

# Correndo com segurança

Existem milhares de benefícios gerados pela corrida, como melhora da saúde física e mental. Mas antes da atividade é importante tomar alguns cuidados para evitar lesões

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA\*

Quando se pratica atividade física regularmente, o corpo passa a ter mais saúde e força. Porém, os músculos podem sofrer fadiga, caso os exercícios não sejam feitos com cautela e preparação. Durante corridas, como as realizadas na Maratona de Brasília, durante as celebrações do aniversário da cidade, o corpo trabalha de forma intensa e repetitiva, o que pode desgastar os músculos e, conseqüentemente, gerar lesões. Assim, é mais que necessário estar atento às formas de prevenir esses danos, tanto antes quanto depois de ter feito o exercício.

De acordo com o médico ortopedista e chefe da ortopedia do Hospital Santa Lúcia, Julian Machado, é necessário analisar qual é o objetivo individual de cada atleta com a corrida, levando em conta a frequência, a distância e a intensidade. "Assim, você vai ter que se preparar, com treinamento, e ajustar a sua rotina para ter capacidade de fazer isso sem se lesionar", afirma Julian. O primeiro passo é procurar um médico, entender sua capacidade e elaborar o treinamento para executar bem as corridas.

Para se preparar para uma corrida ou maratona, alguns cuidados devem ser tomados para evitar lesões. Sono, alongamento e aquecimento, além de uma rotina de fortalecimento muscular e atenção na alimentação, devem estar nos planos de um corredor, seja iniciante, seja experiente. Faltando duas semanas para a Maratona de Brasília, é importante ficar atento à preparação e à pós-prova.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte



## SONO

O repouso é indispensável antes e depois de qualquer atividade física. Para o ortopedista Julian Machado, um tempo de sono adequado, de seis a oito horas, é essencial para evitar lesões e precisa estar nos planos de quem vai correr, principalmente antes de uma corrida de longa distância. "No repouso, as células se regeneram, o corpo faz a manutenção, a limpeza e os reparos necessários", explica.

Além de ser necessário esse descanso na noite antes da corrida, é fundamental o repouso adequado todos os dias, para que o corpo funcione e para que haja uma recuperação muscular adequada. "Isso aumenta o rendimento nos treinos e nas provas de corrida", afirma o coordenador de ortopedia do Grupo Santa, Leônidas de Souza.



## FORTALECIMENTO MUSCULAR

Para que os corredores não tenham lesões e consigam correr de forma agradável e bater suas metas, o fortalecimento muscular é imprescindível. "É importante para o corpo resistir às constantes repetições de movimentos em uma prova", afirma o fisioterapeuta Ronald Vitorino. Segundo o profissional, um músculo forte é mais resistente. Além da musculação, indica exercícios de coordenação, um bom alongamento de pernas e quadril, dando enfoque à região lombar.

### Exercícios indicados para o fortalecimento:

- Agachamentos
- Afundos/avanços
- Pranchas
- Panturrilha em pé
- Remadas e flexões
- Alongamento

