

# COMENTA OUTRA...

## MITO OU VERDADE? SELECIONAMOS AS PRINCIPAIS “LENDAS” QUE FAZEM PARTE DO UNIVERSO DA CORRIDA FEMININA

POR FERNANDA SILVA

Você, mulher corredora, já deve ter deparado ao longo de sua “carreira” com alguns possíveis malefícios que a prática regular do esporte pode proporcionar. “Tá correndo? Cuidado para não ficar flácida, hein”, pode ter sugerido alguma amiga. “Já ouvi falar que correr ‘envelhece’ a pele e o cabelo...”, alertou a outra. O mundo da corrida é recheado por esses e outros mitos que, repetidos incontáveis vezes, acabam virando verdade. Há ainda alguns benefícios da prática esportiva que nem sempre são bem explicados — e acabam gerando ainda mais dúvidas entre as corredoras. Para acabar com essas “mentirinhas da corrida”, selecionamos alguns dos principais questionamentos que surgem na cabeça das atletas. Saiba, de uma vez por todas, o que é mito e o que é verdade quando o assunto é corrida para mulheres.

### 1 A CORRIDA DEIXA O CORPO FLÁCIDO

**MITO.** Pelo contrário. Por ser uma atividade que exige que todo o corpo funcione de forma equilibrada, desde aparelho cardiorrespiratório até postura e elasticidade, a corrida ajuda a tonificar a musculatura. O mito pode ganhar força porque, ao começar a correr, as mulheres tendem a perder mais gordura em regiões como bumbum e pernas. Mas, com o tempo, o fortalecimento muscular tende a se destacar. Além disso, a prática constante e equilibrada auxilia no controle de peso, o que garante um ótimo contorno corporal e definição.



### 2 É BENÉFICO PRATICAR CORRIDA DURANTE A GRAVIDEZ

**VERDADE.** Os benefícios da corrida para as gestantes são os mesmos que para as não gestantes. Maior disposição e saúde, controle do peso, melhora da circulação sanguínea e do sistema cardíaco são alguns exemplos. A prática, porém, é válida apenas para aquelas que já corriam antes da gravidez e, ainda assim, o ideal é que seja realizada de forma moderada, com uma frequência cardíaca baixa, que não exija esforço demasiado. Lembrando que é imprescindível acompanhamento e orientação física, obstétrica, cardíaca e nutricional.

**FONTES:** Daniela Rocha Landim. Dermatologista com especialidade em medicina estética, atende em São Paulo. Renata Di Sessa. Ginecologista da Clínica da Mulher do Hospital 9 de Julho, de São Paulo. Evaldo Bosio. Especialista em fisioterapia esportiva, fisioterapeuta da Branca Esportes e diretor clínico da Prime Fisioterapia Especializada, de São Paulo.

### 3 CORREDORAS TÊM A PELE E O CABELO “ENVELHECIDOS”

**MITO.** A produção de radicais livres, substâncias que oxidam as células e são responsáveis pelo envelhecimento, é maior em quem corre. Porém, corredores também produzem mais antioxidantes — moléculas capazes de inibir a oxidação de outras moléculas — em estado de repouso, gerando, portanto, uma espécie de mecanismo de compensação. Tome cuidado apenas com a ação do sol durante a sua corrida. Use proteção contra os raios nocivos na pele e no cabelo e evite a prática ao ar livre entre 10h e 16h.

### 4 CORREDORAS TÊM MAIOR RISCO DE LESÕES

**DEPENDE.** Não há dados que comprovem que as corredoras se lesionem mais que os homens que também praticam o esporte. Elas apenas têm uma predisposição maior para algumas lesões específicas, como a síndrome patelofemoral (ou condromalácia patelar). Isso pode ocorrer em virtude das alterações anatômicas e biomecânicas do quadril da mulher e do joelho em formato de “x”. As oscilações hormonais ao longo do ciclo menstrual também podem favorecer as fraturas por estresse, por exemplo.

### 5 CORRER SEM ALGUMAS PEÇAS EVITA ASSADURAS

**MITO.** As assaduras são decorrentes do atrito constante da pele e do excesso de suor em áreas de dobras. A escolha das roupas, principalmente tops e calcinhas, também pode influenciar, mas não é a principal culpada. Peças de vestuário só contribuem para o aparecimento de assaduras quando são inapropriadas ou desconfortáveis. Por isso, sempre opte pelas que vistam melhor em seu corpo e cujo tecido não seja grosso ou cheio de detalhes e ranhuras, preferindo os esportivos tecnológicos. O uso de cremes que contenham proteção física, como o óxido de zinco, pode atuar como uma espécie de escudo, protegendo a pele.



### 6 A CORRIDA MELHORA OS SINTOMAS DA TPM E AMENIZA OS DA MENOPAUSA

**VERDADE.** A corrida ajuda na produção e liberação de endorfina no organismo, proporcionando maior sensação de bem-estar. Isso faz com que os hormônios fiquem mais bem regulados no período pré-menstrual, aliviando sintomas como irritação e até cólicas. Essas mesmas substâncias também diminuem os sinais da menopausa, como alterações de humor constantes e repentinas, além de terem efeito benéfico sobre a glicemia e o colesterol, que podem ser de difícil controle nessa fase.

### 7 ATLETAS TÊM MAIOR CHANCE DE DESENVOLVER INCONTINÊNCIA URINÁRIA

**PARCIALMENTE VERDADE.** A incontinência urinária pode ter várias origens, como cirurgias pélvicas anteriores, gravidezes, obesidade e qualidade da estrutura pélvica. A corrida pode sobrecarregar a região, o que ajudaria a desencadear a doença. Entretanto, em mulheres que não têm predisposição para essa perda involuntária de urina, a prática esportiva não tem influência negativa. Como precaução, vale fortalecer a musculatura da pelve por meio da musculação. E “segurar” a vontade de urinar e/ou diminuir a ingestão de líquidos não são boas opções. Na dúvida, sempre consulte um médico.