

Sempre é tempo para começar

Engana-se quem pensa que existe uma idade para começar a correr. Estudos mostram que a corrida é uma atividade que não tem prazo para começar. Existem muitos casos de maratonistas que começaram a treinar quando já tinham 40, 50, 60 anos ou mais, e hoje essa atividade física é parte integrante de sua vida.

Por isso, a idade não é desculpa. É preciso somente algumas precauções e ter muita vontade que a corrida pode se tornar um grande aliado. No Brasil, temos algumas idéias estranhas sobre a maneira correta de como as pessoas mais “velhas” devem se comportar.

Quando assistimos aos jogos de futebol, é muito comum escutarmos os comentários a respeito dos jogadores que já passaram dos 30 anos (vejam o vovô Romário). Dizem que estão velhos e deveriam pendurar as chuteiras. O que dirão, então, dos que têm mais de 40 anos? Que devem sentar-se numa cadeira de balanço e esperar os dias passarem?

Por diferentes motivos, profissionais, casamento, entre outros, as pessoas com mais de 40 anos são encorajadas a reduzir ou eliminar toda e qualquer atividade física, e que o ideal é quanto menos se mexerem melhor. Completamente errado.

Pesquisas recentes realizadas por médicos do esporte demonstram que a produtividade de homens e mulheres acima dos 40 anos que seguem um programa de corrida orientado individualmente de acordo com as suas características e necessidades é superior a dos indivíduos da mesma faixa etária, mas inativos (sedentários).

É um erro achar que se ganha tempo ao parar a atividade física para se dedicar por completo ao trabalho. Além de perder produtividade, se ganha estresse, obesidade e ansiedade. Como profissional especializado em corridas de



Wanderlei de Oliveira

longa distância, tive o prazer de ver uma evolução fantástica em muitas pessoas que saíram do sedentarismo.

Recentemente, tive a satisfação de iniciar um trabalho com uma pessoa totalmente sedentária e obesa, curiosamente um médico, que desde a adolescência não praticava nenhum esporte e que, por indicação médica (acreditem se quiser), deveria iniciar um programa de condicionamento físico, pois estava abaixo da média de sua faixa etária para a classificação sedentária.

Essa pessoa começou caminhando com muita dificuldade, pois já havia passado dos 64 anos, e estava a mais de 20 quilos acima do peso. Hoje, essa mesma pessoa correu a última Maratona de Nova York (42,195 metros) com o excelente tempo de 3h53min, média de 5min32 por quilômetro. Em sua última avaliação física, ficou constatado a excelente evolução de mais de 100% desde o seu início.

Os ganhos para quem começa uma atividade física, como a corrida, são perceptíveis em diversos níveis. Há uma mudança visual: a aparência fica mais disposta e o corpo ganha uma nova estrutura. São os sinais externos de uma alteração biológica: há uma comprovada redu-

ção da taxa de gordura do corpo; melhoria da tensão nervosa e ansiedade; baixa da pressão sanguínea; melhoria da condição cardiovascular, entre outros. Mas, o começar a correr não é somente colocar um calção e um tênis nos pés. É muito mais importante, em qualquer idade, seguir alguns cuidados essenciais.

1. É necessário um “check-up” clínico, ortopédico, dentário e oftalmológico; 2. Avaliação física específica, com eletrocardiograma de esforço (acompanhado por médico especializado em medicina esportiva); 3. Teste de biomecânica dos movimentos, realizado em esteira (para determinar qual o tipo de tênis mais apropriado para a prática de corrida); 4. Teste de capacidade aeróbia (acompanhado por um técnico especializado e com experiência comprovada em corrida de longa distância).

Ao longo de mais de 20 anos acompanhando ex-sedentários, homens e mulheres, na grande maioria acima dos 40 anos, tenho observado as seguintes reações dessas pessoas que adquiriram uma excelente condição física com a corrida:

Autoconfiança, melhorando a imagem de si mesmas;

Dormem melhor e têm um sono mais tranquilo;

Têm maior disposição para o trabalho;

Alimentam-se melhor, têm melhor digestão e menos problemas de gases estomacais.

O que mais tem me chamado a atenção em relação aos “idosos” que correm não é a saúde em si, mas o fato de simplesmente se sentirem melhor e terem mais disposição no dia-a-dia. Mais até do que muitos jovens.

Wanderlei de Oliveira

*jornalista esportivo,
maratonista
internacional,
desenvolve o “Projeto
Run For Life” -
www.runforlife.com.br*