

ENTREVISTA

'Corrida não é para todos'

ARQUIVO PESSOAL, DIVULGAÇÃO

O preparador físico Marcos Paulo Reis (foto) é reconhecido pela atuação como técnico da Seleção Brasileira de Triatlo, por treinar personalidades como João Paulo Diniz e por dirigir, na cidade de São Paulo, uma academia de corrida com 1,4 mil alunos. Nesta entrevista ao Vida Saudável, concedida por telefone, ele dá dicas para quem pretende começar a correr.

Pioneiro: A corrida tem crescido no Brasil sustentada pelo conceito de esporte democrático. Corrida é para todos?

Marcos Paulo Reis: Ainda tem mais boteco abrindo do que academia de corrida (*risos*). Corrida não é para todos, é para algumas pessoas. Um obeso ou alguém que nunca tenha praticado uma atividade física deve fazer caminhada. Muitas pessoas começam a correr achando que nada vai acontecer com elas, mas tudo pode acontecer, desde arritmia até uma lesão.

Pioneiro: Qual o primeiro passo a ser dado para começar a correr?

Marcos Paulo: Antes de calçar o tênis, é preciso fazer exames médicos. Um grande problema é que a maioria dos médicos não têm noção do que é corrida. Por isso, é importante procurar um clínico com boas referências. Se a saúde está em dia, o segundo passo é procurar orientação de um treinador físico.

Pioneiro: Quanto tempo leva para uma pessoa ganhar resistência e velocidade?

Marcos Paulo: Quem está começando agora tem de entender que uma evolução segura é lenta e gradual. Após um ano, um ano e meio, é que vai conseguir correr com mais velocidade e a uma frequência cardíaca menor. Para melhorar o desempenho, não basta correr. É preciso dar atenção à alimentação, praticar musculação e dormir bem.

Pioneiro: Corrida é um esporte de alto impacto. Ter dor é normal?

Marcos Paulo: Só é normal a dor muscular que é sentida nas pernas e passa 48 horas após a corrida, sumindo em 72 horas. Se outras dores aparecem, é preciso procurar um médico. Já vi muito atleta que continuou correndo mesmo com uma dorzinha na canela e acabou sofrendo fratura.

Pioneiro: Como evitar lesões?

Marcos Paulo: Além de prestar atenção aos sinais do próprio corpo, é fundamental escalar a intensidade e os dias de treino. Se a pessoa correu na terça-feira e na quinta-feira ainda está com dor, o



treino está muito forte para ela. A pessoa tem de entrar no treino seguinte recuperada. Para quem está começando, o ideal é correr de duas a três vezes por semana. É suficiente para sentir os benefícios.

Pioneiro: Que importância você atribui à alimentação de um corredor?

Marcos Paulo: A alimentação adequada é responsável por mais de 50% do desempenho no exercício. Comer bem, e pelo menos seis vezes ao dia, acelera a recuperação muscular e melhora o sistema imunológico. Hidratar-se adequadamente é outro aspecto fundamental. É preciso parar a cada meia hora de corrida para beber água.

Pioneiro: Qual é o melhor tênis para correr?

Marcos Paulo: Existe um certo exage-

ro na preocupação com o tênis. Desde que seja para corrida, as marcas mais conhecidas oferecem produtos de ótima qualidade. Muita gente coloca a culpa no tênis para dores ou mau desempenho, mas não se alonga, come mal e falta à musculação. Antes de pôr culpa no tênis, é preciso pensar nos hábitos.

Pioneiro: Muitos atletas têm aparência envelhecida. Dá para evitar isso?

Marcos Paulo: Qualquer atividade física em excesso acelera o envelhecimento, principalmente de peles claras. O espelho é o maior vigilante. Quando a aparência começa a ficar cansada, é preciso se perguntar "será que não ultrapassei o limite?" Claro que um atleta de alto nível não está preocupado com beleza, ele quer performance. Mas quem pratica corrida por prazer deve ter equilíbrio e bom senso.

ALIMENTAÇÃO

Alimentar-se antes e depois dos treinos pode ser um desafio. Confira algumas dicas do The Gatorade Sports Science Institute (GSSI Brasil):

ANTES

■ O ideal é fazer uma refeição de duas a cinco horas antes de correr. A refeição ideal deve ser composta basicamente por carboidratos, moderada em proteínas e pobre em gorduras. Os carboidratos são digeridos rapidamente, enquanto a digestão de proteínas e de gorduras é mais lenta.

DEPOIS

■ A refeição adequada no período pós-exercício reabastece a energia dos músculos. O ideal é comer nos primeiros 30 minutos após o exercício e fazer outras refeições pequenas depois de duas e quatro horas.
■ Se não conseguir ingerir alimentos sólidos nos primeiros 30 minutos, ou se não houver alimentos disponíveis, procure beber dois a quatro copos de alguma bebida esportiva ou comer uma barra energética.

MAIS

Rústica Solidária

No próximo dia 29, a partir das 9h, ocorre a terceira edição da Rústica Solidária. Haverá três modalidades de prova: corridas de 10 e cinco quilômetros e três quilômetros de caminhada. A inscrição custa R\$ 100. O dinheiro arrecadado será destinado aos hospitais Geral e Pompéia e à Liga Feminina de Combate ao Câncer. Mais informações: (54) 3536.6010.

BENEFÍCIOS E RISCOS



O porto-alegrense Eduardo Ramos da Silva, professor do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul, já foi atleta e tem experiência em transformar amadores em profissionais. Neste ano, preparou o caxiense Rafael Rigotto para correr a Maratona de Nova York, que ocorreu no dia 1º. Confira algumas dicas do preparador físico para começar a se exercitar:

JUAN BARBOSA

■ Correr melhora a capacidade cardiorrespiratória e a postura, emagrece e previne osteoporose. Também faz bem ao humor devido à liberação de endorfina após o exercício.

■ Ninguém nasce com resistência para correr longas distâncias, mas a condição genética de determinadas pessoas é mais favorável do que a de outras. Cada uma tem seu tempo para ganhar resistência física e velocidade.

■ Para iniciantes, o treino pode começar intercalando corrida com caminhada. Praticando de duas a três vezes por semana,

em dias intercalados, o condicionamento físico melhora cerca de 10% por semana.

■ Procurar ajuda de um profissional de Educação Física é fundamental. Praticada da maneira errada, a corrida pode resultar em fraturas, contusões e alterações cardiovasculares, metabólicas e hormonais.

■ Quando praticada em excesso, e sem o descanso necessário, a corrida pode gerar a síndrome de *overtraining*. Reconhecê-la muitas vezes não é fácil, já que os sintomas podem se confundir com as dores naturais de um treino forte.

Principais sintomas de 'overtraining'

- Dificuldade de dormir
- Perda de apetite
- Dores frequentes em mais de um ponto do corpo
- Pequenas lesões
- Mudança de humor
- Irritação constante
- Cansaço em demasia
- Aumento da frequência cardíaca em repouso
- Edema (inchaço)

Vida Saudável

PIONEIRO

Edição: Bianka Nieckel
Textos: Nádia De Toni
Diagramação: Oelson Rodrigues
Agradecimento: loja Centauro

Telefone: (54) 3218.1339
saude@pioneiro.com

ERROS DE PRINCIPIANTES

■ Não aquecer antes e depois da corrida. O aquecimento adequado melhora o desempenho, e a desaceleração pós-corrida faz com que a recuperação seja mais rápida.

■ Comer demais antes de treinar. Apesar da necessidade de combustível

para um melhor desempenho, correr com o estômago cheio pode causar indigestão, náuseas e vômito.

■ Acelerar muito cedo. A maioria dos corredores iniciantes larga em ritmo muito forte e sofre para concluir os últimos quilômetros.