

Tudo sobre a **corrida** em livro

"Running. Muito mais do que correr". É o nome do novo livro de José Soares, professor catedrático de Fisiologia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, apresentado ontem em Lisboa e editado pela Porto Editora. Com prefácio de Aurora Cunha, esta obra é para todos aqueles que querem começar a correr, mas também para os que já têm experiência na modalidade e querem melhorar a performance. "Não é um livro técnico sobre a corrida, embora tenha um capítulo dedicado exclusivamente a questões técnicas, mas é mais do que isso. Aborda as questões do exercício na saúde, dos exames médicos, dos fatores de risco e tem partes úteis sobre a alimentação, os suplementos, a

prevenção de lesões. Há também uma parte, que acho muito interessante, sobre o exercício na doença", afirmou a **Record**, explicando que to-



das estas noções estão "muitas vezes dispersas e a ideia era reunir num livro toda a informação fundamental

para quem quer correr". Referiu ainda que a corrida tomou-se "muito popular" e que vai ser uma "moda duradoura", porque tem um "efeito muito impactante". Carolina Patrocínio, adepta assumida do exercício físico, foi a convidada especial do lançamento da obra, mostrando-se honrada pelo convite. "É um tema que me fascina e apaixona. Não só o running, mas o fitness em geral e o saudável", disse a apresentadora. "A corrida é o desporto mais barato de todos, só precisamos de um par de ténis e de motivação. É um desporto que vicia rapidamente e naturalmente. Além de que é um vício bom, o vício da saúde tem de estar sempre na moda", concluiu. **RITA FETEIRA**