

## **Emagrecer com a Corrida?**

### **Ilusões e Contradições**

[Miguel Sarkis](#)

Contradições, podemos experimentar a todo instante de nossas vidas. É fácil querer encurtar o caminho para ter um corpo perfeito. Lembra quantos planos “milagrosos” já inventaram, daqueles que nos manteriam sentados em nossos sofás, não que não seja tentador, e por tal motivo, não questionamos, e logo aderimos, para depois, sentirmos o verdadeiro peso de um plano fracassado?

Aliás, pesar mais ou menos é questão relativa. Quanto pesas? Quanto você pensou em investir na verdadeira eliminação do peso exagerado? E se exagerado, por que tanta gente carrega nas costas? Ou, melhor dizendo, na barriga? Tanta gente tentando emagrecer, correndo, se abstendo de alimentos calóricos e tudo em nome do emagrecimento e bem estar.

Mas, não lembramos, muitas vezes, que nossa origem definiu diferentes hábitos alimentares e comportamentais, e nós, aliados ao estresse, adotamos posturas indesejáveis e contrárias.

Quase tudo que uma sociedade moderna pensa, geralmente é amparada por estresse, adotadas pela busca inquestionável e assim, viabilizando atitudes insanas, e consequente condição maléfica para a vida humana.

Vários são os programas milagrosos e diversificados para tentar banir o mal estar causado pela necessária modificação de hábitos diários. Uma vez descoberta, as verdadeiras influências da corrida ao organismo humano, muitos no mundo adotaram de uma forma ou de outra, e mais uma vez, inquestionavelmente.

Sem argumentação, os planos foram sendo sugeridos e a quem pudesse interessar, levando o praticante a uma atividade desmedida e com consequências diversas, muitas vezes, trágicas. Por conta de tais atividades, muita coisa mudou na sociedade moderna. Tênis apropriado para corrida foi sendo planejado e sugerido, mesmo que estes pudessem significar alguns calos a mais e prováveis lesões como as fraturas por estresse. É fácil confiar num calçado que, conforme sugestão de alguns fabricantes deveria suportar grandes cargas do peso corporal durante a fase de apoio dos pés do corredor, em tão pequena massa de material plástico ou de borracha, que sabemos, é impossível que ele faça tão bem esta atividade de proteção, contraditoriamente ao aprendizado de uma correta passada de corrida, o que evitaria problemas até mesmo ao corredor de pés descalços. Não sugiro aqui uma forma de treinamento, até por que depende de análises individualizadas para se experimentar tais atividades com pés descalços.

Nos anos 1970, Dr. Kenet Cooper elaborou e anunciou ao mundo, uma atividade de corrida que contemplava grandes esforços, classificando os tipos de corredores, sem a pretensão de lesioná-los, porém, o método não se encaixava aos corredores de todos os locais do mundo. Precisava de algumas adaptações individualizadas.

Claro que este não foi o único método de treinamento que vingou no mundo, mas outros tantos, como o que definiu os treinos longos (Marathon Training), como uma ferramenta que traduziria a preparação de corredores de maratona. Como isso é muito difundido no Brasil e em alguns locais do mundo, precisamos evidenciar que treino longo não se encaixa para todos os tipos de corredores, e, portanto, podem causar mais lesões do que aproveitamento dos resultados benéficos.

Depois de métodos de correr mais rápido, mais longo, em aclives e declives, e tudo isso por conta do gasto e condicionamento corporal, precisamos remodelar os treinamentos, de forma a favorecer emagrecimento e, para alguns casos, competitividade.

Mesmo com os métodos de exercícios e planilhas de treinamento, os homens começaram a engordar e nunca mais pararam. Há muitos obesos hoje no mundo e isso se torna, a cada dia, um problema de saúde pública, visto a necessidade de tornar a vida destes, menos dolorosa e difícil.

Depois desta surpresa, os homens inventaram as cirurgias bariátricas, as reduções de estomago, as lipoaspirações, as cirurgias plásticas e demais tratamentos que tentavam retirar na “marra”, as gorduras indesejadas.

Logo experimentamos os métodos “mágicos” de dietas, como podemos citar alguns: Algodão (aqui, alguém teria concebido a ideia de comer o algodão embebido em suco, para ter a sensação de saciedade; um verdadeiro absurdo), carboidrato, proteína, passar fome, a da água morna, e muitas vezes pensando em treinar, treinar e treinar.

Claro que estes métodos mal conseguem atingir seus objetivos e as reações adversas se tornaram os fantasmas destas formas de tratamento.

Sabotagens do tipo; tomar doce de leite para burlar os estreitamentos de estomago foram as mais comentadas e utilizadas entre os obesos mórbidos, levando a recuperação de toda gordura corporal do quase ex obeso.

Comer exageradamente sob o pretexto de estresse, nervosismo, ansiedade, tristeza e demais comportamentos humanos, pode muitas vezes, justificar a ingestão de imensas quantidades de alimentos.

Vejam: já que a corrida resolve tudo, por que as pessoas ainda precisam de algum tipo de ajuda? Ajuda que não se resuma em orientação técnica... Para começar a eliminar o peso que incomoda, notadamente precisamos de coerência entre o que se come e o que se gasta.

Se não houver exercício físico equilibrado com a sua condição de vida diária, certamente não alcançará seus objetivos de emagrecimento, a não ser que perca grande parte de sua massa magra. Ai, a perda é relativa, desnecessária e inoportuna. Por tantas vezes criaram-se métodos de variar os exercícios em academias, para “entreter” pessoas e que elas pudessem dar continuidade ao processo de eliminação de massa gorda, muitas vezes, sem sucesso.

Se o corredor observar tudo o que relatei acima, poderá distinguir os fatos dos sonhos e ai, iniciar os trabalhos visando um emagrecimento real e saudável.

Para correr e emagrecer você precisa ajustar os ponteiros entre alimentação, sono, hidratação, estado de estresse e uma ótima dose de corrida, equilibrada pelo esforço metabólico. Este equilíbrio metabólico você pode conseguir com uma consulta aos médicos mais recomendados para quem desejar iniciar as atividades físicas: Cardiologista, Ortopedista, Clínico Geral e um Nutricionista.

Como o Natal e o Ano Novo estão ai, por que não aproveita e se dá um presente; re programe seus treinamentos, dietas e demais métodos para emagrecer.

Vamos mudar o velho discurso: Depois das festas, começarei correr, emagrecerei!