

Correndo sem dor

A corrida é uma atividade física com inúmeros benefícios para a saúde física e mental, mas requer atenção aos cuidados

POR LOANNE GUIMARÃES*

A corrida a cada ano vem ganhando novos adeptos, tornando-se o esporte mais praticado no mundo em 2024, segundo o *Relatório Anual sobre Tendências de Esportes do Strava*. De acordo com dados da plataforma, o Brasil é o segundo país com o maior número de atletas, somando mais de 19 milhões.

Uma das principais razões é que a corrida é uma atividade acessível e democrática, que não exige a compra de uma série de equipamentos e não requer habilidades prévias, podendo ser praticada por indivíduos de diferentes idades, em esteiras e ao ar livre. Mas se engana quem pensa que é um esporte fácil. Pelo contrário, requer muita paciência e cuidado, com condicionamento físico e fortalecimento para evitar possíveis lesões.

Além disso, as redes sociais têm uma grande influência nessa popularidade: a corrida é responsável por um estilo de vida saudável comum entre famosos e criadores de conteúdo. O engajamento desse tipo de conteúdo acaba atraindo milhares de novos corredores, sejam eles amadores, sejam futuros profissionais — mais de 9 milhões de pessoas já fizeram algum post usando a hashtag corrida no Instagram.

Cuidados

Por ser uma atividade que gera um grande impacto nas articulações, qualquer corredor,

Reprodução/ Freepik



Correr ao ar livre trás inúmeros benefícios para a saúde mental

iniciante ou experiente, está suscetível a sofrer algum tipo de lesão. “Quem está começando, geralmente, lesiona-se mais, por não conhecer os limites do corpo ou por não usar a técnica adequada para sua condição. Já os corredores mais experientes, por vezes, exageram no ritmo ou no volume de treinos. E os profissionais enfrentam lesões pela alta intensidade da rotina esportiva”, explica Tayná Fabiano, fisioterapeuta e professora do curso de fisioterapia da Universidade Católica de Brasília.

É necessário ter um cuidado redobrado, pois um pequeno deslize, seja na forma da pisada, na postura, por uma sobrecarga, intensidade exagerada ou mesmo um acidente podem resultar em lesões e atrapalhar o rendimento.

Algumas fraquezas e desequilíbrios, como no quadríceps ou nos glúteos, que são importantes músculos estabilizadores, podem gerar sobrecarga em outras áreas do corpo. Esses desequilíbrios resultam em alterações na biomecânica do movimento, prejudicando a postura e, com isso,

gerar lesões. “O desequilíbrio muscular é um dos principais fatores de risco para lesões em corredores. Se alguns músculos estão mais fracos ou menos ativos do que deveriam, o corpo acaba compensando e sobrecarregando outras partes”, detalha Tayná.

As lesões podem surgir por questões anatômicas e por conta dos tipos calçados, já que a corrida demanda muito impacto, sendo necessária a escolha de um bom tênis para cada proposta. As corridas mais intensas e as mais longas demandam estilos diferentes de tênis. Segundo o médico ortopedista Pedro Ribeiro, o praticante deve fazer a escolha do calçado com a forma que mais se adapte à sua pisada e ao seu tipo de corrida. “O calçado, depois de um tempo, vai se desgastando e perdendo suas características e a propriedade de fazer a absorção do impacto, de projetar, de fazer uma distribuição de carga. Então, o calçado deve ser trocado de forma regular, a depender do grau de treino do corredor.”