

Calcula-se que mais de 600 provas de corrida ocorram anualmente no país

Corra que esta moda pegou

JUAN BARBOSA

NÁDIA DE TONI

A corrida está na moda no Brasil. Estima-se que, hoje, mais de 4 milhões de pessoas estejam acelerando passadas em busca de benefícios como músculos tonificados, perda de peso, melhora da capacidade cardiorrespiratória e bom humor, uma vez que o exercício libera endorfina, neurotransmissor produzido no cérebro e enviado para a corrente sanguínea em momentos de estresse.

A Comissão Nacional de Corridas de Rua calcula que mais de 600 provas sejam realizadas todo ano no país. Em Caxias do Sul, são pelo menos duas competições anuais, a Rústica Municipal e a Rústica Solidária, esta última programada para o próximo dia 29 (leia mais na página 2).

Na cidade, embora o clima frio em boa parte do ano não seja convidativo à corrida de rua, cada vez mais academias incentivam essa prática, inclusive com a criação de grupos orientados por professores de Educação Física. Às vésperas do verão, o calor pode ser um estímulo para sair do sofá e se exercitar.

– Correr em grupo funciona porque sempre há alguém mais motivado a estimular os demais. A prática começa recreacional, mas a pessoa pode descobrir que tem talento para disputar – ressalta Paulinho Bof, organizador da Rústica Solidária e proprietário de uma academia que tem dois grupos de corrida noturnos.

A estudante Luisa Pretto Comerlato, 18 anos, é um dos talentos revelados na academia de Bof (na foto, a dupla treinando). Ela pratica corrida desde os 14, mas de um ano para cá começou a levar a sério os três treinos semanais. Resultado: em setembro conseguiu completar a Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro (21,1 quilômetros) em duas horas e 10 minutos.

– A sensação de superar desafios é maravilhosa. Eu comecei a correr pensando no meu bem-estar, mas fui me desafiando a melhorar. Muitas pessoas resistem porque acham que não vão conseguir mas, com calma, respeitando os limites do corpo, é possível – acredita Luisa.

Para começar, motivação é essencial, mas não basta. Na mesma proporção em que o esporte é um ótimo exercício físico, também oferece riscos, como de lesões. Antes de colocar o pé na estrada, é fundamental realizar exames médicos e buscar orientação com um profissional de Educação Física. Para quem nunca se exercitou um treino de corrida pode iniciar com caminhada ou corrida intercalada com caminhada. Correr com segurança é a garantia de uma evolução natural e da conquista dos benefícios do esporte.

SEGUE

nadia.detoni@pioneiro.com

