

Maratona exige treinamento diário

■ Apenas as pessoas bem preparadas e de baixo peso conseguem cumprir a prova sem prejudicar ossos, músculos e articulações

ALICIA IVANISSEVICH

Maratonas ou corridas de longo percurso são para poucos. Só os mais bem preparados conseguem vencer



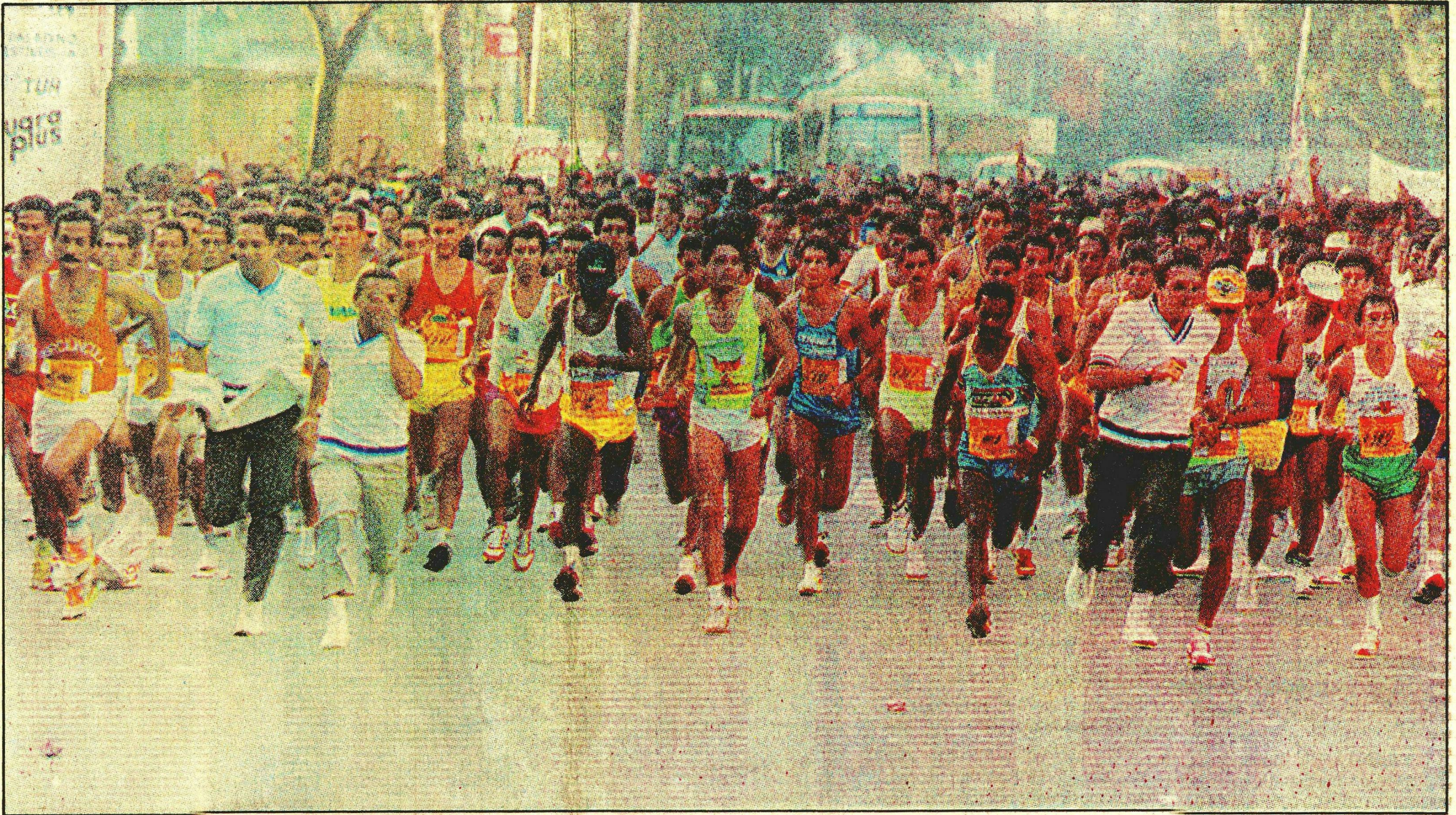
a prova sem prejuízos para o organismo. A melhor receita para sair bem de uma competição é a mesma que se recomenda para economizar combustível em carros: boa lubrificação e velocidade constante. Para o maratonista, isso significa trabalhar diariamente a flexibilidade e treinar no mínimo por três meses, controlando o ritmo da corrida.

“A maratona é um ultratest de resistência porque o corpo humano não está naturalmente preparado para suportar qualquer esforço físico por mais de uma hora”, explica o médico do exercício Rogério Frossard, professor de pós-graduação de fisiologia na Universidade Gama Filho.

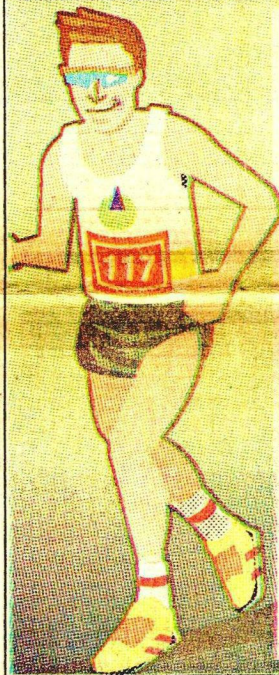
“Para se obter benefícios do exercício, não é preciso correr uma maratona. A prova deve ser reservada para pessoas saudáveis, bem treinadas e que gostam de competir”, completa Claudio Gil Soares Araújo, professor de fisiologia da Universidade Federal Fluminense e diretor da Clínica de Medicina do Exercício, que fica em Copacabana.

Tanto Frossard quanto Araújo avisam que todos os cuidados devem ser tomados com o sistema osteomioarticular (ossos, músculos e articulações), que é o mais pode ser prejudicado durante as corridas. Milhares de impactos contínuos por longos períodos podem provocar microfraturas e lesões musculares e articulares.

“O perfil físico ideal de um maratonista é uma pessoa leve — com pequena proporção de gordura em relação à massa muscular — e longilínea — pernas compridas em relação ao tronco”, destaca Frossard. Araújo lembra que o indivíduo deve ter uma excelente mecânica de corrida: não pode pisar torto e tem que manter boa postura. “Correr em calçadas desniveladas ou ruas esburacadas desequilibra e prejudica os joelhos”, adverte o professor da UFF.



O perfil do maratonista



- Deve ser uma pessoa clinicamente saudável: não ter doença crônica em ossos, músculos ou articulações nem viroses ou febre persistente.
- Não há limite de idade, mas é um esporte de adultos. A faixa etária mais comum é entre 20 e 35 anos.
- A pessoa deve ter uma boa massa muscular e um máximo de 10% de gordura).
- O tipo ideal são pessoas altas em relação a seu peso, com pernas longas.
- A atividade exige uma excelente mecânica de corrida (uma boa postura)
- Não basta ser um bom ciclista ou nadador. O maratonista requer um treino específico.
- Só está preparado para correr quem treinou por no mínimo três meses todos os dias.
- A pessoa pode controlar seu pulso durante o treinamento com um monitor de frequência cardíaca.
- O treinamento deve incluir o trabalho de flexibilidade, tanto para prevenir lesões como para tornar a corrida mais eficiente.
- Antes de enfrentar uma maratona, a pessoa deve ter experiência em competições de distâncias mais curtas.
- Alguns exames de prevenção podem ser feitos: o EAS (de urina) — para saber se, durante o treino, os rins estão sendo prejudicados — e o de sangue oculto nas fezes — para descobrir se existe algum sangramento gástrico.
- O maratonista deve se hidratar bem durante a corrida e imediatamente após a prova.
- Após terminar a maratona, não se deve parar o treinamento subitamente.

Frossard destaca que o tecido muscular só responde àquilo para o que é treinado. “Um excelente ciclista ou nadador pode não estar preparado para correr uma maratona. Qualquer atleta que não seja um corredor tem que treinar para participar da prova.”

Um bom treinamento significa correr diariamente longos percursos por, no mínimo, três meses. Não implica tanto um trabalho de intensidade mas de duração. Exercícios de flexibilidade também são importantes para preservar ossos, músculos e articulações. É preciso ter um sono regular e uma dieta adequada — alimentos de origem vegetal, muito líquido e pouca gordura. A frequência cardíaca pode ser controlada com monitores de pulso. Os que vão concorrer à prova devem ter experiência em competições de mais curta distância.

Perfôrmance — “Para cada ponto percentual perdido de água do corpo, a pessoa reduz 10 pontos de sua performance física”, afirma Frossard, ressaltando a necessidade de o corredor se manter bem hidratado durante os treinos e, sobretudo, no dia da corrida. “Após 60 minutos de esforço, mesmo bem alimentado, o indivíduo esgota suas reservas e passa a consumir a própria massa muscular para transformá-la em energia. Esse processo conhecido como glicogênese produz muitas toxinas e exige mais água do organismo.”

O professor do UFF adverte que o treino não deve parar de repente, no dia seguinte à maratona. “O ideal é continuar correndo por mais um tempo e ir diminuindo o ritmo gradativamente para que o organismo não sinta tanto”, diz.