



EFEITO O esporte ajuda a proteger contra doenças como o câncer

Correr REJUVENESCE

Pesquisa revela que a corrida adia os desgastes causados pelo envelhecimento

CILENE PEREIRA

Correr regularmente é uma das melhores formas de protelar os prejuízos ao corpo promovidos pelo envelhecimento. Essa é a conclusão de pesquisadores da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos. Eles são autores de um estudo divulgado na edição deste mês da revista científica *Archives of Internal Medicine* – publicação da Associação Americana de Medicina – e já considerado pelos especialistas um dos mais importantes realizados sobre o tema. Primeiro porque deruba a idéia de que a corrida poderia causar danos mais graves nas articulações se praticada durante anos a fio. E depois porque aponta benefícios até então desconhecidos, como a maior proteção contra doenças como o câncer.

As constatações foram obtidas após o acompanhamento durante 20 anos de 538 corredores e de outro grupo com o mesmo número de voluntários que não praticavam o esporte. No início, os participantes apresentavam a idade média de 50 anos. Ao longo da pesquisa, eles tiveram seus índices de saúde monitorados e responderam a questionários nos quais contavam como se saíam em

tarefas rotineiras, como se vestir ou se levantar da cadeira.

Ao final do trabalho, as diferenças foram consideráveis. **Entre os não-corredores, o índice de mortalidade foi de 34%. No grupo dos adeptos da corrida, a taxa foi de 15%.** Todos os participantes manifestavam algum tipo de limitação física, mas entre os esportistas os primeiros sinais de dificuldade apareceram mais tarde. Além disso, o risco de os corredores morrerem precocemente de enfermidades como câncer, doenças neurológicas ou infecciosas foi bem menor – a metade do verificado entre os outros voluntários. “Também não foram observados grandes prejuízos às articulações daqueles que corriam”, afirmou James Fries, coordenador do estudo. “E os benefícios se mantiveram mesmo com a queda na intensidade das corridas ao longo dos anos”, explicou o cientista. No começo da pesquisa, os adeptos corriam cerca de quatro horas por semana. Vinte anos depois, a média havia caído para pouco mais de uma hora semanalmente. ■



EXERCÍCIO SEM GRAVIDADE

Esteira permite que atletas se exercitem sem tocar o piso, reduzindo lesões

Você já imaginou como seria correr sem sentir o chão? Pois essa é a sensação experimentada pelos usuários da G-Trainer, equipamento que permite o treino de corridas sem que o indivíduo sinta a força da gravidade. Se quiser, o atleta pode ficar totalmente suspenso e não tocar o piso da esteira. Dessa maneira, a máquina reduz os choques nos músculos e nas articulações. De acordo com estudo publicado no *Journal of Applied Biomechanics*, o impacto pode ser reduzido à metade. Aprovada recentemente pelo Food and Drug Administration – o órgão americano responsável pela liberação de produtos para a saúde –, a G-Trainer vem sendo usada por clínicas de reabilitação americanas e por atletas portadores de lesões que precisam manter o condicionamento sem passar pelo risco de agravar o problema.

A esteira é ladeada por câmaras de ar infláveis. Ao serem ativadas, elas formam bolsas que envolvem cintura e quadril do corredor. “Elas funcionam como garras para tirar o atleta do chão”, explica Rodger Kram, um dos criadores da máquina e professor da Universidade do Colorado (EUA). Na opinião do médico Ricardo Cury, diretor da Sociedade Brasileira de Cirurgia de Joelho, o equipamento é interessante. “Há uma grande procura por maneiras de minimizar impactos durante a prática dos exercícios. E o aparelho parece ajudar neste objetivo”, afirma.

LEVE É possível ficar suspenso, sem tocar o piso da esteira