

Um ultramaratonista em terras gregas: entrevista com Fernando Miranda

An ultramarathon runner in Greek lands:
interview with Fernando Miranda

Elcio Loureiro Cornelsen

Universidade Federal de Minas Gerais
Faculdade de Letras, Belo Horizonte/MG, Brasil
emcor@uol.com.br

RESUMO: Entrevista com Fernando Miranda, escritor, tradutor, treinador e ultramaratonista, Mestre em Literatura e Doutor em Literatura Comparada, Graduado em Educação Física e Pós-Graduando em Fisiologia do Exercício. Além de falar sobre treinamento e preparação física para corridas de longa distância, Fernando Miranda comenta sua participação recente na Spartathlon, uma das mais renomadas competições internacionais de ultramaratona, realizada na Grécia desde 1983, com percurso de 245,3 km ligando Atenas a Esparta. Com toda a tradição dos Jogos na Antiguidade, o sentido de *Agôn* e de mitos como o de Fidípedes tornam a Spartathlon muito especial, sobretudo para um Atleta e Treinador que une em sua rica formação diversos campos do saber, plenamente adequada ao conceito humboldtiano de *Bildung*.

PALAVRAS-CHAVE: Spartathlon; Ultramaratona; Treinamento; Grécia; Agôn.

ABSTRACT: Interview with Fernando Miranda, writer, translator, coach and ultramarathon runner, Master in Literature and PhD in Comparative Literature, Bachelor in Physical Education and Postgraduate in Exercise Physiology. In addition to talking about training and physical preparation for long-distance running, Fernando Miranda comments on his recent participation in the Spartathlon, one of the most renowned international ultramarathon competitions, held in Greece since 1983, with a 245,3 km course connecting Athens to Sparta. With all the tradition of the Games in Ancient Greece, the meaning of *Agôn* and myths such as that of Pheidippides make the Spartathlon very special, especially for an Athlete and Coach who combines in his rich academic background several fields of knowledge, fully suited to the Humboldtian concept of *Bildung*.

KEYWORDS: Spartathlon; Ultramarathon; Greece; Agon; Training.

Fernando Miranda é Doutor em Literatura Comparada pela Universidade Federal Fluminense, Mestre em Literatura pelas Universidades de Tübingen (Alemanha), Nova de Lisboa (Portugal) e Bergamo (Itália). Graduado em Educação Física pela UniCesumar, atualmente cursando Pós-graduação em Fisiologia do Exercício no CBEFIS – Centro Brasileiro de Educação Física. Teve a oportunidade, em sua formação como Treinador, de estudar com nomes como Adauto Domingues, Edilberto Barros, Lázaro Velázquez, Guilherme de Agostini e Jorge Luis Silva, além de um minicurso com Andrew Jones, fisiologista do bicampeão olímpico e mundial Eliud Kipchogel, do Quênia. Atua como Treinador da equipe argentina Gladiadores e da Fernando Miranda Assessoria Esportiva, com atletas convocados para a seleção argentina. É Ultramaratonista e atingiu diversos pódios no circuito argentino de ultramaratona. Foi Campeão da Canions Ultramarathon Xtreme 92km (2019), do Open 12h de Mar del Plata com 125km (2023) e das 6h de Campinas com 68,3km (2024). Integrou da equipe brasileira na Spartathlon 2024, na Grécia.

Elcio Cornelsen: Fernando, primeiramente, gostaria de agradecer a você pela disponibilidade em conceder esta entrevista. É uma enorme honra poder conversar com você, um grande Amigo, sobre a carreira de ultramaratonista, e também sobre a tua vivência recente ao disputar a Spartathlon, em setembro deste ano na Grécia. Sem dúvida, algo inesquecível não só em termos esportivos, mas também para alguém que tem formação na área dos Estudos Literários e é escritor e tradutor. Pisar em solo grego e passar por localidades históricas e míticas da Antiguidade deve ter evocado várias emoções. Para iniciar esta conversa, eu gostaria de saber como tudo começou. Desde quando você participa de competições de corrida de rua, e como a atividade foi se tornando importante para a tua formação atlética e profissional como Treinador?

Fernando Miranda: Iniciei no atletismo bem antes dos estudos em literatura, ou seja, costumo dizer que meu caminho de graduação, mestrado e doutorado na área de Letras se deve mais ao acaso do que a um planejamento. 1999 foi o ano da minha primeira corrida, uma meia maratona – sem treino adequado,

não indico! – e meu primeiro ano na graduação da Universidade Federal Fluminense foi 2003. Nesta época, já estudava alemão e espanhol.

Como treinador, o acaso também disse “presente”. Comecei a treinar dois argentinos, porque meu ex treinador não falava espanhol e eles não falavam português, então nesse papel de intermediação comecei a me desenvolver. Já estudava treinamento esportivo antes mesmo de iniciar na graduação em Educação Física, então aos poucos as coisas foram crescendo e hoje, além da equipe argentina, tenho minha própria assessoria no Brasil. Ser atleta ajuda a entender as dificuldades vividas por cada corredor, do iniciante ao avançado.

Em termos de formação atlética e preparação, o que você distinguia entre maratona e ultramaratona?

Uma maratona tem 42.195m e, para um atleta masculino de elite, é feita em pouco mais de 2 horas. Para o meu nível, 3h03', enquanto uma ultramaratona pode durar, literalmente, mais de um dia inteiro.

Tecnicamente falando, a intensidade da maratona exige mais uso de carboidratos do que a intensidade de uma ultramaratona, em que o uso de gordura prevalece. Este é um fator determinante tanto em treinamento – muitos treinam em jejum, sempre de acordo com um planejamento – como na competição, em que a má gestão de suplementação pode causar uma “pane” no corpo. Claro que também existe isso em maratona, mas convenhamos que a chance de errar em 3 horas é bem menor que, por exemplo, em 12 horas.

Na preparação, os altos volumes de treino, com muitas rodagens longas e leves, exigem do corredor bastante treino mental, porque nem sempre é a “vontade” de correr que te faz sair de casa para passar horas sobre os pés.

Quais foram as principais provas de maratona das quais você participou até 2023?

De 1999 até 2023 eu fiz desde provas de meio-fundo – 800m, 1.500m e uma milha – até maratonas propriamente ditas, passando por 5km, 10km, meia maratona etc. Mais conhecidas do grande público, as minhas principais provas são a São Silvestre,

que corri cinco vezes, as Dez Milhas Garoto, a da fábrica de chocolate em Vila Velha, no Espírito Santo, e as maratonas do Rio, Florianópolis e SP City.

Permita-me contar que, em razão de duas viagens por pesquisa, durante o doutorado, corri a maratona de Mannheim, na Alemanha. Na época, eu estava sem treino adequado, então completei me arrastando, mas pude pelo menos trazer a medalha de *finisher* de uma prova internacional, o que na época era algo bem distante – sem trocadilho!

Quais foram as principais provas de ultramaratona das quais você participou até 2023?

Os 1.000km Brasil, em que acabei abandonando com 511km, a Copa Uruguaia de 100km, em 2019, as três edições da Canions Ultramarathon Xtreme, que acontecia no sertão alagoano e, para quem vem da literatura, é impossível não pensar em Graciliano Ramos. Esta prova foi minha primeira vitória em ultramaratona, quando a venci em 2019, que teve 92km.



Team Brazil Spartathlon 2024.

Como foi todo o processo para se credenciar a integrar a equipe brasileira que disputou a Spartathlon neste ano, e o que isso demandou em termos de preparação?

Eu me classifiquei nas 12 horas de Mar del Plata, ao fazer 125km. A Spartathlon exige índice, então não basta querer se inscrever.

Em termos de preparação, foi bastante volume, com uma média superior a 650km mensais na fase específica, com pico de 800km em agosto. O mais longo foi de 72km, com outros de 68km, 50km etc. Além disso, mudei parte dos meus locais de treino, pois era preciso correr em estrada, simulando o sobe e desce das estradas gregas.

A Spartathlon tem todo um histórico que remonta à Antiguidade. Segundo consta, essa competição, disputada anualmente em setembro, desde 1983, revive os passos de Fidípedes, um antigo corredor de longa distância ateniense que, segundo Heródoto, em 490 a.E.C., antes de partir para a batalha de Maratona, foi enviado a Esparta para buscar ajuda na guerra entre gregos e persas. O trajeto de 245,3 km de Atenas a Sparta, outrora percorrido por Fidípedes, é revivido por ultramaratonistas do mundo todo. Você poderia contar como foi vivenciar essa atmosfera mítica que envolve a Spartathlon?

Não podemos esquecer que, segundo os relatos, Fidípedes foi até Esparta, teve o pedido de ajuda negado e, então, retornou

até Atenas. Nós, pelo menos, só vamos – e voltamos de ônibus, no dia seguinte!

Para minha surpresa, a corrida não é tão popular em Atenas, embora o seja em Esparta. Por outro lado, quando um ateniense sabia da prova, aquilo tinha uma esfera “mágica” – ou mítica, se preferirmos. Ele vai falar que se deve beijar os pés da estátua do rei Leônidas, pois é essa a simbologia da chegada, ao contrário do convencional de simplesmente cruzar uma linha. E o fato de passarmos por lugares como Corintos, Nemea etc. nos traz diversos pensamentos e emoções.

Quais foram os maiores desafios encontrados ao longo da competição?

O calor, sem dúvida. Tanto que, por insolação e vômitos, fiquei no km 122. Dos dez brasileiros, somente quatro completaram a prova. E de todos que largaram na prova, tivemos 47% de DNF (*did not finish*). Um número bem alto, principalmente se lembrarmos que todos que estão ali se classificaram através de índice.



Nos primeiros Km da Sparthathon 2024.

Na estrada de asfalto, das 11h até as 16h, o calor foi realmente brutal. Estratégias como gelo e água gelada no boné não foram suficientes para muitos de nós, inclusive para mim.

Como foi o convívio com outros atletas e equipes do mundo todo?

O respeito marca este convívio. Ninguém te olha de cima, pois sabe que se você está ali, você conquistou a vaga. Além disso, a

organização, pelo menos no que eu vi, não concede privilégios aos favoritos. Desse modo, tanto na retirada do kit, na largada e nas filas de almoço e jantar, todos são iguais. O tetracampeão, o grego Fotis Zisimopoulos, estava lá com seu pratinho na mão, na fila do buffet para jantar. Line Caliskaner, norueguesa ganhadora da Badwater e terceira colocada na Spartathlon este ano, estava atrás de mim na retirada do kit, esperando como todos os demais.

Mesmo quando não há um idioma comum, capaz de possibilitar um diálogo, existe alguma interação positiva, pelo menos na maioria dos casos. Há também boa receptividade pelo fato de sermos brasileiros, inclusive os belgas no nosso hotel ficaram muito animados com nosso modo de agir nos dias prévios à prova.

E como é a carreira de Treinador para ultramaratona? Quais são os desafios enfrentados no dia a dia profissional para aprimoramento do desempenho de outros atletas?

No fim, a maioria das pessoas que treino corre distâncias menores e, muitos deles, estão até começando. Dos ultramaratonistas,

alguns formam parte da seleção argentina. Como Treinador, posso ter cinco *finishers* na Spartathlon, quatro com Sandra Rolón e um com Sergio Vergara, ambos argentinos.



Encontro de culturas: com o turco Mert Derman nas estradas gregas.

O desafio é me manter atualizado, trocando informação com outros treinadores e atletas, principalmente de ponta. Ainda existem poucos estudos sobre ultramaratona, se compararmos com estudos sobre maratona, 10km etc. Precisamos

unir conhecimento em fisiologia, biomecânica, a muita arte, muita percepção, pois cada pessoa é diferente e nunca um treinamento será igual. Também acabamos como uma espécie de psicólogo, sempre respeitando os limites éticos – afinal, não temos esta formação. Boa parte das soluções em ultramaratona não estão numa planilha de corrida, mas num bom diálogo franco, aberto, sem meias palavras.



Durante a noite, em um dos Postos de Controle ao longo do trajeto.



Como Treinador: meus três Atletas argentinos na Spartathlon.

Uma das quatro categorias primordiais que o sociólogo francês Roger Caillois atribui à natureza social dos jogos em sua célebre obra *Les Jeux et les Hommes* (1958) é a de

“Agôn”, termo grego costumeiramente traduzido para o Português como “competição”, “disputa”, “combate”, “luta” etc. Discípulo do linguista e historiador holandês Johan Huizinga, autor da obra *Homo ludens* (1938), Caillois não só destaca o caráter lúdico dos jogos, como também a tendência inata do humano à competição e ao desafio. Nesse sentido, quais seriam as próximas competições e desafios em tua carreira?

É uma ótima observação, pois a disputa em ultramaratona, embora possa trazer algum prestígio, não traz, na maioria dos casos, lucros financeiros – não existe premiação em dinheiro na Spartathlon, por exemplo. Assim, é uma disputa lúdica, se posso dizer deste modo, pois é, à parte toda a seriedade que envolve uma competição desta magnitude, um jogo no sentido do brincar de correr. Todos os anos, 395 classificados de todo mundo viajam à Grécia para correr de Atenas a Esparta, com tempo limite de 36 horas e diversos tempos de corte no caminho. Não existe “finalidade”, no sentido que o nosso presente pragmático busca promover, porque em 3 horas esse trajeto é facilmente feito de carro. Quem chega perto do tempo limite,

terá passado um dia e meio numa estrada, atravessando o monte Partenio na madrugada, enfrentando calor, frio, escuridão, solidão...



Com meu Treinador Carlos Gusmão, 6 vezes finisher na Spartathlon.

Particularmente, meu caminho agora é fazer o índice para a Spartathlon novamente, durante o ano de 2025, e voltar à Grécia em 2026, procurando, com mais experiência, concluir os quase 246km e, deste modo, beijar os pés do rei Leônidas, convertendo-me, como se diz lá, num espartano.

Agradeço imensamente pela concessão da entrevista e desejo a você sucesso na carreira! Que novos desafios sejam superados!

Muito obrigado pela oportunidade. Sabemos que, por razões diversas, as áreas do conhecimento costumam se afastar, e que nem sempre a chamada “interdisciplinaridade” é, de fato, interdisciplinar. A ciência nunca será suficiente, porque ela não dá conta do sentido – daí a importância das chamadas humanas. Sem ciência, as humanas correm o risco de enveredar para um simples “retoricismo”, o que, vemos ao longo da história, é bem arriscado.

Que sigamos na compreensão das tantas dimensões da existência humana.



Diploma de participação na Spartathlon 2024.

* * *

Instagram: <https://www.instagram.com/fernando.miranda.runner>.
Youtube (Canal de Fernando Miranda): Corrida & desenvolvimento
<https://www.youtube.com/@Corridadesenvolvimento-cf1hk>.

Recebido em: 17 out. 2024.
Aprovado em: 14 nov. 2024.

* * *