



Seja ao ar livre, nas academias ou em casa, o número de pessoas que se dedica à prática da corrida é cada vez maior. E não é para menos. A atividade proporciona uma melhora tanto em aspectos físicos quanto emocionais.

“Ela incrementa a musculatura, o sistema cardiovascular, o sistema respiratório, além de fazer a pessoa se sentir mais forte, capaz de vencer obstáculos, o que aumenta a auto-estima e a motivação para encarar o stress do dia-a-dia”, afirma Antônio Sérgio Tebexreni, cardiologista do Centro de Medicina e Atividade Esportiva (CEMAF), da Universidade Federal de São Paulo.

Além disso, correr ajuda a prevenir doenças cardíacas, distúrbios do sono, entre outros tipos de problemas. “Quando corre, o indivíduo mantém o organismo ativo, evitando que uma série de mecanismos metabólicos pare de funcionar”, destaca Tebexreni. Dessa maneira, o corpo fica mais resistente aos ataques de agentes causadores de doenças, sejam eles internos ou externos.

Homens de qualquer idade podem começar a correr e a desfrutar de tais benefícios, mas aqueles acima dos 40 devem ter mais atenção. Alguns fatores de risco como hipertensão, diabetes, colesterol, hereditariedade e obesidade devem ser observados. Por isso passar por uma consulta médica prévia é fundamental.

Outra recomendação para os iniciantes é ir intensificando o ritmo das passadas ao longo do tempo. “O indivíduo vai subindo degraus. Da caminhada ele passa para a caminhada rápida e depois para o trote intervalado (em que há uma alternância deste com aquela), até chegar à corrida propriamente dita”, indica o cardiologista. Segundo o médico, uma boa medida para verificar como anda o condicionamento é verificar se a respiração fica ofegante ao conversar com alguém durante o trote. “Caso isso ocorra, é melhor diminuir o ritmo”, continua.

Para também evitar contratempos, antes de sair correndo por aí, Tebexreni aponta que é fundamental fazer aquecimento, alongamento, estar bem hidratado, alimentado e vestir roupas

e calçados adequados.

Fonte: Antônio Sérgio Tobexreni / CRM. 41.000, SP