



O ortopedista Leônidas de Souza destaca ainda que o fortalecimento é importante para fornecer equilíbrio para o corpo. "E preparar o corpo para distribuir o impacto repetido sobre os músculos, os tendões e as articulações dos membros inferiores", completa. Além disso, exercícios de alongamento logo antes da corrida ajudam na flexibilidade e na recuperação.

Exemplos de exercícios de alongamentos:

- Ativação do glúteo e piriforme
- Alongamento dos isquiotibiais
- Mobilização do tornozelo e panturrilha
- Balanço de pernas abductor e adutor
- Alimentação

Antes do dia da corrida, a alimentação deve ser feita com atenção e cuidado, assim como a hidratação. A quantidade de alimentos precisa ser calculada por um nutricionista, pois varia conforme objetivo, sexo e percurso. "Mas, em geral, para longas distâncias, aumentamos o consumo de carboidratos e de líquidos na véspera da competição", destaca.



LESÕES

Caso essas medidas não sejam seguidas pelo corredor, o risco de lesões aumenta. Elas podem ser manifestadas por fisgadas ou não desenvolvimento das pernas como esperado. "Se, durante a prova, o atleta sentir isso, deverá parar na mesma hora. Se insistir em correr nessas condições, o risco de agravamento da lesão é pior", explica o fisioterapeuta Ronald Vitorino. Caso seja uma lesão mais leve, o uso de gelo no local ajuda a diminuir o inchaço e a dor, mas é primordial procurar ajuda médica para ser tratado e diagnosticado. "O tempo médio de recuperação de uma lesão muscular é em torno de quatro a seis semanas", completa.



MARATONA DE BRASÍLIA

Às vésperas do 64º aniversário de Brasília, celebrado em 21 de abril, uma das atividades de comemoração é a Maratona de Brasília, que tem apoio do **Correio**. Os corredores podem optar pelo trajeto de 3km, 5km, 10km, 21 km ou a maratona inteira, com 42 km. Os trajetos começarão na Esplanada dos Ministérios, em frente ao Museu da República, a partir das 6h da manhã.

Outra novidade são os dois tipos de desafios. O primeiro, o Desafio BSB 64 anos, dará oportunidade ao participante de correr uma meia maratona (21km), em 20 de abril, no sábado, e a maratona (42km), de fato, no dia seguinte. O segundo, o Desafio JK, será composto pelo término de duas meia-maratonas (21km + 21km), uma no sábado e outra no domingo.

Com realização da Social Prevençionista, o evento conta com a parceria da Secretaria de Esporte e Lazer do GDF, apoio institucional do **Correio Brasileiro**, **Clube FM** e **TV Brasília** e tem como apoiadores a Arte Inova, Colégio Marista de Brasília, La Priori, Exame Medicina Diagnóstica e foto oficial do Corre pra Foto.

Palavra do especialista

Quais são os itens indicados para consumo durante a corrida?

Se você vai fazer uma corrida mais curta, por exemplo 5km ou 3km, não precisa se preocupar muito com a hidratação. Mas se vai correr a maratona (42km), obviamente, vai precisar se hidratar nos pontos de hidratação, tomar cuidado, sabendo que vai acabar chegando ao final da corrida um pouco desidratado. Hoje, temos aqueles géis de proteína que ajudam a manter o ritmo e melhoram a performance esportiva. Além disso, se você precisa de um pouco de energia, uma tática muito usada por muitos corredores é carregar um pouquinho de rapadura, porque, com o açúcar, a glicemia aumenta e você começa a ter um pouco mais de energia.

Quais são as partes do corpo mais suscetíveis de ter lesões?

Os membros inferiores. Você pode ter lesão também no púbis ou no abdômen, mas são mais raras. Os lugares mais comuns são coxa e panturrilha. Posterior da coxa, parte anterior e a parte da panturrilha, a parte posterior da perna.

Quando for uma lesão leve, que tipo de medicação tomar?

Se você tem um desconforto durante a corrida, a primeira coisa que tem de fazer é uma adaptação dessa corrida. Não adianta tomar uma medicação que vai mascarar aquilo que está acontecendo e pode levar a uma lesão mais grave. Então, a primeira coisa é procurar um profissional para fazer uma avaliação e também procurar o seu treinador, que é a pessoa que está conduzindo esse treino, para fazer as adequações necessárias.

Julian Machado é médico ortopedista e chefe da ortopedia do Hospital Santa Lúcia