

SEU CORPO

Orientações

Corrida de rua a cada dia ganha mais adeptos, mas precisa de muitos cuidados especiais. **P. 08**

COMPORTAMENTO

Orientação é essencial e evita riscos à saúde

Professor da **Unicamp** traçou um perfil dos corredores de rua amadores

Rogério Verzignasse

rogerio@liberal.com.br

REGIÃO

Os americanenses correm na Avenida Brasil ou nas alamedas do Jardim Botânico. Todo mundo veste o tênis confortável e se esforça para melhorar o próprio tempo. A corrida ganha mais adeptos a cada dia e o consumo de suplementos alimentares vira uma febre para quem sonha entrar em forma, ganhar condicionamento físico e, claro, exibir o corpão digno de academia. Mas é bom que os “atletas de ocasião” fiquem esper-
tos. A ingestão descon-

trolada de vitaminas, carboidratos, proteínas e aminoácidos pode fazer muito mal ao organismo. O fato: procurar orientação especializada é hábito da minoria.

A constatação é do professor de Educação Física, José Vítor Vieira Salgado, de 40 anos, que na defesa da própria tese de doutorado, na **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**, procurou traçar o perfil dos corredores de rua. Ele avaliou a forma e a intensidade dos treinamentos, a ocorrência de lesões e os hábitos alimentares. E acabou chegando, após duas mil entrevistas, a uma conclusão preocu-

pante: existe a utilização desmedida de suplementos alimentares.

RESISTÊNCIA. Cerca de 30% dos entrevistados relataram o consumo de algum tipo de suplemento, com o objetivo de aumentar a resistência e melhorar o desempenho. E o consumo é mais frequente entre os corredores com rotina de treinamentos mais intensa e participação mais constante em provas. Entre os atletas entrevistados que contavam com orientação de um profissional de educação física, a porcentagem atingiu a marca de 42,6%.

“A prescrição, tanto da rotina de treinamen-

to como do consumo de suplementos alimentares, precisa ser feita por profissional especializado. Cada organismo tem uma necessidade própria de vitaminas ou proteínas. E nem sempre a pessoa consome o que precisa”, ensina Salgado. Existe a máxima popular: “Se não faz bem, também não faz mal”. Mentira. O consumo descontrolado de suplementos pode prejudicar o funcionamento de diversos órgãos. Os rins, por exemplo, são muito sensíveis. Todo o aparelho digestivo pode ser afetado.

O pesquisador reconhece a gama imensa de benefícios físicos e psi-



Marcelo Rocha. O LIBERAL

LADO A LADO. Amigos Paulo Soller e Ademir Arge fazem uso de suplementos alimentares no dia a dia

cossociais que, a exemplo de outros esportes, são proporcionados pela corrida. Mas ele ressalta que a crescente busca pelo desempenho atlético pode acarretar esforços que conduzem a lesões. O tempo exagerado na prática da modalidade e o volume dos treinamentos – invariavelmente associados ao consumo desmedido dos

suplementos – fazem mal à saúde. “A orientação de profissionais de educação física; a submissão a exames clínicos prévios e de acompanhamento proporcionam segurança. Procurar o médico ou o nutricionista é tão importante quando se alimentar bem, se hidratar ou usar o calçado adequado para correr”, diz o professor.