



www.sportlife.com.br



ENTRANDO NUMA FRIA
Aventureiros recriam os passos do maior herói de todos os tempos

ESPECIAL CORRIDA

- 16 semanas para estrear nos 42k
- Saiba por que a corrida não é a mesma para elas
- Inspire-se com as histórias de quem começou a correr
- Fortaleça o core e renda mais
- Superteste de tênis e frequencímetros

CORUJA X SABIÁ
Faça o nosso teste e descubra se você é vespertino ou matutino

BANDEIRA VERDE
Dieta vegetariana condiz com a prática de esportes

O Tour de France chega aos 100 anos. E agora?

ISSN 1679-5326 00137

0771679532000

R\$ 9,90

motor press brasil

ABRIL 2019 | ANO 12 | Nº 132

Passada de menina

A corrida não é a mesma para homens e mulheres, mas, além de todos os pontos positivos que o esporte traz para a saúde, elas ganham outros benefícios exclusivos



Por Marina Gomes

A CORRIDA, DEFINITIVAMENTE, NÃO É A MESMA PARA HOMENS E MULHERES. Se por um lado elas têm de encarar preo-

cupações com o uso de tops, tênis diferentes e algumas lesões típicas do sexo feminino, por outro também podem se gabar de benefícios exclusivos. Um estudo americano descobriu, por exemplo, que correr reduz pela metade o risco de desenvolver câncer de mama e útero e em dois terços o aparecimento de diabetes. A lista de

particularidades femininas é grande e vai desde o uso [necessário] de tênis específicos a toda uma programação de treinos que deve levar em conta o ciclo menstrual. Além, claro, dos cuidados que as grávidas devem tomar. Saiba como a corrida interfere no seu corpo e aproveite todos os benefícios que a atividade oferece.

De olho no ciclo menstrual

Sim, a TPM também vai influenciar seu ritmo de corrida. O médico Hinnak Northoff, professor da Universidade Tübingen, na Alemanha, afirmou recentemente em um simpósio da Unifesp que, nos dias que antecedem a menstruação, a chamada fase lútea, que vai do 21º ao 27º dia do ciclo menstrual, as mulheres têm maior tendência a inflamações.

Apesar de as performances serem idênticas, em sua pesquisa houve uma percepção de estresse significativamente maior nessa fase. De fato, uma semana após a ovulação, os níveis de progesterona atingem o pico, alterando a taxa de respiração e tornando qualquer exercício mais difícil. “A maioria também evita o período menstrual, pois muitas vezes elas fazem referência à fraqueza associada à perda sanguínea e desconforto nas mamas durante a corrida. Mas o pior momento geralmente é o pré-menstrual, pois predomina a progesterona e os sintomas clássicos de TPM”, conta Tathiana Parmigiano, ginecologista do Comitê Olímpico Brasileiro e do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa de São Paulo.

Corredora grávida

Desde que a gravidez transcorra normalmente, sem nenhuma doença prévia da mãe, o exercício moderado é seguro e até recomendado, assim como o fortalecimento do assoalho pélvico para evitar as perdas urinárias decorrentes da sobrecarga gerada pelo aumento uterino e o impacto da corrida. Cuidados nessa fase também incluem tops com melhor sustentação – os seios ficam maiores e mais doloridos; local de treino com fácil acesso a banheiros – a frequência urinária também aumenta; e a proibição de correr nos horários mais quentes do dia, um risco ao feto.

Tentar a corrida na água para reduzir o impacto também pode ser uma opção inteligente, pois a relaxina, um hormônio liberado na gravidez para deixar o organismo mais “elástico” para facilitar a passagem do bebê, torna ligamentos e tendões mais frouxos e propensos a lesão. “O exercício deve ser estimulado para todas as gestantes, mesmo que anteriormente sedentárias. O que muda é o tipo de atividade e a intensidade. Se a mulher já tinha o hábito de correr, ele pode ser mantido”, orienta. Que o diga a campeã e treinadora Cristina Carvalho, do Projeto Mulher, que correu até um dia antes do nascimento de Luigi, com 42 semanas completas e 4,2 kg.

No último trimestre, contudo, se não tiver um condicionamento exemplar, é recomendado colocar o pé no freio e aguardar a chegada do bebê. A amamentação também é um fator a ser repensado. Como o lactato vai para o leite e altera o gosto, algumas mulheres preferem coletá-lo antes do treino. “Meu filho mamou até sete meses sem nenhum tipo de suplementação [papinhas, suquinhos e afins] e eu treinei e fiz provas durante todo esse período. Ele nunca rejeitou meu leite por conta da intensidade de meus treinos, então é preciso analisar caso a caso”, relativiza Cristina.





Aposte no ferro

“O consumo de ferro merece atenção das mulheres devido à perda de sangue durante o período menstrual”, alerta Mariana Braga Neves, nutricionista da Nutricio de Belo Horizonte, especialista em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Lavra e em Fisiologia do Exercício. Um estudo com a equipe olímpica dos EUA verificou que entre 20% e 30% das atletas não obtinham quantidades adequadas de ferro só pela dieta. No Brasil, estudo da Unesp com jogadoras de futebol verificou que apenas 10% atingiram o ponto recomendado de consumo do mineral. Essa deficiência, chamada anemia ferropriva, resulta em queda de desempenho, já que o ferro está diretamente ligado ao transporte de oxigênio para os músculos. Aposte nos alimentos ricos em ferro e os consuma com fontes de vitamina C (acerola, laranja, espinafre, rúcula) para melhor absorção.



Deixe a osteoporose para trás

Na menopausa, com a redução na produção de estrogênio, a massa óssea fica comprometida e sujeita a lesões. E a corrida, nesse momento, é sua grande aliada. “O impacto é essencial para a consolidação do cálcio nos ossos”, aponta Ricardo Cury, ortopedista, professor do Grupo de Cirurgia do Joelho da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho. Além disso, a prática ao ar livre facilita a exposição ao sol e a produção de vitamina D, que também entra no processo de absorção do mineral.

A atividade moderada não exige suplementação de cálcio, mas com o aumento da intensidade ele pode ser necessário. E lembre-se: caso a osteoporose já esteja diagnosticada, é ainda mais importante que o aumento da intensidade do exercício seja progressivo, pois os ossos, especialmente dos pés e tornozelos, não estão preparados para aguentar uma carga excessiva.

O tênis certo

Não é por acaso que calçados femininos e masculinos ficam em prateleiras separadas. A diferença não está apenas na cartela de cores. O quadril feminino, mais largo, implica em maior propulsão da passada, e o ciclo menstrual causa inchaço nos pés, deixando os ligamentos mais frouxos. “A forma do calçado feminino é mais estreita e possui um design diferente na parte dianteira para favorecer a flexibilidade dos pés, uma vez que quanto menor o tamanho do tênis a tendência é que ele seja mais rígido. Para os tênis de alta performance, a parte da frente conta com uma camada de maior maciez para proteger durante o período de frouxidão ligamentar e a peça de estabilidade no solado é mais flexível para se adaptar ao inchaço durante a TPM”, revela Leandro Moraes, gerente de calçados da Asics.



Mulheres têm de dar atenção especial ao consumo de ferro



RUNNING



Circulação a mil

Se você tem medo de varizes, saiba que elas não são desculpa para não correr. Pelo contrário. “O exercício aeróbico, além de proporcionar condicionamento cardiovascular, fortalece a musculatura da perna, que é uma espécie de ‘coração periférico’ do corpo. Os músculos da panturrilha bombeiam o sangue das pernas de volta ao coração e precisam estar fortes. Além disso, a alternância de expiração e inspiração em ritmo adequado é outro fator que auxilia esse retorno venoso”, explica o cirurgião vascular e mestre em Clínica Cirúrgica pela USP Luis Gustavo Campos da Silva. A corrida também atenua sintomas como dor, sensação de peso e inchaço nas pernas. Para José Kawazoe Lazzoli, especialista em Medicina do Esporte e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), apenas não é indicado um grande volume de treinamento caso o problema seja de muita gravidade. “Mas, sem dúvida, a corrida é uma das melhores maneiras para prevenir a doença”, confirma.



Escapes indesejados

Infelizmente, parte das mulheres está sujeita a sofrer incontinência urinária durante as passadas. Uma pesquisa realizada pela Unifesp com corredoras de longa distância apontou que 62% apresentavam o problema. Alguns médicos acreditam que isso ocorra por sobrecarga, estiramento e enfraquecimento do assoalho pélvico. Afinal, a força que incide sobre a corredora é alta: três a quatro vezes o peso corporal. Em geral, os fatores de risco incluem fragilidade dos músculos pélvicos, gestação, parto vaginal com lesão de nervos, obesidade e idade.

Se perceber que é seu caso, evite treinos longos, em terrenos acidentados e sem dar tempo adequado para recuperação. Pode ser o caso de partir para os exercícios de fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, contrações da musculatura vaginal, bastante úteis para os casos mais graves.

Xô, lesões

As corredoras são mais suscetíveis a algumas lesões. Pesquisadores especulam se o motivo são diferenças na estrutura anatômica, força muscular, flexibilidade ou biomecânica da corrida. O principal fator parece ser o quadril mais largo, que reflete na pisada e na carga sofrida pelo joelho. Por isso, é preciso cuidado com os aumentos repentinos de quilometragem e intensidade. “Alguns autores consideram que o risco de fratura por estresse seja de 3,8 a 12 vezes maior do que nos homens, baseado principalmente na hipótese da tríade da mulher atleta, que se caracteriza pela presença de distúrbios alimentares, irregularidades menstruais e osteopenia”, explica Cristiano Frota de Souza Laurino, diretor da Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte (Sbrate).

As mulheres também tendem a apresentar duas vezes mais a lesão conhecida como síndrome patelofemoral (que causa dor na parte da frente do joelho) e sacroileíte (inflamação das articulações da pelve situadas no glúteo). “É uma dor no meio da nádega que irradia para a parte de trás da coxa e coluna, às vezes confundida com a inflamação do ciático”, explica Leopoldo Bertanha, especialista em fisioterapia esportiva.

Seja qual for o motivo, uma das maneiras mais eficazes para evitar as lesões femininas apontada pelos cientistas é o fortalecimento do core, já que a fonte dos problemas está, na maioria dos casos, no quadril. Gerar a estabilidade do centro de gravidade é essencial para não exacerbar fatores que contribuem para lesões.