



JULIA WARDLINGTON/ALFA PICS

CORRIDA QUE FAZ BEM

A esteira alivia o estresse, fortalece a musculatura, previne doenças, melhora o condicionamento físico e, conseqüentemente, ajuda no controle de peso

José Alverno Rodrigues*

Quem não gostaria de fazer atividade física em casa ou dentro do próprio prédio? A esteira é boa porta de entrada para uma vida mais saudável. E ela pode ser facilmente adquirida para atividades físicas em sua própria casa. A economia de tempo, comodismo e até redução de insegurança justificam as escolhas daqueles que desfrutam dos benefícios da esteira em casa ou em academias reservadas para atividades esportivas. Correr em uma esteira traz inúmeros benefícios para o corpo e a saúde. Ela alivia o estresse, fortalece a musculatura, melhora o condicionamento físico e, conseqüentemente, ajuda no controle de peso.

O cardiologista Marconi Gomes, médico do esporte e diretor do Comitê de Cardiologia do Esporte, da Sociedade Mineira de Cardiologia, ressalta que a corrida em esteiras traz diversos benefícios para o corpo, tanto na parte física quanto na emocional. "A esteira é um excelente exercício para sair do sedentarismo. Melhora o condicionamento físico e ajuda no melhor controle da hipertensão e nos níveis de glicose. E, claro, entra como componente importante para controle de peso. A atividade física promove liberação de endorfina pelo organismo e faz com que a gente interprete os fatos com satisfação e felicidade, trazendo controle emocional e estabilidade psicológica", enumera.

Caminhar regularmente em uma esteira pode ajudar você a manter o sistema muscular e esquelético mais saudável. "Com a biomecânica da corrida, muitas partes do nosso corpo são estimuladas, como posteriores das coxas, glúteos, quadris e panturrilhas. Além disso, atua no fortalecimento dos ossos", ressalta o médico. As caminhadas são um exercício de intensidade moderada, contribuindo para manter as articulações flexíveis.

Fazer os exercícios sobre a esteira melhora o sistema cardiovascular, fortalecendo o seu coração e, conseqüentemente, reduzindo a sua pressão arterial. Ao utilizar a esteira regularmente, você ainda reduzirá o nível de colesterol, diminuindo o risco de um ataque cardíaco e acidente vascular cerebral (AVC).

De acordo com Marconi Gomes, utilizar regularmente o exercício na esteira pode reduzir o risco de diversas doenças. "O exercício melhora o controle da hipertensão, o nível de glicose, além de ser um grande aliado na prevenção de cânceres, como o de intestino e o de mama", afirma o cardiologista.

Outro diferencial citado por Marconi é que a esteira é o local onde a superfície é melhor controlada e sem ir-

regularidades, como desníveis ou buracos, geralmente encontrados durante as caminhadas de rua. "O piso é homogêneo e estável. É possível alterar a velocidade e a inclinação do aparelho. Além disso, a esteira oferece recursos de amortecimento que diminuem o impacto da corrida, tornando a prática um pouco mais confortável", comenta o médico.

PRÁTICA A professora da SmartFit Priscila Chaves recomenda que, sempre ao iniciar qualquer prática de atividade física, um médico deve ser consultado e, se necessário, que tenha acompanhamento. Algumas pessoas têm problemas articulares que podem ser agravados com a prática de caminhada ou corrida – "que gera impacto e pode piorar o quadro do praticante", comenta a professora.

A esteira possibilita variações na inclinação, velocidade, distância e variações voltadas para os programas já estabelecidos em seu painel. Essa variedade possibilita várias ações para cada tipo de necessidade. O uso da inclinação exige maior esforço e concentração, o que influencia diretamente no resultado final da periodização do treino.

"As variações podem ocorrer desde o nível de inclinação até a velocidade e percepção subjetiva do esforço. Por exemplo, o treino hiit usa as variações como forma de estímulo e ajuda na perda de calorias. No treino aeróbico, seja caminhada ou corrida, o gasto calórico tende a ser maior. "Depende da intensidade, tempo e tipo de treino e tipo escolhido, mas, em média, 350 calorias em 30 minutos de caminhada rápida, entre 6km/h a 7km/h", comenta. Porém, o fortalecimento dos músculos envolvidos não deve ser esquecido, para melhorar o desempenho e diminuir o risco de lesões –, por exemplo, a prática de musculação com o objetivo específico de fortalecer a musculatura", conta Priscila Chaves.

Segundo a professora, outra vantagem da esteira é o controle maior sobre o exercício. É mais fácil monitorar fatores importantes, como frequência cardíaca, ritmo e tempo do exercício. "O controle da frequência cardíaca (FC) é feito via sensores nas esteiras ou por meio do uso de frequencímetro, que é um aparelho com cinta sensível aos batimentos cardíacos. O ritmo é controlado por meio da velocidade que o painel da esteira mostra ou mesmo do som que os pés fazem ao tocar a lona da esteira. Já as passadas podem ser controladas por meio do "pace": quanto maior a velocidade, menor o pace.



Quando estou correndo na esteira, esqueço de tudo. Para mim, é muito mais que praticar uma atividade física, já virou estilo de vida. Gosto dessa sensação de desafio, de melhorar cada dia mais, e na esteira consigo definir minhas metas, mostrar quem sou. Não consigo ficar um dia sem correr e as pessoas espelham-se muito em mim, sempre vêm até a mim e me dizem que começaram a correr, que vão à academia porque veem essa energia em mim e isso as motiva. Aconselho todas as pessoas que queiram começar a correr a não desistir, pois é a cada dia que se constroem os objetivos, e os resultados surgirão"

■ Bruno Rodrigues, aluna da SmartFit



O cardiologista Marconi Gomes diz que a prática ainda contribui para o fortalecimento dos ossos

* Estagiário sob a supervisão da editora Teresa Caran

ARQUIVO PESSOAL