

Corrida de rua **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:07/03/2011

A corrida de rua deve ser praticada com responsabilidade e com a orientação de um educador físico.

Por Marcos Massatoshi Ito - Nestlé Correr, testar os limites e sentir que, a cada dia, é possível ir mais longe... Esse é o desafio de muita gente que decidiu sair da esteira e aderir às corridas de rua. A crescente preocupação com a manutenção da saúde e da estética e o incentivo dos profissionais de saúde em direção a uma vida mais ativa têm levado milhares de pessoas a praticar essa modalidade do esporte. A boa notícia é que a corrida de rua pode ser praticada em qualquer idade e não requer equipamentos específicos ou espaços diferenciados. “Basta calçar um par de tênis apropriado, receber uma boa orientação profissional e tomar alguns cuidados para não se machucar”, conta o educador físico Marcos Massatoshi Ito*. “Uma avaliação médica, antes de iniciar o esporte, e o acompanhamento de um profissional da área de Educação Física, durante os treinos, são fundamentais para avaliar o condicionamento físico do indivíduo, assim como garantir que o limite do corpo seja respeitado”, explica Marcos. “De modo geral, para conseguir uma boa condição física, inicia-se a corrida com uma frequência de duas vezes por semana. Para evoluir o treino, costuma-se acrescentar um dia a mais.” “Praticar corrida de rua é uma maneira de combater o sedentarismo e usufruir de uma série de benefícios para a saúde e o bem-estar, como redução do risco de doenças cardiovasculares, aumento da disposição e melhora da autoestima e da qualidade do sono, além da possibilidade de fazer novas amizades.” A dica do educador físico é correr nos parques, por serem locais agradáveis, com muita sombra, e por terem bebedouros e segurança. Mas, para os mais aventureiros, a sugestão é desbravar as ruas da cidade, formando trajetos diferentes. “Essa tática nos motiva a correr, pois incita a curiosidade e o desafio.” Vale lembrar que um bom treino contempla as fases pré e pós-corrida. “Muitos educadores fazem os chamados exercícios educativos antes da corrida, com o propósito de estimular o aluno a exercitar as pernas de forma coordenada. Para concluir o treino, orienta-se o alongamento, que trabalha a flexibilidade de forma consciente, a fim de aumentar a amplitude dos movimentos e a velocidade de maneira eficaz”, ensina Marcos. Durante o verão, não se esqueça de optar por roupas leves e arejadas. O uso de boné e protetor solar é necessário, caso você decida correr de dia, em locais pouco arborizados. Água, refrescos e chás gelados ajudam a manter o corpo hidratado. Este conteúdo foi acessado em 03/03/2011 no sítio Netlé. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor. *Marcos Massatoshi Ito é graduado e licenciado pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP). Trabalha desde 2002 com corrida de rua e atua em assessoria esportiva particular.