

## Preste atenção!

Exageros no ritmo ou no volume de treinos acabam gerando uma carga excessiva ao corpo e prejuízos à saúde. Treinos repetitivos, sem descanso, sem adequação muscular são os maiores responsáveis pelas lesões, que podem ser evitadas apenas respeitando os limites e buscando orientações profissionais para correr de forma segura.

O primeiro sinal de que existe uma lesão é se o paciente não consegue, durante um tempo, suportar a dor, segundo Pedro. “A dor é um fator muito importante para diferenciar a lesão do cansaço fisiológico do exercício ou de lesão. Então, se o paciente começa a não tolerar, mesmo com período de descanso entre os treinos, identificamos algumas lesões”, finaliza. É importante observar para que a lesão não se torne crônica.

## Problemas frequentes

As lesões mais frequentemente observadas em corredores são em joelhos e nos tornozelos, áreas que mais sofrem com o impacto. “Os joelhos sofrem influência do posicionamento da pelve e pela forma com que os pés se apoiam sobre o solo, além de ser uma articulação cuja estabilidade depende muito do equilíbrio muscular. Em corredores, são frequentes tendinopatias, entorses e distensões musculares”, explica a fisioterapeuta e professora do curso de fisioterapia da Universidade Católica de Brasília (UCB) Cinthia Leal.

A síndrome do trato iliotibial, conhecida como joelho de corredor, é uma das principais lesões no mundo da corrida. Trata-se da inflamação da estrutura dos tendões, com início nos quadris, chegando até a perna, no osso da tíbia. Outra muito comum é a síndrome da dor patelofemoral, que tem a característica de uma dor na região anterior do joelho. Ambas são causadas comumente pelo excesso ou pelo desenvolvimento muscular inadequado.

A maioria dos corredores já sofreram com ela em algum momento: a famosa canelite. A síndrome do estresse tibial medial é um desgaste que causa fortes dores durante ou depois do exercício na região frontal ou medial da canela. Se não tratada em um estágio inicial, pode evoluir para uma lesão grave na tíbia.

Pedro Arnaut, futuro policial militar, sofreu dores em um momento importante da sua vida: durante a preparação para o Teste de Aptidão

## Corrida e tradição

A Maratona Brasília se tornou uma tradição esportiva, recebendo corredores de diversas nacionalidades. Realizada no dia do aniversário da capital do país, que este ano completa 65 anos, o evento oferece, além da principal modalidade, a maratona de 42,195km, os percursos de 3km (caminhada), 5km, 10km e 21km.

Pelo o sucesso da edição de 2024, os inscritos terão a oportunidade de escolher entre dois desafios. O primeiro é o Desafio BSB 65 Anos, que proporciona a participação na meia-maratona (21km) no domingo, 20 de abril, e de uma maratona (42km) no dia seguinte. O segundo, o Desafio JK, será formado por duas meias-maratonas (21km + 21km), uma no domingo e a outra na segunda-feira.

O evento é uma verdadeira celebração do esporte, da saúde e da convivência. “A Maratona Brasília é muito mais do que uma simples corrida. Convidamos todos os apaixonados por corrida a participarem dessa grande festa que irá celebrar o aniversário da nossa capital e do Correio Braziliense”, afirma Guilherme Machado, Presidente do Correio.

Com a largada em frente ao Museu Nacional, as datas e horários serão divididos em 20 de abril, largada dos 21km às 6h, e 21 de abril, largada dos 21km e dos 42km, às 6h; e dos 3km, 5km e 10km, às 07h.

As inscrições vão até 15 de abril e devem ser feitas no site [brasilcorrida.com.br](http://brasilcorrida.com.br). O Kit Atleta conta com camiseta, ecobag, número de peito e medalha pós-prova. Para mais informações acesse [@maratona\\_brasilia](https://www.instagram.com/maratona_brasilia) nas redes sociais.

Física (TAF) da Polícia Militar do Distrito Federal. As pequenas dores sentidas ao começar a correr evoluíram para uma dor intensa, e assim veio o diagnóstico de canelite aguda somada com pequenas fissuras por estresse, além de inflama-

ção e desgaste do próprio músculo pelo enfraquecimento da região. “Mantive meus treinos de musculação, e por não ter feito fortalecimento da região da panturrilha, tibial e dos tendões, que estão envolvidos, toda essa região começou a inflamar. Mas graças aos tratamentos, consegui realizar a prova e ser aprovado dentro de todos os índices”, conta.

As tendinites também atormentam muitos atletas, profissionais ou não. Por serem muito recorrentes entre os corredores, elas já são conhecidas como tendinites do corredor, em que podem ocorrer nos tendões do pé, joelho, quadríceps e isquiotibiais, gerando muitas dores aos atletas.

As entorses podem ser leves, moderadas ou graves, dependendo de como aconteceu a lesão, e na corrida, costumam acontecer nos tornozelos e nos joelhos. Se o atleta caiu, sofreu alguma pancada ou algum trauma e se queixa de dores, hematomas e inchaço, ele provavelmente sofreu uma entorse.

## Tratamento

O tratamento vai variar de acordo com o tipo e a gravidade da lesão. “Em casos mais leves ou recentes, que são as lesões agudas, o foco é aliviar a dor com técnicas simples, como gelo e massagens específicas, por exemplo. Já nas lesões crônicas, que persistem por mais tempo, é preciso trabalhar a força muscular, a flexibilidade e corrigir erros na forma de correr. O tratamento é sempre adaptado à gravidade do caso e ao objetivo do corredor, com um retorno gradual às atividades aliado ao uso de estratégias preventivas para evitar que o problema volte”, explica Tayná Fabiano.

Exercícios específicos não só protegem o corpo contra lesões como também ajudam a progredir na corrida, deixando os movimentos mais leves e eficientes. “Exercícios funcionais voltados para a corrida são excelentes aliados, bem como a própria musculação adaptada por um profissional de educação física, que possa orientar da melhor forma, elaborando exercícios específicos para o atleta de corrida”, afirma Elton Luis, personal trainer. Para não deixar possíveis sequelas, em muitos casos, o tratamento ainda inclui o restabelecimento da mobilidade e a estabilidade articular, por meio de exercícios de alongamento e fortalecimento.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**