

FITNESS



CORRA,



GATA, CORRA



>> Franka
Potente em
*Corra, Lola,
Corra* (1998)

Preste atenção: nas avenidas, ruas e parques, há cada vez mais gente correndo. E não é estresse, e sim uma correria que faz bem. Ela melhora o humor, deixa o corpo mais bonito e ajuda o coração a funcionar melhor. Sem falar no favor que faz para a autoestima e a autoconfiança. Veja dicas para quem quer dar os primeiros passos no esporte e sugestões de equipamentos high-tech e de provas para quem já deu a largada

POR IARA BIDERMAN



PRELIMINARES

O ponto de partida: procurar um médico. Nem sempre é preciso fazer uma maratona de testes, mas um bom exame clínico é indispensável, assim como o teste ergométrico simples, que avalia a frequência cardíaca máxima e determina a faixa de batimentos por minuto a ser seguida.

Dependendo das características do aspirante a atleta, outros exames podem ser indicados, como o ergoespirométrico, que mostra qual é o consumo direto de oxigênio durante a atividade, indicando a capacidade respiratória.

Testes de resistência muscular localizada e flexibilidade são recomendados para orientar o treinamento e podem ser feitos por um educador físico.

Em alguns casos, o médico pede um exame de sangue para medir o nível de ferro e de hemoglobina. “Se há suspeita de anemia por falta de ferro, a atividade física intensa pode fazer com que a carência do mineral se instale”, afirma Ricardo Munir Nahas, diretor científico da SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte). Testes de glicemia e de colesterol também podem ser indicados, especialmente para quem está acima do peso. >>



>> Tom Hanks em *Forrest Gump* – *O Contador de Histórias* (1994)

● **CUIDADO REDOBRADO** Algumas condições de saúde exigem uma supervisão médica mais estrita. É o caso das cardiopatias. “A causa mais frequente de morte súbita a partir dos 30 anos é a coronariopatia (*doença que atinge as artérias do coração*)”, diz Nahas.

Além disso, correr pode ser contraindicado para quem tem problemas ortopédicos sérios, principalmente na coluna, nas pernas e nos pés. Gestantes que já correm devem consultar o médico. Muitos desaconselham a atividade no primeiro trimestre. Para iniciantes, a orientação é começar depois que o bebê nascer e o médico liberá-las para a atividade física.

EQUIPAMENTO


Com tênis de uma marca de qualidade próprio para corrida, você já está no bom caminho: eles têm sistemas de amortecimento para minimizar o impacto do exercício. Há modelos para pisada pronada (para dentro), supinada (para fora) ou neutra (para a frente) – o tipo de pisada costuma ser identificado na avaliação médica.


O guarda-roupa básico para correr também inclui short/bermuda/legging, camiseta e meias de tecido inteligente (que não retém água), top com boa sustentação, boné, óculos escuros com laterais de borracha (que aderem à pele) e um relógio com cronômetro, enumera Armando Rezende Jr., responsável pelo setor de corrida da academia Triathlon, de São Paulo.


O frequencímetro, aparelho que mede os batimentos cardíacos, é útil, mas não indispensável. O cardiologista José Kawazoe Lazzoli, presidente da SBME, afirma que medir a frequência cardíaca é importante para que a intensidade do exercício não seja muito baixa (e portanto não surta os efeitos desejados) nem alta demais (o que eleva a chance de lesões e de riscos cardíacos). Com o fre-


TIPO DE PISO

Veja prós e contras de cada opção, da mais macia (esteira) à que gera mais impacto (asfalto):

 **Esteira**
Boa para ganhar condicionamento, mas não para treinar para provas de rua, pois exclui fatores como o vento e gera movimentos diferentes daqueles da corrida em outros pisos.

 **Grama e pedrisco**
A grama absorve o impacto, mas esconde buracos e raízes. No pedrisco e na areia dura, existem menos obstáculos, mas ocorre mais impacto.

 **Asfalto**
É o piso que mais agreda as articulações, mas, como é liso, evita os tropeços.

 **Areia fofa e locais íngremes**
Podem ser usados para treinos de força, mas não são para iniciantes. Subidas forçam mais alguns músculos, como os da parte posterior da coxa, e descidas sobrecarregam os joelhos. A areia fofa exige muito da panturrilha e força o tendão-de-aquiles.

quencímetro, ela é facilmente medida, mas há outros meios para isso. “O ‘macete’ clássico é apalpar o pulso na região do punho e, com a ajuda de um relógio, contar o número de batimentos por 15 segundos. Multiplique por quatro: é o número de batimentos por minuto.”

PRIMEIROS QUILOMETROS

Trace seus objetivos – correr uma maratona, esfriar a cabeça, emagrecer – e estabeleça o treinamento em função deles. Não é fácil fazer isso por conta própria, mas também não é obrigatório ter um treinador só para você. Em um grupo de corrida, você terá a orientação de um especialista e, de quebra, as dicas e o estímulo dos outros participantes.

Os iniciantes devem começar intercalando caminhada e corrida. “Para cada dez minutos caminhando, corra dois minutos. Aos poucos, vá invertendo essa relação”, diz Ricardo Cury, professor da Santa Casa de São Paulo e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho.

Distribua os treinos ao longo da semana, com um ou dois dias de descanso. No início, alterne os dias de corrida e de repouso. Aos poucos, aumente a frequência, a duração e a intensidade dos treinos.

MELHOR HORÁRIO

Fuja dos horários de pico – isso vale tanto para o sol quanto para o trânsito, já que a poluição é uma das piores companheiras

da corrida. O melhor horário é de manhã, até as 8h. À tarde, em termos de radiação solar, o indicado é correr após as 16h. Mas o fim da tarde concentra o trânsito pesado, e você vai inalar muitos poluentes.

Durante o dia, em qualquer horário, use muito filtro solar em todas as áreas do corpo expostas. Os produtos específicos para corrida são mais difíceis de sair com o suor e têm uma textura leve que reduz a sensação de “melado”.

O boné com viseira é indispensável, e óculos escuros são altamente recomendáveis. As roupas devem ser leves e feitas de tecidos que favoreçam a evaporação do suor. Há também tecidos que barram os raios ultravioleta, o que é uma proteção a mais.

À noite, o problema da radiação solar está resolvido e, após as 21h, a poeira da poluição já baixou. Mas resta a questão da segurança e da vida social e profissional – você terá de abrir mão de muitos programas noturnos e, ao menos no início, pode ter dificuldades para acordar no dia seguinte para encarar o batente.

HIDRATAÇÃO

Por falar em sol e calor, quanto mais quente estiver, maior deve ser a ingestão de líquidos antes da corrida, durante e após. “É bom começar o treino bem hidratado; isso facilita a reposição do líquido depois”, diz Ricardo Munir Nahas.

Uma das funções da hidratação durante a atividade é esfriar o corpo, diz a nu- >>

DICAS DE UMA CORREDORA

Confira alguns conselhos da maratonista Adriana Piacsek, diretora da assessoria esportiva TPM (Treinamento Para Mulheres):

o Bolhas no pé “Para evitá-las, use o tênis novo só em treinos curtos, até ele ficar no ponto. E não corra sem meias. Se surgir uma bolha, ponha um curativo na hora e, em casa, limpe bem a região.”

o Top “Deve sustentar os seios sem esmagar as costas e os ombros. Quem tem muito busto pode usar um sutiã sob o top ou dois tops.”

o Viagens “Leve os tênis de sempre. Se o local for muito distante, chegue uns quatro dias antes da prova, para se adaptar ao fuso, ao clima, à comida... E segure a vontade de visitar todos os pontos turísticos.”

o Ansiedade “Passeie, vá ao cinema, não pense só na prova. Se a ansiedade pegar, dê uma corridinha leve, de 20 minutos. Meditação e ioga também ajudam.”

Os iniciantes devem intercalar caminhada e corrida. No começo, alterne também os dias de treino e de descanso

