



Canela, calcanhar e planta do pé são as maiores vítimas do impacto que ocorre na corrida --e não os joelhos, tão lembrados quando se fala em lesão de atletas. É o que revela estudo pioneiro da Universidade Cidade de São Paulo publicado na "Sports Medicine", da Nova Zelândia, revista que lidera o ranking internacional de publicações sobre ciência do esporte feito pelo "Journal Citation Reports".

Para chegar a esse resultado, os pesquisadores analisaram 2.924 artigos. "Revisamos todas as pesquisas que descreveram as principais lesões em corredores", diz Alexandre Dias Lopes, fisioterapeuta, professor da Unicid e coordenador de um grupo de pesquisas sobre o tema.

No final da peneira científica, que descartou textos redundantes ou com definições insuficientes, só oito estudos foram considerados. No total, acompanharam 3.500 corredores e constatarem 28 tipos de lesão. As três principais são: síndrome do estresse medial da tibia (canelite), tendinopatia de Aquiles (tendinopatia do calcâneo) e fascite plantar).

"Não dá para dizer qual é a principal. Essas três são as mais comuns", diz Lopes, que supervisionou o estudo conduzido pelo mestrando Luiz Carlos Hespagnol Júnior.

Nos consultórios, também são as campeãs, diz Jomar Souza, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte.

São lesões causadas por sobrecarga, nenhuma é traumática (tipo pisar num buraco). Diferentemente do futebol, que machuca por macrotrauma, a corrida causa lesões por microtrauma de repetição. "Alguma estrutura biológica não aguenta o estresse e sofre inflamação", diz Lopes.

Márcio Freitas, especialista em pé e tornozelo, acrescenta: "A causa principal dessas patologias é o excesso de treino, com pouco tempo de recuperação dos tecidos [osso, tendão, músculo]".

Rogério Teixeira da Silva, ortopedista e coordenador do Núcleo de Estudos em Esportes e Ortopedia, bate na mesma tecla: "Uma das causas mais comuns de sobrecargas ósseas e de tendão é o músculo não estar forte o suficiente para suportar os treinos; no caso da fascite plantar e nas tendinites de joelho e de Aquiles, o encurtamento muscular também é uma causa importante".

Quando a advogada Cinthia Andrade, 35, sentiu pontadas no meio da canela, achou que era cansaço.

Os sintomas surgiam nos treinos e eram amenizados quando ela, que corre há seis anos, reduzia a intensidade ou caminhava. Com o tempo, a dor passou a prejudicar seu desempenho.

"Em maio, numa prova de 10 km, tive de caminhar a partir do km 6. Em setembro, participei de outra e tive de caminhar já no km 3. Fico chateada porque estou preparada, mas não consigo desenvolver por causa da dor."

Sem nunca ter deixado de treinar ""corrida até quatro vezes por semana mais bicicleta ao menos um dia--, resolveu enfim ir ao médico.

O exame indicou canelite nas duas pernas. Agora, ela começa nova etapa: fisioterapia, fortalecimento muscular, aplicação de gelo e redução do volume de treinos. Os resultados devem aparecer em um mês e meio.

A advogada quer acabar com a dor logo e se preparar para a São Silvestre, principal prova de rua do país."Vou correr de qualquer jeito!"

O tratamento, pelo menos num primeiro momento, é sempre a redução do treinamento, tanto em volume (quilômetros rodados por semana) quanto em intensidade (ritmo). Há situações em que o corredor deve mesmo interromper seus treinos. E precisa tomar outras medidas.

"Além de fisioterapia, o paciente deve seguir um programa específico de treinamento, envolvendo alongamento e fortalecimento muscular. Como terapia complementar, a acupuntura, o RPG e a quiropraxia podem ser utilizados", diz Moisés Cohen, diretor do Instituto Cohen de Ortopedia, Reabilitação e Medicina do Esporte.

Os resultados dependem da paciência da pessoa, nem sempre disposta a abrir mão de seu esporte, constata Freitas: "Nós, que tratamos corredores, ficamos muitas vezes de mãos atadas, pois essas lesões requerem um tempo de tratamento, o que não é aceito por eles e, muitas vezes, não temos tecnologia para abreviar esse tempo, que é determinado pela biologia, não pela opinião médica".