



- \* Proposta: Saber reconhecer os sinais do seu corpo e conseguir evitar lesões
- ▶ Ação: Avaliar como dosar o volume e a intensidade dos treinos e aprender a identificar o tipo certo de tênis para você
- + Ganhos: Aprimoramento constante e saudável do desempenho, sem precisar interromper os exercícios devido a alguma lesão

# O corpo falata

"Um incômodo que permanece depois do treino ou atrapalha o rendimento durante a corrida pode ser o primeiro sinal de uma lesão."

Ana Paula Simões, ortopedista e traumatologista do esporte

DAVID FOSTER / GETTY IMAGES

Aquela dor chata parece acompanhar você mesmo depois do treino? Cuidado! Atrás de uma fígada pode haver uma lesão. Saiba como identificar e se prevenir da maior inimiga das corredoras

texto Giselli Souza

A empolgação de completar a primeira prova, independentemente da distância, é um divisor de águas na vida de qualquer atleta. Superar os desafios, emagrecer e conquistar aquele tempo dos sonhos requer não só vontade, mas muita dedicação. A prática do "no pain, no gain" (sem dor, sem ganho) passa a ser uma constante na vida das corredoras, sejam elas amadoras ou não. No entanto, a dor pode ser a primeira tentativa de diálogo do corpo com ele mesmo.

"É raríssimo uma atleta que treine sem dor. Mas, SE O INCÔMODO PERMANECE DEPOIS DO TREINO OU ATRAPALHA O RENDIMENTO DURANTE A CORRIDA, PODE SER O PRIMEIRO SINAL DE UMA LESÃO", afirma Ana Paula Simões, ortopedista e traumatologista do esporte especializada em pé, perna e tornozelo. Apesar da incidência de lesões entre as esportistas ser desconhecida, a corrida só perde para o futebol entre as modalidades de impacto que mais oferecem riscos.

ao fisioterapeuta. SE ELA INSISTIR EM TREINAR COM DOR, PODE AGRAVAR UMA LESÃO E CAUSAR UM ESTIRAMENTO MUSCULAR, uma tendinite ou fratura por estresse", afirma. A recomendação varia desde a diminuição dos treinos até o afastamento total da atividade, dependendo do nível da lesão.

Josefa Rodrigues corre desde 2007 e já se viu sendo obrigada a caminhar em uma prova em razão da dor no joelho causada pela falta de descanso e musculação. Hoje, ela investe em

"SE A ESPORTISTA INSISTIR EM TREINAR COM DOR, PODE AGRAVAR UMA LESÃO E CAUSAR UM ESTIRAMENTO MUSCULAR, UMA TENDINITE OU UMA FRATURA POR ESTRESSE."

Evaldo Bosio Filho, especialista em fisioterapia esportiva da Prime Fisioterapia

No caso das mulheres, pesa ainda a alteração hormonal, que faz com que elas se tornem mais vítimas das lesões, em especial de joelhos, tornozelos e pés. Segundo Ana Paula, O USO DO SALTO ALTO AJUDA A CONTRIBUIR PARA LESÕES DE ANTEPÉ, COMO AS TENDINITES. "A mulher usa muito a parte da frente do pé, o que acaba forçando mais essa região. E, se a pessoa tem o joelho voltado para dentro, ela passa a comprometer também a coluna durante a corrida."

Mas como identificar uma lesão? A melhor forma continua sendo ir ao médico. Automedicação e soluções caseiras, como gelo e bolsa de água quente, podem mascarar e dificultar o tratamento, como explica Evaldo Bosio Filho, especialista em fisioterapia esportiva da Prime Fisioterapia. "O INDICADO É QUE A ATLETA INTERROMPA AS ATIVIDADES E PROCURE UM ORTOPEDISTA que vai direcionar o tratamento

treinamentos de fortalecimentos, já que seu foco atual é a corrida em montanhas. "Eu sentia uma dor insuportável no joelho e, na época, não procurei um ortopedista. Tratei só com gelo e arnica, mas comecei a dar um intervalo maior entre as provas. Agora, invisto na musculação e encaro os treinos mais a sério", diz.

#### NEM TUDO ESTÁ PERDIDO

De acordo com Evaldo Bosio, quanto mais cedo a lesão for diagnosticada, mais rápido pode ser o tratamento, já que a duração

[ COMPLETE 5 KM DE FORMA SEGURA ]

Os professores Luiz Zilli e Marcos Jorge Guentch Oglouian, da E-Corpus Assessoria Esportiva, elaboraram uma planilha para que você complete seus primeiros 5 km, associando a prática a circuitos de fortalecimento

semanas	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
1º mês	1ª	circuito A 30' leve		5x (800 m moderado / i = 1') circuito C		30' leve	
	2ª	day off		5x (800 m moderado / i = 1') circuito C	day off	40' leve	day off
	3ª	day off		5x (900 m moderado / i = 1') circuito C	day off	40' leve	day off
	4ª	day off		5x (900 m moderado / i = 1') circuito C	day off	40' leve	day off
2º mês	5ª	circuito A 35' leve		5x (1 km moderado / i = 1'30) circuito C		40' leve	
	6ª	day off		5x (1 km moderado / i = 1'30) circuito C	day off	40' moderado	day off
	7ª	day off		5x (1,2 km leve / i = 1'30) circuito D	day off	7 km leve	day off
	8ª	day off		5x (1,2 km moderado / i = 1'30) circuito D	day off	7 km moderado	day off
3º mês	9ª	2x circuito B 40' leve		5x (1,3 moderado / i = 2') circuito D		8 km leve	
	10ª	day off		5x (1,3 moderado / i = 2') circuito D	day off	8 km moderado	day off
	11ª	day off		5x (1,3 moderado / i = 2') circuito D	day off	8 km moderado	day off
	12ª	day off		5x (1,3 moderado / i = 2') circuito D	day off	30' leve	day off

INTENSIDADES E TIPOS DE CORRIDA

LEVE = corrida em ritmo leve (entre 65% e 75% da frequência cardíaca máxima, respiração normal) | MODERADO = corrida em ritmo moderado (entre 76% e 85% da frequência cardíaca máxima, respiração levemente acelerada) | CIRCUITO A = circuito com quatro estações focando o fortalecimento dos principais grupos musculares envolvidos na corrida com um tempo de 1' em cada estação | CIRCUITO B = circuito A, mas com tempo de 1'15" em cada estação | CIRCUITO C = circuito intervalado com cinco estações com tempo de 1' em cada estação | CIRCUITO D = circuito C, mas com tempo de 1'15" em cada estação | DAY OFF = descanso

[ Treino em circuito ]

O treinamento em circuito, no qual a esportista intercala corrida com exercícios de fortalecimento – como agachamento, abdominais e afundo – é um dos que oferece resultados mais rápido, de acordo com Marcos Jorge Guentch Oglouian, professor de Educação Física da E-Corpus Assessoria Esportiva. As corridas são realizadas em períodos curtos de, no máximo, 10 minutos. Durante os exercícios de fortalecimento, a pessoa se recupera e, assim, não ultrapassa seu limite cardiorespiratório.

varia entre 10 e 30 sessões (de um a três meses). “O tratamento é à base de fisioterapia analgésica, seguida de exercícios de fortalecimento, alongamento e equilíbrio”, afirma. Segundo Bosío, AS MULHERES COSTUMAM TER MAIS FACILIDADE DE MACHUCAR O JOELHO E SOFRER ALGUMA LUXAÇÃO.

O trabalho de prevenção, com O FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS, É A MELHOR MANEIRA PARA FUGIR DAS LESÕES. E o teste da pisada é um bom aliado, desde que seja realizado por um especialista.

Francis Trombini, fisioterapeuta da clínica de avaliação de pisada Sotto Piede, afirma que existem alguns tipos de pés que misturam os dois tipos de pisada, o que dificulta a correção somente com o tênis. “O teste avalia a forma com que o pé entra em contato com o solo. Com base nisso é possível indicar um tênis adequado e uma palmilha que possam corrigir alterações”, afirma Trombini.

Uma vez corrigida a instabilidade, a pressão exercida na corrida passa a ser distribuída por todo o corpo, evitando sobrecarga. A escolha da palmilha correta pode corrigir pequenas diferenças entre os membros e evitar a compensação, já que, quando um dos pés tenta corrigir sozinho alguma disfunção (se um dos dois pisa mais para dentro ou para fora), ele acaba sobrecarregando o outro. No caso de atletas que já possuem alguma lesão a palmilha pode ajudar a diminuir o risco de uma piora do quadro. **W**