

TESTAMOS

OS ÚLTIMOS LANÇAMENTOS DE RELÓGIOS ESPORTIVOS

# RUNNER'S<sup>®</sup>

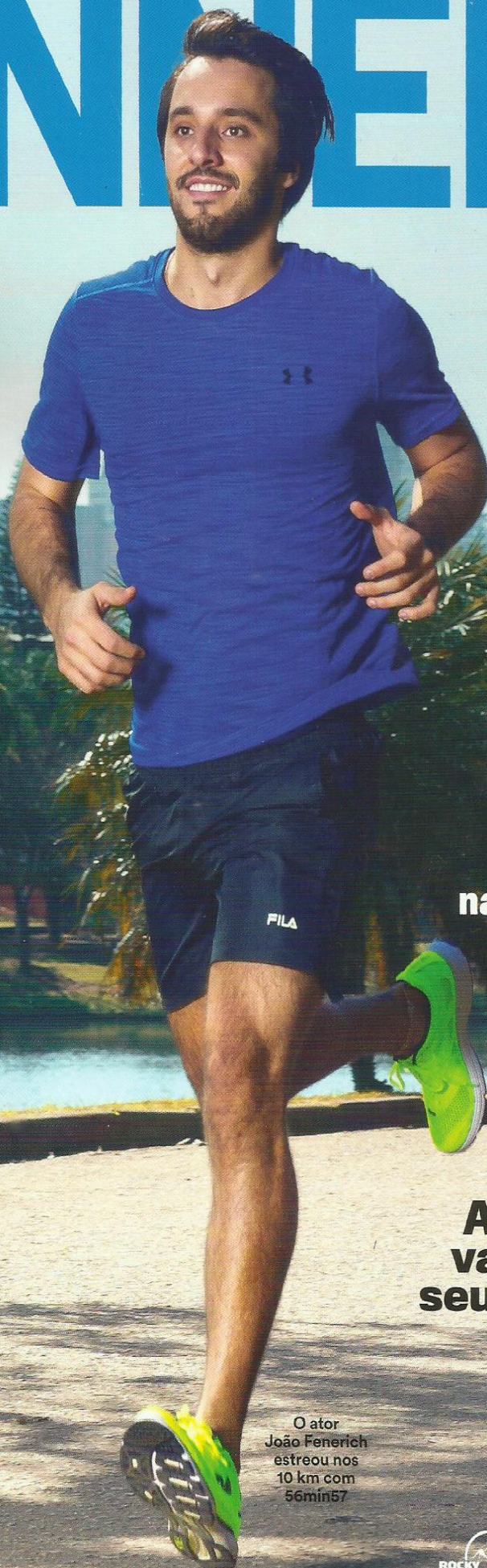
WORLD



## SEUS MELHORES

# 10 KM

- ▶ Faça uma bela estreia
- ▶ Corra em menos de 1 hora
- ▶ Conquiste o sonhado sub-45



## RESPIRE MELHOR

para correr mais rápido e com menos esforço

## BUENOS AIRES PARA CORREDORES

Como conciliar turismo e corrida na capital argentina

SOB MEDIDA

## A impressão 3D vai revolucionar seu próximo tênis

## DOCE VERDADE

O açúcar pode ser um aliado da performance

O ator João Fenerich estreou nos 10 km com 56min57

JUNHO/2017 ED.102 R\$ 14,90

ISSN 1983-8806



atividades regulares terá uma pequena falta de ar no início do treino, até o corpo se acostumar com o exercício. Nos dois casos, o atleta deve começar com uma corrida leve e aumentar o ritmo conforme o fôlego melhorar.

*Fausto Nakandari, otorrino do Hospital Sírio-Libanês*

### **Às vezes, quando corro, tenho dor na lateral do abdômen. O que pode ser?**

Uma possível causa é a diminuição do volume da respiração, que pode ocorrer devido ao aumento da quantidade de alimentos no trato digestivo. Assim, o atleta pratica a atividade física com uma amplitude pulmonar pequena associada a uma frequência respiratória alta. Além disso, se você for fazer um treino intervalado ou com intensidade contínua alta, a maior parte do sangue será direcionado aos músculos e vasos sanguíneos, sobrando pouco para o intestino. Como consequência, o alimento demora mais tempo para ser absorvido, e esse intervalo prolongado pode causar cólicas e diarreia. Essa dor também pode ocorrer por erro alimentar, como tomar gel e não ingerir a quantidade mínima de água necessária (300 ml), “puxando” mais água dos tecidos em volta para dentro do intestino. A última causa são as dores musculares propriamente ditas, causadas por um grande esforço durante a atividade física.

Porém, para ter certeza e corrigir o problema, é preciso visitar seu médico.

*Fellipe Savioli, médico do esporte e membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia*

### **Tirei férias e não corri por 15 dias. Posso continuar de onde parei?**

Se a sua parada foi por cerca de 15 dias, a perda de condicionamento físico do seu organismo foi de aproximadamente 10%, e seria interessante que você ajustasse seu treinamento nesse percentual, tanto em volume como em intensidade. Mas é importante observar que as pessoas são diferentes e que a capacidade tanto de condicionamento quanto de descondição pode mudar levemente. Conhecer seu corpo e ter bom senso também são importantes nessa fase de recuperação física.

*José Carlos Fernando, diretor esportivo da Ztrack Esporte e Saúde*

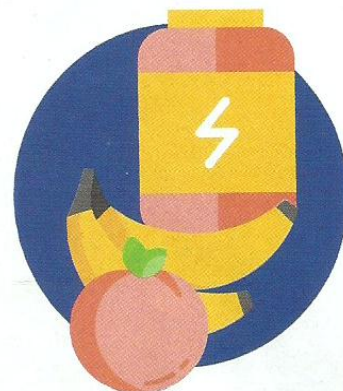
### **Quais especialistas devo consultar antes de começar a correr e que tipos de exames são os mais comuns nesse início?**

O especialista mais capacitado para avaliar o corredor de forma global e segura é o médico do esporte, que analisa condições cardíacas e musculares do atleta. Segundo a Associação Americana do Coração, antes de iniciar qualquer exercício, o indivíduo deve ser submetido à avaliação pré-participação esportiva, que visa identificar o risco de morte

cardíaca súbita durante o exercício. São realizadas perguntas sobre antecedentes pessoais e doenças familiares, principalmente, as do coração. Deve-se também realizar um bom exame físico. Além dessa avaliação do risco cardiovascular, o médico do esporte investiga, junto a fisioterapeutas, alguns fatores de risco de lesão osteomuscular através da análise da biomecânica da corrida.

Os exames mais recomendados para a avaliação cardíaca são o eletrocardiograma e, quando necessários, de acordo com idade e fatores de risco, ecocardiograma e teste ergométrico. O ideal e mais completo, porém, é o teste ergoespirométrico. Ele analisa a capacidade aeróbica do indivíduo, ajuda na programação do treino do corredor, verifica metabolismo energético e função pulmonar e avalia risco de arritmia e doença coronariana. Para doenças crônicas comuns, como diabetes, anemia e problemas renais e tireoidianos, são solicitados exames laboratoriais (sangue e urina). Outro exame que pode ser pedido é a bioimpedância (que verifica a quantidade de gordura e de massa muscular), que pode ajudar na melhora da composição corporal do corredor, para evitar lesões musculares. Os exames a serem solicitados devem ser individualizados, de acordo com queixas, fatores de risco e objetivos do atleta.

*Natália Guardieiro, médica do exercício e do esporte na Clínica Move*



## **Costumo correr à noite, depois do trabalho. Posso jantar antes ou é melhor fazer apenas uma refeição leve?**

O ideal seria uma refeição leve, que pode variar dependendo da duração do treino, composta em sua maior parte por carboidratos complexos, que liberam energia aos poucos, como batata-doce, mandiocinha, frutas com aveia (banana é uma ótima opção) ou suco de frutas natural (evite as cítricas para não arriscar possíveis refluxos). Após a corrida, é indicada outra refeição leve à base de carboidratos e proteínas, que vai repor as energias, nutrir e satisfazer o atleta. Dependendo da intensidade do treino, o corredor pode consumir suplementos após o exercício.

*Alan Tiago Scaglione, nutricionista da Estima Nutrição e especialista em suplementação nutricional aplicada ao exercício pela USP*