



**Dr. Robson Ferrigno**

*é médico radioterapeuta do Hospital Israelita Albert Einstein e Pres. do Setor de Radioterapia da SPR*

Durante a semana, quem for ao Parque do Ibirapuera em São Paulo no início da noite, ou aos sábados pela manhã no Campus da Universidade de São Paulo, vai se surpreender com a quantidade de assessorias esportivas e pessoas de todas as idades correndo. Parece ser o esporte da moda e os seus adeptos vêm crescendo vertiginosamente nos últimos anos. Esse fato é resultado da crescente preocupação das pessoas levarem uma vida mais saudável.

Se a atividade física escolhida para esse fim é a corrida, a primeira pergunta que se faz é: correr é realmente saudável? Como todas as atividades esportivas, ela é saudável se praticada de forma adequada às características do pretendente ou do praticante. Já presenciei um companheiro de corrida morrer subitamente após completar uma simples prova de seis quilômetros.

Como pode então um esporte que mata ser saudável? A resposta está na falta de orientação de muitas pessoas que simplesmente começam a correr sem ter qualquer cuidado com o seu estado de saúde. Para que não haja prejuízo à saúde, basta apenas seguir algumas regras básicas válidas para iniciantes e atletas em treinamento, com a seguinte ordem de prioridade: 1- realizar consulta médica para exames físicos e complementares, tais como o ergoespirométrico, o famoso teste da

## Corrida - uma relação custo/benefício

esteira com medida do VO<sub>2</sub> (capacidade do indivíduo utilizar o oxigênio) ou teste do esforço, hemograma, e outras análises bioquímicas do sangue; 2- obter orientações de um profissional qualificado através de uma assessoria esportiva ou mesmo de um “personal trainer”; 3- seguir com regularidade a periodização dos treinos passados por esses profissionais; 4- correr com tênis e roupas adequados; 5- correr em locais não acidentados; e 6- manter uma alimentação adequada e equilibrada, de preferência com a orientação de um nutricionista.

Com essas recomendações, talvez eu possa desestimular possíveis candidatos, porém, é importante frisar que a prática moderada e regular de corrida, respeitando-se a individualidade de cada um é uma atividade esportiva muito mais benéfica do que custosa, podendo inclusive ser muito prazerosa. Muitos ainda acreditam no dogma que andar é mais saudável do que correr devido ao menor impacto. Até esse argumento foi recentemente derrubado em um estudo realizado pela Universidade de São Paulo e publicado no Jornal O Estado de São Paulo. Ele demonstrou que o impacto provocado pela corrida nos ossos diminui as chances de osteoporose.

É lógico que o impacto também pode causar lesões, mas as chances delas ocorrerem são dramaticamente diminuídas se as regras acima forem seguidas e o corredor ainda tiver o cuidado de alternar a corrida com exercícios de fortalecimento e alongamentos. Daí a importância de se seguir uma orientação profissional adequada. Eu mesmo já tive lesão no joelho direito que me custou dois meses de fisioterapia, causada por uma orientação inadequada de um profissional. Após seguir os treinos e orientações de uma assessoria esportiva responsável e mais profissional, já corri quatro maratonas, estou treinando para a quinta, e não tive mais problemas.

Além dos benefícios que a corrida bem praticada traz para a saúde física,

existe o que os adeptos desse esporte chamam de “o espírito da corrida”. É o sentimento que os levam a praticá-la regularmente e, dependendo dos objetivos, a sacrificarem ou abandonarem outras atividades, inclusive as sociais, como beber com os amigos. Isso gera uma melhor atitude perante a vida, mexendo com o âmago do ser humano. Ela também funciona como uma válvula de escape de tensões e, ao mesmo tempo, como uma plataforma para atingir metas distintas e reafirmar a sua competência.

A vontade de melhorar a performance nos treinos e nas corridas traz motivações que são muitas vezes transferidas para todos os aspectos da vida. Além disso, o hábito de correr gera sociabilidade, espírito de grupo e aumento da auto-estima. É indescritível a alegria de um atleta amador atingir um determinado objetivo em uma corrida e, muitas vezes, ela é maior do que a de um atleta olímpico. Na última maratona que participei, presenciei um amigo chorar copiosamente de emoção quando atravessou a linha de chegada. Minutos antes, ele teve câimbras e, pensando no filho que estava para nascer, alongou os músculos da perna, bebeu um isotônico e continuou até o fim. O nome do filho estava escrito na camiseta.

Possuir objetivos e condições para atingi-los é, sem dúvidas, uma receita muito eficiente para a felicidade. Vale lembrar que nem todas as pessoas possuem natureza genética para a corrida, porém, existem muitas outras práticas esportivas que podem trazer os mesmos benefícios e motivações. O mais importante na escolha de uma atividade física é fazer com que ela traga uma vida mais saudável e feliz.

No próximo boletim, estarei escrevendo especificamente sobre maratona, uma corrida que fascina cada vez mais os praticantes de corrida de todo o mundo, talvez pelo altíssimo desafio que ela representa.