

Atleta de Caxias do Sul corre uma maratona por dia para bater recorde mundial

Category: BRASIL,GERAL

escrito por Maria Luiza | 30 de maio de 2026



O educador físico e ultramaratonista Alexandre Silvestrin, de 43 anos, busca quebrar um recorde mundial em Caxias do Sul, na Serra. Desde junho do ano passado, ele corre uma maratona por dia – cerca de 42 km – com o objetivo de ultrapassar a marca de 367 provas em 365 dias.

O recorde atual marca pertence ao brasileiro Hugo Farias, que completou 366 maratonas em 366 dias. Para superar a marca, Alexandre acumula mais de 15 mil quilômetros percorridos, o que equivale a mais de dois meses ininterruptos de corrida.

Esta não é a primeira tentativa do atleta. No ano passado, uma lesão por estresse no fêmur interrompeu o desafio aos 89 dias. Ele encerrou aquele ano com 189 maratonas concluídas, fez trabalhos de reforço e fisioterapia, e decidiu recomeçar o planejamento.

“Eu tinha tudo para desistir, mas fui atrás, me condicionei para retomar. Pensei: por que não continuar e por que não ir além? Vou fazer algo diferente, vou quebrar um recorde”, relembra.

A rotina exige disciplina e resistência. O educador físico relata que já saiu para correr durante a madrugada, entre

meia-noite e três da manhã, em busca da linha de chegada diária. “Eu digo que 99% é mente e 1% é corpo. E ali a minha mente está muito fortalecida”, afirma.

Para sustentar o ritmo, Alexandre concilia os treinos com o trabalho e a vida pessoal. Ele destaca que a corrida depende de descanso, alimentação, suplementação e hidratação adequadas. O atleta também recorre a profissionais de massoterapia, fisioterapia e quiropraxia.

“O mais fácil é correr, e não é força de expressão. Eu tenho uma rotina bem difícil, trabalho, tenho vida pessoal. Tenho uma filha de seis anos e a minha esposa, então não é fácil”, explica o educador físico.

Ele conta que a filha, Helena, já diz querer ser corredora quando crescer. “Se eu não inspirar as pessoas na minha casa, eu não cumpro o meu papel. A palavra-chave para mim é acreditar. Eu sempre acreditei que isso seria possível”, conclui Alexandre.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
30/05/2026/07:29:00

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)

- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogreso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogreso.com.br e-mail: folhadoprogreso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[Lignosulfonato de sódio no Brasil: onde e por que ele é utilizado](#)