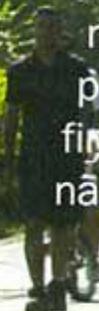


É dia de CORRIDA?

ARLETE MENDES DE SOUZA



e existe unanimidade quanto ao fato de a atividade física sempre gerar benefícios à saúde, reduzindo problemas cardiovasculares e a incidência de diabetes, equilibrando a pressão arterial e causando bem-estar, entre outros pontos positivos, o mesmo não acontece quando a discussão envolve a prática de corridas somente nos finais de semana. Nesse caso, as opiniões dos especialistas, da educadora física e do profissional em treinamento se dividem.

O ortopedista e traumatologista Ricardo Cury, da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, lembra a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) de treinos cinco vezes na semana por 30 minutos e também o programa Agita São Paulo, que prega que o indivíduo acumule pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, na maior parte dos dias da semana ou todos, se possível, de intensidade moderada de forma contínua ou acumulada.

"Tudo depende de ponto de vista", diz Cury. Ele avalia que exercícios de grande intensidade em períodos curtos, como

caso de correr aos sábados e domingos ou jogar futebol por três horas seguidas, só aumentam o risco de lesões musculares e inflamações nos tendões. "Pessoas despreparadas, sem avaliação prévia, com algum tipo de má-formação cardíaca, sedentários ou com arteriosclerose estão sujeitas ao infarto e à morte", sentença.

Cury salienta que tamanha sobrecarga em apenas dois dias é desfavorável e exemplifica com o caso dos jogadores de vôlei que repetem 200 cortadas num treino. "Muitos pagam alto por isso. Esporte é saúde, mas pode não ser se avaliarmos que o aumento da intensidade lesiona membros até de forma irreversível", diz. "Esse risco é o mesmo para o executivo sedentário de 50 anos e que corre nos finais de semana. É melhor alternar corridas e caminhadas para adaptar-se", explica.

Já o cardiologista e médico do esporte Nabil Ghorayeb, que desenvolveu um estudo com 50 maratonistas amadores da Prova de São Silvestre é taxativo: "Correr só nos finais de semana não adianta nada. Só aumentam os riscos de tendinites, lesões articulares, arritmias cardíacas, queda de pressão, hipoglicemia e tonturas. Quem pratica acha que melhora, mas não melhora em nada. É só

Realmente boas da cabeça aos pés, as corridas tornam as pernas bonitas, melhoram a autoestima, previnem doenças e até ajudam na criatividade. Mas praticar somente nos finais de semana pode não ser a melhor opção

lazer", destaca. "Se não tiver como praticar corretamente, é melhor caminhar", diz o médico.

O cardiologista concluiu nessa análise que o coração sofre muito na maratona. "As pessoas correm como se fossem ao supermercado e está na hora de parar de brincadeira e levar isso a sério", critica. Ele diz que atletas amadores não devem participar de mais de três provas anuais e só podem fazê-lo se comparecerem ao médico de 90 a 180 dias antes da corrida, para fazer avaliações (teste ergométrico completo com cardiologista e exames de laboratório), ter acompanhamento de um preparador técnico, personal trainer ou professor.

Ghorayeb sugere que candidatos a corredores e atletas façam avaliação médica com cardiologista, de preferência com experiência em atividade física esportiva. "Para que recebam orientações precisas sobre programação ideal", revela. A preocupação se justifica pelo fato de uma outra pesquisa sua, desta vez com crianças participantes de peneiras (de times de futebol profissional), ter demonstrado que 17% delas com idade até 18 anos apresentavam problemas cardiovasculares.

DUAS VEZES E DIAS ALTERNADOS

Vanessa Delavy, professora e coordenadora do grupo de corridas da academia Cia Athletica, partilha da opinião dos

médicos e diz que tudo começa com o check-up, que diagnosticará problemas cardiorrespiratórios, articulares e musculares, e que deve ser repetido a cada seis meses. Já em relação à frequência, ela diz que bons resultados são obtidos com a prática de mínimo duas vezes por semana em dias alternados. Além de melhoras no desempenho, evitam sobrecarga nas articulações, o que pode gerar lesões.

A professora diz que sua indicação para quem pratica corridas nos finais de semana é acrescentar mais um dia de treino durante a semana, que pode ser mais curto, porém torna a atividade mais eficiente. "Praticando mais vezes você prepara a musculatura e as articulações para o esforço exigido nas corridas, melhora seu fôlego e a técnica. Isso gera menos esforço, o que nós chamamos de "economia da corrida", e, assim, seu corpo sofre menos, você corre mais e melhor", detalha.

Para manter o corpo em condições de correr aposte na hidratação, ensina Vanessa. É importante beber 200 ml durante os treinos a cada 20 minutos. Ela orienta a não tomar tudo de uma vez só, mas em goles, para evitar acúmulo de líquidos no organismo e a vontade de urinar. Também lembra que é importante fazer um bom café da manhã. "Se preferir, recorra à nutricionista para montar um cardápio que se harmoniza aos seus objetivos. Ela incluirá nele todos os grupos de alimentos", lembra.

Vanessa diz que a corrida é muito prazerosa. "Você consegue acompanhar a sua evolução num período curto, seja pela distância que percorre ou pelo tempo", afirma. Ela completa que é importante respeitar os limites do corpo e ter a orientação de um profissional de Educação Física. "Essas orientações são importantes quanto à técnica, ou seja, se você está correndo corretamente, e também quanto a estratégias, numa subida, por exemplo", conta.

Com a evolução, não impede que o corredor se inscreva em provas, pensa Vanessa. Ela prescreve atenção às seguintes dicas antes de participar: verificar a distância da prova, qual o grau de dificuldade (subidas, tipo de terreno e clima do local), se é individual ou em grupo e qual o tempo de preparação. "Colete as informações e peça que um profissional de Educação Física elabore um treino para que você termine a prova inteiro

e sem maiores sacrifícios", sugere Vanessa.

SEMPRE BOM

"A prática da atividade física sempre trará benefícios, mesmo se ela só for praticada nos finais de semana", diz Fábio Caravieri Rosa, coordenador da MPR Assessoria Esportiva. Ele também concorda que o ideal é incluir mais um dia durante a semana, para que o intervalo entre os estímulos não seja superior a 72 horas. "Isso faz com que o ciclo de sobrecarga/recuperação/assimilação seja mais eficiente", explica.

O coordenador diz que, caso a prática seja só num dos dias do final de semana ou em ambos, é preciso moderação, não ultrapassando mais de uma hora de esforço e que a intensidade seja inferior a 70% de sua capacidade máxima. Fábio recomenda que esses "atletas" inscrevam-se atividades ao ar livre, como caminhadas e passeios ciclísticos ou natação e não participem de eventos esportivos nos quais se coloquem à prova.

Segundo Fábio, uma planilha para esse tipo de "atleta" não pode conter muita diversificação e alta exigência de evolução, para evitar estresse muito grande. "Vale a pena manter as mesmas atividades durante um tempo para colher resultados positivos, principalmente em relação ao estímulo neuromotor e para que se tenha um valor referencial para medir os progressos", argumenta.

Se a idéia é manter o pique, ele sugere a companhia de quem leva a atividade a sério. "Treinar com pessoas mais jovens não significa estímulo. Hoje em dia, a maior parte das pessoas que treina direito e forte está na faixa acima de 30 anos", lembra. O treino em grupo também pode ser uma alternativa, diz, mas, o importante é ter metas, opina. "Começar se inscrevendo em provas pequenas, de 5 km a 6 km, e ir progredindo. Isso é o principal para treinar com mais ânimo", afirma.

PARA PARTICIPAR DE PROVAS DE ATÉ 10 QUILOMETROS

Fábio Caravieri Rosa detalha uma planilha para quem quer chegar a um nível mais avançado de treino:

- Treine pelo menos três vezes por semana;
- O aumento do volume dos treinos

deve ser progressivo e sem exageros;

- Entre os treinos é necessário um período de descanso, treinar antes de o corpo descansar prejudica seu desenvolvimento;

- Evite sobrecargas exageradas para não entrar em overtraining, Siga com rigor sua planilha, pois nada que é exagerado é produtivo;

- Procure ter noção do que está fazendo: o que é fraco, forte ou moderado. Conheça seu ritmo;

- Faça exercícios educativos para corrida. Treine a propriocepção (capacidade em reconhecer a localização dos membros, em relação ao resto do corpo, sem utilizar a visão). Ela melhora o equilíbrio, dá harmonia ao movimento e ajuda a prevenir lesões, mesmo em superfícies irregulares;

- Faça duas ou três sessões semanais de trabalho muscular;

- Use o tênis certo para o seu tipo de pisada;

- Alongue-se, não se exceda no alongamento, pois isso pode estirar as fibras musculares;

- Não pule treinos.

DICAS PARA QUEM JÁ CORRE OU PRETENDE COMEÇAR

Agrupamos abaixo as recomendações dos profissionais de saúde e de Educação Física. Elas podem ajudá-lo a se iniciar ou prosseguir nos treinos com segurança:

- Se não se dedica a nenhuma atividade, passe a praticar;

- Antes de começar seu programa de treinamento, faça uma avaliação médica para verificar as condições cardiovasculares e ortopédicas;

- Busque sempre orientação de profissional especializado em Educação Física, que terá parâmetros adequados para estabelecer um programa de atividades físicas;

- Não comece correndo o tempo todo. Alterne caminhada com corrida, para ir se adaptando;

- Escolha criteriosamente os locais para a prática da atividade. Busque pistas adequadas e não calçadas esburacadas ou locais com altos níveis de poluição. Se for correr à noite, não vá a lugares arborizados e sem ventilação. O metabolismo das árvores usa o período noturno para captação de oxigênio e, dessa forma, você estará disputando ar

com elas;

- Ao sentir aquela dor na lateral do tronco, muito conhecida como dor no baço, diminua a intensidade: corra devagar ou caminhe;

- Faça o teste de pisada, usar o tênis correto faz toda a diferença, além de ser mais confortável previne lesões e dores no pós-treino;

- Use vestimentas adequadas. As roupas mais indicadas são aquelas à base de algodão ou de tecidos que facilitem a transpiração;

- Não esqueça de aquecer fazendo um trote ou caminhada acelerada por 10 minutos, alongando depois deste aquecimento por no mínimo cinco minutos;

- Comece o treino devagar, preste atenção na velocidade, mantenha um ritmo moderado, não fique ofegante;

- Vá definindo para você que velocidade considera fraco, moderado e forte;

- O ideal é medir a frequência cardíaca

durante o treino para saber como anda o seu condicionamento e até mesmo para medir os resultados com o tempo. Pergunte ao seu médico que frequência cardíaca é ideal para a prática de atividade física, com os seus exames em mãos ficará fácil definir, não esqueça de apresentá-los ao seu professor também;

- Quando terminar o treino, vá reduzindo a corrida até começar a caminhar, faça isso por cinco minutos;

- Alongue a musculatura, mas é um alongamento mais leve, sem forçar muito, pois a musculatura acabou de passar por um esforço, então só faça movimentos de soltura;

- Alimente-se bem e tome bastante líquido;

- Para quem já corre por mais de 30 minutos contínuos, o ideal é realizar pelo menos um treino intervalado por semana, ou seja, você alterna a velocidade durante todo o tempo. Este treino é mui-

to eficiente para melhorar a performance e o condicionamento físico, além de queimar muitas calorias e manter a motivação durante todo o treino;

- Caso não tenha como praticar um treino adequado para corridas, faça caminhadas aceleradas de 60 a 100 passos por minuto, com duração de 30 minutos a uma hora;

- Se preferir, freqüente a academia, para correr na esteira, mas passe sempre pelo exame médico com o profissional do lugar;

- Ao usar a esteira coloque uma inclinação de 1% durante os treinos. Ela auxilia nos treinos externos por causa da ação do vento;

- Tome cuidado com exageros. O ideal é começar devagar e aumentar a quilometragem gradativamente;

- Idade não é empecilho para praticar, mas respeite seus limites e use o bom senso.