

(mini) Maratona à vista!

Ultramaratonas, maratonas, trail, dez quilómetros...

Está proibida de ir a qualquer uma destas corridas se não tem treinado.

Dê corda aos ténis, corrija a postura, siga os conselhos de uma maratonista, de dois personal trainers e de um professor catedrático e leia o plano que lbe preparámos. Pare só para descansar.

por Ana Ferreira,
Filipa Basílio da Silva
e Joana Brito

Em longas corridas, é essencial resistência cardiovascular e respiratória. Em contrapartida, o corpo tem de estar equilibrado a todos os níveis. Por isso, um treino muscular é indispensável em provas de corrida/running. O nosso corpo funciona como um comboio, em que todas as carruagens precisam de seguir no mesmo carril. Ou seja, este precisa de atuar como um todo, onde as nossas pernas e braços têm de se encaixar a cada passada para que a locomotiva humana consiga fluir na perfeição.

Para isso, consultámos um professor catedrático, uma atleta olímpica e dois personal trainers que aqui nos dão as ferramentas indispensáveis para atingirmos qualquer meta em passo de corrida.

Treine como um atleta sem ter vida de atleta

Quer começar a correr e não sabe como? Já aderiu ao desporto "da moda", mas não sabe que equipamento deve utilizar? Quer treinar como um atleta sem ter vida de atleta? Então leia a entrevista a José Soares, professor catedrático de Fisiologia na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e autor do livro *Running. Muito Mais do que Correr*, um "manual completo" para futuros, novos e corredores já experimentados. Muito útil para quem quer começar a correr, mas também para quem o faz de forma regular e quer melhorar o seu rendimento, alimentar-se como um atleta ou até mesmo evitar lesões.

O título do seu livro sugere que *running* é muito mais do que correr. Qual é a diferença?

Se utilizarmos a palavra correr em português também é adequada, o problema é que é só o ato de correr em si.

Running. Muito Mais do que Correr
de José Soares
Porto Editora
14.40€



Para mim, *running* é mais do que correr – é mais um estilo de vida, uma opção, e não o ato biomecânico/físico de apenas correr. *Running* envolve as questões da alimentação, da prevenção de lesões, de fazer os exames médicos necessários, de tomar os suplementos adequados. É uma atividade que as pessoas escolhem por ser quase um estilo de vida. Correr é a forma mais simples, barata e conveniente de fazer exercício físico.

Então, o adepto de *running* é uma pessoa mais informada que se rodeia de todas as ferramentas necessárias para tirar o máximo de proveito dessa prática desportiva?

Sim. Mesmo que não seja, é isso que vai no meu pensamento. Quem faz *running* é aquela pessoa que gosta de correr, que não faz corrida como um objetivo, mas como um meio para ser mais saudável, para gerir o seu *stress*. No meu caso, para poder ter um pouco mais de liberdade com a alimentação que tenho. Eu faço *running* também por ser divertido! Não gosto de extremos, gosto das coisas na dose certa.

O que é que quer dizer com a expressão “já não basta ser homem, tem de se ser super-homem”?

Estamos numa fase de extremos na nossa sociedade. As pessoas acham que se cinco minutos é bom, dez deve ser melhor, 15 melhor, 20 melhor... Agora há uma quantidade enorme de gente que comete o erro de um momento para o outro querer virar atleta. Pessoas que têm a sua vida normal, a sua ocupação, que já não são novas (têm 40 ou 45 anos) e passam a fazer uma vida como se fossem atletas de alta competição. Isso traz um desequilíbrio muito grande. Essas pessoas não têm uma idade adequada, não têm um estilo de vida adequado à quantidade de exercício que fazem. Portanto, para correr de manhã e ao final da tarde, depois correr 40 ou 60 km num fim de semana, têm de ter uma vida de desportistas – porque isso é para desportistas, na minha opinião. Se fizer aquele plano típico: a pessoa levanta-se, vai correr, toma o pequeno-almoço, vai trabalhar, chega a casa, calça os ténis e vai dar mais uma corrida, isso é um *stress* adicionado ao *stress* da nossa vida.

Qual é o tempo de recuperação médio após uma sessão de *running*?

Uma coisa é fazer uma corrida em plano, outra é fazer uma corrida com subidas e descidas. Se for uma corrida com subidas e descidas, particularmente com descidas, vai demorar mais tempo a recuperar. A ideia é sempre esta: que as pessoas sejam alertadas para ouvir o corpo e cada um vai encontrar o seu tempo ideal para isto. As pessoas têm de ouvir o seu corpo.

Não se tira mais proveito se a corrida tiver subidas e descidas?

Claro! Mas paga-se! O esforço é maior, mas pago um preço pelas minhas articulações estarem a ser mais sacrificadas. As pessoas têm de ver isto numa relação de custo benefício e avaliar o que é agradável para cada um. Para mim não é agradável estar a correr num circuito fechado, é ir correr fora, a ouvir música, mais descontraído, à velocidade que quero. Também faço subidas e descidas, só que depois doem-me os joelhos... Acho que as pessoas têm que encarar que tudo na vida tem um custo e um benefício – e isto é especialmente válido em termos biológicos.

Quem adotar o *running* agora, mas foi sedentário durante 10 anos...

Vai ter que fazer suplementos. Os suplementos são importantes e aconselháveis em algumas circunstâncias. Uma delas é quando as pessoas não conseguem, por alguma razão, ter uma alimentação adequada. Não é para tomar suplementos por tudo e por nada.

Vamos imaginar uma situação específica. Uma pessoa de 50 anos que nunca fez exercício, que não foi desportista, vai ao médico e este diz-lhe que está com excesso de peso, e vai ter de começar a fazer exercício físico porque está a começar a perder massa muscular. Este é um caso típico. O que eu digo muitas vezes a estas pessoas é que, antes de começarem a correr, devem, primeiro, reforçar a musculatura, sob pena de começarem a correr e, passado pouco tempo, terem de parar porque inflamou o joelho, o tornozelo, têm lombalgias... Portanto, antes de correr, têm de se preparar, seja do ponto de vista nutricional ou ponto de vista do aparelho locomotor passivo.

OPT Plano de treino

Walter Gonçalves, personal trainer no Fitness Hut Picoas, recomenda treinos curtos, com uma periodicidade de duas ou três vezes por semana. Não deixe que a chuva ou o frio o impeçam de treinar! Inicie com um aquecimento suficiente, cinco a dez minutos de corrida lenta – e aqueça bem as articulações.

1.º DIA

Interior: 100 metros a uma velocidade média na passadeira.

Exterior: 1,5 minutos de velocidade média (parque, rua ou pista para corrida)

2.º DIA

10-15 Flexões de braços

3.º DIA

Interior: 100 metros a uma velocidade média na passadeira.

Exterior: 1,5 minutos a uma velocidade média *outdoor* (parque, rua ou pista para corrida)

4.º DIA

20 agachamentos

5.º DIA

Interior: 100 metros a uma velocidade média alta na passadeira

Exterior: 1 minuto de velocidade média alta (parque, rua ou pista para corrida)

6.º DIA

20 abdominais mola

7.º DIA

Interior: 100 metros a uma velocidade média alta na passadeira

NOTA: ESTE CIRCUITO PODE SER FEITO EM DUAS SÉRIES PARA CADA EXERCÍCIO. A DURAÇÃO DO PLANO SERÁ DE 4 A 6 SEMANAS, PODENDO PROSSEGUIR COM A CONJUGAÇÃO DE AULAS COMO RPM, SPINNING E CROSS MOVES.

Exterior: 1 minuto de velocidade média alta (parque, rua ou pista para corrida)

8.º DIA

Interior: 10-15-20 repetições no puxador vertical (pull down do TRX)

Exterior: elevações na barra fixa (parque)

9.º DIA

Interior: 100 metros a uma velocidade média alta na passadeira

Exterior: 1 minuto velocidade média alta (parque, rua ou pista para corrida)

10.º DIA

60 segundos em prancha ventral

11.º DIA

Interior: *Sprint* 100 metros na passadeira

Exterior: 30 segundos de *sprint* (velocidade alta).

Não se esqueça de fazer intervalos no seu treino. Obrigue-se a descansar...

Com 30 anos, mesmo que a pessoa passe o dia todo sentada, a sua resistência do ponto de vista orgânico, do ponto de vista fisiológico é incomparavelmente maior. Vá correr! Os joelhos podem doer um bocadinho, mas põe-se gelo e passa. Não significa que não vá pagar isso mais tarde. Numa primeira fase, não tem de tomar suplementos. Depois, à medida que for fazendo *running*, logo vê como o corpo responde.

A pessoa deve aconselhar-se junto de um profissional de saúde, para perceber se a sua gestão proteica é deficitária. Caso contrário, é uma sobrecarga renal e hepática desnecessária.

Ao nível de equipamento para fazer *running*... há ténis mais adequados para quem quer praticar esta modalidade a sério?

Há. Mas eu não gosto muito de falar sobre isso senão as pessoas não fazem nada. Se a sapatilha é muito cara, as pessoas não compram. Mais vale começar devagarinho. Eu não corro todos os dias, mas corro três a quatro vezes por semana, não mais do que 40 minutos, mas eu digo-lhe com toda a sinceridade que compro os meus ténis em saldo! Eu quero é correr! Se alguém quer fazer uma maratona, quer levar as coisas a sério, deve fazer o investimento. Mas vamos tornar isto mais simples para a maioria das pessoas. Já é tão difícil correr, é tão difícil levar as pessoas a fazerem exercício que se uma pessoa coloca mais dificuldades, ainda mais difícil fica.

Falava que as pessoas exageram. Recomenda quantos dias de descanso?

No mínimo, um dia. Para uma pessoa com 50 e poucos anos e que tenha a sua atividade profissional, se treinar três a quatro vezes por semana é excepcional. Se só consegue duas, é melhor que nada. Quando eu digo três, significa que fica um dia de intermédio sem fazer nada. Segunda, quarta e sexta-feira treina, descansa sábado e domingo.

O descanso é total?

É não correr. Fazer a sua vida normal. Devia haver uma preocupação em calcular o número de passos que damos por dia. Aquilo que está descrito para promoção da saúde é dez mil passos por dia. Não inclui correr. É dar dez mil passos.



A atleta

Quer correr como a Jéssica Augusto?

Quem melhor do que a maratonista portuguesa Jéssica Augusto para nos aconselhar – amadores e profissionais – a melhor rentabilizar o nosso treino de corrida. A atleta, que foi mãe há poucos meses, está neste momento a treinar para competir nos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro (ficou em 7.º na maratona nos Jogos Olímpicos de Londres de 2012), mas isso não a impediu de partilhar connosco todo o seu conhecimento.

10 CONSELHOS PARA SE INICIAR NA CORRIDA

1. Fazer um *check-up* médico;
2. Ter uma alimentação equilibrada;
3. Assegurar a hidratação antes, durante e depois do esforço;
4. Utilizar equipamento adequado (não esteja muito apertado nem muito largo);
5. Utilizar calçado adequado ao *running* e ideal para o tipo de passada;
6. Fazer um bom aquecimento antes de iniciar a sessão de treino;
7. Não esquecer os alongamentos após o exercício;
8. Traçar metas que sejam reais, ou seja, é necessário estabelecer objetivos que sejam concretizáveis para mantermos a motivação;
9. Começar calmamente, primeiro fazer caminhadas e depois intercalar a caminhada com a corrida, até fazer só corrida;
10. Ter paciência porque não é numa semana que uma pessoa se torna corredor!

KIT DE CORRIDA: ROUPA E ACESSÓRIOS ESSENCIAIS PARA O TREINO

É importante utilizar equipamento confortável, que não esteja muito apertado nem muito largo. T-shirt, cósarios, calções ou calças são fundamentais. Para as senhoras, há

a opção do top de corrida – eu uso com frequência – e, muito importante também, é a utilização de um *soutien* de desporto. Nos meses de frio e de chuva, recomendo a utilização de impermeável.

Nos treinos que faço, utilizo sempre relógio da Nike com GPS integrado, permite-me ter maior controlo do meu treino porque me dá a informação sobre os quilómetros que percorro, os minutos que faço, a cadência, o pulso cardíaco e quando descarrego no computador, consigo saber através do mapa por onde andei a correr, bem como as inclinações do percurso. O *kit* de corrida fica completo com um calçado apropriado, um iPod, uma boa seleção musical e uma boa dose de energia.

MÚSICA: A SUA FAIXA DE CORRIDA PREFERIDA

Adoro treinar ao som destas duas músicas: Feder, de Goodbye featuring Lyse, e Want to want me, de Jason Derulo.

ALIMENTAÇÃO: O QUE COMER/BEBER ANTES E DEPOIS DE UM TREINO

Antes do treino, privilegiar alimentos leves e evitar derivados de leite e alimentos ricos em gorduras ou fibras porque obrigam a uma digestão demorada e podem causar indisposição gástrica. Depois do treino, comer fruta, que é rica em minerais e ajuda a recuperar do esforço muscular.



1. T-shirt técnica
Esqueça o algodão!
Reebok 36€

3. Leggings

Faça frente ao tempo de inverno com as pernas protegidas
Reebok One Series
50€



5. Bolsa

Não descure a hidratação e prepare-se para as corridas sem reabastecimento
Reebok
26€

2. Tênis de Corrida
Invada o asfalto ou a terra sem medo da água
Reebok All Terrain Super 2.0
110€



4. Calções

Para as resistências ao frio
Reebok
40€



6. Corta-vento

Enfrente o frio com o corta-vento
Reebok One Series
65€ e 68€



7. Meias

Um dos itens mais importantes para não ter bolhas são umas meias adequadas
Reebok
10€