

João Paulo Monteiro
Graduando em Educação Física - FALBER
Estagiário de Musculação - CECOF

CORRER É BOM PRA SAÚDE

Na correria do cotidiano acaba ficando difícil separar um tempinho para cuidar da saúde. Aquelas longas caminhadas abolidas da agenda diária há muito tempo consomem um tempo impraticável na vida de quem tem uma jornada de trabalho grande pela frente.

Para essas pessoas que encontram dificuldades para correr, aí vão minhas dicas:

- As tradicionais corridas matinais ou de fim de tarde, conhecidas também como *cooper*, podem ser uma solução saudável para quem quer se exercitar, mas não tem muito tempo disponível.

- "É importante que um médico seja procurado antes do começo do treino, para que seja feita uma avaliação médica", explica o médico desportivo Samir Daher. Ele lembra ainda que pessoas com algumas alterações fisiológicas, como diabetes e pressão alta, podem correr riscos de saúde na prática do esporte sem uma orientação médica adequada.

- Certos cuidados devem ser tomados, principalmente por quem nunca praticou algum tipo de esporte. Confira a seguir os benefícios da prática da corrida sugeridas por especialistas.

Os benefícios da prática da corrida

- A prática da corrida (assim como toda atividade física) ajuda na liberação de endorfina (hormônio que propicia a sensação de bem estar) pelo organismo. De bem com a vida, até o desempenho sexual recebe um *upgrade*.

- Com a corrida, a pessoa passa a emagrecer devagar e de maneira saudável. Aquelas gordurinhas podem deixar de ser um problema.

- Além de aumentar o condicionamento físico, a prática da corrida ainda ajuda a diminuir o índice de colesterol "ruim" (LDL) no sangue - o que evita aterosclerose (o entupimento dos vasos sanguíneos).

- O *cooper* ainda ajuda no envelhecimento saudável da pessoa. Corre-se menos risco de ter doenças típicas do envelhecimento, como as coronarianas, a hipertensão, diabetes, osteoporose e artrose.

Preparando-se para a corrida

- Vista roupas leves e claras, que não retenham suor, pois são as mais indicadas para o esporte.

- Use tênis leves, com sistema adequado de amortecimento e que sejam flexíveis. Cada pé exige um tipo específico de tênis.

- Recomenda-se a ingestão de alimentos leves, sem gorduras, de uma hora e meia a duas antes da atividade física. Terminado o exercício, é necessário que se reponha os nutrientes perdidos, também com uma alimentação leve.

- Procure correr em pisos mais confortáveis, como terra e grama. Asfaltos e esteiras aumentam os riscos de possíveis lesões.
- Alongue-se antes e depois do exercício físico.

Sugestão de treinos para iniciantes

Todos os especialistas são unânimes em aconselhar qualquer pessoa que intente a começar um treino de corrida gradativamente. Cada um tem seu ritmo próprio e sair correndo meia hora sem parar só ajuda o corpo a ganhar uma série de lesões. Veja a seguir algumas dicas de treinos para iniciantes. Mas lembre-se, é fundamental a avaliação médica antes do início de qualquer atividade física!

Treino 1

- 1ª Semana:** faça caminhadas de 30 minutos, pelo menos três vezes por semana (distribuídos pela semana, por ex: um dia sim, outro não).
- 2ª Semana:** continue caminhando, mas intercale caminhadas diárias de 40 e 50 minutos.
- 3ª Semana:** se você já se sentir adaptado ao exercício, volte para 30 minutos de caminhadas, intercalando 5 minutos andando e 2 minutos de corrida.
- 4ª Semana:** mantenha o tempo total de 30 minutos de caminhadas, mas aumente o tempo das corridas. Você pode variar de 5 minutos de caminhada e 3 de corridas ou 5 minutos de caminhada e 4 de corrida.

Treino 2

- 1ª Semana:** comece caminhando 5 minutos e correndo 5 minutos, intercalando os exercícios durante 30 minutos, de 3 a 5 vezes por semana.
- 2ª Semana:** mantenha o ritmo para que seu organismo se adapte ao exercício.
- 3ª Semana:** se você já se sente confortável, aumente para 10 minutos de caminhada e 10 minutos de corrida, durante 30 minutos.
- 4ª Semana:** você pode aumentar novamente o tempo de corrida, desde que se sinta seguro. A idéia é que o aumento seja progressivo, respeitando suas limitações, até que você consiga correr os 30 minutos.

Treino 3

- 1ª Semana:** comece com 15 minutos de caminhada. Depois, intercale 9 minutos caminhando e 1 minuto correndo. Faça isso duas vezes.
- 2ª Semana:** comece com 15 minutos de caminhada. Depois, intercale 8 minutos caminhando e 2 minutos correndo. Faça isso duas vezes.
- 1ª Semana:** comece com 15 minutos de caminhada. Depois, intercale 7 minutos caminhando e 3 minutos correndo. Faça isso duas vezes.
- 2ª Semana:** comece com 15 minutos de caminhada. Depois, intercale 6 minutos caminhando e 4 minutos correndo. Faça isso duas vezes.

Finalizo minha dica pedindo para quem quer se tornar um praticante da corrida que siga passo a passo as instruções de treino e não se esqueça de beber bastante água para manter o corpo bem hidratado!!!

BOM TREINO!!!