

GUIA DO
TÊNIS

36 MODELOS
PARA VOCÊ
ESCOLHER

O2

TREINAMENTO

**EM FORMA
NO VERÃO!**

(SIGA NOSSA PLANILHA
DE 4 SEMANAS)



CORREDORES DE VIDRO

POR QUE ALGUMAS PESSOAS SE MACHUCAM TANTO?

PERFIL

GENY, A RAINHA
DE PORTO ALEGRE

ENTREVISTA

O MARATONISTA
CENTENÁRIO

PAN-AMERICANO

CELEBRAR, SIM.
ILUDIR-SE, NÃO

WWW.O2PORMINUTO.COM.BR

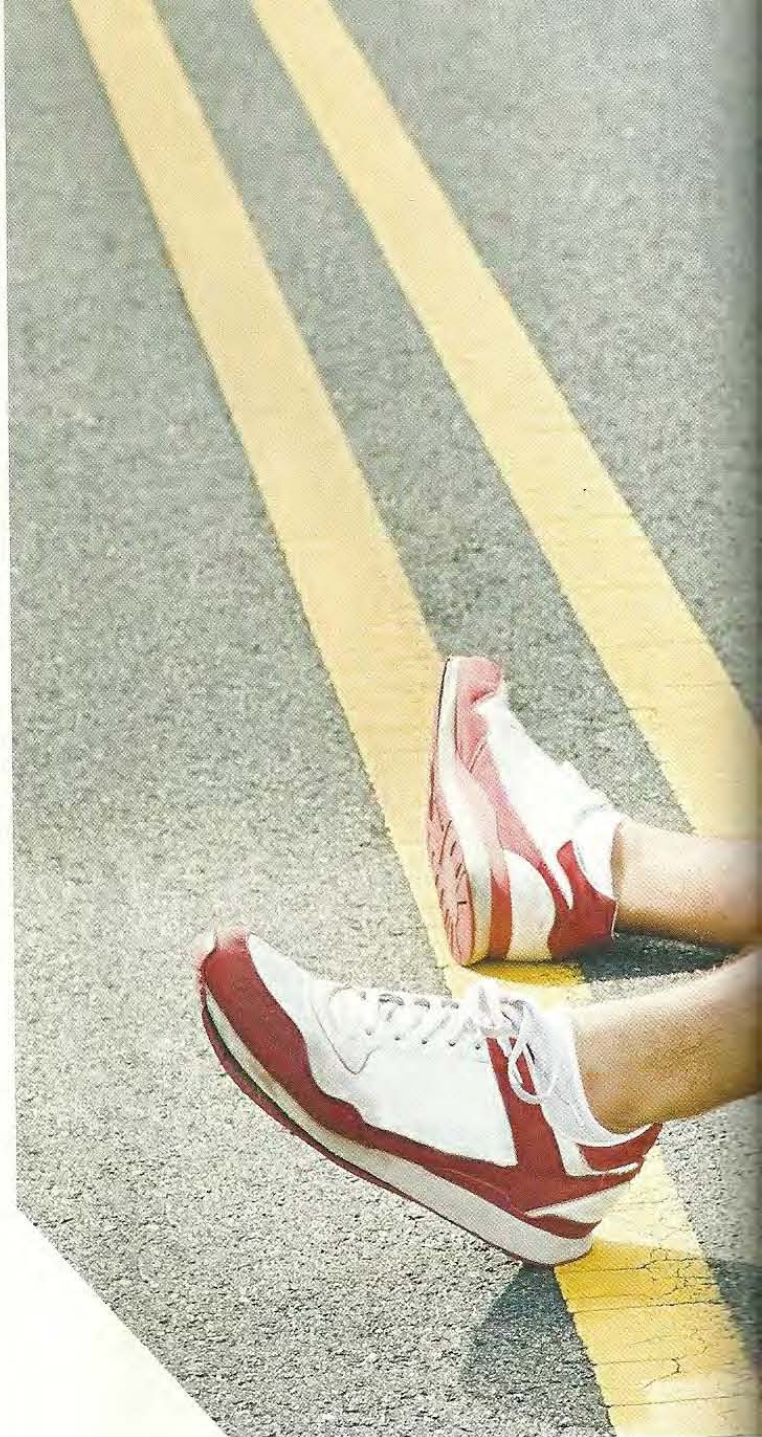


CORPO FRACO

A maioria das lesões na corrida acontece por sobrecarga no aparelho locomotor, e as partes mais afetadas são os ossos (fraturas por estresse), tendões (tendinites) e músculos dos membros inferiores. Essa sobrecarga geralmente ocorre porque os atletas ignoram um dos princípios básicos para prevenir lesões, que é conhecer e respeitar o limite do corpo. "Mesmo o organismo dando sinais para avisar que está no seu limite, como fadiga e dores musculares excessivas, é muito difícil para um atleta amador reconhecer o momento que divide o que é fisiológico (suportável) do patológico (sobrecarga)", diz Moisés Cohen, chefe do Departamento de Ortopedia e Traumatologia da Unifesp. "É uma linha muito tênue e, quando o corredor passa para o outro lado, a recuperação é complicada", completa o diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte. "Na maioria das vezes o atleta só aprende seu limite físico depois que o ultrapassa e se machuca."

Para um corredor que retorna após um período lesionado, identificar essa zona de risco torna-se uma tarefa ainda mais complicada, já que ele perde um pouco a referência sobre seu condicionamento. "Na volta aos treinos, o atleta tem de entender que não está no mesmo nível em que parou. É preciso uma readaptação. Começar mais fraco e aumentar a carga aos poucos, para não sofrer uma nova lesão", alerta Evaldo Bósio Filho, coordenador da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva e da Prime Sports.

Aspectos relacionados com a constituição física e o biótipo de cada indivíduo também podem estar associados a um número maior de lesões, como tipo do pé, desequilíbrio e alongamento muscular, formato das pernas e do joelho, peso, condicionamento físico e faixa etária — à medida que um indivíduo envelhece, ele fica mais suscetível a problemas nos músculos e de articulação, principalmente após os 50 anos. "Temos características genéticas que são predisponentes a lesões, mas isso não quer dizer que a pessoa com essas características irá se machucar", diz o ortopedista Ricardo Cury, presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho. "Não é a genética que desencadeia o problema. É a combinação da pessoa com as condições de treinamento, a busca de performance com treinos desregrados, o número de competições acima do normal, o descanso inadequado etc.", completa Cristiano Laurino.

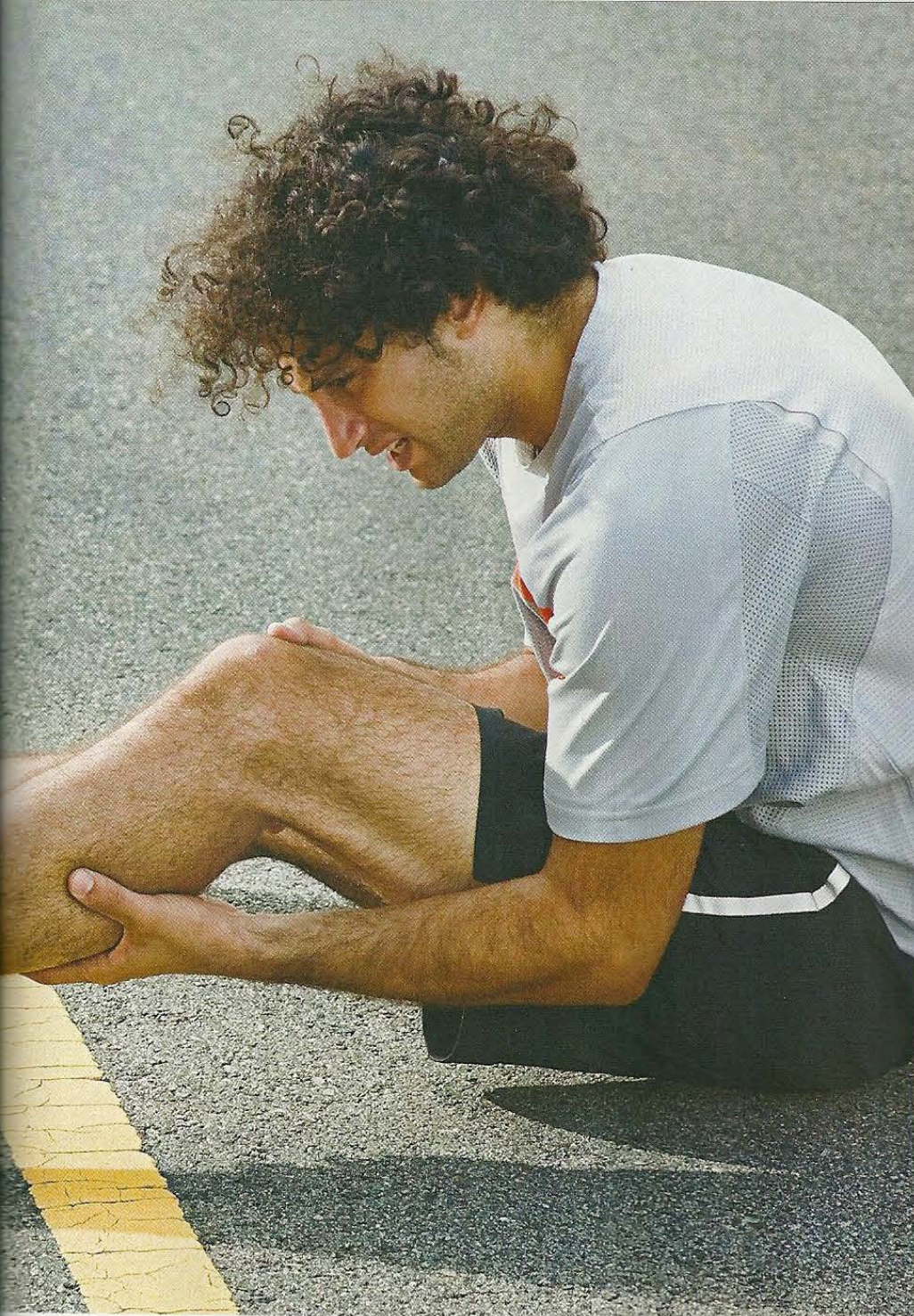


COMBINAÇÃO PERIGOSA

As lesões dificilmente têm uma única causa.

Elas acontecem por fatores como características genéticas, condições de treinamento, equipamentos incorretos, nutrição e perfil emocional do atleta

**NA MAIORIA DAS VEZES,
O ATLETA SÓ CONHECE
SEU LIMITE QUANDO
O ULTRAPASSA E SE
MACHUCA**



NÃO CORRA RISCOS

ALGUNS CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS PARA MINIMIZAR AS CHANCES DE LESÃO:

➤ SOBREPESO

Na volta à corrida, é comum atletas estarem um pouco acima do peso, o que pode sobrecarregar tendões, ligamentos e músculos. Por isso, é importante retomar os treinos em um ritmo leve até perder os quilinhos extras.

➤ FALTA DE AQUECIMENTO

O início de qualquer exercício requer cuidados, pois músculos e articulações ainda não estão preparados para o esforço. Daí a importância de sempre fazer um aquecimento de 10 minutos em ritmo bem lento para deixar o corpo pronto para a sobrecarga que receberá.

➤ TREINAMENTO

“Aqui acontecem alguns dos erros que mais fazem crescer o risco de lesão. Os principais são aumentar a quilometragem semanal em mais de 10%, exagerar na intensidade, não intercalar treinos fortes e fracos, não variar o tipo de piso e desrespeitar o período de descanso.

➤ FORTALECIMENTO MUSCULAR

Músculos mais fortes ajudam a diminuir o impacto e a sobrecarga nas articulações e suportam melhor trabalhos de alta intensidade.

➤ DIETA INADEQUADA

Manter uma alimentação apropriada para a rotina de treinamentos contribui para a recuperação do organismo e ajuda a diminuir a fadiga.

GÊNIO FORTE

A condição emocional de alguns atletas amadores também pode estar relacionada com o número maior de lesões. Existem pessoas mais competitivas, com ímpeto maior e a necessidade de sempre se superarem. Esse perfil psicológico mais agressivo faz com que o corredor ultrapasse os limites. “São indivíduos com pouco controle. Eles sempre querem ir além, e acabam passando do ponto, aumentando as chances de se machucar”, afirma Ricardo Cury. Também não é raro pessoas com esse perfil emocional não terem paciência para respeitar o tempo adequado para a cicatrização total da lesão — voltando a correr forte demais antes do tempo e provocando uma nova contusão com gravidade ainda maior. “Alguns até respeitam o período de recuperação, mas retornam querendo tirar todo o atraso dos treinos perdidos e retomar logo o nível de condicionamento, exagerando na intensidade e gerando outra lesão”, diz Evaldo Bósio Filho.

CUIDADO! FRÁGIL

A maioria das lesões ocorre por uma combinação de fatores extrínsecos e intrínsecos. Conheça quais são os problemas mais comuns entre os corredores e suas principais causas:

1 SÍNDROME DA BANDA ILIOTIBIAL

É uma inflamação causada pelo atrito da banda iliotibial com a lateral do fêmur, e geralmente causa dores na lateral do joelho.

CAUSAS: aumento exagerado do volume de treinos; usar tênis muito gastos; falta de força nos músculos abdutores; desalinhamento nos joelhos e nos tornozelos; encurtamento muscular nos membros inferiores; diferença maior que 1 centímetro no comprimento das pernas.

2 CANELITE

Inflamação no tecido que recobre a tíbia e provoca dores na canela.

CAUSAS: aumento exagerado no volume de treinos; uso de tênis inadequado para o tipo de pisada ou muito gasto; falta de fortalecimento na musculatura da tíbia; pisada excessivamente pronada ou supinada; falta de alongamento nos músculos da panturrilha.

3 FASCITE PLANTAR

Inflamação da fâscia plantar — tecido que une o calcanhar aos dedos e serve para proteger os ossos do pé — que gera dores na sola.

CAUSAS: aumento exagerado no volume ou intensidade de treinos; uso de tênis gastos ou com pouco amortecimento; excesso de peso; pés chatos ou com pronação e supinação excessiva.

FATORES INTRÍNSECOS

➤ São os aspectos individuais de cada atleta e não podem ser controlados, como características anatômicas, faixa etária e capacidade do corpo em suportar o exercício.

FATORES EXTRÍNSECOS

➤ São controláveis, como a rotina de treinamento, equipamentos e nutrição.

4 TENDINITE NO TENDÃO DE AQUILES

Inflamação no tendão que liga o músculo da panturrilha ao calcanhar.

CAUSAS: falta de repouso entre os treinos; aumento exagerado no volume ou intensidade do treinamento; excesso de peso; falta de força ou de alongamento na musculatura dos membros inferiores; pronação ou supinação excessiva.

5 FRATURA POR ESTRESSE

Microfraturas que ocorrem por causa do desgaste ósseo, geralmente acontecem nos pés, na tíbia e no fêmur.

CAUSAS: correr em pisos muito duros ou irregulares; aumento excessivo do volume de treinos; fadiga muscular; usar tênis muito gastos; rigidez nos tendões; idade.

6 DISTENSÃO MUSCULAR

É o rompimento das fibras musculares, ocorre principalmente na panturrilha e nos músculos da coxa.

CAUSAS: sobrecarga nas atividades de alta intensidade; fadiga muscular; falta de flexibilidade; desequilíbrio de força muscular; postura incorreta durante a corrida; idade.

7 CONDROMALÁCIA PATELAR

Dor no joelho provocada pelo atrito entre o osso do fêmur e a patela. Acontece quando a cartilagem patelar não está em perfeitas condições.

CAUSAS: aumento excessivo do volume de treinos; correr sempre em pisos duros; falta de alongamento e fortalecimento muscular dos membros inferiores; excesso de peso.

