

Educação Física

Atividade aeróbica (corrida) e hábitos de uma alimentação saudável.

Os benefícios da corrida são inúmeros, mas como toda atividade física, se não for praticada de forma correta, pode gerar problemas no corpo. As causas para lesões são uma combinação de fatores, mas o principal motivo é o aumento da carga de exercício de forma abrupta. Seja no caso dos famosos corredores de fim de semana, que num sábado resolvem correr sem estarem treinados, ou, mesmo, em corredores regulares, que decidem aumentar consideravelmente sua carga de treino. Por isso, ao sinal de qualquer problema, consulte um médico.

O início gradual da corrida, isto é, começar a correr devagar e acelerar progressivamente e o alongamento ao fim da prática são essenciais para evitar as lesões. Pode parecer clichê, mas o importante é ir devagar e sempre. Se o terreno dá ao corredor condições de adquirir um bom condicionamento físico, não se pode, no entanto, esquecer dos cuidados que devem ser tomados para evitar as lesões.

Onde correr, Asfalto, Grama ou Areia?

As lesões são um verdadeiro tormento para os corredores. Antes de entender como evitá-las, explicaremos a diferença entre os três tipos de terreno: asfalto, grama e areia.

- O piso de asfalto tem como grande dificuldade o alto impacto, o que pode causar lesões nas articulações do tornozelo e do joelho, mas que podem ser amenizadas com o uso de um calçado adequado.

- O piso de grama por ser um piso macio, diminui o impacto nos joelhos durante a corrida e é uma boa opção para se trabalhar a musculatura dos membros inferiores.

- O piso de areia diminui consideravelmente o impacto, mas é um terreno irregular e que pode deixar o corredor mais sujeito a lesões ligamentares no tornozelo.

Características dos terrenos

Asfalto



Vantagens

No asfalto, há o aumento da resistência do corredor. Nesse treino, deve-se valorizar a velocidade, pois o asfalto devolver o impulso da passada. É mais difícil se lesionar pois o piso é regular. Recomendado para treinos longos.

Desvantagens

O impacto nas articulações é maior porque o piso é mais rígido.

⚠ Com um bom fortalecimento muscular, o corredor não sofrerá com o impacto.

⚠ Se estiver se recuperando de lesão, pode ser bem perigoso voltar às ruas.

⚠ Use tênis arejados, com boa flexibilidade e amortecimento.

Gramma



Vantagens

A grama absorve o impacto e alivia os joelhos. Ela é uma boa opção para trabalhar a musculatura e perder os quilinhos a mais. Recomendado para treinos intervalos.

Desvantagens

Terrenos com grammas são moles e apresentam desnivelamento, por isso são causadores de lesões. A probabilidade de virar o pé é muito maior nesse terreno.

⚠ Atenção aos buracos que a grama pode esconder.

⚠ Evite correr em dias de chuva pois o solo torna-se escorregadio.

⚠ Use tênis com tração e ranhuras para dar estabilidade.

Areia



Vantagens

Correr na areia é um excelente método para desenvolver a força e a resistência, já que exige muito dos músculos.

Desvantagens

É o piso que mais gera lesões por conta do desnivelamento. A areia é instável e força muito os joelhos e o quadril. A areia, por não ser plana, faz com que o praticante sobrecarregue um dos lados do corpo. Recomendado para treinos curtos.

❗ Caso esteja com o tendão do pé lesionado, esse tipo de corrida piora as dores.

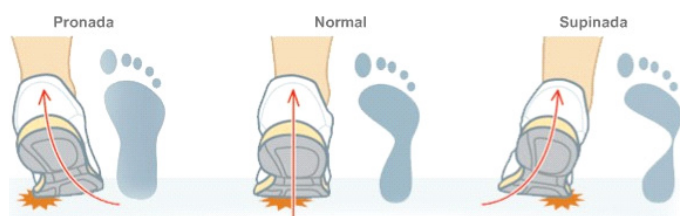
❗ Deixe o tênis de lado, corra descalço.

Dicas Importantes:

* Entender os benefícios e as dificuldades de cada terreno é muito importante para a evolução tranquila e segura do corredor. Então, antes de começar a correr na areia, e em qualquer outro terreno, é importante a necessidade de uma avaliação profissional, que envolve, além de testes físicos, uma longa conversa para saber o histórico daquele que pretende dar suas primeiras passadas.

* Em relação ao desempenho, alguns estudos apontam uma redução da velocidade se você se dedicar demais aos treinos na areia. Por isso, consulte sempre um profissional formado em Educação Física para saber realmente qual momento que você deve correr na areia.

* Antes de seguir um treino, não se esqueça que é importante consultar um médico e fazer uma avaliação física detalhada. Além disso, descubra qual é o seu tipo de pisada e use um tênis adequado para você.



ATENÇÃO: todo exercício físico deve ser realizado com orientação de um profissional de Educação Física.

- corrida leve: 60%-75% FC máxima
- corrida moderada: 75-85% FC máxima
- corrida forte: 85% a 95% FC máxima
- trote: movimento entre a caminhada e corrida
- Frequência cardíaca é determinada pelo número de batimentos cardíacos por unidade de tempo, geralmente expressa em batimentos por minuto (BPM)
- Frequência cardíaca máxima (FCmax) é a maior frequência cardíaca possível de ser atingida em esforço
- Cálculo para achar aproximadamente a Frequência Cardíaca Máxima: (220 menos a idade).

Dicas de Exercícios

- Para ajudar na preparação para a corrida, uma atividade complementar que pode ser adotada é a musculação. Com duas à três sessões por semana (em dias alternados à corrida), o indivíduo consegue através desse exercício fortalecer os músculos envolvidos na corrida, melhorando a performance e evitando lesões.

- Na corrida você tem o desgaste, principalmente, da musculatura dos membros inferiores. Por isso a musculação é importantíssima no que se refere ao tônus muscular. O corredor tem que trabalhar musculaturas específicas:

* Quadríceps, musculatura da parte anterior da coxa (vasto medial, vasto lateral, vasto intermédio e reto femoral),

* Glúteo (glúteo máximo, glúteo médio e glúteo mínimo),

* Posteriores da coxa (semitendíneo, semimembrâneo e bíceps femoral) e a

* Panturrilha (gastrocnêmio e sóleos).

Fortalecendo essas estruturas, ele terá uma economia de esforço e um rendimento melhor.

Musculação com orientação ajuda na corrida e evita lesões

É cada vez mais comum encontrar nas academias pessoas interessadas em fazer musculação com exercícios voltados para melhorar o desempenho nas corridas. Os benefícios vão desde a melhora da postura, passando pelo ganho de resistência, até a prevenção de lesões. Os exercícios mais indicados para quem corre, são aqueles que trabalham o quadríceps e a panturrilha, muito acionados durante o ato de correr, e os músculos das costas, responsáveis pela postura.

Mas é preciso ter atenção ao começar a "puxar ferro". A série de exercícios deve ser passada e supervisionada por um professor de Educação Física que esteja a par dos objetivos do interessado, pois a execução incorreta pode gerar problemas ao invés de benefícios.

- Os exercícios da série, a carga e a quantidade de repetições para quem corre são diferentes dos prescritos para quem está focado em hipertrofia (ganho de massa muscular). É importante frisar que todo exercício deve ter acompanhamento de um profissional, de um professor de Educação Física. Isso evita problemas físicos.

Dicas de Nutrição

- Procurar orientação para o planejamento alimentar quando se inicia a prática esportiva é de suma importância. O programa deve ser individual, respeitando os limites e, assim, evitando hipoglicemia ou uso de suplementos sem indicação.

- O programa alimentar deve ser planejado de acordo com os seguintes fatores: peso, idade, altura, hábitos alimentares, exames laboratoriais e prática esportiva.

"Cuide de seu corpo: você mora nele" (Abílio Diniz).