

Corrida – Manual do Iniciante

Toda a prática desportiva deve ser realizada após avaliação médica adequada, evitando surpresas que podem decorrer do exercício. Não há idade para correr, mas há vários problemas que podem contra-indicar a corrida como, por exemplo, hipertensão arterial sem controle adequado, alterações na coluna, miocardiopatias descompensadas, ate mesmo doenças endócrinas sem controle (diabetes, hipertireoidismo etc.), entre outras.

Existe um limite de frequência cardíaca a ser atingida no exercício. O calculo é simples:

220 – idade = FCM (frequência cardíaca máxima).

Exercícios físicos regulares, moderados a vigorosos, tem um importante papel em evitar doenças cardiovasculares. Mesmo os exercícios moderados, desde que feitos com regularidades são benéficos, contudo os mais intensos são os mais indicados, afirma João E. Piccirillo, médico cardiologista e clinico geral.

Dicas para se exercitar com segurança

- ❖ **Antes de mais nada:** se você pretende se tornar corredor de rua, dê uma esticada ate o hospital mais próximo e realiza um teste ergoespirométrico, que avalia as funções cardíológica e respiratória. Se você tem 25 anos, faça o teste uma vez por ano. Se você tem mais de 50 anos, faça-o a cada quatro meses.
- ❖ **Roupas:** Camiseta de tecido leve, de preferência regata, que deixe o corpo “transpirar”. Bermuda de tecido tadel, sempre com abertura lateral. Meia soquete, para evitar as indesejadas bolhas.
- ❖ **O tênis:** use tênis com parte anterior mais larga, de forma a prevenir lesões, principalmente no calcanhar e no tornozelo. E sempre com sistema de

amortecimento. Existem três tipos de pisada: pronada, neutra e supinada. E, felizmente, há estilos de calçados para cada categoria:

- **Pronada** (quem pisa com a parte externa do calcanhar e depois rola o pé muito para dentro; chamado "pé bambo"): use um tênis que tenha a região entre a palmilha e a sola bastante reforçada.
 - **Neutra** (quem pisa com o lado externo do calcanhar e movimenta o pé ligeiramente para dentro): use um tênis com bom sistema de amortecimento do impacto.
 - **Supinada** (toda pisada se dá na parte externa do pé, é o que causa mais danos para o corredor): usar um tênis com excelente sistema de absorção de impacto, para que distribua o peso.
- ❖ **Horário:** o melhor período para a prática é pela manhã, bem cedo, quando há menor incidência de raios solares e a temperatura é mais amena. O segundo melhor horário para a prática é no fim da tarde, por volta das 18h30.
- ❖ **Preparação:** faça aquecimento com trote e alongamento. Alongue principalmente o músculo posterior da coxa. Faça uma caminhada leve ritmada inicialmente. Depois de alguns minutos, diminua o ritmo, ou seja, "desaqueça".
- ❖ **Cuidados:** proteja a pele e os olhos, usando filtro solar, boné e óculos escuros. Hidratação: parte fundamental para ter uma boa corrida. Sempre que sentir-se muito ofegante, use e abuse de água e isotônicos. Cerca de meia hora antes da prova, consuma de 300 ml a 400 ml de bebidas isotônicas.
- ❖ **Pós-corrida:** exagere no repouso. Nas duas horas seguintes, consuma alimentos ricos em carboidratos e se hidrate. Só a partir de então consuma proteínas (carnes, peixes, ovos, leite).

As lesões mais comuns são as famosas tendinites. Existem duas, a patelar e a fascialata (ocorre devido à fricção na face lateral da coxa, na região próxima ao joelho). Isso se dá porque as pessoas começam a correr sem informação, para depois que surgem as lesões começam a se tratar. O ideal é sempre fazer um treinamento crescente. Não se pode correr um quilômetro numa semana e, na seguinte, querer disputar uma prova de 10 quilômetros. Aprenda a poupar os tornozelos também: como as ruas tendem a ser muito acidentadas, procure sempre correr na parte mais plana do asfalto. Quem também está obeso deve se cuidar e evitar correr até perder os quilinhos extras. A obesidade gera uma sobrecarga grande na coluna lombar e nas patelas dos joelhos, afirma Ari Zecker, médico ortopedista.

❖ **Evolução das corridas de rua no Brasil:**

- 2001: 11 provas e 6 mil
- 2002: 17 provas e 11 mil
- 2003: 34 provas e 15 mil
- 2004: 107 provas e 220 mil
- 2005: 166 provas e 400 mil
- 2006: 200 provas e 560 mil participantes.