

PRO RUNNERS // AGOSTO/SETEMBRO 2023

# Lenine Cunha

"Superação é transformar a dor em alegria e motivação"

SÃO QUASE 250 MEDALHAS EM MAIS DE 30 ANOS DE CARREIRA, NUM PERCURSO DE EXCELÊNCIA PAUTADO PELO TRABALHO E DEDICAÇÃO DIÁRIOS, COMO O PRÓPRIO ACENTUA NESTA ENTREVISTA. LENINE CUNHA, 40 ANOS, É O ESPELHO FIEL DE SUPERAÇÃO EM ALTO RENDIMENTO, SEMPRE PRONTO A ULTRAPASSAR OS MAIS DIVERSOS DESAFIOS, SEJA NO PLANO DESPORTIVO OU NA VIDA PESSOAL.

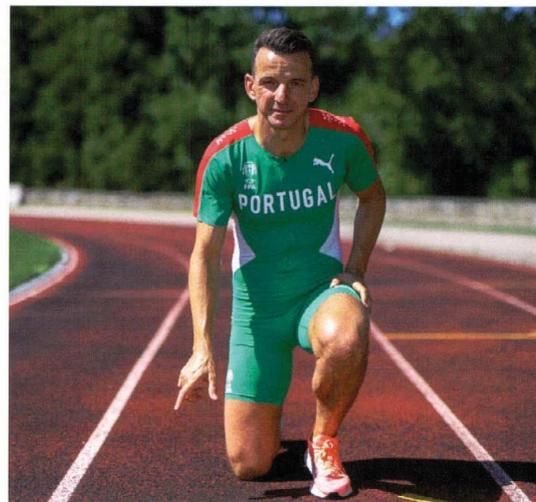
Texto José Mário Lima | Fotos Paulo Jorge Magalhães



São histórias como a do atleta mais medalhado do mundo, natural de Gaia, que parecem retiradas de um livro de encantar, mas que nas entrelinhas também nos fazem descer à terra e perceber que o mundo da competição é, de facto, real. Para fechar o capítulo da glória individual, já com o final de carreira como pano de fundo, há uma página por escrever e que tem Paris como cenário desejado. Eis mais um desafio para Lenine superar com distinção.

8





**PRO RUNNERS – Tem 40 anos, mas vemos o Lenine regularmente em competição. É essa adrenalina que o faz mover?**

LENINE CUNHA - Sim. Fui para o Mundial há algumas semanas, um pouco à espera que a forma física viesse. E parece que lá veio... Fiz marcas que queria ter alcançado antes, isso deu-me mais motivação e, mal cheguei a Portugal, inscrevi-me no Meeting de Valência. Consegui a melhor marca do ano, 6,41 m, e estou a menos de um palmo dos 6,65 m, o mínimo no salto em comprimento para os Jogos Paralímpicos de Paris 2024.

**Acredita que ainda é possível marcar presença em Paris?**

Quando trabalho para uma coisa, acredito sempre. Não consegui estar em Tóquio [nos Jogos Paralímpicos], em 2021, por cinco centímetros, mas fiz das melhores épocas da carreira. Agora vou descansar um pouco e preparar um novo ano, que vai ser importante para mim.

**Recuemos um pouco. Como nasceu esta paixão pelo desporto?**

Aos 4 anos fui diagnosticado com meningite e perdi a fala, o andar e a memória. Fiquei bastante tempo internado no hospital, cheguei lá com 41 graus, tiveram que me meter numa arca frigorífica para baixar a febre e isso trouxe-me seque-

## PRO RUNNERS // AGOSTO/SETEMBRO 2023

las. Um ano mais tarde, recuperei o andar, mas quando entrei na escola os professores notaram que alguma coisa se passava, era muito mais lento a aprender, tinha um défice cognitivo, assim como na visão e na audição do lado esquerdo. Aliás, agora só vejo 10 por cento da vista esquerda e ouço mal do ouvido esquerdo.

**E depois desse episódio?**

Os meus pais acharam que o desporto, aos 7 anos, seria a melhor forma de me desenvolver socialmente e, sem imaginar estas proporções, foi a melhor coisa que fizeram. Em 1999, conheci o José Costa Pereira, meu treinador durante 22 anos. Ele sabia que tinha tido dificuldades de aprendizagem e fez-me o convite para ingressar no desporto paralímpico. Fiquei assustado na altura, pois na época havia muito preconceito e, sem saber nada de desporto paralímpico, em 2000 fui aos meus primeiros Jogos Paralímpicos [Sidney], onde fiquei em 5.º lugar, então com 16 anos.

**Quando «deita para trás» esse preconceito da deficiência?**

Quando o José Costa Pereira me levou a um estágio e vi que havia miúdos como



eu. Pensei: "Vou competir com pessoas iguais a mim". E a verdade é que o desporto ajudou-me em tudo...

**Ainda temos muito a aprender sobre o desporto paralímpico?**

Não é fácil ser atleta paralímpico porque os níveis estão muito exigentes, com marcas elevadas. O mínimo, em Londres, era 6 metros, passou para 6,30 e já vai nos 6,65. Além disso, não têm aparecido atletas paralímpicos [em Portugal] e o momento é mau. O maior entrave são os pais, que ainda desconhecem o que é, de facto, o desporto paralímpico. Tem de haver maior promoção, divulgação para o bem de todos.

**Olhando para a sua história de vida, considera-se um lutador ou um predestinado?**

Lutador, sem dúvida. Já passei por tanta coisa nestes vinte e tal anos, no desporto e na vida. Perdi a minha irmã do meio em 2010 e a minha mãe em 2015. A minha irmã mais velha foi diagnosticada com cancro, tive muitas lesões pelo meio... Mas gosto destes desafios. Quando tenho desafios, gosto de os ultrapassar, gosto de lutar.

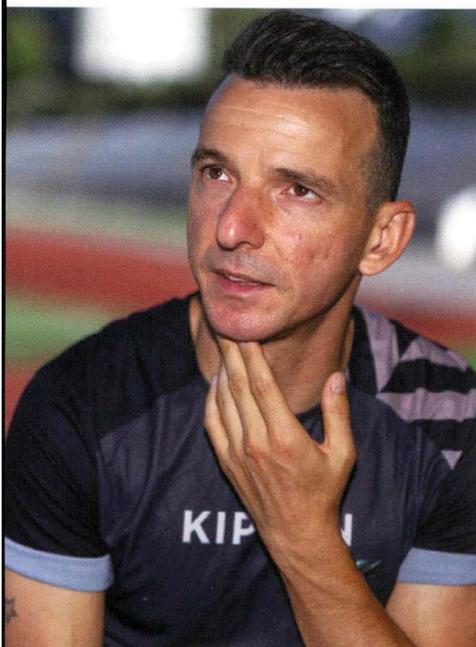
**Qual foi o ponto mais alto da carreira?**

Quando ganhei a medalha de bronze nos Jogos de Londres, em 2012, no salto em

**Música e fã da Eurovisão**

É no Estádio Municipal da Cidade de Gaia - mais conhecido como Estádio da Lavandeira - que Lenine Cunha treina habitualmente. Uma informação talvez bem conhecida do grande público, mas o que talvez não saiba é que o atleta, que ainda recentemente conquistou cinco medalhas (uma de ouro, duas de prata e duas de bronze) nos Global Games e onde Portugal se sagrou Campeão do Mundo, não dispensa treinar com os auriculares a ouvir música.

"A minha playlist é praticamente toda da Eurovisão, sou fanático pelo festival. A partir de 2003 comecei a seguir mais, vejo todas as finais e já fui a Lisboa e à Suécia assistir ao programa!", confessa.





## »» Conciliar a vida desportiva com a profissional

Atualmente a trabalhar na Decathlon, Lenine Cunha consegue conciliar o desporto de alto rendimento com a atividade profissional. "A empresa tem-me ajudado muito. Comecei por trabalhar 25 horas semanais, em junho do ano passado, mas não estava a aguentar devido à exigência dos treinos e reduzi o meu horário para 20 horas. Dão-me liberdade na troca de folgas, ou quando lhes peço uma licença. São impecáveis", elogiou, contando um episódio de resiliência que enfrentou aos 16 anos e em que não temeu as consequências do seu ato. "Fui despedido de uma empresa onde trabalhava quando decidi representar Portugal nos meus primeiros Jogos Paralímpicos, em Sidney. Disse-lhes que ia estar um mês fora, eles responderam que quando viesse já não me aceitariam. Fui muito claro quando lhes comuniquei que não ia desperdiçar a oportunidade de representar o meu país. A partir daí, dediquei-me por inteiro ao desporto, até 2022. Os meus pais ajudaram-me nessa fase inicial, estavam comigo para o que decidisse", recordou.

O atleta é ainda embaixador da marca Kiprun da Decathlon e considera que "tanto as sapatilhas como os calções e restante indumentária são bastantes confortáveis. O material tem qualidade e sinto-me «livre» quando estou em competição."

Os patrocinadores são fundamentais e parte integrante do sucesso de Lenine. "Cheguei onde estou muito graças a eles". No que diz respeito à alimentação "a Herbalife está comigo há vários anos e estou extremamente satisfeito com os resultados. A suplementação é obrigatória no patamar onde estou e a Herbalife, desde 2018, tem sido uma ajuda fundamental. Notei logo diferenças nos suplementos vitamínicos, nos batidos, na Omega3, nas barras de proteína, além de outros produtos que vão aparecendo. Sem os suplementos vitamínicos, não aguentava os treinos exigentes que tenho", revela.

À Kiprun e Herbalife junta-se "a Allianz há dez anos e a Delta Cafés desde 2019. Têm apostado em mim. Posso dizer que me salvaram num momento muito complicado da minha carreira e quando não tinha apoios."

comprimento, e os dois troféus que conquistei de melhor atleta do Mundo. Esses três marcaram-me, claramente.

**À data desta entrevista, conta com 91 medalhas de ouro, 78 de prata e 72 de bronze... Ainda há espaço em casa para mais...?**

Tinha o sonho de chegar às 200 medalhas e consegui. Tudo o que vier já é bom. Tenho 241, atualmente, e agora é tentar chegar às 250!

**O que significa, para si, superação?**

Mais do que dizer o que é, vou deixar aqui um exemplo. Perdi a minha mãe em 2015, a minha melhor amiga, maior fã, que estava sempre presente por mim, e estive um mês sem treinar. Dava uma volta à pista, começava a chorar e não conseguia fazer mais nada. Entretanto, lembrei-me da última semana em que estive com ela no hospital e o que me disse, o quan-



## AS ESCOLHAS DE LENINE

A Herbalife faz parte da nutrição do atleta paralímpico há vários anos e há 5 produtos que não podem faltar na sua dieta: uns integram a Linha Desportiva, Herbalife 24, e outros fazem parte da linha de nutrição específica. Conheça cada um deles.



### Barras Achieve da Herbalife 24

Prático snack pós-treino, contém 21 g de proteína por barra, baixo teor de açúcares e é certificado pelo Informed Sport. Não contém corantes nem aromas artificiais e são adequadas a vegetarianos. Ideais para serem consumidas entre as refeições ou após os treinos.



### Rebuild Strength da Herbalife 24



Bebida de recuperação, rica em proteína, para usar após a prática de exercício anaeróbico. Contém 25 g de proteína, que contribui para o desenvolvimento e manutenção da massa muscular magra, fornecendo assim este nutriente aos músculos fatigados. Adequado a vegetarianos.



### CR7 Drive da Herbalife 24

Bebida desportiva desenvolvida pela Herbalife em parceria com Cristiano Ronaldo para apoiar o desempenho físico em exercícios de resistência, alimentar treinos exigentes e reforçar a hidratação. O CR7 Drive é uma solução eletrolítica com hidratos de carbono que contribui para a hidratação durante o exercício físico.



### Herbalifeline Max

Suplemento alimentar com óleos de peixe de origem sustentável, rico em ácidos gordos essenciais Ómega 3, EPA e DHA. O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração e o DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral e da visão.

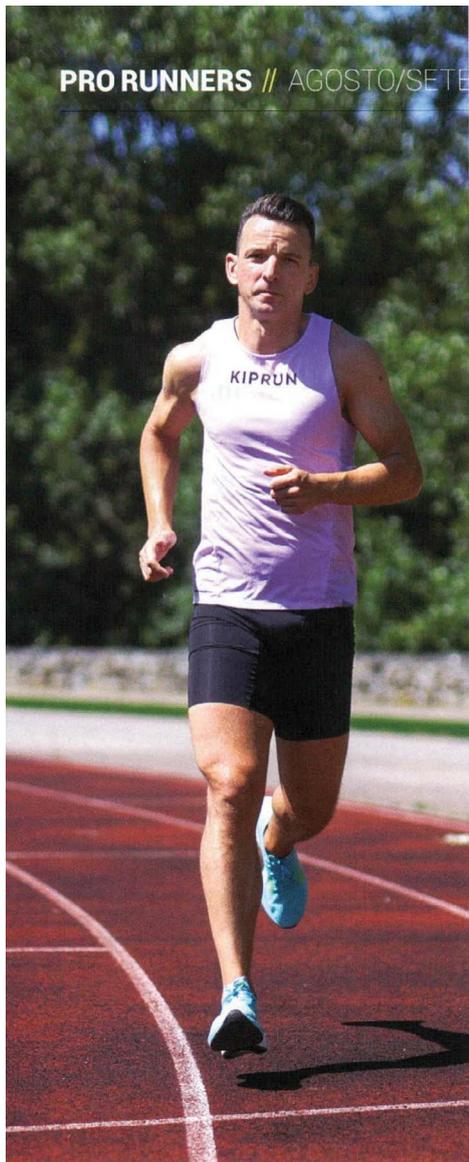


### Fórmula 2. Complexo Vitamínico e Mineral para Homem

Especificamente adaptado às necessidades nutricionais dos homens. Fornece uma quantidade ótima de vitaminas e minerais, necessárias ao organismo. Desenvolvido por especialistas na área da nutrição e apoiado por estudos clínicos.



PRO RUNNERS // AGOSTO/SETEMBRO 2023



to me encorajou. Peguei nessas palavras e transformei-as em motivação. Fi-lo por ela e, em setembro de 2015, fui Campeão do Mundo no triplo salto. Chorei imenso no pódio e senti a minha mãe lá comigo. É algo que nem consigo explicar. Superação é isso: transformar a dor em alegria, em motivação.

#### Mas nunca pensou em desistir?

Ui, tantas vezes...

#### E por que não o fez?

Porque me motivo sempre. Tenho 40 anos, já penso no final de carreira, obviamente, mas ainda no último Mundial ganhei cinco medalhas. O que se passa? Dou tudo de mim, estou focado, sinto-me bem, em grande forma. Até fico surpreendido comigo, não consigo entender [risos]. Porém, tudo isto é fruto do trabalho.

## »» A importância da corrida no treino

Atleta polivalente, Lenny – como gosta de ser tratado – tem dado cartas no salto em comprimento, triplo salto, estafetas, barreiras, salto em altura... Indispensável no treino diário é a corrida.

"A corrida é sempre importante na saúde e bem-estar e, no meu caso, não é exceção. Se não conseguir correr rápido, se não trabalhar várias áreas da corrida, certamente não vou conseguir as marcas que quero." É por isso que não dispensa a corrida, sempre presente no treino, "desde o aquecimento até ao final da prova".

## Fast lane...

- Não sai de casa sem: Auriculares
- Treinar sozinho ou acompanhado: Sozinho
- Local preferido para treinar: Pista de atletismo
- Comida favorita: Francesinha
- Um defeito: Teimoso
- Uma qualidade: Dedicado
- Para si a corrida é: Tudo!
- Maior sonho: Ser feliz para o resto da vida
- Pares de sapatilhas que tem em casa? Uns 40...
- Uma mania: Passar a prancha no cabelo todos os dias
- Frio ou calor? Calor, sem dúvida
- Prova que ainda quer fazer: Jogos Paralímpicos de Paris 2024
- Como gostava de ser recordado: O atleta mais medalhado de sempre
- Representar a seleção é... Um orgulho, uma honra, dar tudo o que sei em prol do meu país
- Alguma mágoa na carreira? Não ter ido aos Jogos Paralímpicos de Tóquio por cinco centímetros

#### Qual a mensagem que deixa a quem pensa em desistir?

Quando há empenho, dedicação e foco as pessoas não se podem ir abaixo. As coisas vêm ter connosco, às vezes quando menos esperamos e até em momentos que vão ser importantes. Ainda hoje choro, fico nervoso, fico desmotivado [antes das grandes competições], mas as coi-

sas acabam por acontecer. É importante o atleta nunca desistir e ir à luta.

#### Considera-se uma inspiração, um exemplo para gerações futuras?

As pessoas pedem-me para tirar fotografias, reconhecem-me na rua e fico logo vermelho, tímido mesmo [risos]. Mas deixar esse legado é um orgulho para mim.

ID: 106487173

01-08-2023

ESPECIAL  
VERÃO

A IMPORTÂNCIA  
DA PROTEÇÃO  
SOLAR

TREINO DIÁRIO  
DE 27 MINUTOS  
PARA AS FÉRIAS

GOLPE DE CALOR  
PREVENÇÃO  
E TRATAMENTO

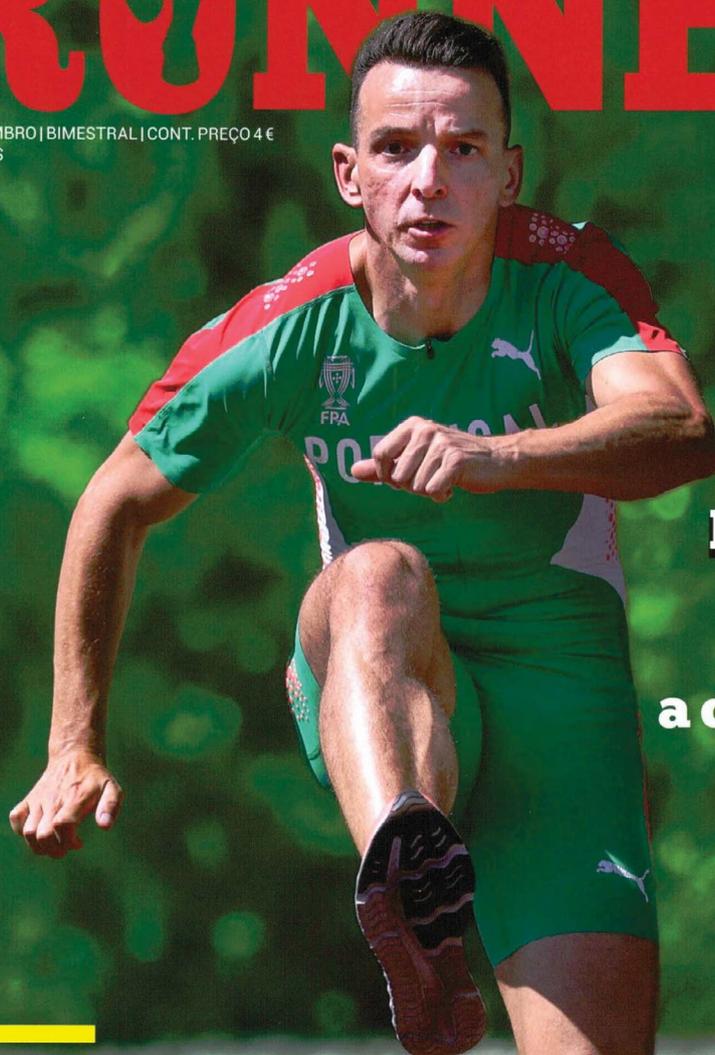
O QUE COMER  
SEM PERDER  
A FORMA

# PRO **RUNNERS**

2023 | AGOSTO/SETEMBRO | BIMESTRAL | CONT. PREÇO 4 €  
DIRETOR JOÃO VIEGAS

MAGAZINE

#18



**Lenine Cunha**

**“Superação  
é transformar  
a dor em alegria  
e motivação”**

**Gadgets**

Testámos o  
Garmin FR 965



**5** **Passos**  
para recuperar  
a forma após  
uma lesão

ID: 106487173

01-08-2023



# Lenine Cunha

ENTREVISTA AO  
ATLETA PARALÍMPICO  
QUE CONTA  
NO CURRÍCULO  
COM QUASE  
250 MEDALHAS