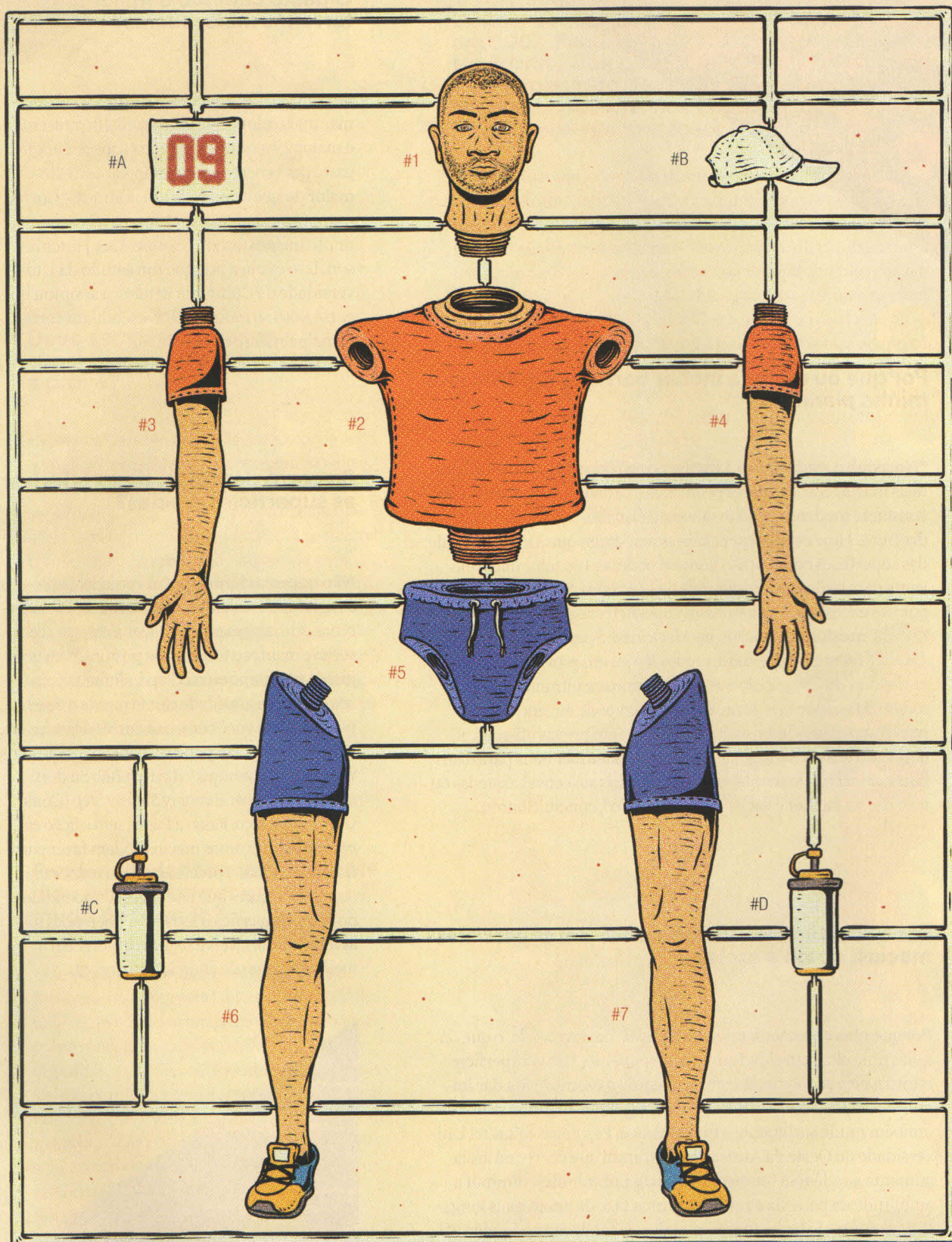




EM BUSCA DA MÁQUINA PERFEITA

VOCÊ QUER CORRER MELHOR E POR MUITOS ANOS, PASSANDO BEM LONGE DOS CONSULTÓRIOS MÉDICOS? ENTÃO CONHEÇA AS NOVE REGRAS DE OURO PARA BLINDAR O CORPO E PROLONGAR SUA VIDA NA CORRIDA

Runner To Assemble - RTA - Battery Not Included - Body 7 Items (1,2,3,4,5,6,7) - Extras 4 Items (A,B,C,D)

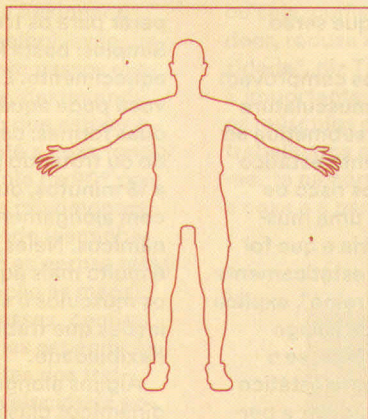
•CE

TEXTO
GABRIELA INGRID

ILUSTRAÇÕES
LUAN BROMBIM

RTA - Body Complete

01001



SOMOS 4 MILHÕES DE CORREDORES NO BRASIL — gente que já descobriu o quanto correr faz bem para a saúde e a autoestima e não pretende parar de se exercitar tão cedo.

Por outro lado, não temos nem ideia do número de corredores brasileiros lesionados por causa da corrida. Mas se hoje há tantas pesquisas, por que nenhuma delas quantifica as lesões? Por uma razão simples: pesquisadores de medicina esportiva ainda não estão de acordo sobre o que qualifica uma lesão. Ela é algo tão ruim que te obriga a procurar um médico? Ou é qualquer dor que te faça reclamar? Seja qual for a definição, se formos nos equiparar

com estudos norte-americanos — que falam em 20% e 50% de corredores lesionados —, a porcentagem é significativa.

São inúmeros os motivos pelos quais os corredores se lesionam, mas o mais comum é a busca por performance. Exagere na dose e há boas chances de você ficar de molho por algum tempo, até retomar os treinos.

O bom é que, geralmente, é fácil perceber quando uma lesão está dando as caras e, assim, puxar o freio de mão nos treinos antes que seja tarde demais. Confira a seguir as nove regras sagradas destacadas por grandes especialistas em corrida para que você corra feliz e longe das lesões.

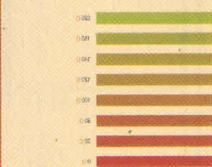
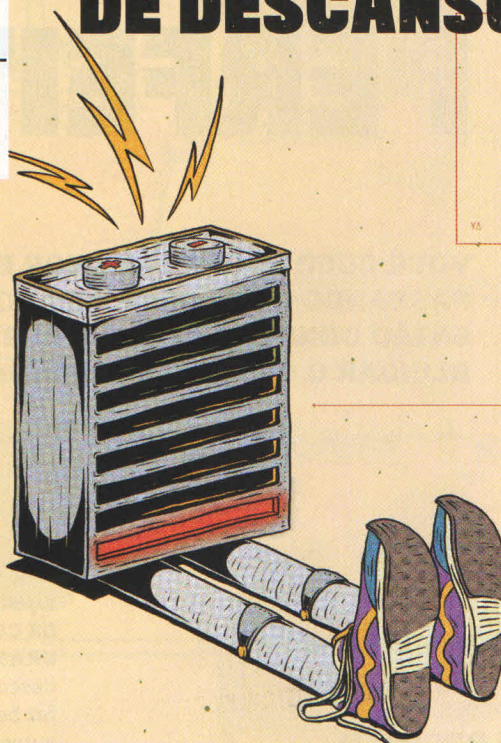
1

UMA DAS MAIORES causas de lesões entre corredores são erros no treinamento, e o mais comum é correr demais. Todos nós conhecemos a teoria: se você treinar pesado, precisará de horas ou até dias de descanso para que seu corpo se recupere totalmente do estresse imposto pelo esforço. “O equilíbrio ideal entre estímulo e descanso é buscado diariamente. Cada corrida requer um descanso específico, pois traz um desgaste muscular, articular e cardiovascular diferente”, diz o treinador Thiago Cardoso, diretor da assessoria esportiva Next Run, de Brasília. O descanso deve fazer parte da planilha, mas, para não errar, o ideal é ter uma pausa de um dia (ou, pelo menos, um treino mais leve) entre dois treinos intensos.

Se você não sabe dizer se está exagerando ou não, fique de olho nos sinais que o corpo dá. “Irritabilidade, taquicardia, dificuldade de concentração e aprendizagem, insônia, dores localizadas, diarreia, diminuição de força... tudo isso pode ser sintoma de que você está pegando pesado demais”, diz o fisiologista Raul Santo de Oliveira, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Respeite seu organismo e seu limite. A sintonia saudável entre mente e corpo é fundamental para você não “quebrar”.

RECUPERAÇÃO

RESPEITE SUA NECESSIDADE DE DESCANSO



PREPARAÇÃO

AQUEÇA ANTES DE CORRER

2

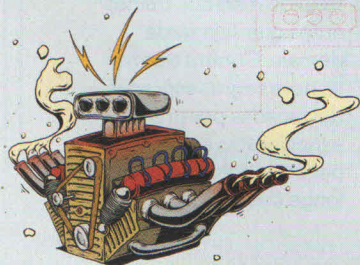
DEPOIS QUE alguns estudos comprovaram que o alongamento estático antes da corrida pode ser ruim (ou no mínimo inútil), muitos corredores passaram a simplesmente não fazer nada antes do treino ou prova – o que pode causar lesões, uma vez que o corpo não estará devidamente preparado para ter a força, coordenação, flexibilidade, reflexo e desempenho

cardíaco que serão exigidos.

“Estudos comprovam que uma musculatura fria e não submetida ao alongamento estático tem menos risco de lesão que uma musculatura fria e que foi alongada estaticamente antes do treino”, explica o treinador Thiago Cardoso. Mas, se o alongamento estático pode prejudicar a performance, como se pre-

parar para os treinos? Simples: basta focar no aquecimento. Em geral, você pode aquecer de duas formas: caminhando ou trotando por 10 a 15 minutos, ou então com alongamentos dinâmicos. Neles, o foco é muito mais aquecer os músculos e articulações que trabalhar flexibilidade.

Alguns alongamentos dinâmicos clássicos já bem conhecidos dos



MANTENHA UM DIÁRIO DE TREINOS

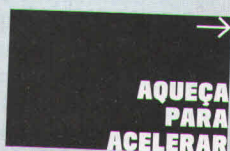
ELES PODEM SER TRABALHOSOS, tediosos e difíceis de serem encarados com disciplina, mas são extremamente necessários quando o assunto é evolução e saúde na corrida. “Atletas que têm um registro fiel de treinos podem identificar padrões que sugerem a melhoria da performance, assim como identificar possíveis lesões”, diz Thiago Cardoso. Segundo ele, esses registros e a evolução de performance do corredor devem ser acompanhados de uma avaliação de um treinador e de uma nutricionista para ajudar a entender melhor o que acontece com o corpo do atleta e qual o efeito dos diferentes tipos de treino ao longo do ciclo de preparação. “Sem parâmetros, não há visualização da melhora do atleta”, diz Santiago Mendonça, coordenador técnico da equipe Prorunner, de Criciúma (SC). Se houver queda de rendimento ou lesões, com o diário torna-se possível buscar as informações e saber onde você errou: se foi na corrida, na alimentação e/ou hidratação ou no descanso.

3



corredores são andar para frente e para trás executando movimentos circulares com os braços, fazer leves agachamentos unilaterais (levantar uma das pernas e flexionar o outro joelho), avanços (andar em passos exagerados, flexionando o joelho que estiver à frente até a coxa formar um ângulo de 90° com o solo) e movimentos de soldado (caminhar levando as pernas retas em direção às mãos). Além desses, confira três séries específicas para antes dos treinos de velocidade no quadro “Aqueça para

acelerar”, ao lado. “Deixe o alongamento estático para alguns dias da semana, longe da corrida ou então depois dela. Mas tenha a dor como referencial, ou seja, começou a doer, reduza a intensidade”, diz Thiago. É importante alongar os músculos que são trabalhados primariamente na corrida, como a coxa e a panturrilha.



Treinos de velocidade são essenciais em qualquer planilha de treinamento, mas essas corridas também geram mais estresse nos tendões, ligamentos e tecidos musculares. O coordenador técnico Santiago Mendonça sugere realizar um bom aquecimento articular e muscular para minimizar qualquer dano que esse tipo de treino possa causar. “É interessante progredir até chegar ao ritmo pretendido, fazendo com que o corpo se adapte à velocidade”, ele diz. Antes de uma prova ou treino de velocidade, faça duas séries de dez metros destes exercícios de aquecimento:

ELEVAÇÃO DE JOELHO

> Ativar o flexor do quadril reduz o trabalho da panturrilha para movimentar o joelho. Este exercício também ajuda a prevenir lesões no tendão calcâneo e a fascite plantar.

CHUTES PARA TRÁS

> Este exercício aproxima o calcanhar do glúteo enquanto o joelho te impulsiona para frente. Isso melhora a eficiência da corrida, tornando os passos mais velozes.

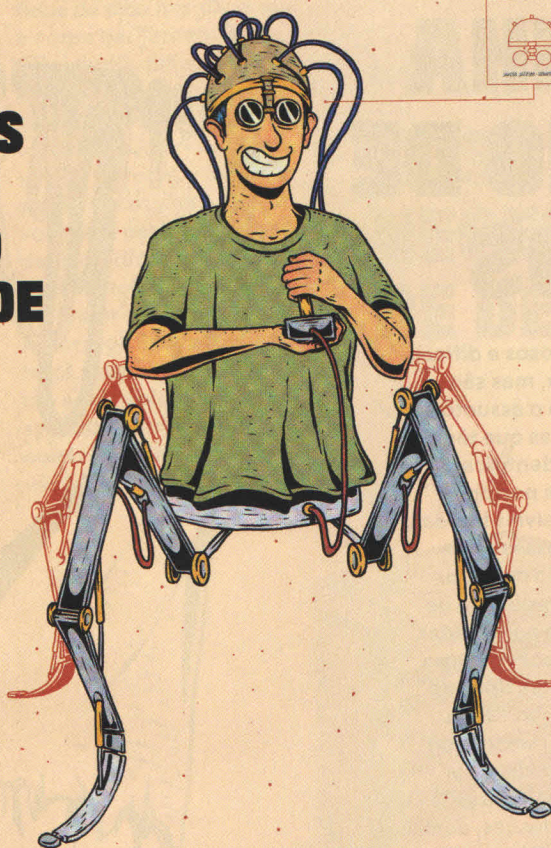
PASSOS PARA TRÁS

> Correr de costas ajuda a alongar seus passos, o que permite que você percorra uma distância maior durante um treino ou prova.

POSTURA

FORTALEÇA OS PEQUENOS MÚSCULOS QUE LHE DÃO ESTABILIDADE

4



PISADA

USE UM TÊNIS CONFORTÁVEL

O TÊNIS certo também pode ajudar a evitar lesões. E por tênis certo, leia-se confortável. “Assim, você se concentra no ato da corrida, fazendo os movimentos de forma correta”, diz o ortopedista Mauro Dinato, especialista em

pé e tornozelo do Instituto Vita, em São Paulo.

Na hora da compra, procure uma loja especializada em corrida, com vendedores que entendam do assunto. Experimente o tênis, caminhando e trotando pela loja por vários minu-

5

tos. Se você está bem acima do peso, busque um modelo com mais amortecimento. Se já está em forma e focado em performance e provas curtas, busque modelos mais leves e com sola mais baixa.

E tente fazer um teste para descobrir seu tipo de pisada. A maioria dos corredores se dá bem com modelos para pisada neutra (por isso, se não puder

fazer um teste, vá no neutro!). Mas seria bom você identificar se sua pisada não é muito pronada (pisa “para dentro”) ou supinada (“para fora”), para não usar um tênis contrário ao seu tipo. “Um pronador pode usar um calçado neutro, mas nunca um para pisada supinada, e vice-versa. Isso pode piorar o problema e causar lesões”, diz Mauro.

TUDO BEM PRIORIZAR um tipo de terreno nos treinos. Mas às vezes é bom sair do asfalto e correr um pouco em trilhas e estradas de terra, para seus músculos trabalharem de forma diferente. Além disso, também é importante fazer alguns exercícios específicos de fortalecimento. “Existem músculos que acabam esquecidos e que, além da estabilidade, podem aumentar a performance e reduzir lesões quando fortalecidos. Entre eles estão os dos glúteos, dos ombros, das panturrilhas, do abdômen e dos quadris, que ajudam a alinhar o centro de gravidade do corpo”, explica Thiago Cardoso.

Um jeito bem simples para saber se você precisa fortalecer um pouco mais os quadris é ficar em pé, com um pé levantado, em frente a um espelho. Se você perder o equilíbrio ou um dos joelhos pender mais para dentro, é porque você anda negligenciando essa parte do corpo. E você pode fortalecê-los em casa ou no trabalho, basta fazer esse mesmo exercício frequentemente. Tente ficar com uma perna levantada enquanto escova os dentes ou toma café – as pessoas poderão achar estranho, mas seus músculos irão agradecer.

O dedão do pé também tem um importante papel na estabilidade do pé do corredor. Descalço e com o pé apoiado no chão, levante somente o dedão e abaixe-o lentamente enquanto mantém o outro pé elevado. Tente fazer isso várias vezes.



6

PREVENÇÃO

GANHE FLEXIBILIDADE E FORÇA

RESERVAR UM tempinho do seu dia para investir na prevenção é o melhor jeito de evitar problemas futuros. “Alongamentos estáticos focados nas articulações como tornozelos e joelhos e na região lombar são bastante indicados. Exercícios de isometria, em que você contrai os músculos de forma estática e isolada, sem a necessidade de movimentos, também são práticos para serem realizados em casa”, diz Marcelo Aragão, fisiologista do exercício e médico do esporte. “Além de ter músculos flexíveis, um corredor também deve investir em exercícios de fortalecimento, que melhoram o rendimento e ajudam a suportar o impacto da corrida. O ideal seria, com a ajuda de um pro-

fessor de educação física, fortalecer o corpo todo, especialmente os membros inferiores”, completa.

Segundo Marcelo, o indicado é reservar 30 minutos do dia para esses exercícios, três vezes por semana. E você nem precisar sair de casa, basta investir em um colchonete, tornazeleiras ou pesos de 2 kg ou 3 kg, elásticos e um bosu ou bola suíça. “O atleta também pode fazer agachamentos com ou sem peso, abdominais e exercícios que trabalhem bíceps e tríceps, utilizando anilhas e halteres, além de exercícios para as pernas com caneleiras”, complementa Paulo Domingos, diretor-técnico da Sprint Assessoria Esportiva, de Florianópolis.

“Também são indicadas terapias preventivas, como a crioterapia (uso do gelo ou bolsa de gel congelada em áreas doloridas ou inflamadas), a termoterapia (uso de bolsa aquecida em áreas de musculatura contraída) e massagens para soltar os músculos. Tudo sob orientação de um fisioterapeuta”, completa Paulo Domingos.

O FATO DE PASSARMOS o dia sentados pode comprometer alguns músculos que usamos durante a corrida. “Pode haver, principalmente, encurtamento dos isquiotibiais, que são os músculos posteriores das coxas, provocando dores lombares e nos joelhos”, comenta o fisiologista Marcelo Aragão.

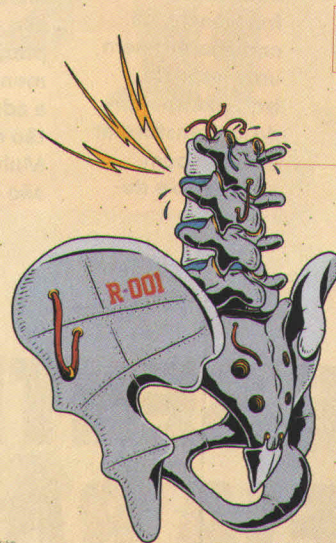
É claro que passar o dia sentado no trabalho é comum para grande parte dos profissionais, mas existem meios de evitar que os músculos fiquem parados por muito tempo. “Faça intervalos frequentes e levante-se o máximo possível, alongando-se. Ao menos uma vez a cada hora, sentado ou em pé, faça alongamentos simples, girando e movendo a cabeça para os lados ou para cima e para baixo”, diz Raul Oliveira. Tente trabalhar também as articulações dos membros superiores, tornozelos e joelhos.

“A cada hora, levante-se e caminhe por cinco minutos, aproveitando para esticar o corpo e relaxar a coluna. Realize um alongamento global, desde a panturrilha até o pescoço e, se possível, faça pequenos saltos no mesmo lugar – isso melhora a circulação e aumenta os níveis de atenção para o trabalho”, diz Thiago Cardoso.

RIGIDEZ

7

EVITE FICAR SENTADO POR MUITO TEMPO



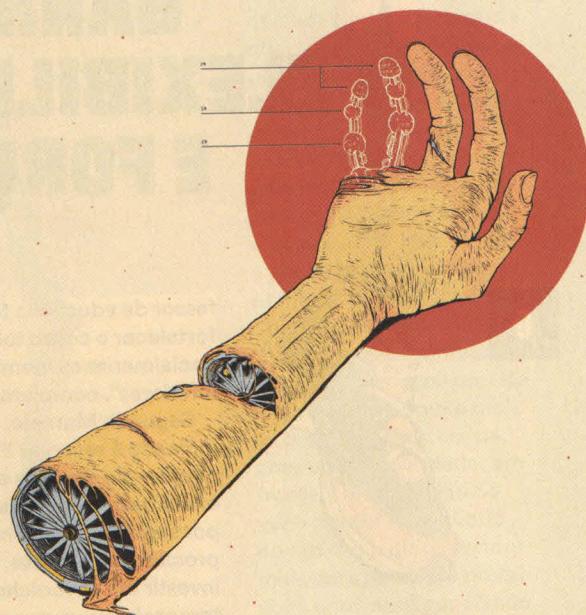
TREINO PARALELO

INVISTA NA RECUPERAÇÃO ATIVA

CORREDORES LESIONADOS geralmente enxergam no cross-training (ou seja, treinar outras modalidades que não sejam a corrida) uma ferramenta para manter o condicionamento em tempos de lesão. Mas ele também pode ser uma maneira de acelerar a recuperação.

Nossos ancestrais viajavam por dias para achar comida; se eles ficassem imóveis por muito tempo, morreriam de fome. Por conta disso, nosso corpo está adaptado a ficar sempre em movimento. Não que você deva sair correndo enquanto ainda está machucado, mas exercícios que não prejudicam sua lesão e ainda elevem um pouco a frequência cardíaca podem te fazer bem, ajudando você a voltar o quanto antes à corrida. Opte por algo sem impacto, como

natação ou ciclismo, ou exercícios de isometria e alongamentos. “Para os corredores, o cross-training tem o enorme benefício de diminuir o impacto. Algumas modalidades têm inclusive uma mecânica parecida com a da corrida, como o deep running ou corrida na água, muito válido para atletas que apresentam lesões no pé e na canela, por exemplo”, diz Thiago Cardoso.



8

9

COM MUITA frequência, os corredores veem uma lesão de tratamento rápido se transformar em algo bem mais sério e de-

morado (quando não cirúrgico) porque simplesmente se negam a admitir que estão machucados. Muitas lesões são curadas mais

rapidamente se tratadas nas primeiras 24 ou 72 horas. “Qualquer sinal de dor durante um treino deve ser avaliado. Nunca corra com

dor, até porque ela pode começar tímida, mas, se não for observada e tratada de forma adequada, possivelmente se tornará uma lesão”, diz Paulo Domingos.

“Vamos citar como exemplo uma dor no músculo do posterior da coxa. Toda vez que corre, o atleta sente uma fisgada ali. À medida que os treinos avançam, a dor aumenta.

Se ele não parar e buscar ajuda médica, aquela dor pode evoluir de uma pequena inflamação para um estiramento ou até uma ruptura do músculo”, completa Paulo. O ideal é colocar gelo e fazer massagens no músculo assim que a dor surgir. Se não melhorar, procure um médico.

LESÃO

SE SENTIR DOR, SEJA RÁPIDO