

Corrida e Saúde

Depois de quarenta anos de experiências variadas no mundo da corrida, venho aqui tornar pública uma informação, para talvez auxiliar os que se iniciam na arte de ensinar a corrida, bem como a qualquer cidadão que esteja lendo este, e para quem sabe, um dia, poder ver uma imagem melhorada do que a corrida representa, a contra ponto do que é de fato, e deveria causar nas pessoas que compõem a massa em treinos e provas de corridas.

Sempre obtive resultados expressivos com alunos e atletas, a partir de programa coordenado entre o sujeito e sua genética, saúde e a sua característica principal de vida. Essas situações se repetiram durante muitos anos, me trazendo a impressão de que a corrida regular na maioria dos demais corredores no Brasil e no mundo deveria melhorar o corpo e os hábitos destas. Ainda não muito bem esclarecido, mas aparentemente, as melhoras não alcançadas por essas devem ser frutos de informações equivocadas, e que refletem nos corpos das pessoas que correm atualmente.

Em treinos, nos parques de sua cidade, em academias, em clubes, sempre poderá deparar com a mesma conta; é só verificar, na ordem de passagem e enquanto correm, as pessoas representarão uma média entre 70 e 80 por cento, sendo os obesos ou sobrepesos, donos desta estatística majoritária sobre os magros. Dá até para “brincar” e dizer que a corrida engorda. É que não está havendo um emagrecimento por conta da corrida, e que a maioria pensa em um dia emagrecer com esses hábitos.

Se fosse apenas a obesidade... Minha aflição fica pelo fato de que a maioria das pessoas que visualizo em corridas de rua está muito mal treinada, levando-as a estados desgostosos de corrida, sofrimento, cansaço exagerado, que não poderá oferecer saúde, e sim, desgaste e risco sério a saúde.

Como sabemos bem, em quase todas as corridas que existem no mundo, pessoas morrem durante e após a corrida, fato este ocasionado por problemas pré-existentes e também, por problemas não melhorados pelas propostas de treinamento e acompanhamento médico e nutricional.

Fato corriqueiro: Quando as pessoas chegam ao final das corridas já bastante desgastadas, com dores, mal estar, tonturas, e em casos mais graves, o óbito após mal súbito. Esta talvez seja uma das consequências mais temidas e ignoradas. Alias, são tão poucas mortes que o corredor poderá pensar que não ocorrerá com ele, então; nada a se preocupar!

Fatores importantes que justificam tais mortes prevalecem sobre os cuidados e a atenção de quem pratica e de quem ensina a corrida. Correr não depende somente de boa vontade, as informações adequadas em períodos que vão desde o aprendizado motor, a consciência das passadas e cargas de treinos, devem ser preponderantes sobre qualquer informação empírica adicional que possa surgir, como exemplo; corra tal prova, corra mais ou corra rápido, somando-se a informações impactantes, ditadas por pessoas não

habilitadas, que podem levar o iniciante a corridas desmedidas, com consequências desastrosas e pouco produtivas. O modelo a seguir é mais importante a todos que se iniciam e ou já correm, deve ser a obtenção de melhora das funções fisiológicas, muscular, coordenativas, resistência e velocidade de resistência, e que sejam imprescindíveis como objetivos. Não simplesmente ao fato de que já consegue correr mais tempo, mas sim, conseguir correr mais tempo com frequências cardíacas mais baixas e em estado físico e emocional de conforto. Estes devem ser resultados esperados e sempre acompanhados por uma avaliação médica de Medicina Esportiva e por um profissional especializado em corridas.

Hoje em dia, em qualquer revista, são possíveis aquelas planilhas miraculosas que prometem, a quem segui-las, a melhora na forma física, emagrecer trinta quilos em apenas algumas semanas, ou até mesmo; Correr os cinco mil metros em maior velocidade, e por que não a sua primeira Meia Maratona e com tempos razoáveis, e ao absurdo de prometer uma Maratona, especialmente corrida pelo seguidor do plano de treino, após um pequeno período de seis meses.

Os organizadores de provas e os patrocinadores que nos perdoem, acredito até que é muito importante incentivar a participação nos eventos esportivos, mas, a exemplo de outros países que insistem em informar que as pessoas precisam ter acompanhamento médico adequado, em nosso país precisamos ter essa informação partindo de pessoas profissionais da corrida; dos clubes de corridas e ou que promovem a corrida; nas empresas que incentivam seus funcionários; dos grupos de corrida que aparecem, cada vez em maior número, informações corretas, honestas e profissionais.

Não basta ver 30.000 corredores se esfalfando em corridas longas para sentirmos donos de um verdadeiro exercito de seguidores, seja atleta ou amador, mas precisamos informar a todos, principalmente para que todos voltem para seus lares depois do evento. Hoje em dia, não passar a informação correta e atualizada, é omitir a informação, até mesmo, para pessoas de nossas próprias famílias. Outro dia, em conversa ao telefone, minha filha e eu falávamos de corrida. Ela desejando emagrecer e ao mesmo tempo, tentando conquistar patamares de treinos cada vez mais intensos e variados. Falando-lhe francamente, informei que a corrida deve ser realizada de forma gradual e coerente com as suas condições físicas e clínicas, o que lhe traria certa perpetuação dos treinos, como eu, que já acumulo quarenta anos de treinos e trabalho nesta área. A informação não bem aplicada por um profissional da corrida poderá informar mal outras pessoas, e quem sabe até mesmo um irmão, um primo ou outros. Como exemplo do que acabo de relatar, após a corrida de São Silvestre deste ano, uma participante veio a óbito, mesmo depois de ter cruzado a linha de chegada, já a caminho de sua casa.

Já há muitos anos, em maratonas grandes em vários países do mundo, a exigência de um atestado médico, tenta minimizar as consequências causadas pelos mais “afoitos” e que não pensam em consequências, mas sim, em objetivos desmedidos.

Passemos as informações do B a BA, e que as pessoas comecem um ano com mais medidas e menos atos incosequentes.

Ótimas corridas!

[Miguel Sarkis](#)