# Pequenos corredores

**As corridas de rua são populares entre os adultos. Mas o que poucos sabem é que as crianças também entraram na onda. Por isso, é importante estar atentos aos treinos e riscos de lesões**

**POR** EDUARDO FERNANDES

Quando se é criança, brincar pode ser a parte mais legal da rotina. Estar com os amigos, desfrutar de um bom futebol ou passar horas a fio dando nomes para bonecas. De fato, a infância é um período e tanto. Mas é nessa fase, também, que os pais aproveitam para investir no desenvolvimento dos filhos. Assim, os esportes aparecem como uma ótima alternativa. Para os adultos, todos sabem que as maratonas são um sucesso. E entre as crianças, esse universo tem sido extremamente convidativo.

No entanto, é necessário estar atento às preparações ideais para os pequenos. Em outubro, com apoio do Correio Braziliense, a Marotinha 2025 — competição para atletas mirins — promete alegrar crianças e orgulhar os pais. Dessa maneira, fica o questionamento: como prepará-los para uma corrida? Professora de educação física do Ceub, Leandra Batista afirma que o público infantil, que está nesse mundo de forma competitiva, precisa receber uma estrutura adequada de treinos.

"Em crianças que praticam corrida de forma competitiva, é essencial respeitar as fases do desenvolvimento motor, monitorar sinais precoces de dor e desconforto e adaptar atividades conforme a maturidade física e mental. A prevenção de lesões deve considerar não apenas a técnica, mas também o contexto biopsicossocial da criança", afirma. Pensando nas possíveis contusões, crianças e adolescentes estão expostas a riscos semelhantes aos dos adultos.

Na corrida, especialmente quando praticada de forma sistemática e competitiva, os principais riscos de lesões por esforço repetitivo são as apofisites, tração em áreas de crescimento ósseo (apófises), muito comuns devido à imaturidade do esqueleto ou em locais em que os tendões se inserem no osso — como calcanhar, joelhos e região pélvica. "Tensões podem gerar microlesões por uso excessivo, principalmente em fases de estirão de crescimento", descreve Leandra.

Quanto à preparação até o dia da maratona, os pais precisam olhar cuidadosamente para a rotina de treinamentos. Isso porque, segundo a profissional, a estrutura óssea e muscular de uma criança em desenvolvimento não está preparada para o impacto de treinos e corridas de longa distância, especialmente se realizados de forma intensa, frequente ou com foco competitivo. De acordo com ela, os ossos possuem regiões cartilaginosas (cartilagens fisárias), essenciais para o crescimento, mas frágeis e suscetíveis a lesões por sobrecarga.

Além disso, ossos, músculos e tendões crescem em velocidades diferentes, o que pode gerar desequilíbrios biomecânicos, tensões nos tecidos e aumento do risco de lesões. "Outro ponto é que crianças têm menor controle neuromuscular, reduzindo a eficiência na absorção de impactos e favorecendo sobrecargas em articulações e tendões. Estudos mostram que crianças entre 3 e 8 anos ainda estão desenvolvendo controle postural e coordenação — habilidades fundamentais para manter a técnica e o ritmo em corridas longas", completa.

## Exemplo em casa

O primeiro exemplo sempre vem dos familiares. Se uma criança deseja surfar na onda dos esportes, muitas das influências surgem por meio de seus espelhos diários. André Alves, 35 anos, é pai do pequeno Augusto, 5. O filho vai participar da Marotinha e garante que o incentivo vem tanto dele quanto da esposa. Isso, sobretudo, porque a corrida é um hábito presente entre eles. "Faço cardio e treino musculação. Correr na rua, nessas competições, é natural para mim."

Nas populares corridas de rua, André costuma estar presente. E quando vai, o filho acompanha. Em uma dessas tantas disputas, o pequeno ficou apaixonado por uma medalha conquistada pelo pai. Desse modo, a paixão foi imediata e o pedido logo feito: "Papai, também quero uma". Por isso, os pais resolveram inscrevê-lo na competição mirim, esperando que ele aprenda sobre esse universo, mas também se divirta.

"Estamos o levando para uma pista de corrida. Lá ele corre, brinca, sem que precisemos forçar qualquer coisa. Augusto ainda é novo. Contudo, está se preparando, há dois meses", conta o pai. Assim, fica fácil equilibrar as tarefas escolares e os treinos para a competição. E claro, sem esquecer do tempo livre quando chega em casa.

## QUAL O PAPEL DOS LANCHES?

Os lanches ajudam a prevenir hipoglicemia e fadiga, já que crianças têm reservas menores de glicogênio. Em provas mais curtas, muitas vezes não são necessários, mas podem ter um efeito psicológico e motivacional positivo. O ideal é que sejam leves e de fácil digestão, como banana, uva passa ou barrinhas de cereal sem excesso de açúcar.

**Fonte:** Dayanne Maynard, professora de nutrição do Ceub

## SINAIS DE LESÕES

- Dor persistente mesmo em repouso ou que retorna após treinos.
- Inchaço ou sensibilidade em joelhos, calcanhares ou quadris.
- Alteração na corrida, como mancar ou evitar apoio completo do pé.
- Mudanças de humor, perda de interesse pela corrida ou queda no desempenho escolar, que podem indicar estresse físico ou psicológico.

**Fonte:** Professora de educação física do Ceub, Leandra Batista