Da musculação à maratona sub-3: como Elder transformou a corrida em método, comunidade e negócio

Corrida não é privilégio de quem já está em forma

A atividade física não deve ser vista como algo reservado à pessoa magra, atlética ou já condicionada. Ela pode ser praticada por qualquer pessoa, inclusive por quem está sedentário, acima do peso ou sequer sabe correr.

Essa é uma das ideias centrais defendidas por Elder, professor de Educação Física e treinador de corrida: o planejamento precisa partir da realidade de cada indivíduo. Sua assessoria atende desde pessoas com cerca de 140 kg até iniciantes que nunca tiveram contato consistente com a corrida.

A trajetória de um dos entrevistadores ilustra esse processo. Oriundo da musculação, ele chegou a pesar aproximadamente 130 kg — em alguns momentos, mencionou-se a marca de 140 kg — e atualmente está na faixa dos 110 kg. Antes de começar a correr, tinha dificuldade para respirar e até para subir escadas. Em uma ida à Adidas, ouviu de um vendedor, com cuidado e educação, que talvez fosse melhor perder algum peso antes de comprar determinado tênis. A situação foi lembrada de forma bem-humorada, mas representava uma limitação física concreta.

A corrida entrou nesse processo como uma ferramenta de mudança de hábitos, perda de peso e melhora da qualidade de vida. O ponto importante, segundo Elder, é não esperar estar em boa forma para começar: é a prática, progressivamente adaptada, que permite construir essa condição.

A origem de Elder: Paulista, Maranguape e o gosto pelo movimento

Elder é natural de Paulista, em Pernambuco, e afirma ter muito orgulho de sua origem. Sua história começou mais especificamente em Maranguape I, onde estudou e desenvolveu suas primeiras experiências com atividade física.

Desde a infância, demonstrava interesse por brincadeiras que envolviam movimento:

- correr;
- brincar de pega-pega;
- subir e descer de árvores;
- pular e saltar;

- participar de atividades físicas espontâneas.

Ele percebeu cedo que tinha aptidão e prazer em realizar esse tipo de atividade. Na escola, passou a se identificar especialmente com as aulas de Educação Física e foi atleta de futsal escolar e de clubes da região do Recife.

O interesse deixou de ser apenas recreativo quando começou a observar o trabalho dos professores. Mesmo sem conhecer o conceito de metodologia naquele momento, prestava atenção à forma como eles conduziam as aulas e tratavam os alunos. Aos poucos, passou a imaginar que poderia seguir profissionalmente aquele caminho.

Havia também uma motivação bastante pessoal: Elder queria uma profissão que lhe permitisse trabalhar de bermuda, sem a necessidade de usar roupas formais ou calças jeans. O estilo de vida ligado ao esporte combinava com sua personalidade e com aquilo que ele gostava de fazer.

Da paixão pela atividade física ao trabalho com corrida

Embora a corrida estivesse presente desde cedo, a entrada profissional nesse universo foi gradual. Elder trabalha com corrida há cerca de 15 anos.

Inicialmente, sua atuação estava mais ligada à qualidade de vida e ao acompanhamento de pessoas de meia-idade — grupo que ele situa aproximadamente entre os 45 e 50 anos ou mais. Essa turma buscava principalmente:

- convivência;
- união;
- pertencimento;
- prática regular de atividade física;
- melhora da saúde e da qualidade de vida.

Ele começou com uma assessoria esportiva presencial em Olinda. A assessoria atual funciona predominantemente de forma online, mas mantém encontros presenciais quase semanais, o que preserva a dimensão comunitária do trabalho.

A transformação da atividade em negócio ocorreu quando Elder percebeu que as pessoas passaram a acompanhar sua rotina e a procurar seu conhecimento. Ele criou um vínculo com o primeiro grupo de Olinda e começou a gerar renda a partir daquela comunidade.

A corrida, portanto, deixou de ser apenas um hobby ou uma atividade profissional isolada. Tornou-se um serviço estruturado em torno de conhecimento técnico, acompanhamento e relação contínua com os alunos.

Como uma assessoria consegue personalizar o treino

A prescrição de treinos não é feita de forma aleatória ou baseada em “achismo”. Elder utiliza parâmetros objetivos para conhecer a condição inicial de cada aluno e determinar a intensidade adequada dos estímulos.

O teste de esforço máximo

Quando um aluno entra na assessoria, o primeiro passo é obter uma métrica concreta de desempenho. O principal protocolo utilizado é um teste de 3 km, executado da melhor maneira possível.

Para quem já corre, o aluno deve completar os 3 km no melhor ritmo que conseguir. Para pessoas sedentárias ou sem experiência prática na corrida, esse teste pode ser adaptado para 1.200 metros.

O procedimento pode ser resumido assim:

Perfil do aluno	Teste inicial
Pessoa com experiência em corrida	3 km no melhor esforço possível
Iniciante ou sedentário	1.200 m no melhor esforço possível

O tempo obtido é inserido nas fórmulas utilizadas por Elder para calcular as zonas de treinamento. A partir desses números, torna-se possível prescrever ritmos compatíveis com a capacidade individual.

Zonas de treinamento

As zonas — frequentemente identificadas como Z1, Z2, Z3 e Z4 — correspondem a faixas de ritmo ou intensidade que o aluno deve cumprir em cada estímulo.

Em termos práticos, a zona determina quanto esforço deve ser aplicado. Um treino em determinada zona pode exigir um ritmo mais leve, moderado ou intenso, dependendo do objetivo do estímulo e da capacidade do aluno.

Elder exemplifica com um treino de 1,5 km em zona 3, considerada uma zona intermediária. O aluno precisa executar o trecho dentro dos parâmetros de ritmo definidos para aquela faixa, em vez de simplesmente correr o mais rápido possível.

O teste de 1.200 metros existe porque permite obter uma referência mesmo de quem ainda não consegue correr 3 km continuamente. A distância foi consolidada como um parâmetro razoável para mensurar o esforço de iniciantes e gerar dados suficientes para calcular suas zonas.

Dados, gráficos e feedback individual

O acompanhamento não termina quando a planilha é enviada. Os treinos realizados são importados para o aplicativo de Elder, que permite visualizar diversas métricas de cada aluno, incluindo:

- frequência cardíaca;
- ritmo;
- duração;
- pausas;
- cumprimento dos estímulos;
- evolução ao longo do tempo.

Em um caso citado durante a conversa, Elder observou no gráfico de um aluno uma queda significativa nos batimentos cardíacos. A partir dessa análise, percebeu que o aluno havia passado mais tempo parado durante o intervalo. O treinador entrou em contato para confirmar o que havia acontecido e orientar a execução seguinte.

O feedback pode incluir recomendações como:

- reduzir o ritmo;
- cumprir melhor os intervalos;
- respeitar com mais precisão a zona prescrita;
- conversar sobre o treino realizado;
- ajustar estímulos futuros.

Um exemplo de comentário deixado no aplicativo foi:

> “Boa, Luiz. Mais um feito. Ficar atento só nas pausas. Tentar cumprir bem à risca. Hoje a gente conversa mais à noite.”

Esse modelo mostra que o serviço não se limita a entregar uma planilha. Há leitura dos dados, interpretação do desempenho e comunicação direta com o aluno.

Comunidade coletiva com treinos individualizados

Um dos principais diferenciais apontados pelos entrevistadores é a capacidade de conciliar personalização e comunidade.

Durante um treino coletivo de sábado, realizado em parceria com a Red Bull, cada participante executou uma tarefa diferente:

- uma pessoa percorreu determinada distância;
- outra cumpriu outro volume;
- outra trabalhou por tempo;
- cada uma seguiu seu próprio ritmo e zona de treinamento.

Apesar disso, todos estavam reunidos, realizando a atividade no mesmo ambiente e compartilhando o mesmo propósito.

Essa combinação é possível porque a comunidade não depende de todos fazerem exatamente o mesmo treino. A união está no encontro, no incentivo e no pertencimento; a individualização está no planejamento e nos parâmetros de cada pessoa.

Elder considera esse equilíbrio um segredo e um diferencial da assessoria. Ele também atribui grande parte do resultado ao fato de gostar genuinamente do que faz. Segundo ele, acompanhar cada aluno exige tempo, dedicação e esforço constantes.

A assessoria chega a acompanhar aproximadamente 150 a 160 pessoas semanalmente. Elder responde aos alunos pelo aplicativo e pelo WhatsApp, além de participar de treinos presenciais e atender alunos individualmente. Existe uma pequena equipe comercial para auxiliar na área de vendas, mas o aluno que entra na assessoria mantém contato direto com o próprio treinador, sem ser atendido por um chatbot.

Conhecer cada aluno para além dos números

O trabalho de Elder envolve identificar o perfil e o comportamento de cada participante. Ele afirma conhecer:

- o aluno que treina regularmente;
- aquele que faz um treino e falta a dois;
- a pessoa que busca apenas qualidade de vida;
- o aluno que deseja melhorar desempenho;
- quem costuma fazer mais treinos do que o recomendado;
- quem precisa de estímulo para manter a constância.

Essa leitura individual é fundamental porque nem todos têm o mesmo objetivo. Elder é apaixonado por performance e gosta de superar seus próprios limites, mas não impõe essa mentalidade a quem está na assessoria apenas para cuidar da saúde física e mental.

Para quem busca qualidade de vida, o incentivo é adaptado. Não faz sentido pressionar alguém a correr mais rápido o tempo todo se esse não é seu objetivo. O treinador procura criar estímulos adequados à motivação e à realidade de cada aluno.

A relação entre professor e aluno, segundo ele, funciona melhor quando existe sinergia: o treinador conhece a pessoa, entende seus objetivos e acompanha sua evolução sem tratar todos como se fossem iguais.

A importância da responsabilidade do aluno

Elder é crítico em relação ao aluno que paga mensalmente, mas não participa dos treinos. O valor mencionado para a planilha foi de aproximadamente R$ 170 por mês.

Para ele, a adesão efetiva é indispensável à longevidade na atividade. Não basta se inscrever ou pagar: é preciso executar o planejamento, comunicar dificuldades e participar do processo.

Ele prefere o aluno que:

- cobra melhorias;
- envia mensagens;
- pergunta sobre os treinos;
- relata dificuldades;
- pede ajustes;
- acompanha a própria evolução.

Por outro lado, considera incoerente exigir um resultado sem ter cumprido o processo. Quando alguém chega a uma prova dizendo que não alcançou o tempo desejado, a primeira pergunta de Elder é se a pessoa realizou os treinos previstos. Como acompanha individualmente os alunos, ele geralmente sabe quem cumpriu e quem não cumpriu a preparação.

A responsabilidade pelo resultado é compartilhada: o treinador prescreve e acompanha, mas o aluno precisa executar.

Da qualidade de vida à busca por performance

Durante os primeiros anos, Elder trabalhava principalmente com corredores interessados em saúde e qualidade de vida. Há cerca de seis anos, porém, começou a se interessar mais profundamente pela performance.

Para entender como funcionavam as assessorias esportivas de maior referência no Brasil, tornou-se aluno de algumas delas, localizadas em Minas Gerais e São Paulo. Ao longo de quatro ou cinco ciclos de treinamento, recebeu planilhas, realizou os treinos e estudou cuidadosamente a metodologia aplicada.

Ele não utilizava as planilhas apenas para seguir instruções. Depois de cumprir cada treino, analisava a lógica do planejamento:

- por que o volume havia aumentado;
- por que determinada semana tinha uma progressão de 7%;
- por que, em outra fase, o aumento chegava a 10%;
- como essas mudanças se relacionavam com a proximidade de uma prova;
- quando seria necessário reduzir a carga;
- que base científica sustentava a progressão.

Em um exemplo, ele imaginava uma preparação de dez semanas para a Maratona de Porto Alegre e observava como o treinador aumentava o volume ao longo do ciclo. Em seguida, consultava a literatura para verificar se a progressão tinha embasamento científico ou se era apenas uma decisão empírica.

Como professor de Educação Física, Elder compreende que não basta prescrever treinos. É necessário saber em que momento aumentar o volume, quando reduzir a carga e como organizar um ciclo de preparação.

Ao estudar as metodologias de diferentes assessorias, identificou também aquilo que sentia falta quando era aluno: mais acompanhamento, feedbacks mais próximos e treinos adaptados à sua realidade. A partir dessa análise, construiu sua própria metodologia, combinando fundamentos científicos com uma atenção mais individualizada.

Antes de aplicá-la aos alunos, testou as ideias nele mesmo.

A mudança de hábito produzida pela corrida

A corrida costuma desencadear mudanças que não são impostas externamente. Quando a pessoa decide treinar, passa a querer dormir melhor, alimentar-se melhor e organizar a rotina para evitar sofrimento desnecessário durante o exercício.

A lógica é simples: quem vai correr no dia seguinte tende a evitar uma noite mal dormida ou uma refeição que possa causar enjoo e cansaço durante a prova. O objetivo não é eliminar todo o esforço, mas sofrer menos por motivos evitáveis.

Essa transformação aparece também entre os mais jovens. Elder relaciona o crescimento do interesse por saúde e atividade física à pandemia, período em que muitas pessoas perceberam a necessidade de cuidar melhor do corpo.

O fenômeno é descrito como a geração wellness, formada principalmente por millennials e pela geração Z, que passou a valorizar:

- qualidade de vida;
- saúde;
- sono;
- atividade física;
- alimentação;
- consumo de proteínas;
- práticas como corrida, CrossFit e Hyrox.

Para parte desse público, correr cedo e dormir bem passou a ser mais atraente do que sair para festas. O movimento também se relaciona ao crescimento de marcas, produtos e experiências associados ao bem-estar.

A expansão do mercado e as parcerias da assessoria

Com a mudança de comportamento e o crescimento da corrida, a assessoria passou a se relacionar com diversas marcas. Foram citadas parcerias e presenças de empresas como:

- Red Bull;
- Casa do Pará;
- Santa Clara, com água mineral;
- American Cream;
- Mimos.

Os treinos podem contar com uma estrutura semelhante à de uma prova, incluindo equipe de apoio e fornecimento de água. A organização e o suporte transformam o encontro em uma experiência coletiva mais completa.

Essa estrutura também reforça a percepção de que a corrida deixou de ser apenas uma prática individual e passou a integrar um mercado amplo de saúde, desempenho, consumo e comunidade.

O significado de pace

O pace é o ritmo médio de corrida, calculado pela relação entre o tempo total e a distância percorrida. Ele indica quanto tempo a pessoa leva, em média, para completar um quilômetro.

Exemplos:

Distância e tempo	Pace médio
1 km em 6min37s	6min37s/km
5 km em 45 minutos	9min/km
5 km em aproximadamente 24 minutos	cerca de 4min48s/km

Esse cálculo é utilizado tanto para acompanhar o desempenho quanto para orientar a execução dos treinos e das provas. Elder relata que costuma fazer contas de pace até durante as corridas, para controlar o ritmo e avaliar a possibilidade de atingir determinado tempo.

O primeiro contato com provas e a motivação para emagrecer

Elder não começou a correr com o perfil de um atleta leve. Com 1,68 m de altura, chegou a pesar 85 kg, mas afirma que era muito musculoso e oriundo da musculação. Não se considerava gordo, porém tinha um percentual de

massa corporal que começou a dificultar movimentos básicos e atividades cotidianas.

Entre os sinais de desconforto estavam:

- dificuldade para fazer trilhas;
- limitações durante viagens;
- desconforto para realizar movimentos simples;
- dificuldade para amarrar o próprio sapato.

Foi nesse contexto que ele percebeu que a corrida poderia ajudá-lo a perder peso. Como já possuía uma assessoria esportiva, começou a se inscrever em provas para acompanhar seus próprios alunos.

O problema era que muitos deles corriam em ritmo melhor do que o professor. Isso provocava um incômodo relacionado à coerência entre ensinar e praticar. Elder não queria necessariamente ser o melhor corredor do grupo, mas sentia que precisava viver aquilo que pregava e ter condições práticas de orientar os alunos.

A questão não era competir com todos, e sim construir legitimidade pela experiência. Um treinador pode ter alunos mais rápidos, mas precisa compreender na prática o processo que está ensinando.

A construção do sub-3

Elder alcançou a marca de completar uma maratona abaixo de três horas, conhecida como sub-3. Para ele, esse resultado não foi fruto de um salto repentino, mas de uma construção prolongada.

Ele tentou atingir o sub-3 em 2024, no Rio de Janeiro, integrando um pelotão de aproximadamente 60 a 70 corredores de Minas Gerais. O grupo mantinha um ritmo muito organizado e constante, condição importante para uma meta tão apertada.

A preparação estava no limite: qualquer erro de ritmo ou queda de condicionamento poderia inviabilizar o resultado. Por volta dos quilômetros 32 ou 33, a dificuldade aumentou significativamente. Elder percebeu que ainda faltavam cerca de 10 km e que seria muito difícil sustentar o ritmo planejado.

O grupo começou a se desfazer. Alguns corredores ficaram para trás; outros continuaram, mas também perderam a capacidade de manter a velocidade mais adiante. O sub-3 depende de diversos fatores combinados:

- preparação adequada;
- condicionamento;
- ritmo bem controlado;
- alimentação;
- estratégia;
- condições do dia;

- capacidade de executar a prova sem erros.

Mesmo uma preparação excelente pode não resultar no tempo esperado se a execução do dia não encaixar perfeitamente.

Elder ressalta que não existe atalho. Para chegar a esse nível, foi necessário treinar muito, organizar a alimentação e abdicar de várias coisas. Ele critica a expectativa de pessoas que começam a correr e imediatamente dizem que seu sonho é completar uma maratona sub-3. A meta pode ser possível, mas exige uma construção compatível com a ambição.

A primeira maratona pode ser construída em cerca de três anos

Quando questionado sobre quanto tempo alguém sedentário, acostumado ao sofá e a uma alimentação pouco equilibrada, levaria para correr uma maratona, Elder estima que, com dedicação real, seria possível chegar lá em menos de quatro anos — aproximadamente três anos de processo bem cumprido.

O prazo depende da entrega do aluno. A comunidade da corrida pode favorecer a transformação porque estimula mudanças de comportamento e cria um ambiente de compromisso, mas a evolução ainda exige consistência.

A ideia de correr uma maratona não deve ser tratada como uma decisão impulsiva. É necessário desenvolver progressivamente:

1. hábito de treinar;
2. capacidade aeróbica;
3. tolerância ao volume;
4. força e resistência;
5. estratégias de ritmo;
6. organização alimentar;
7. recuperação e sono;
8. experiência em distâncias menores.

A jornada começa muito antes dos 42,195 km.

A barreira dos 30 km e o “muro” da maratona

A barreira dos 30 km é considerada por Elder uma realidade concreta da maratona. Existe uma expressão recorrente entre treinadores: a prova começa de verdade depois dos 30 km.

Até essa marca, muitos corredores conseguem sustentar a sensação de controle. Já passaram da metade, ainda têm fôlego e acreditam que a prova está encaminhada. Porém, entre os quilômetros 28, 29 e 30, pode surgir o chamado “muro”.

Quando o corredor quebra nesse momento, a distância restante se torna psicologicamente e fisicamente assustadora. Ainda faltam aproximadamente 12 km. Se esses quilômetros forem feitos em uma hora e meia ou mais, o atleta terá de continuar correndo por um longo período depois de já ter realizado um esforço extremo.

Quebrar faltando dois quilômetros é difícil, mas administrável. Quebrar faltando 12 km pode transformar o final da prova em uma experiência muito mais dura. Por isso, a maratona exige não apenas chegar aos 30 km, mas preparar o corpo e a estratégia para sustentar o esforço até o fim.

Tênis: começar com o que é possível

Para Elder, o iniciante não precisa comprar o melhor tênis do mercado para começar a correr. A recomendação inicial é escolher o melhor modelo possível dentro do orçamento disponível.

Ele não indicaria, por exemplo, um tênis extremamente baixo e pouco estruturado para alguém com 85 ou 90 kg, pois isso poderia aumentar o desgaste e o desconforto nas articulações. Ainda assim, a escolha não deve se transformar em uma barreira para iniciar a prática.

Tênis de placa, como o Adidas Adizero Adios Pro 4, citado na conversa, são modelos de alto desempenho e podem custar cerca de R$ 2.000 em preço normal. Elder não recomenda que um iniciante comece por esse tipo de calçado.

Esses modelos são mais apropriados para corredores que já buscam performance e possuem experiência em ritmos intensos, como alguém capaz de correr 5 km abaixo de 5 minutos por quilômetro — aproximadamente 24 minutos nos 5 km.

A orientação pode ser organizada desta forma:

- **Iniciante:** usar um tênis confortável, adequado ao corpo e compatível com o orçamento.
- **Corredor mais pesado:** evitar modelos excessivamente baixos ou inadequados para o peso corporal.
- **Corredor experiente e competitivo:** avaliar modelos de placa e outras tecnologias voltadas à performance.
- **Qualquer pessoa:** não esperar comprar o equipamento perfeito para começar.

Elder também não é favorável à ideia de correr descalço em asfalto, embora existam atletas que façam maratonas dessa forma. Para ele, trata-se de uma prática sacrificante e distante da realidade da maioria das pessoas.

A prioridade, especialmente no início, é praticar com segurança e constância — não transformar o equipamento em pré-requisito para a atividade.

Da primeira maratona ao sub-3: corrida, propósito e construção da Cena Performance

Preparação para ultrapassar os 30 quilômetros

Com a evolução das metodologias de treinamento, especialmente dentro da assessoria de Elder, o foco passou a ser preparar os alunos para enfrentar a parte mais difícil da maratona: ultrapassar os 30 quilômetros com segurança e qualidade.

A assessoria levará mais de 15 pessoas para a Maratona de Porto Alegre, marcada para os dias 30 e 31 de maio. O trabalho não se limita à criação de um grupo ou ao envio de planilhas. Elder acompanha os alunos de perto, publica vídeos com orientações e analisa as informações dos treinos para ajustar o processo.

Em uma semana específica, por exemplo, ele alterou sua própria rotina habitual — normalmente composta por treinos às terças, quintas e sábados — para treinar às segundas, quartas e sextas-feiras. A mudança ocorreu porque o treino coletivo do sábado começaria excepcionalmente entre 4h15 e 4h30 da manhã, reunindo os atletas do ciclo de maratona de Porto Alegre.

Por que o treino começa tão cedo?

O horário está relacionado à duração dos longões e às condições de Recife. A faixa exclusiva para corrida aos sábados funciona a partir das 4h da manhã, enquanto a estrutura de hidratação da assessoria começa às 5h e segue até as 7h.

O percurso entre o Parque da Jaqueira e o JCPM tem aproximadamente 10,5 quilômetros e conta com três pontos de hidratação. Para os alunos que treinam para a maratona, entretanto, a distância e o tempo de atividade são muito maiores. Um treino de 26 quilômetros pode representar duas horas de corrida ininterrupta. Se o atleta começar às 5h, terminará por volta das 7h30 — justamente quando o calor e a movimentação da cidade já começam a aumentar.

A estratégia de largar às 4h30 permite aproveitar melhor a faixa exclusiva, reduzir a exposição ao calor e simular condições mais próximas das provas, que exigem longos períodos de esforço. A distância, muitas vezes subestimada por quem não corre, precisa ser compreendida na prática: percorrer 10,5 quilômetros entre a Jaqueira e o JCPM já representa uma grande parte do treino, e um longo de 26 ou 28 quilômetros exige uma preparação completamente diferente.

O ciclo de maratona exige renúncia

O ciclo de maratona demanda preparação física e mental. Não se trata apenas de correr mais nos fins de semana, mas de reorganizar a vida para sustentar o processo.

Além dos treinos tradicionais, o atleta precisa aumentar progressivamente o volume semanal e a quilometragem. Quem pretende completar uma maratona precisa desenvolver capacidade para permanecer correndo por muito mais tempo do que em uma meia maratona, sempre respeitando as próprias limitações.

Essa preparação também envolve renunciar a parte da vida social. É necessário, por exemplo, abrir mão de uma sexta-feira à noite com os amigos, de uma bebida, de um jantar ou de uma grande refeição — como uma noite de sushi — para preservar o descanso e a recuperação antes do treino longo.

Elder reforça que a maratona não é uma prova para qualquer pessoa simplesmente porque ela já corre algumas vezes por semana. Um corredor amador que treina três vezes por semana, como Luiz, ainda precisa atravessar um processo de evolução antes de submeter o corpo a 42 quilômetros.

Quando Luiz perguntou se poderia fazer uma meia maratona, recebeu de Elder uma resposta cuidadosamente formulada: tecnicamente, ainda não seria viável colocar o corpo sob estresse tão elevado durante tanto tempo. A orientação foi continuar treinando e não pular etapas. Em termos práticos, a recomendação era controlar a ansiedade e consolidar a base antes de avançar.

Alimentação, suplementação e rendimento

A alimentação aparece como um dos pilares do ciclo. Elder mantém uma rotina alimentar organizada, com saladas e refeições planejadas, seguindo as orientações de uma nutricionista.

Sua dieta é balanceada de acordo com a demanda dos treinos, incluindo:

- quantidade adequada de proteínas;
- carboidratos como fonte de energia;
- distribuição estratégica dos nutrientes ao longo da semana;
- ajustes conforme o tipo e a intensidade do treino.

O consumo de carboidratos, por exemplo, pode ser equilibrado em um dia e aumentado de acordo com a necessidade energética do treino seguinte. A lógica é preparar o corpo para suportar o volume e evitar que a alimentação comprometa a recuperação.

A suplementação também teve papel decisivo nas provas mais recentes de Elder, especialmente na penúltima, o Sub-3. Ele conseguiu organizar a

alimentação e encaixar a suplementação durante todo o percurso, utilizando recursos como géis de carboidrato.

O gel é, em essência, uma fonte concentrada de carboidratos. Dependendo do produto e do momento de uso, pode conter cafeína, glutamina e sódio. Este último é importante porque a transpiração provoca perda significativa de sódio durante a atividade. A reposição ajuda a manter o funcionamento adequado do organismo e, principalmente, a evitar queda de rendimento.

Essa nutrição durante a prova é conhecida como estratégia de intra-treino ou nutrição durante o exercício. O objetivo é sustentar o ritmo quando o atleta está buscando determinado tempo.

A alimentação, portanto, precisa ser planejada em três momentos:

1. antes da atividade, para garantir disponibilidade de energia;
2. durante a prova ou treino, para sustentar o esforço;
3. depois, para favorecer a recuperação.

A evolução de 3h50 para 2h58

Uma das tatuagens de Elder registra a data de 2021 e representa sua primeira maratona, realizada no Rio de Janeiro. Ele completou a prova em 3h50.

A outra tatuagem representa a evolução até sua oitava maratona, quando alcançou 2h58 — o chamado sub-3, ou seja, uma maratona abaixo de três horas.

Momento	Resultado
Primeira maratona, no Rio de Janeiro	3h50
Oitava maratona, conhecida como Sub-3	2h58

Para quem acompanha a corrida, completar uma maratona abaixo de três horas tem um significado expressivo. Elder, entretanto, faz questão de destacar que não é profissional: é um atleta amador que alcançou o resultado por meio de esforço, dedicação e renúncia.

No ano anterior à marca de 2h58, ele se afastou parcialmente das atividades da assessoria porque precisava concentrar-se integralmente no objetivo. A conquista representou uma mudança de perspectiva e uma virada pessoal. Não foi apenas um tempo registrado em uma prova, mas o resultado de um período em que ele abriu mão de muitas coisas para alcançar a meta.

As duas tatuagens relacionadas à corrida simbolizam momentos que mudaram sua vida. A primeira maratona fez com que ele percebesse que havia encontrado a distância que queria para si. A partir dali, também começou a alterar sua perspectiva profissional.

Depois daquela primeira maratona, Elder passou a atrair pessoas interessadas em conversar sobre corrida, treinamento e preparação. Já existia um pequeno grupo ligado à O2 Cooper, mas a rede ainda era muito

menor. A experiência da prova ajudou a ampliar sua visibilidade e a transformar a corrida em uma possibilidade profissional mais concreta.

Professor, empresário e atleta

A rotina de Elder envolve três papéis principais: professor, empresário e atleta.

A proporção que a assessoria alcançou tornou impossível que ele cuidasse sozinho de todas as áreas. Por isso, Felipe Barão tornou-se seu sócio e passou a administrar a gestão da Cena Performance.

Barão já era aluno da assessoria e também corredor de maratona. Sua primeira maratona contribuiu para aproximá-lo ainda mais de Elder. A parceria surgiu da percepção de que ele poderia assumir responsabilidades nas áreas de:

- gestão;
- comercial;
- finanças;
- marketing;
- organização da carreira empresarial;
- estruturação de contratos e processos.

O objetivo inicial não era receber aporte financeiro. A assessoria já caminhava bem financeiramente. A necessidade era encontrar alguém capaz de organizar e administrar o crescimento do negócio enquanto Elder continuava cuidando dos alunos, ministrando aulas de personal, produzindo treinos, fornecendo feedbacks e atraindo novos integrantes.

A decisão foi construída gradualmente, em conversas entre Elder, sua esposa e Barão. A esposa de Elder também contribuiu com conhecimentos de gestão, cálculos e finanças. Eles começaram a estruturar a sociedade, distribuir responsabilidades e profissionalizar os processos.

Hoje, Elder continua sendo a pessoa à frente do negócio, mas reconhece que a assessoria não teria alcançado o estágio atual sem uma equipe. Além de Felipe Barão na gestão, ele menciona:

- Artur, no marketing;
- Roberta, no comercial;
- Juliana, no financeiro;
- Alex e outros integrantes que colaboram com a operação.

A expansão exigiu novas formas de organização e financiamento. A maneira como a assessoria passou a se apresentar ao mercado foi modificada, e atualmente oito marcas fortes estão associadas ao projeto, enquanto outras demonstram interesse em entrar.

Marcas, propósito e crescimento sustentável

Para Elder, a relação com os patrocinadores não deve se limitar à exposição de logotipos ou à divulgação de produtos. As marcas precisam acreditar no propósito da assessoria, e a assessoria também deve conseguir gerar valor para elas.

A escolha dos parceiros considera sua ligação com a corrida e com a atividade física. O objetivo é construir uma relação de mão dupla:

- as marcas agregam recursos e oportunidades à assessoria;
- a assessoria oferece credibilidade, comunidade, visibilidade e resultados às marcas;
- os alunos também se beneficiam dessa rede de parceiros.

Elder passou a enxergar a si próprio e à assessoria como uma marca construída ao longo de aproximadamente 15 anos de trajetória. Não se trata, segundo ele, de se considerar superior ou de simplesmente aceitar dinheiro para promover empresas. Trata-se de reconhecer que sua história, seu trabalho e a confiança construída com os alunos geraram valor de mercado.

Nesse contexto, ele diferencia tecnologia e propósito. Ferramentas de marketing, tráfego pago e soluções tecnológicas podem ser utilizadas por muitas pessoas. O propósito, porém, seria mais raro e mais difícil de construir. Para ele, a estrutura empresarial só faz sentido quando está ligada a uma crença real no trabalho e no impacto que ele produz.

As experiências na Nova Zelândia e no Kuwait

Duas experiências internacionais ampliaram a formação profissional e pessoal de Elder.

Intercâmbio na Nova Zelândia

Entre 2017 e 2018, ele passou quase um ano na Nova Zelândia. Não trabalhou diretamente com educação física durante o período, mas realizou cursos e utilizou a experiência para desenvolver o inglês, que na época era muito fraco.

Também correu no país e vivenciou uma cultura, um clima e uma paisagem bastante diferentes dos que conhecia. Na avaliação dele, a beleza natural da Nova Zelândia foi a mais impressionante entre os lugares que visitou.

Trabalho no Kuwait

Entre 2022 e 2023, Elder foi para o Kuwait, no Oriente Médio, onde trabalhou durante aproximadamente sete meses em sua área.

Ele atuou em uma clínica de fisioterapia que atendia atletas, principalmente de alto rendimento. Seu trabalho acontecia na transição entre a fisioterapia e o retorno ao esporte: depois de sair da reabilitação, o atleta passava a

realizar com ele um processo personalizado para recuperar as condições necessárias à prática esportiva.

Entre os esportes dos pacientes estavam:

- handebol;
- basquete;
- voleibol;
- futebol;
- futsal;
- padel;
- outras modalidades.

A experiência o tirou da zona de conforto por diferentes motivos:

- idioma;
- cultura muçulmana;
- hábitos alimentares;
- necessidade de aplicar, na prática, todo o conhecimento acumulado durante sua formação e atuação profissional;
- convivência com atletas de alto rendimento em um contexto internacional.

Durante o período, Elder também treinou em uma academia de grande destaque no Kuwait e encontrou atletas conhecidos, como Júlio Balestrin. A passagem pelo país foi considerada decisiva para sua maturidade profissional e para várias mudanças de perspectiva.

O nascimento da Cena Performance

Ao retornar do Kuwait, Elder percebeu que precisava voltar à corrida e aplicar no próprio negócio os conhecimentos adquiridos no exterior.

A Cena Performance surgiu como evolução de um projeto anterior, a Cena Performance essencial, desenvolvido com Fernandinho, que foi seu sócio. Depois da volta ao Kuwait, Elder decidiu criar uma empresa com seu próprio nome e identidade.

O início foi pequeno:

1. começou com um aluno;
2. depois passou a atender dois;
3. contratou um aplicativo de treinamento;
4. estruturou os treinos;
5. conquistou novos alunos por indicação e pelas redes sociais;
6. expandiu gradualmente a operação.

O aplicativo permite sincronizar os treinos com o relógio esportivo. Assim, os exercícios programados aparecem diretamente no dispositivo, com informações de ritmo, intervalos e execução. O atleta sai para treinar sabendo exatamente o que precisa fazer.

A força do boca a boca

O marketing pode levar uma pessoa até uma empresa, mas a indicação de um amigo realiza uma etapa adicional: transmite confiança e credibilidade antes mesmo do primeiro contato.

A diferença está entre alguém simplesmente recomendar que outra pessoa procure uma assessoria e um aluno dizer, com base em sua própria experiência, que vale a pena treinar com Elder porque está evoluindo e recebendo acompanhamento.

A prova social se forma quando uma pessoa observa o progresso de alguém próximo. Um aluno começa correndo, melhora gradualmente e passa a servir como evidência concreta de que o método funciona. Essa experiência é mais poderosa do que uma promessa genérica de publicidade.

Disciplina, constância e ajuste individual

A evolução de um aluno depende, em primeiro lugar, da vontade de cumprir o processo. Como grande parte do trabalho é feita online, a disciplina individual é indispensável. Elder prescreve o treino, mas o aluno precisa manter a constância.

O planejamento é ajustado a partir dos resultados concretos:

- se o atleta executa bem o treino, a carga pode ser aumentada;
- se o treino é mal realizado ou o corpo não responde bem, a carga pode ser reduzida;
- volume, intensidade e carga são constantemente equilibrados;
- o treino seguinte depende da resposta apresentada no treino anterior.

Esse balanceamento é apontado como um dos principais diferenciais da assessoria. O objetivo não é simplesmente aumentar a quilometragem, mas encontrar a dose adequada para cada pessoa.

A própria experiência de Luiz ilustra essa lógica. Mesmo sem ter iniciado a corrida com o objetivo imediato de perder peso, ele começou a treinar mantendo inicialmente o mesmo peso e os hábitos alimentares anteriores. Como já possuía hábitos de atleta por praticar musculação e treinar com intensidade, conseguiu incorporar a disciplina do processo com mais facilidade, embora a corrida exigisse adaptações específicas.

A biomecânica também era diferente. A postura, o movimento e a demanda respiratória da corrida não são os mesmos da musculação. O corpo precisava aprender a lidar com a nova modalidade.

Um método com estruturas diferentes para cada objetivo

A assessoria atende pessoas com metas diversas:

- maratona;
- meia maratona;
- provas de 5 quilômetros;
- provas de 10 quilômetros;
- perda de peso;
- melhora de tempo;
- qualidade de vida;
- iniciação à corrida.

Dentro do aplicativo, Elder organiza os alunos em escalas e níveis. Existe uma estrutura geral para a maratona, outra para a meia maratona e outras para iniciantes e corredores de distâncias menores. No entanto, os treinos não são iguais.

O planejamento começa com um esqueleto de treino para cada objetivo, que é adaptado individualmente. Um treino intervalado, conhecido como treino de tiros, pode ser proposto para vários corredores, mas a execução muda conforme o nível de cada um:

- ritmo;
- número de repetições;
- volume;
- duração dos intervalos;
- intensidade;
- carga total.

A individualização permite que a assessoria mantenha uma estrutura escalável sem abandonar o acompanhamento personalizado. Cada pessoa realiza uma versão adequada do treinamento coletivo.

O tratamento individual e o senso de comunidade

Embora a assessoria tenha crescido, o trabalho continua baseado na observação do indivíduo. Elder procura entender como cada aluno responde ao treino, quais são seus limites e quais objetivos pretende alcançar.

Ao mesmo tempo, formou-se uma comunidade em que os próprios alunos se ajudam. Um exemplo é a presença de corredores que disputam posições e fazem grandes tempos, mas também participam da estrutura de apoio dos treinos, oferecendo água e incentivo aos demais.

Durante uma prova ou treino, o mesmo atleta pode correr em alto rendimento e, em outro momento, estar no ponto de hidratação ajudando os

colegas. Essa combinação de performance e colaboração é vista como uma característica real da assessoria.

A cobertura das provas também se tornou praticamente em tempo real. Felipe Barão acompanha os atletas com o telefone, registra momentos importantes e incentiva quem está próximo de quebrar. A operação mistura acompanhamento esportivo, produção de conteúdo e apoio emocional.

“Quem disse que ia dar certo?”

A pergunta sobre quem acreditou no projeto desde o início é respondida pela trajetória de Elder.

Nas duas vezes em que saiu do Brasil — em 2017 e novamente entre 2022 e 2023 — ele estava em momentos importantes da carreira, com muitos alunos de personal e clientes de consultoria. Mesmo assim, decidiu abandonar temporariamente uma situação profissional confortável para viver novas experiências.

A confiança para sair e depois retornar veio de três elementos:

- sua formação e experiência acumuladas ao longo de cerca de 15 anos;
- a qualidade do relacionamento construído com os clientes;
- a convicção de que poderia recomeçar em qualquer lugar.

Quando anunciou o retorno ao Brasil, aproximadamente 90% dos alunos voltaram. Isso aconteceu após a primeira saída e se repetiu depois da segunda. Para Elder, essa resposta demonstrou que existia algo especial no vínculo criado: os alunos não estavam ligados apenas a uma prestação de serviço, mas à forma como eram tratados e acompanhados.

Sua família também foi fundamental. A mãe dizia perceber que ele tinha algo diferente na educação física e o incentivava a aprofundar-se na corrida. O pai, já falecido, também fazia parte dessa base de apoio. Elder atribui à família a confiança inicial no processo e mantém uma fé religiosa forte, colocando Deus à frente dos projetos.

Ao retornar do Kuwait, conversou com a esposa e decidiu construir um negócio com seu nome, sua identidade e seus próprios valores. O resultado alcançado entre 2023 e 2026 não surgiu de forma repentina: foi consolidado a partir de um trabalho iniciado em 2011 ou 2012.

Para ele, o crescimento financeiro deve ser consequência do trabalho, não o único objetivo. A ambição principal é alcançar mais pessoas e ajudá-las a melhorar física e emocionalmente.

Corrida como transformação de vida

Elder relata receber diariamente depoimentos de alunos sobre o impacto da corrida. Entre eles, há pessoas que vivem fora do país e que afirmam ter encontrado na atividade física uma alternativa para lidar com momentos de

extremo sofrimento emocional, inclusive situações em que pensavam em tirar a própria vida.

Esses relatos reforçam sua convicção de que a educação física e a corrida podem mudar vidas. A assessoria já alcança cerca de 150 a 180 pessoas, e seu propósito é ampliar esse impacto.

O projeto também pretende transformar a vida dos profissionais que trabalham nele. Elder deseja que Felipe Barão, Artur, Roberta, Juliana, Alex e os demais integrantes permaneçam por muitos anos e também prosperem junto com a empresa.

A lógica é coletiva: se o negócio melhora, a equipe melhora; se a equipe está bem, consegue cuidar melhor dos alunos; e, quando os alunos se sentem melhor, a corrida passa a movimentar não apenas o corpo, mas também suas relações, sua rotina e sua perspectiva de vida.

Formação em educação física: teoria, prática e gestão

O número de pessoas cursando educação física aumentou, impulsionado também pelo crescimento da atividade física e pelo momento de expansão da corrida.

Para Elder, o primeiro passo é identificar uma modalidade com a qual o estudante realmente se conecte. Quando existe amor pela prática, o aprendizado e a atuação profissional tendem a fluir melhor.

Ele recomenda aproveitar intensamente o conhecimento oferecido pela faculdade — professores, disciplinas e atividades —, mas não se limitar a ele. A prática diária, a experiência e o contato com a realidade profissional são tão importantes quanto o conhecimento técnico.

Na corrida, especificamente, ainda existe carência de profissionais com domínio simultâneo de:

- fundamentos teóricos;
- conhecimento técnico;
- experiência prática;
- vivência como atleta;
- capacidade de interpretar diferentes contextos;
- gestão do serviço ou produto oferecido.

Há muitos cursos de corrida com conteúdos teóricos relevantes, mas Elder defende que a formação se torna mais completa quando o conhecimento acadêmico é combinado com a prática e com aquilo que o profissional experimentou no próprio corpo.

Por isso, ele já considera criar projetos e infoprodutos voltados a estudantes e profissionais de educação física que desejam entrar no segmento da corrida.

O ciclo atual para Porto Alegre

Atualmente, Elder também está no ciclo de preparação para a Maratona de Porto Alegre. A diferença é que, no ano anterior, ele estava totalmente concentrado em conquistar o sub-3. Naquele período, ainda acumulava praticamente sozinho as funções de atleta, professor e gestor.

Hoje, a assessoria conta com uma equipe estruturada. Elder continua treinando, mas seu foco principal é fazer com que os alunos completem bem a maratona. Mais de 15 atletas da assessoria participarão da prova.

Ele utiliza o próprio método de treinamento e confia nele a ponto de realizar os treinos que prescreve aos alunos. Está há cerca de dois anos sem um assessor externo e monta os próprios treinos com base em testes e respostas fisiológicas.

Entre os recursos utilizados está o teste de 3.000 metros, que serve para identificar as zonas de treinamento e tornar a prescrição mais precisa. Ainda assim, seu treino não precisa ser idêntico ao do aluno. Se determinado atleta faz um treino intervalado de 12 quilômetros, Elder pode adaptar a própria sessão para um nível mais intenso ou para um volume maior, como 15 quilômetros.

Os ajustes são feitos com base em:

- testes de desempenho;
- zonas de treinamento;
- volume semanal;
- intensidade;
- resposta individual;
- objetivo competitivo;
- recuperação apresentada entre as sessões.

Além disso, a assessoria conta com parceiros e profissionais de diferentes áreas, incluindo nutricionistas e outros especialistas que ajudam a sustentar o planejamento dos atletas e a evolução da operação.

Corrida, saúde e transformação: a visão de Luiz sobre a Cena Performance

Uma assessoria sustentada por uma equipe multidisciplinar

A Cena Performance não trabalha apenas com treinamento. A estrutura conta com parceiros especializados que agregam conhecimento e suporte às

atividades, embora não sejam funcionários diretos da empresa. Entre eles estão:

- fisioterapeutas;
- nutricionista;
- nutrólogo;
- profissionais da Clínica Meta, entre eles o Dr. Diego Fazareta.

Essa equipe multidisciplinar é considerada essencial para que todo o processo funcione. A ideia é evitar uma visão limitada de que basta treinar continuamente, “dar pancada na máquina” e esperar resultados. O desempenho depende também de prevenção de lesões, alimentação, recuperação muscular, acompanhamento clínico e planejamento.

Experiências que transformam um treino em comunidade

Um treino recente chamou atenção pela quantidade de experiências oferecidas aos participantes. Além da atividade esportiva, havia fisioterapeuta, degustação da Red Bull, brindes e produtos de marcas como Coreia, Água Santa Clara e Casa do Pará.

O ponto destacado não era simplesmente a presença de patrocinadores, mas o posicionamento dessas marcas dentro da experiência. Até mesmo uma camisa esportiva pode se tornar parte importante do treino quando o atleta percebe características como respirabilidade, conforto e adequação para a corrida.

A proposta é criar uma experiência completa, em que o participante não apenas corre, mas também encontra suporte, hidratação, produtos, relacionamento e sensação de pertencimento.

O ponto de hidratação que virou marca registrada em Recife

Todos os sábados, a Cena Performance instala um ponto de hidratação na faixa exclusiva que conecta as zonas Norte e Sul do Recife. Essa faixa se tornou uma referência para a prática de corrida na cidade, e o ponto de apoio passou a ser reconhecido como uma marca da assessoria.

A iniciativa começou em 2026; em 2025, esse recurso ainda não existia. Além da hidratação, a assessoria realiza atividades exclusivas aproximadamente uma ou duas vezes por mês, dependendo do calendário e das condições. Um exemplo foi um grande aulão realizado duas semanas antes da conversa.

Nos sábados sem atividade exclusiva, permanece a estrutura de encontro e largada, permitindo que os alunos se reúnam para realizar seus treinos.

O treinador também é atleta

Luiz faz questão de esclarecer que sua presença nos treinos de sábado não se limita ao contato com os alunos ou à função de professor. Ele também participa para realizar o próprio treinamento.

Essa postura está relacionada a dois papéis que considera inseparáveis: o de professor e o de atleta amador. Para continuar evoluindo, ele precisa treinar, executar e vivenciar as exigências do esporte. Seu trabalho não se baseia apenas em orientações teóricas; ele procura experimentar na prática os processos pelos quais seus alunos passam.

Essa vivência também permite compreender melhor momentos específicos da trajetória de cada atleta, como a dificuldade de manter imediatamente o mesmo nível de condicionamento depois de uma maratona.

Inovação pode estar nos detalhes

Um dos pontos defendidos na conversa é que inovar nem sempre exige criar algo grandioso ou reinventar completamente uma atividade. Um recurso simples, como acrescentar água e um ponto de hidratação ao percurso, pode modificar de maneira significativa a experiência do corredor.

A mudança acontece porque o atleta passa a treinar com mais segurança, conforto e previsibilidade. Ao imaginar que encontrará apoio durante o trajeto, ele se sente mais motivado a participar e a permanecer no esporte.

O recorde mundial da maratona e os limites do corpo humano

A conversa também abordou o recorde mundial da maratona, então estabelecido em 1h58min. A distância oficial da prova é de 42,195 quilômetros. Os participantes tentaram calcular o ritmo médio do recordista, chegando à percepção de que ele correu aproximadamente na faixa de 2 minutos e 50 segundos por quilômetro.

O desempenho foi considerado extraordinário, mas a discussão levantou a possibilidade de que esse resultado ainda seja superado. Entre os fatores que podem contribuir para a evolução dos recordes estão:

- treinamento em altitude elevada;
- maior disponibilidade de oxigênio durante provas realizadas em regiões baixas;
- preparação fisiológica extremamente específica;
- evolução dos tênis e das roupas esportivas;
- estudos científicos sobre desempenho;
- alimentação voltada ao rendimento;
- estratégias de recuperação muscular;
- aumento do investimento financeiro no esporte.

Foi observado que muitos atletas de elite treinam em países ou regiões de altitude muito elevada. Ao competir em locais mais baixos, onde há maior disponibilidade de oxigênio, podem obter vantagens fisiológicas importantes. Isso não diminui o mérito desses corredores, que precisam ter capacidades excepcionais, mas ajuda a explicar parte do contexto de sua performance.

Também foi ressaltado que esses atletas conseguem atingir níveis tão altos porque vivem profissionalmente do esporte. O corpo é preparado, treinado e alimentado em função do rendimento, e toda a rotina é organizada para maximizar a performance.

Apesar disso, existe um limite fisiológico para o corpo humano. A avaliação apresentada foi de que o recorde provavelmente ainda cairá, talvez em pouco tempo, devido ao crescimento dos investimentos e da profissionalização da corrida.

A expansão da corrida e a mudança de hábitos sociais

O crescimento da corrida pode ser percebido tanto pelo número de inscritos nas maratonas quanto pela quantidade de provas realizadas. Segundo o relato, o número de participantes das maratonas vem aumentando continuamente, sem redução. Em Recife, há fins de semana com diversas corridas simultâneas. Uma prova realizada em uma quarta-feira teria reunido mais de 10 mil inscritos.

Esse crescimento acompanha uma mudança no comportamento social. As pessoas estão saindo menos à noite, reduzindo o consumo de bebidas e frequentando menos bares e restaurantes durante longos períodos. Empresários do setor em Recife relatam uma diminuição significativa do movimento noturno.

A busca por saúde e bem-estar vem alterando hábitos e influenciando diferentes setores da economia. O fenômeno foi descrito como uma nova geração de wellness, capaz de modificar o ritmo da sociedade e o comportamento das indústrias.

A indústria de alimentos e vestuário reage ao novo consumidor

A transformação não se limita ao esporte. Grandes empresas de alimentos também passaram a adaptar seus produtos ao interesse crescente por saúde, proteína e controle de peso.

Foram citados como exemplos:

- empresas tradicionais revisando ou vendendo segmentos de seus negócios;
- o Subway lançando opções de sanduíches com maior teor proteico;

- o McDonald’s oferecendo um cardápio mais reduzido e adaptado a consumidores que utilizam medicamentos injetáveis para emagrecimento;
- o surgimento de diferentes produtos enriquecidos com proteínas.

A mudança foi apresentada como uma resposta direta ao comportamento do consumidor. Uma empresa historicamente associada a sanduíches altamente calóricos passa a considerar pessoas que estão usando as chamadas “canetas emagrecedoras”, sinal de que hábitos alimentares e expectativas de consumo estão mudando.

A transformação também alcança o vestuário. Segundo a conversa com representantes da Trevistec, os tamanhos das roupas vêm sendo revistos para acompanhar mudanças no perfil corporal dos consumidores. O próprio Luiz relatou ter recebido inicialmente uma peça tamanho GG que não serviu e, ao perguntar pelo maior tamanho disponível, descobriu que a empresa já trabalhava com uma numeração superior.

Orientação para quem está começando a correr

A principal recomendação para iniciantes é não entrar na atividade física de maneira impulsiva ou sem avaliação. Antes de começar, a pessoa deve procurar profissionais habilitados da área da saúde.

O caminho sugerido inclui:

1. consultar um cardiologista;
2. realizar os exames necessários;
3. obter uma avaliação sobre as condições para praticar atividade física;
4. procurar um profissional de Educação Física;
5. escolher uma assessoria esportiva com a qual se identifique;
6. seguir um treinamento compatível com seu nível e seus objetivos.

O cuidado é especialmente importante porque existem casos de mal súbito e morte súbita durante atividades físicas. Nem todas as situações podem ser previstas ou controladas, mas a avaliação médica e o acompanhamento profissional reduzem riscos e ajudam a orientar a prática.

A atividade física deve ser entendida como inclusiva. Ela não é destinada apenas a pessoas jovens, magras, atléticas ou que já estejam em excelente forma física. Pessoas com diferentes idades, corpos, níveis de condicionamento e históricos de saúde podem participar, desde que recebam orientação adequada.

Também foi defendido que o investimento em uma assessoria esportiva pode parecer alto para algumas pessoas — foram mencionados valores de aproximadamente R$ 180 a R$ 200 —, mas prevenir problemas de saúde e construir qualidade de vida pode evitar gastos muito maiores com medicamentos no futuro.

Conhecimento científico aliado à experiência prática

Luiz afirma que os métodos aplicados na Cena Performance são baseados cientificamente e orientados por estratégias que apresentam resultados. Ao mesmo tempo, ele destaca que não transmite apenas aquilo que estudou: muitas das recomendações foram vivenciadas por ele próprio.

Essa combinação entre ciência e experiência prática é, em sua visão, uma das bases de sua autoridade como treinador. Ele conhece os desafios do treinamento porque também os enfrentou, compreende as oscilações de condicionamento e sabe que um atleta recém-saído de uma maratona não conseguirá simplesmente manter indefinidamente o mesmo nível de esforço da prova.

O treinador se vê como uma espécie de “rato do próprio laboratório”: testa, sente, aprende e utiliza esse conhecimento para orientar os alunos. Isso cria uma relação de propriedade sobre aquilo que ensina, porque há experiência concreta por trás das orientações.

A frase para o mundo

Ao ser convidado a deixar uma mensagem para todas as pessoas, não apenas para corredores, Luiz escolheu uma frase direta:

> “A tua saúde vale mais do que qualquer estresse.”

O estresse, nesse caso, é entendido de forma ampla: problemas familiares, pressões profissionais, conflitos cotidianos e qualquer situação que consuma a saúde física e mental. A mensagem é que nenhum desses fatores deve ser colocado acima do cuidado consigo mesmo.

A transformação de um menino de Paulista em referência profissional

Ao falar sobre sua família, Luiz relembrou uma infância difícil, embora tenha destacado que nunca passou fome e sempre contou com os pais e o irmão. A vida foi marcada por limitações e esforço, mas também pelo apoio familiar.

Seu pai já faleceu, e sua mãe acompanha parte de sua trajetória, inclusive participando de aulões e vendo a quantidade de pessoas que seguem o trabalho da assessoria. Para Luiz, é especialmente significativo observar a reação dos alunos, a vibração da comunidade e o reconhecimento de que ele desenvolve um trabalho diferenciado.

Ele recorda o menino que saiu de Paulista, de Maranguape, da rua 45, e compara essa origem com a pessoa que vem se tornando. A conquista não é medida por bens materiais, mas pela construção de pessoas, pela transformação dos alunos e pela responsabilidade que passou a carregar.

Hoje, sente que precisa estar bem para que os integrantes da assessoria também estejam bem. A quantidade de pessoas que confiam nele faz com que se perceba diante de uma responsabilidade enorme.

O orgulho que deseja oferecer aos pais

A mensagem que gostaria de transmitir à mãe e ao pai, onde quer que ele esteja, é que venceu justamente na profissão que muitos diziam que não daria retorno financeiro ou condições de vida.

Para ele, a carreira não aconteceu por acaso. As pessoas fazem o negócio acontecer por meio de esforço, preparo técnico, postura moral e disposição para avançar. Luiz critica a ideia de que profissionais de Educação Física precisam aceitar uma vida de sacrifício e baixos rendimentos, como se ganhar apenas R$ 1.000 fosse inevitável.

Sua orientação para esses profissionais é seguir em frente, construir oportunidades e fazer a carreira acontecer, mas sem abrir mão da preparação técnica e moral. Ele afirma que hoje consegue conversar de igual para igual com empresários renomados porque se preparou para ocupar esse espaço.

Esse é o orgulho que quer deixar para os pais: a demonstração de que o filho venceu com o próprio esforço, apoiado pelos valores recebidos em casa, e se tornou um homem honesto e capaz de construir sua trajetória.

Gratidão por quem ajudou no caminho

Luiz também reconhece a importância das pessoas que o apoiaram durante o início da carreira. Alguns profissionais de Educação Física, alunos e amigos ofereceram conselhos, incentivo e até ajuda prática quando ele ainda estava começando.

São lembranças que permanecem. Para ele, quem constrói uma trajetória com gratidão não esquece aqueles que estenderam a mão. Conselhos recebidos dos pais e de amigos verdadeiros também passaram a fazer sentido com o tempo.

Ele reconhece, porém, que algumas amizades mudam quando uma pessoa cresce. Houve quem interpretasse sua evolução como “subida à cabeça”, mas Luiz entende que permanecer exatamente no mesmo ambiente e com os mesmos hábitos poderia tê-lo impedido de chegar onde está.

A família e as relações verdadeiramente leais são vistas como fundamentais: mãe, pai, irmão, esposa quando há parceria genuína e amigos que desejam o bem. São essas pessoas que permanecem ao lado durante o processo de transformação.

O que realmente traz satisfação

Embora também busque melhorar financeiramente, Luiz afirma que sua maior satisfação vem dos resultados humanos produzidos pela assessoria. O reconhecimento dos alunos tem um peso especial quando relatam que:

- conseguiram se comprometer com o treinamento;
- passaram a gostar da atividade física;
- saíram de um quadro de depressão;
- superaram a obesidade;
- recuperaram a disposição e a autoestima;
- encontraram acompanhamento e pertencimento.

Para ele, ouvir esses relatos é mais gratificante do que qualquer conquista financeira. A expectativa é continuar presente na assessoria e aprofundar esse vínculo com os alunos, inclusive participando de treinos e experiências ao lado deles.

Ao final, ficou combinado que os participantes do programa também irão conhecer a assessoria e realizar um treino acompanhado. A brincadeira sobre bicicleta, patinete e monitoramento dos batimentos cardíacos reforçou o tom descontraído da conversa.

O episódio terminou com agradecimentos pela história, pelas conquistas e pelo trabalho desenvolvido, além do convite para que o público siga, compartilhe e acompanhe os conteúdos nas redes sociais.