



running

Não é só **correr**

O *running* está na moda, mas **“a corrida é bem mais do que simples passadas”**. José Soares, especialista em fisiologia, ensina-nos a chegar à “meta”, felizes, sem lesões e sem vontade de desistir.

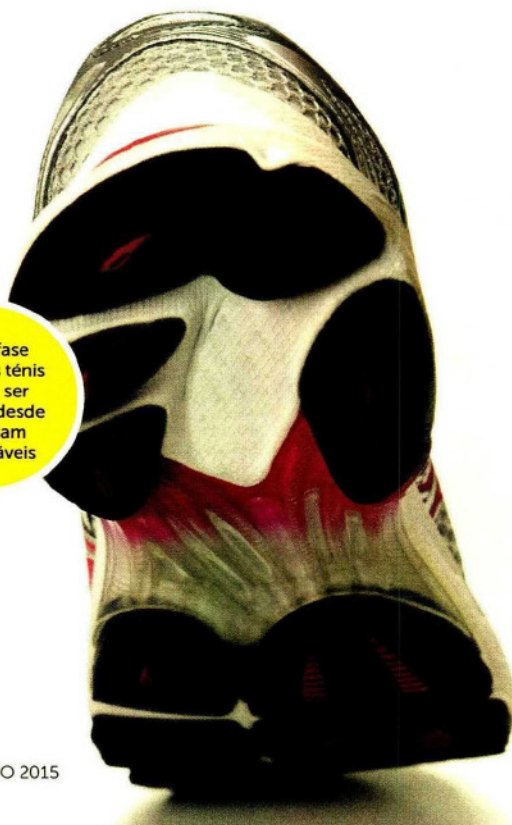
POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO



ENTREVISTA A
PROF. JOSÉ
SOARES
Professor Catedrático
de Fisiologia
na Faculdade
de Desporto
da Universidade
do Porto

Se se sente bem ou não tem nenhuma doença crónica, o argumento de que só vai calçar os ténis e correr depois de ir ao médico não é... argumento. Segundo José Soares, professor de fisiologia e autor de *Running – Muito Mais do que Correr* (Porto Editora), «recomendações internacionais indicam que, se não houver fatores de risco, para iniciar uma atividade física a baixa intensidade não é necessária a realização de exames. É, sim, recomendável uma evolução gradual com um consequente aumento da intensidade. **Maior risco do que fazer exercício é não o fazer.** Esta é a máxima que defendo», contou o especialista à Prevenir.

Numa fase inicial, os ténis podem ser baratos, desde que sejam confortáveis





Como deve começar quem não faz exercício e quer experimentar a corrida: a caminhar ou logo a correr?

Para algumas pessoas, a caminhada é adequada, nomeadamente para quem tem excesso de peso, osteoporose ou fragilidades osteoarticulares. Noutros casos, pode revelar-se fastidioso. Nesse caso, para se criar logo um gosto imediato, é recomendável começar com a corrida, devagar, com pequenos intervalos, pois o descanso é decisivo.

Quais as principais recomendações para quem vai começar?

Se a pessoa tem fatores de risco (por exemplo, um homem com mais de 45 anos ou uma mulher acima dos 55, com excesso de peso e/ou sinais de hipertensão), deve realizar exames médicos e, em alguns casos, por exemplo em caso de dor lombar, fazer exercícios que permitam reforçar a estrutura muscular. A escolha do piso é importante: são de evitar descidas, mais agressivas do ponto de vista muscular, mas se forem inevitáveis são opção para caminhar.

Vale a pena investir em ténis mais caros?

Aos iniciados, recomendo que se gaste pouco tempo e dinheiro. Numa fase inicial, os ténis podem ser baratos, desde que sejam confortáveis.

ANTES DE CORRER
Prepare o organismo para o treino: faça alongamentos de braços, pernas e movimentos genéricos durante cerca de cinco minutos, respirando tranquilamente

A POSTURA CERTA
→ **Braços**
Como servem de propulsores, aproveite o seu balanço.
→ **Tronco**
Deve estar ligeiramente inclinado para a frente.
→ **Joelhos**
Devem estar devidamente alinhados.
→ **Pisada**
Faça um movimento tipo "mata-borrão", do calcanhar para a ponta do pé.



RUNNING - MUITO MAIS DO QUE CORRER
José Soares
Porto Editora
€14,40

Em relação à roupa, deve permitir uma boa transpiração. O algodão é mais adequado do que as fibras sintéticas. Caminhar ou fazer exercício com impermeáveis, para aumentar a sudção é um erro, porque essa é a forma que o organismo tem de regular a temperatura e, quando usamos algo que dificulta a respiração do mesmo, estamos a contrariar os seus mecanismos naturais de regulação.

Quem está a começar pode treinar todos os dias?

O mais aconselhável é ter, pelo menos, um dia de intervalo entre treinos. Nas primeiras duas a três semanas, podemos correr dois dias por semana, muito rapidamente passar para três dias e manter este ritmo durante bastante tempo e depois ir aumentando.

Qual a melhor altura do dia para treinar?

Se for uma corrida de baixa intensidade, em ritmo de manutenção, o final da tarde é o período mais aconselhável: nesta altura existe um aumento da componente parassimpática do sistema nervoso que nos ajuda a relaxar para a noite. Se for uma corrida com séries, subidas e atividades mais intensas, o final da tarde é o período menos indicado.

E o tipo de piso e local?

Sugiro a terra batida e que se evitem pisos mais duros.

QUANTO DEVO CORRER?

★ Por prazer e saúde

→ 3 vezes por semana:
15 a 20 km por semana
(5 a 6,5 km por treino).

★ Para estar em forma

Também 15 a 20 km semanais, mas aumentando e alterando a intensidade (através de maior velocidade, de inclinação ou tipo de piso, por exemplo na praia).

★ Para perder peso

→ 4 vezes por semana:
45 minutos cada treino, sem alterações de intensidade: 10 minutos de aquecimento + 5 minutos de corrida lenta + restante tempo alternado 2 minutos a ritmo mais lento e 1 minuto rápido (em que não consegue falar).

★ Para participar numa corrida de 10 km

→ 4 sessões semanais:
45 a 50 km, no total.
Um dos treinos deve atingir os 15 km.

★ Para a meia-maratona

→ 50 a 60 km por semana:
Um dos treinos deve ter 90 minutos.

★ Para a maratona

→ Divididos por quatro a cinco treinos:
Entre 60 e os 70 km por semana.

FONTE: DADOS ADAPTADOS A PARTIR DO LIVRO **RUNNING - MUITO MAIS DO QUE CORRER** DE JOSÉ SOARES



running

Não tendo alternativa, nesses caos, aconselho um maior investimento em ténis que proporcionem maior amortecimento do efeito de choque. Para quem está a começar, correr na praia não é o melhor, pois o piso é muito instável, mesmo na areia húmida, e como o tempo de contacto é mais prolongado, torna-se mais cansativo.

Apesar da poluição, o centro da cidade pode ser um aliado motivacional: ver pessoas distraí. Percursos junto à praia ou com pouca gente tornam-se menos agradáveis e correr em linha reta pode ser maçador, daí aconselhar terrenos com mais curvas e locais a “explorar”.

DORES MUSCULARES

Chamadas retardadas (corro hoje e dói amanhã) são uma resposta normal do músculo que se está a adaptar. Se provocadas pelo excesso de treino ou por muitas descidas, é aconselhável, depois do duche, aplicar água fria nas pernas ou aumentar ligeiramente a ingestão de proteínas.

É recomendável alternar running com caminhada?

Um dos principais segredos do ponto de vista físico e mental é o descanso nos dias em que não treinamos, mas também durante o treino. O treino intercalado pode ser uma boa forma de recuperar o fôlego. Quando estamos a dar os primeiros passos na corrida, a ideia é diminuir o tempo de caminhada e aumentar o da própria corrida até chegar a um ponto que apenas corremos.

Qual a dieta ideal para a prática do running?

Sou contra a definitiva restrição de alguns alimentos, a não ser que as pessoas revelem intolerância ou

alergia. Todos os alimentos são permitidos, mas, antes de uma corrida, devemos evitar gorduras e hidratos de carbono com alto índice glicémico, como bolachas, *croissant*, chocolate ou marmelada. Depois de correr, devemos aumentar a ingestão proteica para minimizar danos musculares e ajudar a sua recuperação.

E antes de correr?

A banana (como a fruta em geral) é um excelente alimento, assim como o iogurte líquido magro ou pão escuro com fiambre magro.

A dieta deve variar com a intensidade do treino?

Deve sempre diferir mediante a intensidade do

VALE A PENA?



★ Comprar um relógio de frequência cardíaca?

«Sim, mas apenas para quem corre enquanto profissional ou tem algum risco cardiovascular. Nos restantes casos, é mais importante ter atenção à respiração do que à frequência cardíaca. Faça o “teste da fala”: se não conseguir falar, está sob uma intensidade demasiado alta e tem de abrandar ou parar.»



★ Tomar suplementos nutricionais?

«A sua toma deve ser feita depois de se respeitar a alimentação, o treino e o descanso ou esporadicamente, como substituto de uma refeição. Nesse caso, aconselho um suplemento com mais proteínas, hidratos de carbono de boa qualidade e, por vezes, antioxidantes.»



★ Recorrer a um PT?

«Sim, se se tratar de um profissional com a devida formação. As lesões são a principal causa de abandono e devemos assegurar toda a preparação, pois não basta calçar ténis e começar a correr. É preciso trabalhar o corpo para promover o reforço muscular de estruturas e ter atenção à alimentação e à hidratação.»



★ Usar meias de compressão?

«Ainda não existe robustez do ponto de vista científico para dizer qual o seu efeito, mas as pessoas que as usam relatam uma sensação muito agradável. Creio que o efeito resulta mais da estimulação dos receptores da pele do que de um efeito fisiológico. São de evitar quando sentimos demasiadas dores musculares.»



exercício. Se a opção for uma corrida prolongada, o aporte energético deve ser maior. Mas associada a esta ideia estão alguns dados curiosos. Algumas pessoas correm e não conseguem perder peso (e não falamos por questões metabólicas). Uma das razões prende-se com o facto do gasto energético da corrida não compensar a ingestão antes e depois da corrida. Um exemplo: muitos utilizam as bebidas desportivas mas esquecem-se que são calóricas. Aconselho-as a quem corre uma, duas horas. Quem corre 30 minutos não precisa delas.

Existe relação causa/efeito entre performance e dieta?

Sim. Hoje sabemos que a dieta tem impacto na performance sobre vários aspetos: na produção de energia; na utilização de energia (se ingerirmos muita gordura, limitamos a utilização dos hidratos de carbono); e no controlo das variações de glicemia.

Durante o treino, a respiração deve ser feita pela boca ou pelo nariz?

O que for mais confortável. Não há regras.

O que é essencial para não desistir?

Apenas devemos correr até nos dar prazer e o descanso é um fator decisivo. Deve evitar-se, principalmente nos



O EXCESSO DE EXERCÍCIO pode provocar inflamação das articulações, dos ligamentos e do sistema locomotor. Quando se corre muito, existem alterações do ponto de vista hormonal e das defesas do sistema imunitário que provocam mudanças do humor, apetite, sono e desejo sexual

primeiros treinos, fazer mais do que aquilo para que estamos preparados. Para quem começa, o lema a seguir deve ser “começar lentamente e descansar o suficiente.”

Que erros detecta entre os corredores experientes?

A falta de repouso. É essencial recuperar bem, caso contrário, não é possível voltar a treinar em condições. **É preciso ouvir o corpo e parar, se for o caso.**

Um dos principais riscos de aumentar a intensidade de treino é o aparecimento de lesões que derivam, na maioria das vezes, de recuperações incompletas. Outro erro é a alimentação desadequada. Muitos corredores, porque têm um horário de trabalho para cumprir, treinam logo de manhã, tomam um pequeno-almoço apressado, depois almoçam mal e fazem um novo treino ao fim do dia. O resultado pode ser um défice energético. Devem seguir uma alimentação irrepreensível, o combustível da performance. É importante evitar picos glicémicos e, em termos de hidratação, se o treino for prolongado, sugiro a toma de uma bebida desportiva diluída a 50 por cento. No final do treino, é bom aumentar a ingestão de proteínas. Leite achocolatado ou uma banana são ótimas opções.

CORREDORES EXPERIENTES

1

VEZ POR ANO

Consulte o médico para a realização de exames de rotina.

16

HORAS

é o tempo que um praticante experiente precisa de descansar entre treinos.

1 a 2

SEMANAS

Depois de uma fase de treinos mais intensos (diários ou bidiários exigentes), recomenda-se um período com menos treinos e de treinos menos intensos para uma recuperação total do equilíbrio fisiológico (chamado período de taper).

800 a 1000

é o número máximo de quilómetros que um par de ténis deve fazer.

30

MINUTOS

Não fique mais de meia hora sem comer depois de terminar o treino.