

CORRIDA ORIENTADA

Toda atividade física bem feita é fundamental para a boa saúde do seu praticante, especialmente a corrida dentro de um processo aeróbio adequado, pois rapidamente promove condicionamento agradavelmente.

A cada dia Você encontra um numero maior de adeptos a corrida afinal o ato de correr faz você liberar seus stress melhorar a condição física e ficar com aquele corpinho em forma, corrida é um exercício fácil e barato além de trazer inúmeros benefícios a saúde.

É de vital importância para o individuo que vai praticar exercícios, fazer preventivo, preferencialmente com um médico da área esportiva, de preferencia um cardiologista, o ideal é fazer um hemograma para se saber se tem algum grau de anemia, um eletrocardiograma, um ecocardiograma para mostrar alterações que não são vistas em outros exames, e uma prova de esforço.

Para que tudo seja bem feito é também importante o acompanhamento, o follow-up de um professor de educação física devidamente credenciado, e especializado. A função do médico é a de liberar o individuo para a atividade física, dando parâmetros para o Professor de Educação Física exercer toda a atividade com segurança.

Esta é a base da pirâmide para podermos fazer comentários sobre os benefícios incontestáveis que a corrida premia seus adeptos.

Todo corredor em qualquer faixa de condicionamento quando bem orientado, acaba por ter uma dose de auto estima elevada. Sua qualidade de vida alcança patamares excelentes. Seus batimentos cardíacos ficam mais lentos, mais fortes, através do trabalho de steady state (estado de equilíbrio). A pressão arterial tende a entrar rapidamente em um processo de estabilização saudável. O tecido adiposo diminui. Sua atividade sexual entra em um processo que o remete a faixas etárias bem menores, a vida do corredor é agradabilíssima.

A corrida diminui as taxas sanguíneas de mau colesterol (LDL) e estimula a produção do bom colesterol. (HDL). Fortalece ossos prevenindo osteoporose. Ajuda a controlar o estresse (stress). Torna o sono mais agradável. Diminui a ansiedade, O organismo melhor condicionado, melhor oxigenado permite uma vascularização do cérebro muito mais eficiente e por consequência aumentando o grau de agilidade do raciocínio e sua função intelectual, levando a um melhor desempenho nas tarefas e atividades que exigem discernimento, reflexão, análise e solução de problemas, maior agilidade para tomadas de decisão. Além disso, o individuo praticante da corrida esta adquirindo longevidade, conseqüentemente uma saúde diferenciada. Em se tratando de melhorar as condições cardiorrespiratória, todos os benefícios. Já, as condições esquelético-muscular, tem que se ter cuidados. Por quê? Porque a corrida é um esporte de impacto, e se não for bem praticada, vai com certeza trazer algumas lesões.

Corrida tem que ser praticada em terreno macio, em ritmo confortável e no máximo de uma hora de duração, faz um bem danado. Passando disso, ou seja, corrida em terreno irregular, duro e com mais de uma hora de duração, não trás benefício, pode até trazer, mas os malefícios são maiores, a não ser que seja atleta e tenha um passado em treinamentos de alto rendimento desde as categorias de base.

Milhares de cidadãos veem na televisão pessoas que nunca fizeram nada em matéria de exercícios completando maratonas, corridas de distâncias médias, aí se empolgam e vão comprar tênis caríssimos e colocam o pé na estrada achando que com meia dúzia de treinos completarão uma maratona numa boa. Mas a TV não mostra o day after dessa galera, pois se mostrasse, ninguém iria querer fazer uma maratona.

A corrida tornou-se um comércio desmedido, sem controle. É fácil ver corredores amadores todo estropiado depois de um simples treino, pois o sujeito está seguindo uma planilha publicada numa revista ou em um site da internet, seguindo a risca o que está sendo recomendado sem nenhuma avaliação pessoal. Os parques das cidades em todo Brasil estão lotados de corredores sem nenhuma orientação técnica, fazendo as mais variadas barbaridades. Quem agradece são os ortopedistas. Quanto mais corredores que fazem exercícios sem acompanhamento, mais felizes os ortopedistas ficam.

Pensem bem; Esporte é saúde, desde que feito corretamente, e nos dias de hoje tornou-se um dos gêneros de primeiríssima necessidade. O importante é praticar alguma atividade física, seja qual for e no mínimo três vezes por semana. Bons exercícios e até a próxima.

Prof. Luís Pereira