



Dr. Robson Ferrigno

*é membro titular do CBR,
presidente do Setor de Radioterapia da SPR e médico
radioterapeuta do Hospital
Albert Einstein . E-mail:
rferrigno@uol.com.br*

CORRIDA COISA DE MULHER?

Nos últimos anos, a adesão das mulheres à prática da corrida tem crescido vertiginosamente. Entre os concluintes das maratonas norte-americanas, 37% eram mulheres em 2000 e 40% em 2005.

No Estado de São Paulo, das 520 mil participações em corridas de rua, 23% eram mulheres em 2004 e 30% em 2006.

Diante desse crescimento, a pergunta mais freqüente que ouço é: a corrida é um esporte saudável para as mulheres?



Se bem praticada e com orientação profissional, além de fazer bem à saúde, a mulher que corre é mais disciplinada, tem mais auto-estima, mais iniciativa, e sente-se melhor e mais bonita. O organismo melhora como um todo. A seguir os efeitos da cabeça aos pés:

Pele: a maior quantidade de suor e reposição líquida eliminam os detritos e toxinas. Os poros ficam mais desobstruídos, evitando uma das causas da acne. Também melhora a distribuição de nutrientes e sais minerais, o que deixa a pele mais bonita. Não é verdade que a corrida envelhece. Basta apenas hidratar a pele e evitar exposição excessiva ao sol. O uso de protetor solar durante os treinos é altamente recomendado pelos dermatologistas.

Cabelos: a melhora da circulação sanguínea leva nutrientes ao folículo piloso, deixando os cabelos mais fortes, saudáveis e sedosos.

Músculos: melhora a contração muscular devido ao aumento de vasos capilares que irrigam e nutrem os músculos, e eleva a capacidade de estocar glicogênio. Além disso, aumenta a massa muscular.

Ossos: pelo impacto, há estímulo à formação e ao aumento da densidade óssea, o que ajuda a prevenir osteoporose.

Peso: segundo o Ministério da Saúde, 4 em cada 10 brasileiras estão acima do peso. Desde que aliada a uma dieta adequada, a corrida faz emagrecer. Uma mulher de 60Kg gasta 580 calorias em uma hora de corrida leve (8Km/h). Essa perda aumenta para 940 calorias a 12Km/h.

Braços: ficam mais finos e há perda de gordura no tríceps, aquela sobra que aparece debaixo do braço.

Nádegas: melhora a tonicidade e reduz o diâmetro, efeito direto da perda de peso. É uma forte aliada no combate à celulite, por favorecer a drenagem linfática. Correr em subidas aumenta ainda mais esses efeitos.