





Pé na areia

Mar, sol, praia e... preguiça? Que o saudoso Caymmi nos perdoe, mas vamos botar um pouco de suor nessa receita à beira-mar. Porque correr na areia fortalece os músculos, “engraxa” as articulações e descansa a cabeça

Por Daniela Hirsch Fotos Daryan Dornelles

Se você ainda não deu algumas passadas na areia, programe-se para começar. Dizemos começar porque, depois que experimentar, provavelmente você vai incorporar à sua rotina a corrida nesse tipo de terreno. E o fará mesmo que não viva em uma cidade litorânea — uma das definições para fim de semana é “o dia em que pegamos uma estrada que nos leva ao mar”.

A lista de vantagens sobre correr na areia é generosa. Praticantes e médicos assinam embaixo. “Sou apaixonada por treinos na praia. Intercalo dias na areia fofa e na areia batida. Corro de manhã e, quando dá tempo, mergulho no fim para relaxar. É muito bom. Começo a trabalhar com outro ânimo”, diz a carioca Kátia Almeida, de 31 anos. Sua paixão começou quando participou de uma prova de corrida de rua com um percurso que passava por diferentes terrenos — entre eles, asfalto e areia. Depois dessa experiência, ela diz que os treinos na praia fazem parte do seu dia-a-dia.

“Os movimentos realizados em um terreno assim estimulam muito mais a musculatura. O impacto nas articulações também é menor quando comparamos ao mesmo exercício executado no asfalto. O corredor que treina na areia melhora sua performance e aumenta a resistência”, afirma o ortopedista Marcelo Filardi, membro da Sociedade Mundial de Cirurgia de Joelho e Medicina Es-

portiva. Mas ele alerta que, se mal orientada ou mal executada, a corrida na areia aumenta os riscos de lesões. Agora Runner’s World traz para você o essencial para ficar só com a parte boa de botar o pé na areia.

QUE VANTAGEM A AREIA LEVA?

O terreno arenoso oferece muitos pontos positivos para o seu treino. Mesmo que não corra, realizar movimentos como saltos, deslocamentos laterais e ziguezues na areia contribui para a estabilidade das articulações e o fortalecimento dos músculos inferiores.

Exercícios nesse terreno são excelentes para propriocepção — a capacidade que a pessoa tem para perceber o espaço que seu corpo ocupa e como ele se posiciona. Nada mais é que a conscientização corporal. Isso pode ser trabalhado com movimentos específicos na areia. “Como a praia é uma superfície irregular, macia e pesada — no caso da areia fofa —, há

um aumento do estímulo proprioceptivo, que gera maior controle muscular e estabilidade das articulações do quadril, joelho e pé”, diz o fisioterapeuta Ricardo Rocha, profissional do Centro Ortopédico e de Reabilitação do Esporte do Hospital do Coração (HCor), em São Paulo.

O ortopedista **Ricardo Cury**, diretor do Comitê de Cirurgia do Joelho da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), destaca outro ponto a favor da corrida nesse piso. “Exercícios na areia fofa queimam mais calorias porque o gasto energético para realizar os movimentos é maior”, afirma Cury. Estudos comprovam que a corrida na areia chega a queimar 60% mais calorias por milha (que equivale a 1,6 km) que a mesma distância realizada no asfalto. Ou seja: a areia emagrece mais.

E OS RISCOS?

Equilíbrio, agilidade e força são os benefícios associados à corrida na areia. Porém, você deve considerar seu nível de preparo físico antes de começar. “Uma pessoa que nunca praticou atividade física não deve se arriscar em uma corrida na areia fofa. Ela vai forçar a lombar e as articulações. As chances de se lesionar são enormes, além da possibilidade de torcer o pé, que não está com a musculatura preparada para um piso irregular”, diz o ortopedista Marcelo Filardi.

PISE FUNDO

Seja de tênis ou descalço, a areia trabalha músculos e articulações



O GOLPE DO TOMBO

Não confunda piso inclinado com piso irregular. A areia fofa é irregular, mas não necessariamente inclinada. Fuja de praias desniveladas, conhecidas como “de tombo”. “A superfície com inclinação sobrecarrega tornozelo e joelho, causando inflamação”, diz o ortopedista **Ricardo Cury**. Em alguns casos, a dor aparece logo que o treino termina. E não pense que, se fizer o percurso de ida e volta em uma praia inclinada, acontece uma compensação nos lados do seu corpo. Não é verdade.