

Correr é um esporte social

Educação Física

Enviado por:

Postado em:19/01/2010

A lista de benefícios da corrida faz dela um dos principais esportes sociais. Embora seja uma prática individual, a possibilidade de estar junto e fazer amigos leva muitas pessoas a participar de grupos de corrida.

Márcia Maria Cruz - Estado de Minas Publicação: 17/01/2010 08:25 Atualização: 17/01/2010 09:16

A lista de benefícios da corrida faz dela um dos principais esportes sociais. Embora seja uma prática individual, a possibilidade de estar junto e fazer amigos leva muitas pessoas a participar de grupos de corrida. O treinador e diretor da Leg Assessoria Esportiva Fábio Avelar lembra os efeitos psicológicos da corrida. “Muitos pacientes trocaram antidepressivos pela corrida”, afirma. Ele ressalta que, na corrida, todo mundo é igual não importando o poder aquisitivo. “Todo mundo quer chegar lá para conseguir uma medalha. Todos são vencedores independentemente do lugar que chega”, diz. Em sua avaliação, o tênis de última geração ou o mais caro não são determinantes para que alguém seja um bom corredor. “Muitos bons corredores têm tênis velho”, brinca. Muitas pessoas recorrem à corrida porque têm verdadeira aversão à musculação. No entanto, em alguns casos, a prática deve ser associada a outra para corrigir desequilíbrios musculares, problemas que quase todo mundo tem. “Muitas vezes, quando o atleta é iniciante, as pernas param de responder, mesmo quando a parte respiratória está bem”, diz. Antes de começar a praticar, procure se resguardar. Primeiro, faça uma avaliação com um cardiologista, em exames como eletrocardiograma e teste ergométrico. Concomitantemente, busque as orientações de um treinador e de um fisioterapeuta. “O ideal é que eles trabalhem em conjunto”, pontua o fisioterapeuta Marco Túlio Saldanha dos Anjos, da Dinâmica Soluções em Saúde. É importante também adquirir um tênis adequado. “O melhor para uma pessoa pode não ser para outra. Para quem tem fraqueza muscular, é indicado um modelo com mais amortecimento.” É importante olhar também a tecnologia de controle de movimento: pronação, quando o pé cai para dentro; e supinação, quando se apoia na parte lateral do pé. O material de que o tênis é feito deve facilitar a transpiração. Outra dica é não pegar pesado de imediato. Comece de forma moderada e vá aumentando à medida que o corpo se adapta. “Então, bastam protetor solar para evitar câncer de pele e a vontade de correr e ser feliz”, arremata Fábio. Ele reafirma que a corrida é um esporte prazeroso e exige atenção na hora de começar a ser praticado e uma certa disciplina. Procure se alimentar antes e depois da corrida. “É preciso descansar. Chamamos de day off. No dia de descanso é preciso descansar”, orienta.

Problemas O ortopedista e cirurgião de mão do Lifecenter Antônio Tufi ressalta que os problemas ortopédicos devem ser tratados antes de se começar a atividade. A fasciíte plantar, por exemplo, só pode ser diagnosticada com radiografia. Geralmente, os sintomas são queixas de dor na planta do pé. A tendinite no joelho também costuma atrapalhar os planos de quem inicia a corrida. “Não se pode começar a correr desordenadamente. A pessoa não vai correr 10 quilômetros se o corpo não estiver preparado. É necessário fazer um planejamento e aquecimento antes”, afirma Antônio. Quando a corrida é feita de maneira incorreta, os músculos ficam suscetíveis ao estiramento ou ruptura parcial dos tendões. Outra queixa comum é dor na coluna (lombar). A cada sete dias, deve-se correr em, no máximo, cinco. O descanso é tão importante quanto o treinamento. A dica é trabalhar com grupos musculares diferentes, não exigindo diariamente do mesmo conjunto. “Cada

pessoa tem um limite. Não faça comparações com o amigo, que às vezes é mais velho ou mais gordo e, mesmo assim, tem uma melhor performance do que você.” Este conteúdo foi acessado em 19/01/2010 do sítio: Uai - Minas Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.