



Cátia Santos, PSP de Leiria

Apressada por natureza, sempre praticou desporto mas foi com o trail que encontrou a “terapia”. Tem 36 anos e sagrou-se campeã distrital de trail. É chefe do Núcleo de Armas e Explosivos da PSP de Leiria e conseguiu o apuramento para os Mundiais militares de corta-mato.



Rúben Serrano, Base Aérea de Monte Real

Formado na Juve Lis e no AC Sismaria, aos 14 anos fez da areia a sua praia. Já foi eleito o melhor jogador português da modalidade e teve a oportunidade de representar a seleção nacional no Europeu. Aos 28 anos, o alferes é técnico de informática e continua a jogar pelos CincoMaisUm AC.

Quanto mais correm, rematam, nadam e apitam, mais adrenalina têm para continuar a fazer exercício

Marina Guerra

Estamos habituados a vê-los fardados, a zelar pela segurança da população e do país. Mas quando tiram a farda, e às vezes mesmo de uniforme militar, assumem um lado mais competitivo. São campeões distritais, nacionais, somam internalizações e têm uma certeza: enquanto conseguirem, vão continuar a competir e a praticar desporto.

Rúben Serrano não se lembra de um dia na sua vida sem atividade física. Começou a jogar andebol federado, aos seis anos, em Leiria e ainda júnior representou o Benfica. Licenciou-se em Desporto e Bem-Estar, mas a estabilidade profissional, a sensação de concretização e um novo desafio intelectual, levaram-no a ingressar na Força Aérea, como Técnico de Informática. Colocado na Base de Monte Real (BA5), considera que a boa forma física é essencial para a sua profissão, ajudando-o a trabalhar em equipa, a lutar contra as adversidades e a respeitar as hierarquias.

Fascinado pelas piruetas na areia, os aéreos, blocos e a capacidade física dos adversários, desde os 14 anos, joga atualmente na equipa CincoMaisUm AC. No ano passado, esteve no Europeu de andebol de Praia em Varna (Bulgária) e ajudou Portugal a alcançar

o 5º lugar e o apuramento para o mundial. “O grupo de trabalho, atletas, equipa técnica, foi fantástico. Treinámos e preparámos muito bem a competição”, diz.

Apesar da modalidade não ter a projeção de outras, como militar e atleta, entende que representar Portugal é um momento “sempre vivido com grande intensidade e motivo de enorme orgulho”.

Foi no desporto que Rúben Serrano conheceu e está com os seus melhores amigos, por isso, não se vê a deixar a prática. “O desporto é uma forma de ver o mundo, um estilo de vida, um jeito de encarar os problemas. O desporto representa o que sou”, afirma.

Sensação de adrenalina

Orlando Marques já tinha praticado futsal e atletismo. Em 2008, foi desafiado por um camarada do curso na Academia Militar, para fazer um triatlo e não mais parou.

Treina 5 a 8 vezes por semana, numa agenda cautelosamente ajustada à atividade profissional como 2º Comandante do Grupo de Artilharia de Campanha da Brigada de Reação Rápida e Chefe de secção de Operações, Informações e Segurança no Regimento de Artilharia n.º4, em Leiria, e à vida familiar (casado e pai de duas crianças).

“É dever de todo o militar manter uma boa condição física,

capaz de aguentar a exigência das operações militares. O facto de praticar uma atividade física é muito mais do que um gosto pessoal”, explica o leiriense de 44 anos. “O que mais me fascina no triatlo, e no desporto em geral, é a capacidade de superação, de conseguir ultrapassar a dificuldade, melhorar o tempo a cada ano que passa. E depois a competição em si dá-me muita adrenalina”, reconhece o major Orlando Marques, lembrando que semestralmente tem de cumprir provas de aptidão física.

Representou o Desportivo Náutico da Marinha Grande entre 2014 e 2019 e desde 2020 que está na equipa do Exército. “Foi como juntar o útil ao agradável”, diz. Em 2017, participou no Europeu e sentiu a maior energia do público – “constantemente a aplaudir e a puxar pelos atletas em toda a extensão da prova”.

“Sempre vi o desporto como uma forma de estar na vida, mas também como escape do dia a dia e que nos traz um ponto de equilíbrio importante para que nos mantenhamos intelectualmente sãos”, considera.

Correr como terapia

Fátima Pereira e Cátia Santos trabalham respetivamente na GNR e na PSP. A primeira tem 32 anos, é natural de Águeda e,

Escolheram uma profissão nas forças de segurança e nas Forças Armadas mas não deixaram o desporto de lado. Pelo contrário, alimentam o vício de treinar de manhã, à tarde e à noite, são escolhidos para provas e campeonatos e partilham o momento de competição com amigos



Orlando Marques, Regimento de Artilharia 4

Experimentou a modalidade desafiado por um colega e desde 2020 que veste a camisola da Equipa de Triatlo do Exército. O leiriense, de 44 anos, é Chefe de secção de Operações, Informações e Segurança no RA4 e faz desporto como uma forma de estar na vida



Fátima Pereira, GNR de Leiria

Odiava correr quando era criança, agora faz travessias noturnas na serra de 64 km. Aos 32 anos, a guarda principal da GNR de Leiria encontra no trail uma forma de diversão e descontração. No final do mês, participa na prova de apuramento para o Mundial Militar de corta-mato.

depois de colocada em Pataias, em 2012, mudou-se para Porto de Mós onde reside desde 2015. A segunda tem 36 anos, é de Leiria, esteve alguns anos fora e regressou à cidade do Lis em 2014. Ambas têm o gosto pelo trail e garantem que quando calçam as sapatilhas e correm pela serra, o tempo pára.

Cátia Santos sempre fez desporto: ginástica, voleibol, futsal, badminton e atletismo, pelo Bairro dos Anjos. Começou a correr para ajustar a forma física e de 1 km rapidamente chegou aos 10 km. Quando experimentou o trail, apaixonou-se “pelas paisagens e aventuras que a corrida em serra proporciona”.

“Passou a ser a minha forma de aliviar o stress do dia a dia. Tenho dois filhos, uma profissão exigente e as minhas corridas matinais sempre me ajudaram a espairecer, refletir, manter a forma física e a sanidade mental”, explica a comissária da PSP que, mesmo perante um diagnóstico de uma doença autoimune, não desistiu, e acrescentou o ingrediente da competição.

Diz que é “apressada por natureza”. Treina seis vezes por semana, sozinha ou na companhia do marido, do pai ou de colegas de trabalho e apesar de 80% dos seus treinos serem citadinos, não resiste a uma incursão na

serra da Maunça ou à Senhora do Monte. “É na serra onde me revitalizo e me preparo melhor para as provas”, justifica.

Em agosto, sagrou-se campeã distrital de trail pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria. “Foi a primeira época em que a competição ganhou expressão nas minhas motivações. As amizades que fui ganhando, os lugares que fui conhecendo e os desafios que fui enfrentando tornaram-me viciada no trail”, diz.

Na próxima semana, vai participar no Trail Nacional de Sprint e já tem o apuramento garantido para a Taça de Portugal de trail, em dezembro. Participa também nos campeonatos militares e só não estará nos Mundiais Militares de Corta-Mato, em outubro, por questões profissionais. Desiludida por não poder ir? “Fica a porta aberta de muito trabalho, comprometimento e superação. Já tenho novo objetivo para 2023, treinar mais e melhor, para garantir novamente o apuramento”, assume.

Quem também está na corrida para as provas mundiais militares é a guarda principal do Comando Territorial da GNR de Leiria, Fátima Pereira, conhecida nas provas civis como Andreia Pereira.

Esteve nos primeiros três meses do ano a participar nos na-



O gosto pelo desporto representa qualidade de vida, benefícios da atividade física e ainda as pessoas. É mais um local onde convivemos com outras pessoas e com realidades diferentes, onde aprendemos que todos somos diferentes e que podemos sempre ajudar”.

Joana Rodrigues
árbitra de futebol

cionais militares de corta-mato, estrada e btt. Pelo meio, realizou as provas do campeonato distrital de Leiria, da ADAL, com a camisola do CD Corredoura. Foi 3.ª, num pódio liderado por Cátia Santos. Tem ainda a Taça de Portugal como objetivo e, no final de setembro, está selecionada para

a prova de apuramento para o mundial militar de corta-mato.

“Lembro-me que na escola odiava corta-mato, mas a corrida dá um prazer diferente. Posso sair de casa ou do trabalho chateada, vou correr e passa. Correr no meio da natureza limpa o espírito”, salienta a atleta, que há cerca de um mês, fez um treino de 64 km, em que atravessou as serras de Aire e Candeeiros durante a noite. “É preciso gostar, senão é muito sofredor”, assume.

Sair da zona de conforto

Entra em campo sempre para dar o seu melhor e, por isso, afirma que vai sempre gostar do que faz. Joana Rodrigues, militar na Força Aérea, colocada na Base de Monte Real (BA5), começou por praticar natação, mas com o passar do tempo, e por influência de alguns familiares, aproximou-se do futebol. Sem equipa feminina próximo do local onde vivia, em 2012, tirou o curso de arbitragem.

Aos 29 anos, a alferes gosta de trabalhar a tomada de decisão. “Gosto muito dos jogos de formação porque estamos a ensinar às crianças alguns pormenores que não sabem, e os de seniores têm outra velocidade de jogo e qualidade. Já o futebol feminino, está a aproximar-se do masculino e acompanhar esta evolução em

campo é incrível”, explica.

E se ser militar não causa estranheza às pessoas com quem se cruza, quando diz que é árbitra, “ainda perguntam duas vezes se é mesmo a sério”. “Acabam por ficar interessadas e fazem perguntas por admiração. A sociedade está a evoluir e a aceitar mais, o que é ótimo. Não devem existir profissões ou desportos só de homens”, diz Joana Rodrigues, licenciada em Desporto, que entrou para a Força Aérea pela curiosidade, organização e disciplina.

A treinar atualmente em Leiria, com árbitros do quadro distrital e nacional, recorda a nomeação como assistente para o primeiro Benfica-Sporting feminino, em 2019, no estádio do Restelo: “Foi a primeira vez que estive num estádio tão cheio, que estava com estas equipas, que um jogo onde estava a atuar estava a passar em direto na televisão. E o mais importante, um jogo que estava a contribuir para uma causa solidária”, recorda.

O percurso de apito na mão ainda está no início e Joana Rodrigues quer continuar a arbitrar para chegar “sempre mais longe”, com um “bom trabalho”, e ser reconhecida pelo que faz em campo, passo fundamental para a ajudar a subir de categoria. marina.guerra@regiadeleiria.pt