

CORRIDA. ESTILO DE VIDA.

02

esferaBR.MÍDIA



ALTO DESEMPENHO

17 DICAS PARA TE MOTIVAR MAIS, E MAIS, E MAIS...

JUN/2012
Nº 110
R\$ 14,90
0.0110
9 774678 658060

VELOCIDADE
OU ENDURANCE?

QUE TIPO DE
CORREDOR
É VOCÊ?

TENDÊNCIA

A VERDADE SOBRE
AS ROUPAS DE
COMPRESSÃO

PERSEVERANÇA

A DOR DA DERROTA
FORTALECE SOLONEI



TURÍBIO LEITE DE BARROS

Fisiologista formado em biomedicina pela Escola Paulista de Medicina, com especialização, mestrado e doutorado em fisiologia do exercício pela Unifesp. Atuou como fisiologista do São Paulo Futebol Clube (por 20 anos) e da Seleção Brasileira. *"Dedico mais de 20 anos da minha vida ao estudo do esporte e é um prazer compartilhar meu conhecimento."*



RICARDO CURY

Médico especialista em ortopedia, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho. *"Colaborar com a revista O2 me coloca em contato com um público consciente e que dá valor ao esporte."*



MARIZE MARTINS

Especializada em bioquímica, nutrição e fisiologia na atividade física, é nutricionista do Instituto da Mulher Fernando Magalhães e da Cardiomex – Clínica Médica Desportiva do Rio de Janeiro. *"Ter uma revista que leva ao leitor informações precisas e consistentes é muito importante. É uma excelente oportunidade de levar aos pacientes uma leitura relevante."*



PEDRO NUIN

Formado em jornalismo pelo Mackenzie e especializado em marketing do esporte pela ESPM, já trabalhou em portal de notícias e assessoria de imprensa. É o novo repórter do site O2 Por Minuto (www.o2porminuto.com.br). *"Já trabalhei como assessor de imprensa, mas sempre tive o esporte como um grande sonho. É um orgulho integrar a equipe da revista O2."*

esferaBRMÍDIA

O2

IVZ

DIRETOR-EXECUTIVO E PUBLISHER Felipe Telles **DIRETOR DE REDAÇÃO** Zé Lúcio Cardim **EDITOR EXECUTIVO** Gilberto Ungaretti **REPÓRTERES** Bruno Acioli, José Braga e Fernanda Silva (estagiários) **PROJETO GRÁFICO** Índio San e Juliana Vidigal **DIREÇÃO DE ARTE** Ana Nette **EDIÇÃO DE ARTE** Renata Montanhana **DESIGNER** Leonardo Patat **COLONISTAS** Marcelo Butenas, Marcos Caetano, Mariana Klopfer, Nuno Cobra, Reinaldo Bassit, Rodolfo Lucena e Vanderlei Cordeiro de Lima **CONSULTOR TÉCNICO** Renato Dutra **ESTILO** Camila Ribeiro **REVISORA** Hebe Ester Lucas **CONTEÚDO WEB** Ricardo Bassani e Renan Santiago (estagiário) **PRODUTOR GRÁFICO** Giuliano Micheletti **JORNALISTA RESPONSÁVEL** José Lúcio Quinta Reis Cardim MTB 21.447-SP **DIRETOR COMERCIAL** Carlos Sergenti **EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS** Adriana Dantas, Marcelo DefÁqua, Patricia Jesk, Ricardo A. Scalamandrê, Tamiris Mendes (assistente comercial) e Marcelo Maia (diretor - Unidade R.J) **GERENTE DE EVENTOS** Glaucete Gonçalves **CIRCULAÇÃO E MARKETING** Alexandre Braga e Isabela Escrovi **FINANCEIRO** Beatriz Eggert, Cecília Meirelles, Marco Antonio Gama, Maria Dileta Mantovani Évola e Natássia Oda **SUPORTE TÉCNICO** Valentim Assis **DISTRIBUIÇÃO EM TODO O TERRITÓRIO NACIONAL** Fernando Chinaglia S/A **ATENDIMENTO AO LEITOR** Andrea Amaral do Carmo **ASSINATURAS** www.assineesfera.com.br **TELEFONES** Belo Horizonte 31 4063-9044, Brasília 61 4063-9986, Curitiba 41 4063-9509, Florianópolis 48 4052-9714, Porto Alegre 51 4063-9023, Rio de Janeiro 21 4063-9346, Salvador 71 4062-9448, São Paulo 11 2714-6177 **REDAÇÃO** redacao@revista02.com.br **ENDEREÇO** R. Francisco Corazza, 83 - Lapa - CEP 05038-130 - São Paulo - SP **IMPRESSÃO** Prol Editora Gráfica. www.o2porminuto.com.br A REVISTA O2 É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL DA EDITORA ESPERA BR MÍDIA

CORRER AFASTA QUALQUER DOENÇA

A CORRIDA NÃO FAZ BEM APENAS PARA O EGO. TAMBÉM PROTEGE O CORAÇÃO, O ESQUELETO, MELHORA O SONO E AJUDA OS DIABÉTICOS

POR JOSÉ BRAGA

Atletas em geral são exemplo de desempenho e disposição física — principalmente quem pratica uma atividade de alto rendimento, como a corrida, apontada pelos médicos como um dos melhores exercícios aeróbicos, capaz de prevenir doenças cardiovasculares e melhorar a disposição para as atividades do dia a dia. Já quem não tem disciplina e beira o sedentarismo torna-se alvo fácil de problemas de saúde, da obesidade a uma infinidade de prejuízos causados pela preguiça ou falta de tempo. Nesse caso, podemos dizer que correr é um santo remédio, que não apenas é capaz de melhorar a função de órgãos comprometidos pelo sedentarismo como de prevenir contra muitos problemas de saúde (redução do colesterol, do percentual de gordura, da pressão arterial, de complicações cardiovasculares e do estresse, entre outras) e, de quebra, deixar o condicionamento físico e a estética em dia. Enfim, são muitas vantagens para alguém ainda se dar ao luxo de ficar sentado no sofá sem fazer nada.

“Praticar um esporte já é um ótimo caminho para quem quer ter a saúde em dia, principalmente tratando-se da corrida, que traz dezenas de benefícios aos praticantes”, defende o médico e especialista em medicina esportiva Oscar Alves Menezes.

UM REFORÇO PARA AS ARTICULAÇÕES

Outro bom motivo para correr é que o esforço e o impacto repetitivo dos pés contra o solo aumentam a massa muscular, o que resulta em mais proteção para articulações, tendões e ligamentos. E tem também o aumento de massa óssea. Quanto mais exercício uma pessoa praticar, melhor será a formação da massa óssea, com a consequente prevenção de problemas como a osteoporose.

“Ao contrário do que muitos imaginam, o impacto não causa traumas. O que acontece é o fortalecimento do músculo, deixando as articulações protegidas”, garante outro especialista em medicina do esporte, o ortopedista Ricardo Cury. Que ressalva: desde, claro, que o corredor escolha um bom par de tênis, com o solado correspondente à sua pisada.

CORAÇÃO SAUDÁVEL

E o que dizer da prevenção contra os males cardíacos? Pois a corrida é capaz de melhorar as funções do coração e, portanto, colaborar para diminuir riscos de infarto — principalmente por se tratar de uma atividade aeróbica, ou seja, que utiliza como fonte primária de obtenção de energia o oxigênio. De acordo com o dr. Oscar Menezes, é importante para o sistema cardiovascular a prática de exercícios aeróbicos de baixa intensidade com duração média de 20 a 60 minutos. “A caminhada leve ou acelerada, dependendo do estado clínico do paciente, e até os trotes, se feitos corretamente, são uma ótima forma de tratamento dos males do coração”, afirma o especialista em medicina esportiva.



NA CORRIDA, A QUEIMA DE GORDURA É REGULAR E A CIRCULAÇÃO DE NUTRIENTES FLUI PARA O CORPO TODO

Uma das consequências do melhor funcionamento do músculo cardíaco é o combate à obesidade, à hiperglicemia, à hipertensão e ao colesterol elevado, uma vez que o corredor produz mais energia quando usa oxigênio para queimar uma molécula de açúcar ou gordura. "Durante a corrida, o organismo aumenta a oxigenação no sangue. Com isso a queima dos substratos (leia-se gordura) ocorre regularmente. Sem contar que, como a produção de energia é otimizada, a circulação dos nutrientes flui para o corpo todo. Ou seja, o sistema circulatório funciona melhor em sua totalidade", afirma o dr. Oscar Menezes.

BEM-ESTAR GERAL

Ao entrar para o cotidiano das pessoas, a corrida também ajuda a dormir melhor e a driblar a sonolência que chega fora de hora. Isso porque elas ficam mais tempo na parte mais profunda do sono, recuperando o cansaço físico do corpo. Mas a prática deve ser constante, no mínimo três vezes por semana, para surtir melhor efeito. Após o exercício, o corpo libera endorfina, substância que provoca a sensação de bem-estar e ajuda a relaxar. Logo, o corredor também fica livre de outro problema que atinge nove entre dez moradores de uma grande cidade: o estresse.

Cientistas comprovaram que a atividade física intensa contribui para que o organismo elimine o hormônio cortisol, aliviando o estresse e a ansiedade. Com isso a pessoa fica com mais disposição para trabalhar e aguentar a pressão do dia a dia. A corrida também aumenta os níveis de serotonina, neurotransmissor que regula o sono e o apetite e proporciona sensação de bem-estar. Em baixas quantidades, essa substância está associada ao surgimento da depressão. Você já viu um corredor deprimido?