

EXERCÍCIO FÍSICO

Não deixe de correr no frio: é hora de adaptar o treino

— Do alongamento à nutrição, passando pela escolha da roupa, é preciso ficar atento para evitar lesões; veja o que dizem os especialistas



FELIPE RAU/ESTADÃO

O treinador Roy Siqueira com seu grupo no Ibirapuera, quando a temperatura chegou a 6 graus: 'É preciso ter um bom aquecimento', diz

DANILO CASALETTI
ESPECIAL PARA O ESTADÃO

O inverno só começa daqui a um mês, mas o outono já trouxe dias mais frios e, nesta semana, com a ajuda de uma frente fria, derrubou as temperaturas, sobretudo no sul do País. Para quem está acostumado a correr ao ar livre, principalmente na parte da manhã, não é tarefa fácil deixar a cama e enfrentar o vento gelado.

Porém, nada de parar com o treino — você pode perder todo o condicionamento que levou meses para conquistar. Basta fazer alguns ajustes na rotina de treinamento.

O treinador Roy Siqueira, da equipe EQ Performance, ministrou uma aula de corrida no Parque do Ibirapuera na terça-feira, 17, quando a temperatura pela manhã — a turma que ele comanda treina às 6h — ficou por volta de 6°C, a menor em 32 anos na cidade.

Siqueira diz que é normal que os alunos faltem aos treinos em dias com a temperatura mais baixa. Para os corajosos, ele promove algumas mudanças como, por exemplo, fazer um treino mais dinâmico, encurtando, inclusive a resenha inevitável entre os companheiros de corrida.

“O aquecimento, normalmente, é com exercícios educativos ou de mobilidade para preparar as articulações. Nós reduzimos essa parte para que o aluno possa começar o aquecimento da corrida, correr 2

ou 3 km antes, para já entrar bem aquecido no treino principal”, explica.

Cuidado com as lesões, como estiramentos ou contraturas, tem de ser reforçado. “A musculatura fica mais enrijecida e as articulações, com menos mobilidade. É preciso um bom aquecimento”, ensina o treinador. No frio, o alongamento final é cancelado e pode ser feito ao longo do dia ou da semana, lembra Siqueira. Isso libera os alunos para irem logo para a casa a fim de trocar de roupa e se aquecerem.

O treinador diz que o grande estímulo para enfrentar o frio é ter uma meta. “Se você tem um bom propósito (uma corrida, melhorar seu tempo), se entender que ele é mais importante do que sentir um pouco de frio, você vai encarar”, reforça.

VARIEDADE. A educadora física Vanessa Furstenberger também ministra treinos ao ar livre. Ela percebe que o estímulo dos alunos com a chegada dos dias mais frios tende a cair. A tática dela é variar o máximo possível os exercícios.

“Em vez de fazer treinos apenas de corrida contínuos, eu passo treinos intervalados, que são os que mais ‘esquentam’ ou intercalo com funcional. O pessoal corre 500 metros e volta para base para fazer abdominal, flexão de braços ou agachamento, por exemplo”, esclarece.

Vanessa explica que o rendimento no frio melhora — com exceção dos dias muito secos,

quando a baixa umidade, somada à poluição de uma cidade como São Paulo, dificulta a respiração. “Esta é uma das melhores épocas para se treinar corrida. Em geral, consegue-se aumentar o volume e a intensidade do treinamento. No calor, as pessoas têm mais disposição, mas a frequência cardíaca sobe muito rapidamente e a desidratação é mais rápida.”

OUTROS CUIDADOS. O médico do esporte, ortopedista e nutrólogo Felipe Savioli afirma que um erro muito comum que os corredores cometem em época de temperaturas mais baixas é no vestuário: esqueça peças de lã ou nylon. “Elas criam uma barreira com

o meio externo e aumentam a desidratação. É preciso usar roupas que ‘respirem’. Se o frio for muito intenso, utilizar várias camadas dela.” Ele recomenda dar preferência aos tecidos de tecnologia Dry, que não retém o suor.

Savioli diz que o praticante deve ficar atento para o momento em que termina a atividade. A roupa pode estar úmida de suor e, ao parar, o corpo perde calor mais rapidamente. A dica é levar uma segunda roupa para que a pessoa vista uma malha seca e se aqueça.

“Isso evita a hipotermia, a queda de imunidade e não deixa o corredor tão suscetível a infecções e doenças respiratórias mais comuns desta época

do ano. Em grandes maratonas, os atletas, no fim da prova, usam aquela manta térmica.”

A hidratação é um fator que merece atenção — e no inverno é normal que se tenha menos vontade de beber água. Embora a quantidade de líquido seja uma questão individual, segundo Savioli, é preciso observar a cor da urina.

O ideal é que ela tenha a cor um pouco esverdeada, parecida com um suco de limão. Se ela estiver amarela, é necessário ingerir mais água. Se estiver transparente, pode indicar perda de minerais importantes.

“Deve-se intensificar a ingestão de vitamina C, que pode ser por meio de suplementação ou do consumo de frutas como laranja e limão”

Géli Marques Golfetto
Nutricionista

ALIMENTAÇÃO. Quem segue uma dieta balanceada sabe que ela faz toda a diferença na performance e no resultado dos treinos. A questão, nesta época do ano, é evitar a tentação de comer alimentos mais gordurosos, exagerar no carboidrato e consumir bebidas mais doces ou alcoólicas para ter a sensação de corpo aquecido.

A nutricionista Géli Marques Golfetto avisa que com temperaturas mais baixas é normal que a demanda por ingestão de calorias aumente — até porque se gasta mais energia para manter o corpo aquecido. Ela orienta que a alimentação precisa atender a uma demanda por resistência e, com as temperaturas mais baixas, ganhar o reforço de vitaminas.

“O praticante deve intensificar a ingestão de vitamina C, que pode ser por meio de suplementação ou do consumo de frutas como laranja, limão, acerola e mexerica. Elas, além de fornecerem carboidratos, essenciais para a corrida, têm a função de reforço na imunidade”, observa.

A vitamina D também é importante. Além da ingestão sintética, que deve ter indicação médica, ela pode vir de alimentos como salmão, sardinha e ovo, por exemplo.

Para quem não abre mão de ter aquela sensação de aquecimento por meio da comida, há alternativas mais saudáveis do que pães, doces e chocolates, como os caldos e musses de legumes (essa última pode ser consumida quente) e até uma fatia de bolo de chocolate, feito com farinha de aveia e adoçantes naturais ou açúcar mascavo. “Feito dessa maneira, o bolo se torna um alimento funcional. O praticante pode comer uma fatia 40 minutos antes do treino. Ela fornecerá energia e ajudará na recuperação no pós-treino”, acrescenta Géli. A receita está aqui: bit.ly/petigtateaufit.

Dicas

Nada de abandonar os treinos

Veja as dicas passadas pelos treinadores de corrida Roy Siqueira e Vanessa Furstenberger, do médico do esporte Felipe Savioli e da nutricionista Géli Marques Golfetto para você manter o treino, mesmo no frio.

- Dê atenção ao aquecimento antes do treino. Ele será essencial para evitar lesões.

- Evite roupas de lã ou moleton. Prefira tecidos da tecnologia Dry. Use uma malha térmica, mesmo se tiver que sobrepor peças.

- Não se esqueça da hidratação, sobretudo em dias secos.

- Reforce a ingestão de vitaminas C e D.

- Após o treino, aqueça-se e evite ficar ao ar livre, conversando. O corpo desaquece muito rápido.

- Se for preciso, mude o horário do treino. Entre 10h e 16h a temperatura fica mais elevada.

- Considere correr na esteira, em casa ou na academia, mas não abandone os treinos.