

[VÍTOR DIAS . ANA MARIA DE FREITAS . FILIPA VICENTE]

CORRER POR PRAZER

JÁ CORREU HOJE?

**Prefácio de
Aurora Cunha**

Correr Por Prazer

Já correu hoje?

Vítor Dias

Técnico de informática, maratonista, autor do site *www.correrporprazer.com* e colaborador das revistas SportLife e O Praticante.

Ana Maria de Freitas

Licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem Cidade do Porto. Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Reabilitação pela Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Filipa Vicente

Licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz. Colaboradora da revista SportLife, exerce a actividade de Nutricionista em clínicas e faz o acompanhamento nutricional de atletas de pelotão.

VITOR DIAS
ANA MARIA DE FREITAS
FILIPA VICENTE

Correr Por Prazer

Já correu hoje?

FICHA

Título Original: Correr Por Prazer - Já correu hoje?

Autores: Vítor Dias, Ana Maria de Freitas, Filipa Vicente

Copyright © Vítor Dias, Ana Maria de Freitas, Filipa Vicente

Capa: miguelfreitasdesign.com

Arranjo gráfico: miguelfreitasdesign.com

1ª. Edição, Novembro de 2009

ISBN Papel: 978-84-686-2961-2

ISBN eBook: 978-84-686-2962-9

Editado por Bubok Publishing S.L.

Reservados todos os direitos

Quando uma pessoa diz “eu simplesmente não tenho tempo para o exercício”, o que essa pessoa essencialmente quer dizer é “o exercício não é uma grande prioridade para mim”.

Dean karnazes

50/50

ÍNDICE

Correr por prazer	15
2 Anos a correr, 5000kms de Prazer	15
42 Dicas para começar e continuar a correr	19
Um dia Perfeito	25
A Primeira Maratona	31
Motivação para correr	47
Porque nos viciamos na corrida	47
Correr atrás de desafios	51
Como se manter motivado para correr	53
O Diário do treino - simples mas eficaz	57
A tecnologia ao serviço da corrida	59
Em que lugar ficaste?	63
Maratonas além-fronteiras	65
Paris, a cidade luz	69
Berlim, correr pelo portão de Brademburgo	85
Alimente o seu rendimento	97
A Alimentação na corrida	97
Compre os alimentos certos	123
Dê cor ao seu prato	133
O Pequeno-almoço de corredor	137
A Lancheira do corredor	141
Top 10 alimentos para correr mais e melhor	145
Quanto é uma porção	149
A Alimentação do maratonista	151

Estratégias de controlo de peso na corrida	159
--	-----

O Pé - sua importância na corrida	163
--	------------

As lesões mais comuns no corredor	171
--	------------

Tendinite	173
-----------	-----

Fascite plantar	177
-----------------	-----

Canelite	181
----------	-----

Fracturas ósseas por fadiga ou stress	183
---------------------------------------	-----

Hematoma subungueal (unha negra)	185
----------------------------------	-----

A Crioterapia na prevenção e tratamento da lesão	187
---	------------

Asma, alergia e desporto - um “triatlo” duro de vencer	191
---	------------

Conselhos finais para uma boa performance	197
--	------------

Correr com segurança nos dias que correm	197
--	-----

Correr no frio e com calor	199
----------------------------	-----

Bibliografia	203
---------------------	------------

PREFÁCIO

Tem-se assistido nos últimos anos, ao agradável fenómeno da prática do exercício físico, nomeadamente na modalidade que desde tenra idade abracei - a corrida.

São muitos os atletas que sem intuito competitivo, os chamados atletas de pelotão, pintam de alegria e cor, não só as provas nacionais como grandes eventos internacionais.

Nas páginas deste livro encontrará muito daquilo que um atleta (ou que pretenda sê-lo) precisa saber acerca do mundo da corrida. Embora a corrida seja um exercício natural do homem, são muitos os pormenores a reter com esta prática, seja para quem o pretende fazer pelo seu bem-estar físico e mental, como para quem pretende fazer desta actividade uma coisa mais séria, ou mesmo profissional.

Motivação, nutrição e as lesões do corredor, são os grandes tópicos das páginas que a seguir o fará entrar no mundo da corrida, mesmo sem suar. É difícil dizer qual delas será a mais importante, certo é que todas se complementam e todas estão muito bem delineadas, numa linguagem simples e com conhecimento de causa. Quero com isto dizer que o facto de os autores deste livro serem todos corredores de pelotão e se terem dedicado a esta actividade há cerca de dois anos, é uma mais-valia para quem o lê, já que a distância entre quem se vai iniciar na prática da corrida e de quem aqui escreve é muito pequena.

Eu diria mais, a genuinidade das páginas que se seguem são a principal mais-valia deste documento. Os relatos de provas com a presença dos visados é algo que as televisões ou jornais não conseguem nem conseguirão fazer, motivar os “comuns mortais” a correr uma maratona ao lado de atletas de elite.

Correr não é só sair de casa e cumprir um plano de treino, o treino invisível pode ser o segredo de muitos sucessos e a

fonte de prazer de cada passada. Os conselhos sobre a prevenção e o tratamento de lesões, vindos de quem corre, irão por certo ajudar os menos afortunados.

Melhore os seus hábitos à mesa e conseguirá um melhor rendimento no treino, não existem segredos, comer de forma saudável e equilibrada está ao alcance de todos. E porque nem tudo é perfeito, todos os dias temos adversidades e problemas que podem prejudicar a nossa motivação e a nossa agenda, todos sofremos disso e como tal procure uma nova forma de resolver os problemas saindo para correr.

Leiam e corram com a vontade com que estas páginas foram escritas, tenho a certeza que serão mais felizes.

Boa leitura e boas corridas, sempre com prazer.

Aurora Cunha

Correr Por Prazer

Já correu hoje?

Correr por Prazer

2 anos a correr, 5000 Kms de prazer

O ser humano não conhece os seus limites. Quando falamos em limites, lembramo-nos logo de feitos assinaláveis, muitas vezes sobre-humanos, desde a subida de montanhas, a corridas de centenas de quilómetros em condições quase que impensáveis, enfim, algo que o comum mortal não só não consegue como acha estranho que alguém o consiga. No entanto, para muitos o seu limite pode ser correr mais de 30 minutos, ou simplesmente correr.

Quando comecei a correr, não pensei que um ano depois pudesse estar a correr uma maratona, ou que semanalmente pudesse percorrer distâncias que nem de carro por vezes as faço. Posso mesmo dizer que numa semana dita normal, corro e ando a pé mais quilómetros do que em qualquer meio de transporte.

Foi no dia 14 de Agosto de 2007 que dei os primeiros passos na corrida. Depois de ter passado pelo futebol e futebol de salão, nos tempos em que a idade dá para quase tudo e de ter por diversas vezes tentado correr com regularidade, este foi o meu dia D. Até então tinha corrido uma vez ou outra ao domingo mas durante pouco mais de meia hora e penso que o máximo que consegui foi 4 ou 5 domingos seguidos. Tentava de novo mas não conseguia que o hábito ficasse por muito tempo.

Não vos vou contar uma bonita história que me aconteceu naquele dia de Agosto. Foi um dia completamente normal, resolvi ir correr ao fim da tarde. Foram 34 minutos, 5 Kms percorridos desde casa até ao Estádio do Dragão, 3 voltas ao mesmo e regresso a casa, com a média de 6,18 min/Km e os

Correr por Prazer - já correu hoje?

“bofes” a sair pela boca fora. Por acaso calhou a ser na véspera de um feriado, o que levou a que corresse dois dias seguidos e acabaram por ser três. As dores musculares não me impediram de prosseguir e corri naquele mês de Agosto 31 Kms, o que era muito para quem estava parado há muito tempo e pesava quase 80 Kgs. No mês seguinte corri quase o dobro e numa das vezes completei pela primeira vez 10 kms sem parar. Sabia que a evolução tinha que ser lenta e assim foi, por vezes tinha vontade de correr mais depressa mas fui paciente. Correr sozinho, principalmente no início, pode não ser boa ideia e aqui o meu amigo José António teve um papel crucial. Obrigado Zé. Se não fosses tu, se calhar eu ainda pesava perto de 80 Kgs e provavelmente iria continuar a participar nas caminhadas e continuar a ficar espantado como é que conseguias fazer meias maratonas.

A partir daqui comecei a ler tudo o que encontrava sobre corrida. Por esta altura, o Paulo Rodrigues emprestou-me um livro do Dean Karnazes, “O homem da ultramaratona”, que teve uma importância fulcral na minha motivação, li o livro num só dia o que aconteceu com a maior parte das pessoas que o encontraram na prateleira. Mal podia imaginar que um ano depois ia estar a falar com esse “monstro” das corridas quando veio ao Porto por alturas da Meia Maratona do Porto.

Nestes eventos, um corredor sente-se “normal”, no meio de tantas pessoas que partilham este gosto pela corrida e fazem coisas completamente absurdas como correr 3 ou 4 maratonas por ano, participar em provas com mais de 42km, etc.

Comecei, continuei a correr e resolvi em boa hora registar os meus treinos o que tem uma importância fulcral para avaliarmos o progresso e ganhar motivação quando começamos a ver os quilómetros que conseguimos percorrer numa semana ou num mês. É quase como fazermos a nossa própria biografia na corrida.

Correr por Prazer - já correu hoje?

5000 Kms de prazer

Entre 2007 e 2009 percorri 5080 quilómetros, no meu primeiro trimestre a correr fiz 324km, no ano em que completei a primeira maratona fiz 2814km e em 2009 foram 1942km incluindo a Maratona de Paris e a Maratona de Berlim.

Quilómetros de prazer, de suor, de conquistas, de lesões, de lugares que desconhecia, mas essencialmente de pessoas que foram surgindo no meu caminho. Amigos, colegas ou ilustres desconhecidos com quem meto conversa, são o melhor que a corrida nos proporciona.

A família

A minha família corre comigo, necessariamente ao meu lado, mas está sempre presente e se assim não fosse eu não corria. Todos os que correm sabem bem o sacrifício que as mesmas fazem com a nossa ausência. Faltamos horas a fio para treinar e participar em provas, privando-os da nossa presença e não fazendo muitas vezes o que por vezes nos está incumbido devido “à maldita da corrida”. Mas se a “maldita” nos completa e faz felizes, a família mais tarde ou mais cedo compreenderá.

Nesse aspecto sou um sortudo, a minha família teve um papel fulcral desde os primeiros quilómetros, não faltaram miminhos como uma *pasta party* antes dos treinos longos ou das provas e um bolo de aniversário quando completei um ano a correr. E o melhor de tudo é poder tê-los comigo numa ou noutra prova.

Pontos altos

Apesar de ter sido apenas há dois anos, cada dia e cada prova, sendo elas corridas com prazer, tornam-se elas mesmas em pontos altos, quanto mais não seja depois de terminadas e quando as endorfinas tratam de percorrer o nosso corpo cansado e nos dão a sensação de prazer que nem quem corre consegue realmente explicar. Nunca ninguém esquece o

Correr por Prazer - já correu hoje?

momento em que cortou a meta na sua primeira maratona. Eu não sou exceção e o concretizar da minha primeira maratona e pouco tempo depois a viagem para correr a Maratona de Paris que seria a minha segunda maratona, são momentos que dificilmente pensamos alguma vez viver.

Resta-me agradecer a todos que me têm acompanhado, sem referir nomes para não me esquecer de ninguém, pois são tantos os amigos e colegas de pelotão, aos quais eu espero retribuir da forma que sei e posso.

Por fim termino com a adaptação de uma frase de Almada Negreiros (ele referia-se a livros): Corram por prazer porque a vida é muito curta para as corridas todas que queremos correr.

42 Dicas para começar e continuar a correr

Correr é um acto natural do Homem no entanto são muitos os cuidados a ter para que a corrida seja uma fonte de prazer e não uma contrariedade ou uma maçada.

Motivação

1. Corra com um objectivo, seja ele qual for. Estabeleça-o previamente. Não importa que seja um grande feito, basta que seja tangível a médio ou longo prazo. De acordo com as várias votações que fizemos no sítio do Correr por Prazer, a maior parte das pessoas começa a correr para perder peso, felizmente muitos continuam depois de atingido o objectivo.
2. Junte-se a um clube de corrida. Há muitas diferenças entre um clube de corrida e um clube de atletismo. Os segundos lutam por melhores tempos, por prémios e por medalhas. Um clube de corrida pode ser a companhia que precisa para sair de casa num dia de chuva.
3. Participe em fóruns de discussão na internet, onde normalmente há pessoas com dezenas de anos de corrida, assim como pessoas que se iniciaram há dias. É provável que todas as suas dúvidas já lá tenham sido colocadas por alguém. Em português, aconselhamos o fórum do Mundo da Corrida (www.omundodacorrída.com).
4. Comece a correr em provas pequenas, no início as provas são uma excelente fonte de motivação porque pode conviver com outros corredores e partilhar experiências, até pode encontrar compenheiros de treino. Muitas pessoas começaram por correr a mini da Meia Maratona ou da Maratona e um ano depois estavam a correr a prova principal,
5. Perfeito ou não, tenha um plano. Ajuda a manter a rotina e a saber o que está a resultar ou não.
6. Varie os seus percursos de corrida para fugir da monotonia. Utilize recursos online como o Google Maps, o Gpsies ou o Mapmyrun para procurar percursos perto de si onde possa correr.

Correr por Prazer - já correu hoje?

7. Escreva na agenda os seus treinos como se de um compromisso se tratasse. Num dia completamente cheio, até podem ser só 30 minutos mas não deixe de sair para correr tal como não faltaria a uma reunião.
8. Treine de manhã cedo, fica feito e pronto. Assim não tem de ficar a desesperar no emprego quando vê as horas a passar e receia não chegar a tempo de treinar.
9. Chegou a casa depois de um dia de loucos e prepara-se para se sentar no sofá a lamentar-se? Esqueça isso, Calce os ténis e saia para uma corrida, irá sentir-se muito melhor e com a sensação de dever cumprido.
10. Compre um presente quando atinge o desafio a que se propôs. Prefira algo que possa utilizar na corrida para que se mantenha em movimento com ainda mais força. Por exemplo uma consola pode agarrá-lo ao sofá... se gosta de tecnologia talvez possa pensar num GPS de pulso como os Forerunner, vão fazer a diferença.
11. Tire da mente que a corrida lhe vai roubar tempo. Já pensou que não tem tempo para si e para poder pensar e organizar as suas coisas do dia-a-dia? Durante a corrida frequentemente surgem ideias novas, pensa-se melhor nos problemas por resolver, pode até planear o trabalho melhor. Mas o mais importante é que terá tempo para si, coisa rara nos dias de hoje.

Treino

12. As pessoas que correm 3 a 4 vezes por semana lesionam-se com menor frequência do que as que correm todos os dias ou com apenas 1 dia de intervalo. Por isso mantenha uma frequência equilibrada e não queira fazer tudo num dia.
13. Aumente em 5 a 10% o seu volume de treino semanal, se correu 30km esta semana, não passe dos 33km na semana seguinte.
14. Faça sempre o aquecimento, mesmo que tenha pouco tempo reserve 5 a 10 minutos para começar devagar até a frequência cardíaca subir gradualmente e o sangue chegar aos músculos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

15. E termine com um retorno à calma que podem ser alguns minutos de caminhada ou alongamentos, cada atleta tem a sua própria forma de retomar o ritmo cardíaco normal e descontrair depois do treino.
16. Faça uma semana mais leve a cada três semanas de treino, um mês de treino deve ter três semanas com aumentos progressivos da quilometragem e uma semana final com 60 a 70% da quilometragem máxima. Nessa semana retire as séries e faça apenas rolamentos.
17. Nos dias de treino de velocidade, aqueça 20 a 30 minutos com um ritmo progressivo e depois faça as repetições prescritas, termine com 10 a 15 minutos lentos. O descanso entre repetições pode ser activo, a trotar ou passivo com repouso total.
18. Inclua alguns exercícios de força para conseguir um bom equilíbrio muscular, não precisa de ir a um ginásio para fazer flexões, agachamentos, afundos de pernas, elevações e abdominais.
19. Não tenha medo que outra modalidade prejudique a corrida, a bicicleta de montanha é excelente para reforçar os quadríceps e a natação irá melhorar facilmente a sua condição cardiovascular. Para melhorar tem de correr mas estes treinos complementares também ajuda,
20. O seu core (abdominais e lombares) é um ponto fraco do seu corpo, procure trabalhá-lo regularmente incorporando exercícios simples como pranchas e pranchas invertidas, crunches e elevação de pernas mantendo sempre a coluna vertebral devidamente alinhada. Estes músculos contribuem para uma boa postura e equilíbrio.
21. A técnica de corrida ajuda a melhorar a sua técnica e postura o que melhora a resistência e corrige erros comuns que provocam lesões e prejudicam o rendimento. Servem também para complementar o aquecimento.
22. Respeite o seu ritmo. Deve rolar a uma velocidade que lhe permita manter a respiração fluida e confortável o que significa que está numa intensidade de esforço aeróbio, o que lhe permite melhorar a capacidade cardiovascular e correr durante cada vez mais tempo.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Nutrição

23. Coma cada 3h, no máximo cada 3h30 durante o dia. Comer pouco de cada vez e várias vezes otimiza a digestão e absorção dos nutrientes além de manter os níveis de energia estáveis, imagina o que aconteceria se toda a gasolina do depósito tivesse de ser queimada de uma só vez?

24. Nunca, mas nunca salte o pequeno-almoço. É um pecado mortal! Não é digno de um corredor por prazer...

25. Se só pode correr cedo pela manhã, coma uma banana e um punhado de passas e amêndoas enquanto se veste. Irão fornecer-lhe energia rapidamente para o esforço que se avizinha mas quando voltar não deixe de tomar um pequeno-almoço decente e estruturado.

26. Ou, se pelo contrário, tem de correr à noite e tem receio que fique muito escuro se esperar para jantar. Faça um lanche pelas 17h30/18 com pão integral ou de centeio, queijo magro ou fiambre de aves e complete com uma peça de fruta fresca saindo para correr pelas 19/19h30 e jantando mais tarde.

27. Precisa de mais energia? Beba uma chávena de café uma a duas horas antes do treino ou coma dois quadrados de chocolate negro. A cafeína do café e a teobromina do chocolate são estimulantes do sistema nervoso central e por isso irão melhorar a sua disposição para o esforço e promover a performance aeróbia. No entanto, mantenha alguma moderação para estes alimentos pelo seu poder aditivo.

28. Aposte em verdadeiras fontes privilegiadas de nutrientes: a levedura de cerveja é uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, essenciais na produção de energia; e o gérmen de trigo é uma fonte de vitamina E, um antioxidante essencial na eliminação dos radicais livres formados durante o esforço. Uma colher de sopa de cada por dia faz milagres.

29. O mel é uma excelente fonte de promotores da imunidade e antioxidantes, além de ser muito mais saudável do que o açúcar de

Correr por Prazer - já correu hoje?

mesa por ser natural e não ser refinado. Inclua 1 colher de sopa nos cereais ou no pão em dias de treino.

30. Não precisa de comer açúcar. Todo o açúcar que precisa pode ser encontrado nos alimentos, não precisa de adicionar mais, além de se poupar de ingerir calorias vazias.

31. Inclua um ovo dia sim, dia não. O ovo é uma fonte privilegiada de proteína e de fosfolípidos essenciais para o sistema nervoso. No entanto, prefira cozido ou escalfado para reduzir a adição de gordura na confecção.

32. Não gosta de géis de hidratos de carbono? Leve consigo um punhado de passas e mesmo dois figos para ter uma fonte de energia portátil mas natural. Para treinos mais longos uma banana ou um pouco de batata-doce assada/cozida embrulhada em papel de prata são também boas alternativas.

33. O leite pode ser um alimento problemático na corrida, se costuma sentir náuseas, cólicas e gases quando o toma antes do treino experimente trocar por iogurte e se tiver os mesmos sintomas elimine o leite e derivados dessa refeição, opte por uma sandes e uma peça de fruta.

34. Não beba demasiado antes da corrida, se sentir a água chocalhar dentro do estômago pare de beber ou arrisca-se a passar o resto do tempo a ir à casa de banho ou om algum enfartamento. Antes do tiro de partida beba 300-500ml por hora, bebericando também durante o aquecimento.

35. Três suplementos que podem valer a pena: Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) para mais resistência, Glutamina para uma melhor recuperação e Vitamina C para reforçar as suas defesas antioxidantes. Mas são suplementos, não substituem uma alimentação saudável e equilibrada.

Acidentes de percurso

36. Escolha o equipamento adequado, nomeadamente os sapatos de corrida. O calçado inadequado pode provocar-lhe lesões graves e

Correr por Prazer - já correu hoje?

desencorajadoras. Aconselhe-se com alguém que já corra há algum tempo e se possível faça uma análise biomecânica da sua passada.

37. Compre uma pulseira de identificação, coloque o seu nome e um contacto de emergência, eventualmente o tipo de sangue e alguma medicação que considere relevante quando há espaço.

38. Cuidado com os cães. Este amigo do homem, torna-se quase sempre inimigo do corredor. Normalmente o cão corre atrás de quem corre e tanto pode ser para brincar como para morder, se sabe que há cães perigosos na rua afaste-se deles e não os provoque, se possível use um aparelho de ultra-sons para os afastar.

39. Se corre na cidade, tente correr o mais possível longe dos automóveis. Além de mais seguro, correr a menos de 10 metros dos mesmos, pode ser bastante maléfico devido ao monóxido de carbono libertado pelos escapes dos carros.

40. Durante o Inverno aproveite a hora de almoço para o treino porque terá uma temperatura mais amena, no Verão opte pelo início ou fim do dia. Não descure a hidratação, leve água consigo ou localize um chafariz. E não se esqueça do protector solar.

41. Evite as assaduras por fricção em zonas como as virilhas e as axilas, a vaselina é uma boa opção mas já existem produtos específicos para o efeito.

42. Numa prova, respeite a etiqueta do abastecimento: coloque-se na fila e estabeleça contacto visual com um voluntário, peça se quer água ou bebida, agradeça no final e deite a garrafa ou copo para a berma para que ninguém tropeçe.

43. Em caso de lesão, não treine. Pode pensar “não posso perder agora uma semana sem treinar”, a lesão agrava-se e acaba por perder um mês inteiro.

Um Dia Perfeito

A menos que seja um profissional de elite, a sua vida não é só calçar os ténis e ir correr, tem que trabalhar (ou estudar) e vários outros obstáculos que podem prejudicar o cumprimento de um plano de treino incluindo o desgaste físico e intelectual de uma jornada laboral. Por isso, prepare-se para enfrentar esses desafios e não atire a toalha ao chão. Comece bem esta nova época:

6h00 Não atrase o despertador

O hábito de carregar no botão do despertador em vez de se levantar é tão forte que já o faz inconscientemente. Correr de manhã é um dos principais motivos de êxito de vários atletas, porquê? Porque terminam o treino e pronto, está feito! Vai esperar que a sua agenda profissional ou os seus mil e um imprevistos adiem constantemente a hora da corrida? Faça-o antes de todos os “problemas” começarem a acordar. Além disso vai-se sentir melhor e enfrentar com mais ânimo (e energia) o dia-a-dia.

6h15 Não saia sem abastecer

Já lavou a cara, vestiu o equipamento, calçou os ténis e tem a chave na mão. Vá num instante à cozinha e procure uma fonte de hidratos de carbono de fácil digestão mas que lhe dê a energia necessária para o que aí vem: uma banana é uma boa opção ou umas colheres de cereais. Se possível a seco, porque o leite e corrida nem sempre combinam bem.

Leve um gel no bolso caso tenha alguma quebra de energia e não se esqueça dos meios de hidratação.

Correr por Prazer - já correu hoje?

6h45 Depois de aquecer...

Planeie com a devida antecedência os seus treinos para saber exactamente o que vai fazer, guarde no seu frigorífico, tenha uma cábula nos calções, programe no cronómetro, tanto faz. Ter um programa, não precisa de ser feito por um treinador ou ter todas aquelas técnicas avançadas, basta que esteja escrito para que saiba o que vai fazer, quando vai fazer e como vai fazer. Se tiver também um objectivo, acabou de conseguir um bónus extra.

7h00 Duche

O treino está feito, volta com um sorriso glorioso para casa. Comece por tomar um breve duche de água fria, não tem de ser gelada mas perto disso, vai custar mas irá ajudar a prevenir a inflamação e as roturas nos tendões e músculos. Trata-se de um truque muito comum na elite, sendo que alguns atletas mergulham mesmo em barris de água gelada e com pedras de gelo.

7h15 Não perca o pequeno-almoço

Leia o artigo do pequeno-almoço do corredor porque o que comeu antes de ir correr não era de todo o seu pequeno-almoço.

Veja as notícias do mundo e pense nas tarefas que terá pela frente nesse dia enquanto desfruta de um bom abastecimento nutricional. Se não treina habitualmente de manhã, comece já a listar as tarefas que tem para fazer e a programar no telemóvel o horário de saída para ir treinar.

7h30 Vá de transportes

Sabemos que nem sempre é exequível, mas nas grandes cidades já é possível deslocar-se de uma ponta à outra de

Correr por Prazer - já correu hoje?

autocarro ou metro. Prefere enfrentar as longas filas de automóvel para atravessar uma ponte? Se calhar a hora que passa dentro do carro no acesso para a Ponte 25 de Abril (ou do Freixo...) é precisamente a hora que lhe falta para ter tempo de treinar, comer e ir para o emprego. Além de poder incluir um breve passeio de 10-15 minutos no regresso e poupar combustível.

8h00 Emprego

Há um provérbio inglês que diz: “First things first”. Ou seja, não adie o inadiável. Tem aquela tarefa complicada para fazer, ponha mãos à obra quando a cabeça ainda está fresca.

Outro conselho que muito pouca gente consegue cumprir: não esteja sempre a ver a sua caixa de correio electrónico, Marsha Egan do curioso “Inbox Detox” refere que demora, em média, 4 minutos a recuperar a concentração depois de interrompida a tarefa. Imagine que vê 30 vezes... são 120 minutos ao fim do dia, são menos 2 horas para treinar (e para descansar) com a desculpa de que ainda não acabou o trabalho. Habitue os seus colegas a telefonarem-lhe quando precisam realmente de algo e veja os e-mails no início, no intervalo ou no fim de uma tarefa.

11h00 Não fume, vá comer

É fumador? Se calhar os 5 minutos que passa a fumar um cigarro à entrada da empresa podia aproveitar para fazer um pequeno lanche e fornecer ao seu corpo os nutrientes para uma boa performance física e intelectual. Um iogurte e uma peça de fruta ou uma pequena sandes em pão de mistura. Leve consigo uma lancheira exemplar.

Correr por Prazer - já correu hoje?

13h00 Não desperdice a hora de almoço

O Inverno não perdoa e todos compreendemos que seja muito complicado sair de casa antes de o sol nascer para correr por isso pense duas vezes antes de desperdiçar a sua hora de almoço. Leve o almoço para o escritório, felizmente algumas empresas já têm cabines de duche nas casas de banho, procure informar-se sobre isso só precisa de levar o saco com roupa para o treino e toalha de banho.

16h00 Reabasteça e pense no dia seguinte

Tal como de manhã, procure levar um pequeno lanche para o meio da tarde. Fazer pequenas refeições durante o dia optimiza a digestão e absorção dos nutrientes permitindo-lhe manter os níveis de energia no auge. Se vai treinar a seguir, uma sandes e uma peça de fruta ou uma banana e algumas amêndoas são boas opções. Comece a ver as tarefas que deixa para o dia seguinte, escreva uma lista das mesmas para saber exactamente o que ficou por fazer.

18h00 Prepare-se ou treine

Se não treinou ainda, não pense duas vezes, ao chegar a casa vista-se e saia sem se sentar no sofá, ligar a televisão, o computador, ou qualquer outra coisa. Todas estas distrações irão chamar por si para desviar a sua rota da estrada por isso tente concentrar-se no treino. Sugestão: escolha música motivante e venha a ouvir no caminho para casa, se necessário leve consigo no treino.

Se já treinou, prepare o seu saco para o dia seguinte. Ponha a roupa lavada, os ténis a postos, o cardiofrequencímetro, reveja o que fez hoje e veja o que vai fazer amanhã. Um diário de treino é uma excelente ferramenta para manter a motivação em

Correr por Prazer - já correu hoje?

alta. Deixe também uma foto da chegada a meta na sua última prova à vista.

19h30 Planeie refeições e poupe tempo

Depois de um longo dia, dificilmente poderá querer enfiar-se horas a fio para preparar o jantar. Mas se tiver, a sua carmetade também pode não gostar muito da ideia. Sabe o resultado: comida pouco saborosa, pouco nutritiva e logo menos resultado. Planeie os seus jantares logo no início da semana.

Combine uma fonte proteica (aves/peixe/queijo fresco/ovo) com uma porção de hidratos de carbono mais moderada do que durante o dia (pode aproveitar a oportunidade para comer leguminosas como as ervilhas ou favas), não se esqueça das verduras e de uma pequena porção de gordura, preferencialmente o azeite. Se não tem muito tempo pode também fazer uma sopa de verduras com um pouco de batata, que pode dar para a semana toda e é só combinar com um componente proteico para uma refeição leve mas completa e equilibrada.

21h00 O dia Seguinte...

Não, não é um programa de segunda-feira sobre a liga de futebol. Prepare as suas sandes ou outras refeições que tenha para o dia seguinte, deixe tudo pronto e prepare a sua roupa. Assim, conseguirá evitar os nervos quando estiver à procura de tudo às 7 manhã receando o tempo a passar. Ponha roupa para lavar, arrume a que está lavada, etc.

22h00 Desligue as luzes

Vários estudos demonstram que ver televisão ou trabalhar antes de dormir pode prejudicar a qualidade do sono, estar

Correr por Prazer - já correu hoje?

sujeito a luzes fortes como o ecrã destes aparelhos estimula em excesso o seu sistema nervoso central. Por isso, procure “preparar-se” para dormir um pouco antes de se deitar, leia um livro ou converse um pouco com a sua família.

22h30 A última ceia

Aposte na proteína, sobretudo de absorção lenta como o leite e os seus derivados, ricos em caseína. Assim o seu corpo terá uma fonte de aminoácidos essenciais mais duradoura para promover os processos de recuperação e reparação muscular.

23h00 O merecido descanso

Seja flexível e optimista, pode não fazer tudo a 100% mas tente dar o seu melhor todos os dias. Se tem dificuldades em dormir, sobretudo quando os horários não são disciplinados, comece por ir para a cama e não estar a ver televisão ou ocupar-se com qualquer tarefa. Aproveite para pensar no que tem para fazer.

Sugestão: Se for o seu caso, abstenha-se da última refeição proteica e inclua apenas uma pequena porção de carne ou equivalente no jantar. Aposte em alimentos ricos em triptofano como a banana, amêndoas, feijão. Este aminoácido é precursor da serotonina, um neurotransmissor responsável pelo sono, pela tolerância à dor mas também pelo apetite. São vulgares as carências de serotonina no início do Outono devido à diminuição de horas de luz solar, passe mais tempo no exterior e muda esse detalhe na refeição da noite.

A Primeira Maratona

Tendo este livro como principal objectivo motivar as pessoas à prática da corrida, soará um pouco estranho falar aqui de maratonas. No entanto desde a data em que se começa a correr até conseguir fazer uma maratona, vai um pequeno passo. Parece irreal esta afirmação mas é verdade. Não conseguimos ter a noção das nossas capacidades. Uns dias ou meses após o começar a correr, vai achar completamente impossível um dia correr a mítica distância de 42.195 metros. Quando corri a minha segunda meia maratona, em Vigo (Espanha), onde terminei completamente esgotado, o meu amigo Carlos Rocha, perguntou-me quando me iria estrear na maratona. Eu ainda entre suor e a respiração meia ofegante, disse-lhe que isso nunca iria acontecer. Se eu tinha acabado a meia maratona “quase morto”, como seria possível eu correr outro tanto? Meio ano depois, eu faria a minha primeira maratona em menos do dobro do tempo da meia maratona Vig-Bay (Vigo-Espanha).

Quero com isto dizer que não devemos pensar em multiplicar distâncias ou tempos quando o nosso objectivo é superior ao que estamos a correr em determinada altura. Primeiro porque a mentalização é essencial, segundo porque a velocidade a que vamos correr 10 Km, 21, ou 42 é completamente diferente e depois porque a motivação e o plano de treinos é completamente diferente. Quanto maior for o desafio, maior terá que ser o empenhamento, mais bem cumprido o plano de treinos, melhor nos devemos alimentar, teremos que ter mais cuidado com lesões, etc.

Escolher onde e quando vamos fazer uma maratona, é provavelmente uma das partes mais difíceis. O momento da decisão irá ser crucial e deverá pensá-lo a médio ou longo prazo. Qual maratona escolher? Na minha cidade, ou numa

Correr por Prazer - já correu hoje?

mais longínqua com milhares de corredores e milhares de pessoas a assistir? E se me sinto mal? Não será melhor estar perto de casa? E o investimento financeiro? Perto de casa é muito mais barato, mas tem pouca gente a assistir... perto de casa há o problema de conhecermos os locais de passagem e no momento crucial pensamos ainda o que nos falta percorrer... e se fosse numa além-fronteiras onde ficasse marcado para sempre na minha memória a minha primeira maratona? Estas são apenas algumas das questões que passarão pela sua cabeça, mas haverá muitas mais.

Depois de em todas elas ter pensado, optei por fazer a minha primeira maratona na minha própria cidade, a cidade do Porto em Outubro de 2008. Teria nessa altura cerca de um ano de corrida. Decidi avançar com a ideia em Abril de 2008. Arranjei um plano de 20 semanas, próprio para estreantes e pus mãos (ou pernas) à obra. Foram 1374 quilómetros de preparação, 120 horas de corrida, corridas em pisos, ritmos e locais diferentes. Levei o plano muito a sério. Eu sabia o quanto era importante estar bem preparado. Nem nas férias pus os treinos de lado. Como em tudo o que faço, a dedicação e empenho estão sempre presentes. Aqui não foi excepção.

Se já corres há algum tempo, já fizeste algumas meias maratonas, não deixes de experimentar pelo menos uma vez na vida correr a maratona. O termo maratona e o número 42, assusta muita gente, principalmente no nosso país, onde o número de maratonistas não excederá as 600 pessoas. Não tenhas medo. Enfrenta o desafio. Será uma prova física e essencialmente psíquica que provavelmente nunca teve noutras fases da sua vida. Li uma vez um artigo de um psicólogo que dizia algo do género: “um atleta que consiga completar uma maratona, poderá nunca mais ser o mesmo psicologicamente”. Seguidamente explicava o facto dizendo

Correr por Prazer - já correu hoje?

que a as adversidades para completar esta prova são de tal forma que após a mesma, tudo parece ser mais fácil...

Dor rol de maratonistas com quem tenho falado, a opinião é quase unânime: o que custa na maratona, não é a prova, é a sua preparação. De facto a prova é a festa e correr 3 ou 4 horas é uma coisa muito rápida. O que custa é prepará-la, seja em treinos, seja em logística. O que vos garanto é que compensa todo o esforço.

Deixo-vos o relato desse dia que um maratonista nunca esquecerá, o dia da sua primeira maratona. Esta foi a minha:

O Porto estava em festa e eu queria entrar nela



Foto: José Mimoso

A minha equipa (Porto Runners) estava de parabéns ao inscrever 50 maratonistas nesta prova e um total de 214 nas três provas deste dia. Era um dia memorável para o clube com mais maratonistas em Portugal e eu queria ser um deles.

Correr por Prazer - já correu hoje?

A manhã estava fria e a noite não muito bem dormida, tal como eu previa. Alguns tremores faziam confundir o frio com os nervos.

Às 7h30 lá estávamos nós no Parque da Cidade, onde estacionamos os carros e apanhamos o autocarro colocado à disposição pela organização, tendo como destino o Palácio de Cristal. A festa começou aí mesmo, no autocarro. Bocas de um lado, piropos de outro, futebol à mistura e muita gargalhada para animar principalmente os que se estreavam na mítica distância. Eu era um deles.

Chegada ao Palácio, grande concentração de atletas da nossa equipa, assim como familiares e amigos. Aí comecei a ver o quanto éramos grandes. As fotos tiradas pelo nosso amigo José Mimoso eram alternadas com beijos e abraços de quem não se via há muito tempo ou dos que já nos iam desejando muita força e coragem para a prova. *Run For Fun* é o nosso lema. Era só nisso que eu pensava. Rolar com calma, tal como tinha previsto e tentar sofrer o menos possível, pois sofrer era certo.

Depois do aquecimento, lá fomos nós para a zona da partida, com o privilégio de termos dorsal VIP e portanto podermos chegar mesmo em cima da hora. Foram 5 agradáveis minutos de espera junto dos Quenianos, Vanessa Fernandes, Aurora Cunha, Albertina Dias e Carlos Lopes. E eu ali no meio deles. Parecia irreal. Eu que há um ano atrás deitava os bofes pela boca quando corria pouco mais de meia hora.

Km 0

Nove em ponto. O Carlos Lopes deu o tiro de partida a escassos metros do meu ouvido e começava ali a minha maior aventura, aquela que mais medo me metia, mas aquela para a qual eu mais me preparei. O meu lema para este desafio era só

Correr por Prazer - já correu hoje?

um: “A melhor maneira de não conseguirmos atingir um objectivo, é nem sequer o tentar”.

E lá fomos nós em direcção à Rotunda da Boavista, com muita gente atrás, pois as provas partiram todas ao mesmo tempo. Oito mil pessoas a correr pelas ruas do Porto, era lindo. Procurei os meus colegas de equipa e coleí-me ao João Fortuna (também estreante) e ao António Mesquita, esta pessoa fantástica, que apesar de já ter atingido a barreira dos 60 anos, continua a acumular maratonas nas pernas e a encantar-nos com as suas histórias e vivências “maratonísticas” por esse mundo fora. Eu sabia que estava bem entregue.

Seguimos com a Vanessa Fernandes até à Rotunda da Boavista, conversando e mandando umas “bocas” à nossa medalhada olímpica, que sempre retribuiu com piada e simpatia ao que a gente lhe ia dizendo.

Ao passar na casa da Música, ouço alguém dirigir-me a palavra dizendo: “para quanto correm?” Era um companheiro espanhol de seu nome José Luaces. Apresentou-se, disse que era a sua primeira maratona, tendo-lhe dito que para mim e para o João também o era, aproveitando para dizer que iríamos tentar as 3h30m ao que retorquiu ser esse o seu objectivo. Era um homem dos seus 50 e poucos anos. Passamos de 3 a 4 atletas. E lá seguiu este grupo ibérico pela Avenida da Boavista abaixo. Este início estava a correr muito bem, dentro dos 5 min/Km que era o que os 3 tínhamos previsto. O ambiente era de descontração e eu e o João íamos assistindo aos cumprimentos que o Mesquita ia recebendo dos atletas da prova dos 14 Km que iam passando por nós, o que é normal para quem anda nisto há muito anos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Km 6

Parque da Cidade. Uma placa do nosso lado esquerdo apontava o tão desejado número “42”, mas a do nosso lado direito marcava 6 Km. Estávamos com 30 minutos de corrida e se a prova nos corresse muito bem, 3 horas depois estaríamos de regresso a este mesmo local. Eu já estava calmo, o João parecia-me mais tenso. Eu ia informando os meus companheiros do nosso tempo, a cada quilómetro que passava. Estávamos conforme o previsto, a rolar a 5 min/Km.

Km 7,5

Edifício Transparente. O João arrebitou e o caso não era para menos. Lá estava a família dele com um grande cartaz “Força Papá, Força Porto Runners”. O cartaz era para ele, mas animou-me a mim também. Uns minutos depois e ao chegar ao final da Avenida Brasil, deram a volta os atletas que estavam a correr a Family Race de 14 Km. Seguimos em direcção à Praia do Ourigo e disse para quem me acompanhava: “amigos, agora estamos todos no mesmo barco”. A única coisa que eu queria é que o mesmo não se afundasse.

Km 14

Ponte da Arrábida, Massarelos, Cais da Pedras. Já com a companhia do meu amigo Miguel Catarino que se disponibilizou para nos acompanhar de bicicleta, com abastecimentos líquidos e sólidos, não fosse a “gasolina” acabar de um momento para o outro. O nosso amigo Mimoso lá estava na Ponte da Arrábida a “disparar” sobre tudo o que era Porto Runners. Este dia tinha mesmo que ficar registado fotograficamente, e ficou-o na perfeição.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Km 16

Infante. Lá estava uma ligeira subida e o maldito empedrado que já tínhamos apanhado também no Passeio Alegre. Ninguém gosta deste piso, mas o Mesquita, pelo que eu vi, detestava-o. Mas os 4 aventureiros lá seguiram sempre juntos. Eu ainda ia falando como José, pois precisava de me distrair. Apresentei-lhe a Ponte D. Luiz I à saída do túnel, o Cais de Gaia e a Ribeira do Porto. É de facto de ficar encantado com esta paisagem, que para nós é quase banal, tantas são as vezes que aqui passamos a treinar ou a passear com a família.

Km 17,5

Cais de Gaia em Direcção à Afurada. O João estava cheio de vontade “de lhe dar” e apesar de levarmos 1m30s de avanço em relação ao que tínhamos previsto, ele decidiu aumentar o ritmo. Decidimos não o seguir. Eu pretendia passar à Meia Maratona com 1h45, e estávamos quase 2 minutos mais rápidos que esse tempo. O Mesquita e o José Luaces, pensaram como eu. E lá seguimos até ao primeiro abastecimento sólido debaixo da Ponte da Arrábida. Escolhi água e meia banana. Eu tinha bebido um pouco em todos os abastecimentos anteriores e por isso só bebi aqui porque as regras assim o mandam (ler muito sobre corrida nos últimos meses deu resultado).

Km 21

Meia Maratona na Afurada. Mantínhamos quase 2 minutos de avanço sobre o tempo previsto, o que era bom pois dava-nos uma pequena margem para rolar a mais de 5 Min/Km quando as coisas comesçassem a doer, mais lá para a frente.

Estávamos neste momento de regresso à Ponte D. Luiz. Eu ainda não pensava na meta. A minha mente estava

Correr por Prazer - já correu hoje?

mentalizada para fazer a prova por partes. “Vamos até ao Freixo pessoal” ao que os que me rodeavam sorriram. Nesta altura já se tinha juntado a nós o David Sousa do clube Stress Atack. Não nos conhecíamos, era mais um que se juntava ao grupo, o que era bom. Já diz a velha máxima do corredor: “quem corre sozinho faz terapia, quem corre acompanhado faz amigos”. E era a partir daqui que começávamos a precisar deles, fosse a correr, fosse de bicicleta ou na berma da estrada a apoiar-nos.

Km 25

O tempo não estava quente conforme eu temia nos dias anteriores e o longo caminho até ao Freixo só nos incomodava pela distância. “Quando é?” perguntava o espanhol na Ponte D. Luiz. Respondi-lhe que eram 2.900 metros para cada lado e que eram certos pois treinei aqui muitas vezes. Disse-lhe em tom de brincadeira que não precisava de contar quilómetros, pois eram quase 6, bastava contar pontes que eram menos... Riu-se. Ainda dava para isso...

Km 26

Antes da Ponte D. Maria, uma surpresa: o nosso atleta Rui Costa que não participou nesta maratona (esteve na Maratona de Berlim poucas semanas antes onde terminou com 2h41m32s) estava à espera para dar apoio a quem dele precisasse. Como no nosso grupo de 4, íamos eu e o Mesquita, ele começou a correr connosco. Mas que ajuda preciosa. Ele sabia que íamos com o objectivo das 3h30m e que o ritmo era aquele e nada mais. Excelente trabalho fez o Rui connosco até ao final. Ele controlou todo o tempo, não nos deixando andar a mais do que precisávamos (também já não conseguíamos) ele puxava-nos quando abrandávamos um pouco, ele antecipava-

Correr por Prazer - já correu hoje?

se nos abastecimentos, transportava garrafas para nos refrescarmos entre abastecimentos, incentivava-nos, protegia-nos do vento, resumindo, um apoio inesperado de quem sabe muito bem o que isto é, resumida nas suas palavras aos 30 Km: “Meus amigos, a maratona começa agora”.

Km 27

Antes da Ponte do Freixo cruzamo-nos com o Geraldino Silva, do nosso clube, a um ritmo incrível para quem tinha feito a Maratona de Berlim e para quem tinha ainda cerca de 12 Km pela frente até ao final (nesta prova bateu o seu melhor tempo com 3h20m, grande Geraldino).

Mais à frente cruzamo-nos com o João Fortuna que demonstrava um ar cansado mas não mais que nós.

Km 28,5

Volta no Freixo, “só” falta regressar. Animicamente sentia-me bem, muitas vezes passei neste sítio e muitas vezes me lembrei do que pensaria quando aqui estivesse nesta situação. Estava melhor do que poderia pensar. Acabar a maratona seria o culminar de um ano de corrida, de prazer, de convívio, e de um agradável mundo que desconhecia.

Km 30

Por volta da ponte D. Maria Pia, começaram as verdadeiras dificuldades. Tanto pela distância acumulada, como pelo facto de começar a pensar que o que parecia irreal no início se poderia tornar realidade: fazer 3h30 na minha primeira maratona. O Rui Costa sempre a apoiar-nos e sempre a dizer que só precisávamos de manter aquele ritmo, mas a palavra “só” era demasiado grande para os nossos ouvidos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Km 31,5

Túnel da Ribeira, a nossa última sombra estava ali à nossa espera, foi bem-vinda mas o empedrado que ali começou e se manteve até à Igreja de S. Francisco, trouxe o pior. O Mesquita começou a resmungar com o piso, o Rui dizia que já ia acabar e o amigo José Luaces despediu-se de nós sob o olhar do Infante, mostrando-se muito agradecido com a nossa presença. Ainda me virei para trás e incentivei-o, mas logo vi que aquele já não era o ritmo dele. Éramos agora 3, não contando com o Rui que não estava a competir, mas a assumir todas as despesas da corrida.

O David Sousa começava a dar conta de algumas dificuldades, o Mesquita não o dizia mas notava-se que o empedrado estava a dar-lhe cabo da paciência. Eu não estava melhor do que eles, mas não o dizia. O desmembramento adivinhava-se e isso não era bom para nenhum de nós.

Km 33

No cais das Pedras fizemos filinha ao estilo dos musaranhos, com o Rui Costa à cabeça a amparar-nos do vento. Se alguém desalinhasse, ele gritava logo, eu desalinhei algumas vezes pois o vento fresco fazia-me acordar. O Mesquita dizia que íamos rápido, o Rui dizia que não, que era o vento a empurrar-nos para trás. O Rui tinha razão, o nosso ritmo mantinha-se com alguma tendência para diminuir. Era o vento, eram as forças e eram as pernas que começavam a fraquejar. Mas a minha cabeça estava melhor que nunca. Agora só pensava em chegar ao Fluvial onde uma comitiva organizada do Porto Runners nos esperava. Eles sabiam que era ali na passagem dos 36 Km que a cabeça já não pensa e as pernas já não obedecem.

Em Massarelos o David Sousa deixou-nos aos poucos, sempre na esperança de nos acompanhar, isso não lhe foi possível.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Agora já só éramos eu e o Mesquita com a nossa lebre Rui Costa, fresco que nem uma alface, altamente empenhado na nossa empreitada.

Km 34,5

Ponte da Arrábida. Grande contratempo para o Mesquita. Desapertaram-se os atacadores. O Rui ficou com ele e eu abrandei. Rolei até ao Fluvial sempre a olhar para trás à espera deles. Fazer os 6 Km que faltavam sozinho era algo que não me apetecia nada.

Km 36

Rolei sozinho até ao Fluvial onde os gritos de incentivo da nossa claque se ouviam ao longe. Lá estavam a Isabel Duarte, o nosso Presidente Fernando Leite e mais uns tantos que não reconheci. Como eles bem sabem, aqui já não se consegue ver tudo. Estendi a mão e bati na mão da Isabel. Tal como já me tinham dito e eu tinha lido, ouvir todos aqueles incentivos e o nosso nome repetidas vezes é quase melhor que parar para descansar. Parar ou desistir, foi algo que nunca me passou pela cabeça. Nem mesmo quando coloquei a fasquia bastante alta, ou seja chegar antes das 3h30m.

Perto da nossa claque houve um abastecimento em que aproveitei para um golo de água e para me refrescar com uma esponja. Aí mesmo passei pelo João Fortuna que tinha abrandado o ritmo e que com o abastecimento penso que nem se apercebeu da minha passagem. Ainda olhei para trás e vi que nem ele nem o Mesquita estariam em condições de me acompanhar, o que lamentei. Faltavam 6 Km e muita coisa haveria ainda para acontecer. “Olha que eu já vi muita gente a acabar a 8 min / Km” dizia o Rui um quilómetro atrás. A claque deu-me forças e coragem e vi que a partir desse momento eu

Correr por Prazer - já correu hoje?

estava por minha conta. Tinha feito 36 Km ao ritmo que idealizei como excelente e que me poderia levar a um feito que eu poderia lembrar por muitos anos, senão para toda a vida.

E lá fui sozinho. Passei a Cantareira, o Passeio Alegre e pus na cabeça que o maldito empedrado até à Praia do Ourigo seria o próximo objectivo a cumprir. Veio-me à cabeça o que mandam as regras em situações de dificuldade. Pensar em algo positivo que nos tenha acontecido nesses locais. E lá estavam as imagens de descanso e divertimento que ali passei em família, com a minha mulher e os meus filhos. À direita a igreja onde casei e o jardim onde tantas vezes treinei com o meu amigo José António. Por momentos a minha cabeça saiu da corrida, assim como estas palavras estão a sair do contexto em que estão inseridas. Mas a ideia é mesmo essa, ausentarmo-nos da realidade, esquecendo as adversidades.

Km 37,5

Quando dei por ela, já estava na **Praia do Ourigo**, com o Castelo da Foz a ficar para trás. Baixei um ou dois segundos da média o que não era grave. Rondava agora a média geral de 4m56s/Km, o que me dava ainda uma margem de manobra para a parte final, ligeiramente a subir. Bendito cronómetro Garmin. Sem ele não teria ânimo para esta estopada.

Km 39

Avenida Brasil. Tantas vezes percorrida, mas nunca com tanto cansaço nem com tantos quilómetros seguidos, nas pernas. Algumas pessoas a assistirem, poucos incentivos, mãos nos bolsos. Eis que nas minhas costas recebo duas ilustres visitas. O Rui Costa e a nossa querida Conceição Grare, a nossa grande Ultra Maratonista que um mês antes fez os 100 Km de Milau- França em 9h43, tendo sido segunda classificada na

Correr por Prazer - já correu hoje?

prova. Com estas duas companhias de peso, eu estava “entregue à bicharada”. Ou os deixava ir ou os acompanhava. A segunda hipótese era o que eu mais queria, mas achava isso quase impossível. Perguntei pelo Mesquita e o Rui disse-me que tinha ficado. Resolvi ir com eles até quando pudesse. Até à linha de chegada era quase impensável, mas assim como eu vou cansado, eles também vão e se eles abrandarem ligeiramente talvez eu consiga acompanhá-los até ao fim.

Km 40,5

Castelo do Queijo. Ainda estava com eles. É impressionante o número de pessoas que conhecem a Conceição. Os 55 anos não lhe pesam nas pernas. As palavras de apoio que recebe por todo o lado são impressionantes. Eu aproveitava essas palavras como se fossem para mim, quando mais não fosse para por momentos esquecer o sofrimento pelo qual começava a passar. No entanto eu sabia que se os largasse poderia ser pior. A ida ao edifício transparente, mesmo à entrada de Matosinhos era a “morte do artista” como muitas vezes já tinha ouvido falar. Conheço até quem tenha feito treinos nas semanas anteriores com esta pequena parte do trajecto antes de regressar ao Parque da Cidade para se mentalizar deste pequeno mas enorme bocado de alcatrão.

Ao dar a volta, não consegui mais acompanhá-los e deixei-me ficar, sem no entanto os perder de vista. Vi ainda a Conceição a livrar-se do cinto com as garrafas de água que tinha transportado o tempo todo e a entregá-las a um colega que seguia ali ao lado de bicicleta. O Miguel Catarino nunca me largou e ia dando algumas palavras de incentivo, dizendo que faltava pouco e repetidamente me perguntava se queria água ou outra coisa qualquer. Nesta fase eu só abanava a mão ou a cabeça, sempre respondendo negativamente. Faltavam cerca de 2 Km, parte deles a subir logo no início da Avenida junto ao

Correr por Prazer - já correu hoje?

Café Bela Cruz. Fui subindo sem ter abrandado e o Rui e a Conceição também. Minutos depois avistei a placa com um 41 estampado. Isso dá ânimo a qualquer um e distraído com o facto de alcançar a Conceição, lá estava o pórtico ao fundo e ao lado a placa a dizer 42. Depois disso faltava fazer a curva e os famigerados 195 metros. Ou seja faltavam-me pouco mais de 500 metros para a glória.

Km 42

O pior estava passado. Lembrei-me da brincadeira em que se diz que o que custa mais na maratona são os primeiros 42 Km e os últimos 195 metros. O coração começou a bater mais forte e acreditei que eu estava a 2 minutos de me tornar maratonista. Só não o conseguiria se morresse naquele momento, pois com a meta à vista nem que eu fosse de gatas... Mas não foi preciso. Foi a parte mais fácil porque já não são as pernas que mandam mas sim a cabeça. Fiz um sprint final em jeito de série, passei a Conceição e entrei nas barreiras. O Rui apercebeu-se da minha presença, retirou-se da corrida e deu-me um último berro de incentivo. Depois da curva, lá estava o tapete laranja à minha espera e no cronómetro 3h29m de tempo oficioso. Abri os braços, e levantei o dedo apontando o indicador para o céu, desenhando o número da minha primeira maratona.

Correr por Prazer - já correu hoje?



Foto: José Mimoso

Esta já está. Venha a próxima.

Biba o Porto! Allez Paris.!

Ana, Gonçalo e Francisco esta vitória é vossa. Sem o vosso apoio nada disto seria possível. Foram muitas horas de ausência a palmilhar alcatrão. Agora chegou a hora de vos compensar...

AGRADECIMENTOS

A toda a equipa Porto Runners.

Agradecimentos especiais:

- José António pelo apoio e incentivo que sempre me deu e pelas centenas de quilómetros que me acompanhou, mesmo não estando a treinar para o mesmo objectivo do que eu.
- Carlos Rocha pela análise ao meu plano de treino

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Geraldino Silva pelos ensinamentos de quem já tem algumas maratonas nas pernas
- Rui Costa pela ajuda durante a prova
- Fernando Melo pelas massagens
- António Mesquita, Jorge Gonçalves, Jorge Oliveira, Conceição Grare, Manuel Sá, Paulo Rodrigues e João Fortuna pela companhia nos treinos
- Miguel Catarino pelo apoio durante a prova
- José Mimoso pelo apoio e fotos

CURIOSIDADES

Plano de Preparação

Duração: 20 semanas

Quilómetros percorridos: 1374

Nº. de treinos previstos: 116

Nº. de treinos cumpridos: 108 (93,1%)

Nº. de horas: 120

Locais: Porto, Matosinhos, Gaia, Mesão Frio (Douro) e Sousel (Alentejo).

Equipamento: Sapatilhas Air Structure Triax 11, sapatilhas Asics GT - 2130, relógio Polar RS200, relógio Garmin Forerunner 305.

Porto, Outubro de 2008

Motivação para correr

Porque nos viciamos na corrida?

Algum tempo depois de ter começado a correr e numa altura em que começava a perceber que já me custava mais não ir correr do que levantar-me bem cedo e ir para a rua “matar o vício”, resolvi procurar informação acerca desse curioso facto que é o vício da corrida.

Assim, reuni algumas informações retiradas de alguns sites da especialidade, nomeadamente blogs, forúns, etc.

O que nos leva em dias de muito calor, frio ou chuva a sairmos de casa e a ir correr? Não é apenas a vontade de atingir metas de tempos ou provas, parece que há explicação química para a questão.

Os adeptos das actividades físicas conhecem bem a sensação de, a certa altura do exercício, ter o cansaço e a dor muscular substituídos por uma sensação de bem-estar, uma mistura de euforia e prazer.

Conhecida por alguns como “runner’s high”, esta experiência, que pode proporcionar uma impressão de paz e tranquilidade, muito provavelmente tem ligação com a libertação de endorfina pelo sistema nervoso central.

Benefícios para o organismo

Descoberta nos anos 70, quando foram identificados cerca de 20 tipos diferentes de endorfinas, a substância ainda não foi suficientemente estudada.

“A endorfina é um assunto controverso por ainda causar muitas discussões e apresentar poucas provas científicas”, afirmam vários médicos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Acredita-se, porém, que a endorfina traga uma série de benefícios ao organismo, ajudando a melhorar a memória e o estado de espírito, além de aliviar as dores e aumentar a resistência dos praticantes dos mais variados desportos. Parece ser tão benéfica à saúde que muitos médicos costumam receitar ginástica para quem sofre de depressão ou de insónias.

Efeito de curta duração

Para usufruir dos efeitos da endorfina, não é preciso matar-se a treinar. “Pedalar meia hora por dia já é suficiente para o indivíduo se sentir melhor”, explica Marco Aurélio Monteiro Peluso, médico-assistente do Grupo Interdisciplinar de Álcool e Drogas, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo (GREC).

“Agora, o que não se tem a certeza é se esta sensação de bem-estar está ligada à parte fisiológica - dos efeitos da endorfina -, à psicológica, à eficácia do exercício ou à interacção social”, diz. “O mais provável é que o bom humor que se sente logo após os exercícios físicos seja mesmo causado pela liberação da endorfina.”

Mas não dá para estabelecer o momento exacto em que acontece essa liberação muito menos a quantidade libertada, já que as substâncias que, como a endorfina, agem na corrente sanguínea, o fazem de maneira diferente em cada indivíduo. Flutuações de glicemia, dor periférica e necessidade do ajuste do tonus muscular são algumas das consequências do stress físico que colaboram directamente para a libertação da endorfina. Segundo o mesmo médico, a duração dos efeitos é curta, de apenas alguns minutos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Endorfina é uma droga?

Voltando ao começo deste texto, temos algumas descrições - “...bem-estar... mistura de euforia, prazer e satisfação... impressão de paz e tranquilidade...” - que em muito se assemelham a um relato sobre o uso de drogas. Não é coincidência. O Dr. Peluso define a endorfina como “uma droga opióide, ou seja, uma substância, sintética ou não, que age como o ópio, mas não deriva dele”.

“A semelhança com estas drogas, ela funciona como uma substância inibitória, que promove as sensações de calma, tranquilidade e relaxamento”, explica Dr. Peluso. Etimologicamente, a palavra é uma junção de “endo” e “morfina”. Vem daí a diferença fundamental entre a endorfina e as drogas cultivadas ou fabricadas pelo homem: ela é endógena, produzida pelo nosso próprio organismo, mais especificamente, dentro do sistema nervoso central de pessoas de todas as idades e ambos os sexos.

Endorfinomanos

Actividades físicas muito leves ou muito intensas não ajudam a melhorar o humor. “O ideal é a prática de uma actividade moderada e regular”, garante o Dr. Peluso.

Isso significa que os chamados endorfinados, pessoas conhecidas por tornarem-se viciadas em actividades físicas com o intuito de sentir prazer, agem de forma errada e nada saudável.

Como ocorre na interrupção do uso de drogas por parte de um viciado, se um endorfinado parar de se exercitar pode sofrer a chamada crise de abstinência, em que a ausência da actividade física leva ao nervosismo e afecta o sono, entre outros sintomas.

Correr por Prazer - já correu hoje?

E aí, cabe a pergunta: a endorfina causa dependência? Para uns, sim, já que a sua ausência pode causar crises entre os que estão acostumados; para outros, não, por ser produzida pelo próprio corpo e não causar lesões hepáticas ou cerebrais.

Correr atrás de desafios

Sempre que corro de manhã, antes de ir para o emprego, deparo-me sempre com um número considerável de corredores. Isso não é uma situação anormal e ainda bem. No entanto, reparei também na quantidade de pessoas que caminhavam, andavam de bicicleta, praticavam surf, para além dos habituais sedentários pescadores. Mas o que terão todos em comum?

Mesmo sendo dia de semana, são muitas as pessoas que se levantam cedo para aproveitar os primeiros raios solares. Isso não acontece somente na minha cidade, mas em qualquer lugar onde a brisa do mar ou ar do campo nos dá a energia necessária para mais um dia de trabalho.

Mas o que trás tanta gente a praticar algo que gosta antes de um atarefado dia de trabalho, mesmo sabendo que esta actividade o vai deixar cansado, ou porque não ficou a dormir mais um bocadinho? Penso que tudo se resume à procura de um bem-estar físico e emocional e ao desafio ou objectivos em vista.

Seja para perder peso, para chegar ao fim de determinada prova, para fazer a sua melhor marca ou para sentir o prazer do peixe a picar e levá-lo para casa, acho que é por isso que eles lá estão. Tudo é um desafio, por mais pequeno que seja. Se fosse fácil qualquer umas destas empreitadas, não estariam ali essas pessoas. Se fosse lançar o anzol à água e o peixe viesse de imediato, com certeza que aqueles pescadores não estivessem ali. Se fosse fácil percorrer uma maratona, não estariam ali tantos outros, se fosse fácil entrar na água fria aquela hora da manhã, os surfistas com certeza estariam a dormir.

Parece que temos tendência a fazer o que não é fácil. “Dos fracos não reza a história” e “faz o que sempre fizeste e terás

Correr por Prazer - já correu hoje?

os resultados que sempre obtiveste”, parece serem chavões que nos levam a tentar fazer algo diferente de quem não pode ou não quer optar por um estilo de vida diferente.

Se não fazes ainda parte dos que optaram por um estilo de vida diferente da ainda maioria das pessoas, muda. Planeia um desafio, seja ele qual for. Faz com que ele transforme a tua vida, fala com quem já o fez e quais as vantagens que daí obteve, fá-lo acompanhado de familiares ou amigos.

Vais ver que há muito mais vida para além daquela que estás a viver e muito em breve te irás aperceber do que estavas a perder...

Como se manter motivado para correr

Todos nós conhecemos pessoas que começam a correr e pouco tempo depois desistem. Como nos mantermos motivados para prosseguir?

Tipos de Motivação

Auto-motivação: tem uma relação directa apenas com nós próprios, tendo a ver com factores de saúde, de disposição, factores psicológicos e até alimentares. Uma das principais razões pelas quais muitas pessoas começam a correr, é a vontade de perder peso. Não deixa de ser um bom motivo, mas há diversos factores que podem prejudicar este tipo de atitude. Dizem os estudiosos que é mais benéfico ter como objectivo treinar para fazer uma prova do que ficar “agarrado à balança”. Isto porque nos primeiros tempos se ganha massa muscular e o nosso peso aumenta, o que pode ser desencorajador. Por isso, se pretende perder peso, comece a treinar acompanhado, não ligue muito à balança e umas semanas depois já vai estar a treinar com muito mais prazer. Uns meses depois talvez já se preocupe com a balança, mas pela preocupação de não perder mais peso.

Comece devagarinho e mentalize-se para sofrer um pouco e com força de vontade para correr no dia seguinte ou dois dias depois. Ao fim de algumas semanas, as endorfinas tratarão de o viciar nesta actividade (ver capítulo porque nos viciamos na corrida).

Motivação externa: As pessoas com quem você treina, o treinador, os locais de treino, as provas que você pretende realizar.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Uma das estratégias para se manter motivado, é não ter objectivos a muito longo prazo, outra é ter um grupo de pessoas com quem treinar e com as quais você se identifique, não precisam nem convém que sejam grandes atletas, o importante é que os objectivos do grupo sejam parecidos com os seus, mesmo que esses objectivos não sejam a corrida.

- Outra técnica que aconselho é registar os treinos e as provas que faz, de forma a ir acompanhando a sua evolução. Registe o tempo de corrida e se possível a distância. Sempre que aceder a esses dados, vai ver que vai ficar mais motivado, seja por ver que está a evoluir, seja por ver que se está a “baldar”.

- Corra em sítios diferentes. Pode ser monótono correr sempre no mesmo local. Mesmo sendo um local excepcional, isso pode não ser benéfico. Eu pessoalmente gosto de variar, mesmo que isso me obrigue a deslocar de casa para outros locais de treino. Novas perspectivas, distrai-nos e motiva-nos.

- Ouça música, caso isso lhe agrade. Eu não gosto. Gosto de ouvir a rua e os sons provenientes dos locais onde corro. Há pessoas que não dispensam música. Se é o seu caso, faça-o, mas cuidado com ao trânsito. Ouvir música em parques pode ser agradável e seguro, já na rua pode ser perigoso e são já alguns os casos de atropelamentos.
- Comprar equipamento é sempre um motivo para termos vontade para ir correr. Nem que seja um simples par de meias. Faça-o com a regularidade possível.
- Se está a fazer um plano de treino para alguma prova, anote sempre o que fez e o que falta fazer. É muito positivo analisar no início da semana os treinos que vai fazer e planear o mesmo consoante as suas outras actividades.

Por muito que se escreva, não há fórmulas mágicas para nos motivarmos, não é possível comprá-la, alugá-la ou pedi-la

Correr por Prazer - já correu hoje?

emprestada. Ela só depende de nós e da nossa cabeça. Se só depende de nós, isso é bom, pois assim não há razão para desculpas ou outras razões com as quais nos “agarramos” noutras situações da vida. Assim sendo, toca a calçar as sapatilhas e a ir correr. Boas corridas.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Diário de Treino - uma ferramenta simples mas eficaz

Parece uma tarefa simples e sem importância, mas pode ser o seu aliado mais fiel para monitorizar o progresso, as dificuldades e para manter a motivação. As novas tecnologias ajudam a compilar melhor a informação e dar um aspecto mais profissional ao que pode vir a ser a sua história no mundo das corridas.

Como começar

Se tem falta de tempo e paciência para manter o diário comece por utilizar a sua organizador para registar os factores mais importantes: horário de treino, tempo, distância e como se sentiu (pode classificar de 0 a 10). Se tiver, pode igualmente fazer o registo da frequência cardíaca do treino assim como o ritmo (min/Km). Estes são dados simples que demoram menos de 10 minutos a passar e permitem-lhe ver como está a evoluir além de funcionar como forma de agendar as sessões.

Um registo completo

Durante a preparação de uma prova mais específica pode ser particularmente interessante o registo de outros parâmetros que podem influenciar o seu rendimento:

- **Peso corporal** - deve ser feito uma pesagem semanal ou quinzenal, evite pesar-se todos os dias;
- **Pulsação ao acordar** - um aumento de 10% no valor dos batimentos cardíacos pode ser o sinal de que está a descansar pouco e a treinar demais, tem de suavizar o ritmo;
- **Breve registo alimentar** - indicação das suas refeições mais importantes, de um pequeno-almoço que esteja a experimentar para o dia da prova, suplementos alimentares e sobretudo o protocolo de hidratação e nutrição durante o esforço.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Parece também interessante incluir algumas frases e pensamentos de motivação que possa ter lido numa revista ou num livro sobre corrida.

Análise dos resultados

A avaliação do cumprimento do seu plano de treinos e as perspectivas de progresso podem ser feitas de várias formas com base nestes dados:

- Número de treinos feitos versus Número de treinos planeados - saberá a quantos treinos faltou, mais de 5 treinos em falta pode ser um sinal de que algo não está a correr bem;
- Quilometragem semanal e mensal - pode ser engraçado ao fim de cada ano a correr contar os quilómetros que já fez.

Palmarés desportivo

Se é importante registar os seus treinos, não deixamos de lado as provas. Primeiro do que tudo, escreva a data e a distância da próxima na sua agenda, conte o número de semanas que tem para treinar e agende brevemente os treinos com um progresso sólido e consistente.

Depois, pode ter sempre várias folhas dedicadas às prestações em provas (oficiais ou não) com os tempos e pequenas anotações. Verá com agrado, todas as provas em que já participou, as melhorias dos tempos, os percursos onde já correu e terá à sua frente um verdadeiro Curriculum de corridas.

A Tecnologia ao serviço da corrida

Correr é um desporto fácil e barato que não exige muito equipamento, embora um conjunto de roupa confortável e uns ténis adequados sejam obrigatórios para uma performance mínima. Mas em pleno século XXI, é difícil manter-se indiferente aos instrumentos da nova geração ao serviço do corredor. Delicie-se com o que podem fazer por si.

Monitor de frequência cardíaca

Actualmente é uma peça acessível pelo que o aconselhamos a comprar. Permite-lhe medir a intensidade do esforço, em função da sua frequência cardíaca máxima. A sua frequência de treino para esforços mais longos deverá aproximar-se dos 60-70%, mas num treino de velocidade pode chegar facilmente aos 80%.

O cálculo da frequência cardíaca máxima pode ser feito com recurso a várias fórmulas, de uma maneira geral têm uma margem de erro semelhante. Dois exemplos:

- Fox and Haskell: Frequência cardíaca máxima = $220 - \text{Idade (anos)}$;
- Tanaka: Frequência cardíaca máxima = $208 - 0,7 \times \text{Idade (anos)}$.

Idealmente deve fazer uma prova de esforço para ter um valor mais fiável em condições padrão e esta prova deve ser repetida pelo menos cada 2 anos, também para despistar possíveis contra-indicações para a prática da corrida.

O principiante poderá assustar-se com os valores elevados da sua frequência cardíaca mesmo em treinos que possa considerar “leves”, com o tempo irá notar que consegue reduzir estes valores o que é um claro sinal de que está a melhorar a sua condição cardiovascular.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Sensores de Passada/Ritmo

Normalmente definem-se os objectivos para uma prova, estimando um tempo em que gostariam de completar a distância. Para conseguirem atingir esta meta, precisam de ter uma velocidade média mas na corrida é muito difícil monitorizar uma velocidade, fala-se sim em ritmo. Sabe que tem de passar num determinado marco quilométrico num determinado tempo, normalmente em minutos. Por isso, o ritmo ou a passada em minutos por quilómetro é mais facilmente aplicado do que a velocidade como nos veículos em km/h.

Para conseguir esse ritmo, normalmente tem de o impôr nos treinos, aumentando gradualmente a sua velocidade em alguns segmentos. Ainda antes dos treinos de séries, específicos para velocidade, muitos atletas começam por incluir até 5 minutos do seu treino a 80-90% do seu ritmo de competição.

Para conseguir uma informação no momento sobre o ritmo da sua corrida precisa de um sensor de passada, um instrumento que complementa o monitor de frequência cardíaca e é compatível com este de forma a que lhe apareça no visor: tempo, distância, ritmo e frequência cardíaca.

Um pouco mais avançados são os sensores de GPS, que calculam a distância e o ritmo através de satélites como num GPS automóvel e podem permitir-lhe, por exemplo, correr em locais que não conheça. A tecnologia avança tão rapidamente que já é possível descarregar o percurso que fez no seu treino e mostrar a todos os seus amigos num sítio da internet.

Programas de registo

O registo dos treinos pode ser facilmente feito através de um programa preparado para o efeito que pode até receber dados do seu monitor de frequência cardíaca e passada, ou até percurso registando todos os factores importantes da sessão. Um bom exemplo é disponível gratuitamente para descarregar

Correr por Prazer - já correu hoje?

é o *Sportstracks* mas é possível que até o seu monitor de frequência cardíaca tenha um programa ou uma outra forma de registrar os dados.

Para os mais simplistas, uma folha de cálculo com a data, a distância, o tempo e fórmulas simples podem ser o suficiente e são facilmente transportados para todo o lado numa memória portátil.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Em que lugar ficaste?

Esta é a pergunta mais irritante que um atleta de pelotão pode ouvir. Se não concorda comigo, você não é um verdadeiro atleta de pelotão. A pergunta é típica vinda de quem não corre nem nunca correu e que só sabe que há corridas porque o primeiro-ministro participou em determinada prova e que por essa razão foi notícia de telejornal. São colegas de trabalho, os gordos do seu prédio ou alguns familiares onde se destacam os cunhados.

Ora, andamos nós a correr, à procura de melhor saúde, arranjar novos amigos, conhecermos novos sítios para treinos e provas, conhecermos melhor a nossa cidade e vêm estes “cromos” perguntar em que lugar ficamos em determinada prova. Será que eles não vêem que se a nossa preocupação fosse essa, seria ridículo, com a nossa idade, tentar um lugar cimeiro na lista de atletas consagrados? Será que eles não vêem que o nosso adversário é porventura o relógio e que a nossa posição na tabela classificativa depende sempre mais dos outros do que de nós? Se há muita gente e atletas muito bons, mais para trás ficamos... Nunca (refiro-me aos gordos e cunhados) ninguém me perguntou se a prova me correu bem e se cumpri com os objectivos que inicialmente tracei.

Falta-lhes conhecimento acerca do que é o mundo do atleta de pelotão, o que se compreende, pois é um fenómeno ainda embrionário no nosso país, quando comparado com outros países e com aquilo que iremos ser num futuro muito próximo.

Deixem-nos correr pelo prazer que isso nos dá e continuem sentados em frente à televisão em vez de pôr o coração a trabalhar como deve de ser.

Lembrem-se apenas que “mais vale morrer saudável que doente”.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Maratonas além fronteiras

Quem gosta de correr, viajar e conhecer novas gentes e costumes, tem nas maratonas fora do seu país a razão ideal para fazer as malas e pôr-se a caminho. Já não falo aqui de provas mais pequenas, felizmente há muitas dentro de portas, ideais também, para conhecer o nosso país de uma forma diferente.

No entanto, fazer uma prova longe de casa exige uma organização logística a ter em conta, já que nada pode falhar. Tudo se pode perder em pormenores. Deve desde logo ter-se em atenção a data da prova, se a mesma está prevista para o verão ou para o inverno. Este é um ponto importante a ter em conta, já que qualquer plano de treino ronda entre as 8 e as 14 semanas de preparação, para prever uma boa agenda para treinos, trabalho, estudos, família e férias. É um pormenor a ter em conta e nem sempre fácil de conciliar.

Outro pormenor importante, senão o mais importante é a inscrição na prova. Já quase todas as maratonas aceitam (ou quase exigem) que as mesmas sejam feitas online, no site oficial da prova. Nas maratonas onde participam milhares de pessoas (como as de Paris, Londres, Berlim, Nova York, Chicago ou Boston, as inscrições são limitadas, pelo que convém estar atento ao site oficial, já que as mesmas abrem com alguns meses de antecedência e esgotam em relativamente pouco tempo. Tenha em atenção que algumas maratonas já exigem tempos mínimos de participação, como são os casos da de Nova York e Boston. Os tempos mínimos dependem da idade do corredor e podem ser facilmente visualizados nos sites oficiais das provas.

Dependendo das leis de cada país, pode ser ou não exigido certificado médico para que possa fazer parte do pelotão da

Correr por Prazer - já correu hoje?

prova. Por exemplo em Paris, tem que ter um certificado médico que diga, explicitamente que não tem qualquer doença que o incapacite de correr. No caso desta prova, o certificado terá mesmo que ser enviado em versão papel para que a sua inscrição seja válida. No caso, por exemplo da de Berlim, basta que aquando da inscrição, responda a um formulário com perguntas médicas, sendo no final, aceite ao não, a sua participação.

Inscrição feita, vem a logística da viagem e do alojamento. Se tem que viajar de avião, aconselho a fazer as coisas com muita antecedência. Quando mais cedo “arrumar” com estas questões, mais rapidamente ficará liberto para se dedicar à corrida e à sua preparação. Lembre-se que se vai participar numa prova com mais de 30.000 participantes como são os acasos de Londres, Berlim ou Paris, vai encontrar uma cidade “apinhada” de gente de todo o mundo e, consequentemente encontrar os hotéis mais apetecíveis rapidamente esgotados. Refiro-me aos hotéis perto da partida e chegada, normalmente os mais caros. Por regra, as organizações têm acordos com hotéis, sendo estes mais baratos para os maratonistas, dando-lhes alguma primazia, como um pequeno-almoço especial, o poder abandonar o quarto mais tarde, etc.

A opção ideal de alojamento para uma prova parece-me ser de 3 dias. Se a prova é no domingo, ir na sexta-feira e regressar no domingo ao final do dia ou na segunda-feira, será o ideal. Lembre-se que na sexta-feira e sábado há as expo-maratonas, onde terá que levantar os dorsais e recordações da prova. Se o conseguir fazer na sexta, faça-o porque no sábado há autênticas avalanches de gente a tentar fazer o mesmo. Estas exposições são excelentes para contactar com atletas de outros países, de estar a par de outras provas pelo mundo inteiro e para saber as novidades de equipamentos, alimentação, etc. Se o fizer na véspera da prova, poupe-se,

Correr por Prazer - já correu hoje?

porque no dia seguinte vai precisar das forças que neste dia poderá estar a desperdiçar.

Se optar por estar ausente de casa 3 dias e se vai viajar de avião, não vai precisar de muita roupa e poderá neste caso levar apenas bagagem de mão. A quantidade de malas que se perdem ou chegam atrasadas, assusta quem vai com um objectivo específico, mesmo que o seu objectivo seja apenas e só participar e terminar a prova. Para além disso vai poupar tempo pois não vai ter que esperar por malas ou esperar em filas de check-in. Faça os possíveis para evitar confusões. Usufrua da viagem e da prova. Não deixe que os pormenores a estraguem.

Leve ou não apenas bagagem de mão, leve sempre consigo o equipamento, ou pelo menos as sapatilhas junto a si na cabine do avião. Seria terrível as mesmas perderem-se e chegada a hora da verdade correr com umas que não conhece minimamente, com as consequentes mazelas que lhe iriam, provavelmente fazer.

No que respeita à alimentação, tenha em atenção ao tipo de alimentação do país para onde se vai deslocar. Uma busca na internet, vai ajudá-lo a fazer uma antevisão acerca dos tipos de restaurantes existentes, sendo os italianos, onde os hidratos de carbono abundam, os ideais para saciar o corredor mais faminto e a precisar de “atestar os depósitos”.

Conto-vos a seguir as minhas duas experiências “fora de portas”.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Maratona de Paris

Descrever o que se passa numa maratona, dita grande, como é o caso da Maratona de Paris, não se pode dizer que seja tarefa difícil, dado que são muitos os dados, as descrições e os momentos. O que não é fácil, é passar para palavras as sensações de quem participou neste momento mágico que é o correr no meio de mais de 30.000 atletas, percorrendo um pouco mais de 42 Kms pelas ruas desta encantadora cidade.

A melhor maneira de se conhecer uma cidade é percorrê-la a pé e fazê-lo por onde não se pode andar no dia a dia, ou seja, onde andam os automóveis, com a vantagem de usufruirmos do silêncio e da ausência dos efeitos nefastos à nossa respiração que estes nos provocam.

Estavam assim criadas as condições para um dia memorável, caso as condições atmosféricas o permitissem. E, assim foi. Paris foi brindada com um dia de sol, ocasionalmente interrompido por algumas nuvens e com uma temperatura agradável, salvo algum frio inicial, facilmente colmatado com agasalhos que todos os atletas, já habituados a estas andanças, se fizeram acompanhar.

A Preparação

Dizem os maratonistas veteranos destas andanças, que apesar de numa maratona se sofrer muito, o que custa não é o que se passa no dia da prova. Isso é o culminar, é a festa. O que custa é prepará-la. É “dar no osso” durante várias semanas (14 no meu caso) e aguentar (no caso das maratonas de primavera) quase todo o inverno sob o frio e chuva, de manhã ou à noite, roubando tempo à família e ao lazer, caso não se considere a corrida como um lazer. Para mim é, mas confesso que retiro tempo a outros prazeres da vida, facto que dificilmente será

Correr por Prazer - já correu hoje?

entendido com o prazer de cortar uma meta após completados os míticos 42.195m sob o olhar de milhares de pessoas, que nos vêem como guerreiros que acabaram de chegar de uma cruzada onde a vitória acabou de ser alcançada, ali sob a linha de chegada.

O que antecede uma grande prova além-fronteiras

Após a preparação de 14 semanas, eis que chega o dia da partida, facto bem diferente da minha primeira maratona onde a deslocação a pé para a linha de chegada teria sido possível em apenas poucos minutos. Aqui há toda uma logística a ter em conta, onde nada pode falhar, como por exemplo o pormenor do equipamento separado da restante bagagem, de forma a acompanhar-me como bagagem de mão, não fosse o extravio da mesma deitar a perder tanto esforço e tantos sonhos. Aqui não facilitei. Podia-se perder tudo o resto, mas o que me iria acompanhar durante a prova estaria sempre junto a mim. Se na primeira experiência nesta distância toda a motivação estava concentrada no facto de ser a primeira vez, aqui eu tinha uma motivação extra, a presença da minha família, que me veio apoiar e aproveitamos assim uns dias para conhecer melhor a cidade luz. Claro que para além da motivação, este facto trás outras preocupações tanto em termos de segurança, como em termos logísticos, facto que acabou por ser benéfico pois centrei as minhas atenções nestes pormenores, deixando-me mais descontraído, tendo começado a pensar a sério na prova, apenas na véspera aquando da visita à Expo-Maratona.

Com a companhia da família, na véspera e ante-véspera, menosprezei a prova. Pensei várias vezes que era preferível abdicar de fazer uma boa marca e fazer com que a minha mulher e os meus dois filhos usufruíssem desde a primeira hora esta deslocação há tantos meses esperada, principalmente pelos meus filhos que visitavam Paris pela primeira vez.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Na sexta e sábado, não me poupei nada. Visitas e passeios em cima das pernas foi coisa que não faltou e apesar de as mesmas pedirem descanso para os dias seguintes, o prazer que aquilo me estava a dar, fez-me pensar que mais valia usufruir de tudo aquilo e esquecer a prova, não fosse a mesma correr mal e depois a família ter apanhado “seca” nos dias anteriores e eu vir embora desolado por ter tido uma má prestação e a família não ter gostado de lá estar. O lema foi aproveitar desde a primeira hora e fazer com que nas próximas vezes a família sentisse a mesma vontade de me acompanhar tal como aconteceu desta vez. Iria eu pagar a factura no domingo de manhã? Eu não estava preocupado com isso. O dia o diria.

O Acesso à zona da prova

Levantar-me às 6 da manhã e percorrer algumas ruas de Paris sozinho, apanhar o metro e sair numa estação de forma a me encontrar com os meus colegas de equipa, o Geraldino e o Jorge Oliveira, era algo de novo, era quase aventureiro, tal era o ambiente aquela hora, longe de ser afável e encorajador. No entanto, e apesar de eu estar ainda a 5 km da linha de partida e de a maratona não passar naquela zona da cidade, já se viam sinais da mesma, com atletas a dirigem-se para a estação de metro. Estar equipado numa estação de metro, não dá para passar despercebido. As pessoas olham-nos, sabendo quem somos, somos os que se vão aventurar pelas ruas desta cidade, com o objectivo único de chegar ao fim. Um homem com cerca de 30 anos dirigiu-se a mim na estação de Pigalle. Tinha um ar simpático, não me assustou. Bateu-me no ombro e disse-me apenas “Courage”. Eu não o conhecia nem nunca mais o iria ver. Imaginei-o como tendo sido um anjo da guarda que me apareceu ali no meio da madrugada. Eu bem que iria precisar dessa coragem.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Minutos depois já éramos três os atletas do Porto Runners, pois já estava com o Geraldino e o Jorge, este último já sem o stress do dia anterior devido ao cancelamento do voo que quase punha em causa a sua participação. Felizmente tudo tinha passado e lá estávamos nós a caminho do Arco do Triunfo, já acompanhado por centenas de atletas que quase enchiam as carruagens do metro parisiense.

Algum frio à chegada não era incomodativo, chegamos aos Campos Elísios e as boas instalações do McDonald's aconchegavam os atletas mais madrugadores. Era um bom sítio, pois era em frente à nossa partida, a cor amarela. Esperamos aí pelo nosso colega João Fortuna, queríamos dar-lhe os parabéns antes da prova. Ele completava 45 anos neste dia. Começou a ficar tarde e fomos à Av. Foch entregar as mochilas com os nossos pertences que levaríamos após a prova. Grande confusão. Outra coisa não seria de esperar, milhares de pessoas a tentar fazer o mesmo. Felizmente estava tudo muito bem organizado com um posto por cada 1000 atletas, ou seja mais de 30. Saímos os 3 dali já com o tempo a causar algum stress, faltavam cerca de 10 minutos para o tiro de partida, com atletas a avançarem por cima dos jardins e sebes e tudo o quanto era árvores a servir de “toilets” para os mais apertados, nós incluídos.

Não foi difícil entrar para a nossa zona, onde caberiam cerca de 10.000 corredores. Faltava pouco mais de 5 minutos para partirmos e começam os atletas a livrarem-se das T-shirts, casacos, plásticos que os protegiam do frio. Era um espectáculo curioso de ver. Estes objectos a voavam em direcção aos passeios dos Campos Elísios. Mesmo assim, era impressionante a quantidade deste material que ficou no chão e que cuidadosamente tivemos que ultrapassar, aos quais se juntavam, sacos de comida, sumos e até cobertores. E nós por poucos passamos porque desde o tiro de partida até ao pórtico,

Correr por Prazer - já correu hoje?

percorremos a passo apenas cerca de 1 minuto e meio. Eu faço ideia o que iria lá para trás.

À Frente do arco e atrás de um sonho



E ali estava um dos momentos mais esperados desde há alguns meses a esta parte, o tiro de partida e a música a entrar nas nossos ouvidos e corações: *Chariots of Fire* de Jean Michele Jarre. Só consigo encontrar uma palavra para descrever este momento: Arrepiante.

Eu sabia do perigo que havia em cair mas não resisti em olhar para trás, ao fundo lá estava o Arco do Triunfo que eu esperava ver pouco mais de 3 horas depois e 31.000 à

frente do arco e atrás de um sonho que era terminar a 33^a. Maratona de Paris.

Cumprimentamo-nos os três desejando mutuamente boa sorte para mais esta aventura. O Jorge arrancou a todo o gás, contornando uma série de gente. Eu e o Geraldino seguimos mais devagar mas a bom ritmo, a minha preocupação era não o perder. O que eu menos queria era correr sozinho durante mais de 3 horas. Se o perdesse teria que arranjar outra companhia, o que não seria tarefa difícil, mas com o Geraldino eu sabia que estava bem entregue e apesar de saber que ele estava em muito melhor forma que eu, a minha estratégia para esta prova era conseguir acompanhá-lo o maior tempo possível.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Km 1 a 5

O primeiro grande monumento estava logo ali ao Km 1, o obelisco de Concorde, seguindo-se a passagem por mais 4 km em linha recta e plana, ladeada de hotéis, com muitos turistas a apoiar nas janelas e as primeiras bandas a tocar (seriam quase 70 durante toda a prova), deu para ouvir que era um pasodoble espanhol, com muitos olés pelo meio. Aqui ainda dava para apreciar a música. À nossa direita vimos a Câmara de Paris e a catedral de Notre-Dame mais ao fundo. Mas o momento mais marcante deste percurso inicial foi um grupo de cerca de 10 pessoas vestidas de amarelo a empurrar um carro com um deficiente motor, que me pareceu também deficiente com paralisia cerebral. Lembrei-me por quem eu estava também a correr, “correr por quem não o pode fazer”. Mas estes eram muito mais corajosos do que eu, traziam para a festa a pessoa envolvida, revezando-se para o transportar até ao final, quase 40 km depois. Apeteceu-me chorar, ultrapassamo-los, bati-lhes palmas e disse-lhes um “Bravo”, ao que repetidamente diziam “merci”, pois muitos faziam o que eu fiz.

Km 5 a 10

Tínhamos acabado de passar o primeiro abastecimento líquido, muito bem sinalizado 200 metros antes, à direita e à esquerda, como aliás em todos eles. Eu sabia que tínhamos que ter muito cuidado. O abastecimento era bastante extenso e de fácil acesso, mas a confusão é sempre alguma, pois há sempre garrafas pelo chão, que se podem tornar perigosas. Eu abasteci-me, sem problemas e sem perder o Geraldino, preferiria não beber do que o perder. Já depois de Porte de Vincennes, encontramos o Mesquita e o Thierry, dois colegas de clube, iam com um andamento inferior ao nosso. O Mesquita queixava-se de uma dor, o que impediu que nos acompanhassem. Ficaram os dois. Eu e o Geraldino

Correr por Prazer - já correu hoje?

continuamos a cerca de 4,30/Km o que nos faria passar aos 10 Km com 46m30s. Era um tempo bom de mais para mim. Não me alegrava com o mesmo pois sabia que mais tarde ou mais cedo iria “pagar a factura”.

Km 10 a 20

Depois do abastecimento sólido dos 10 KM (onde torci um pé numa garrafa, mas que não viria a ser nada), entramos no Bois de Vincennes, um parque que tem tanto de verde como de bonito. Encontramos aqui o Jorge Oliveira, ao qual informei que estávamos com uma média boa e que iríamos tentar manter os 4m30s/Km. Ele confirmou pelo relógio e acompanhou-nos a partir daí, numa pequena descida que nos ajudaria a descansar. A tendência nas descidas é acelerar, mas eu evitava de o fazer apesar de o Geraldino alargar sempre a passada nestas alturas. Agora éramos três o que sempre dá para animar. Nesta altura, tivemos um momento de ânimo que foi o avistar da primeira bandeira portuguesa. Gritei alto: “Portugal” e ouvi um estranho apoio em francês. Estranhei mas não me importei. O Geraldino tinha-me fornecido há uns dias atrás literatura pormenorizada acerca do percurso da prova e aos 17 Km, avisavam que havia um ponto de dificuldade. Ele lembrou-me isso mesmo nesta altura e chegamos à conclusão que a dificuldade era uma descida, uma pequena armadilha para os mais inexperientes, que cheios de vontade poderiam “embandeirar em arco” e gastar aqui energias que viriam a necessitar mais à frente. Estávamos perto da meia maratona e junto do “pacemaker” (atleta que leva a sinalização do tempo com que irá terminar) das 3h15m. Combinei com o Geraldino em acompanhá-lo até à meia maratona, pois seria um excelente ponto de referência para posteriormente nos localizarmos aquando do visionamento do vídeo da prova. O andamento era já algo rápido para mim e talvez pela mesma razão perdemos o Jorge

Correr por Prazer - já correu hoje?

que se deixou ficar. A sua experiência neste tipo de provas seria valioso e se ali resolveu abrandar, é porque tinha mesmo que o fazer. No abastecimento sólido dos 20 Km, deixamos o “pacemaker” fugir um pouco, dado que ele não se abastece, pois tem quem o faça por ele. Uns Kms atrás, chegamos à conclusão que os “pacemaker’s” não são sempre os mesmos, eles revezam-se. Enfim, logísticas que nada interessam a quem segue a sua aventura. E eram tantos os aventureiros...

Km 20 a 30

Ainda o pórtico da meia maratona estava bem longe e já os gritos de incentivo do público se ouviam. Eram milhares de pessoas, anónimos e muitos familiares e amigos com cartazes personalizados em diferentes línguas. Desde “Allez Papa” ao simples “GO” e muitos com os nomes dos atletas que ali iriam passar. O facto de em alguns dos locais haver muita gente, tem muito a ver com o facto de a organização disponibilizar um mapa do percurso e as estações de metro que as servem. Aqui na meia maratona, para além de ser uma distância importante, pois estamos a meio da prova, era servida por 2 estações de metro, razão pela qual o público se aglomerava de tal maneira que antes de chegar ao local, pensei que iríamos ter dificuldade em passar. Até ao Km 30, apanhamos os célebres túneis, 4 ao todo com o primeiro (com mais de 1 Km de extensão) a custar a passar. Eram gritos, eram vivas, mas era acima de tudo um ar rarefeito e uma visibilidade algo reduzida com a qual estranhei e até me assustei. As luzes do túnel eram amarelas e projectadas das paredes. A certa altura fiquei com a sensação de estar a ver a preto e branco. Confesso que me assustei um pouco, eu sabia que os esforços por vezes causam deste tipo de coisas. Puxei parte da camisola até escassos centímetros dos meus olhos e lá estava o verde fluorescente das cores da Porto Runners e a bandeira portuguesa com as suas cores bem

Correr por Prazer - já correu hoje?

garridas. Tudo estava bem, excepção feita ao GPS do relógio, que como bem sabíamos, dentro dos túneis não fornecem informação nenhuma. As entradas e saídas dos túneis tinham gente e mais gente. Era agradável descer os mesmos com as pessoas cá em cima sempre a gritar. Lembrei-me das imagens da última etapa da Volta a França em bicicleta que percorre estes túneis. Das próximas vezes que eu as visse, iria recordar estes momentos com toda a certeza.

Nestas longas distâncias divido as provas em dois ou três pontos essenciais, de forma a mentalizar-me e a cumprir os mesmos um a um. Temos que saber comandar a nossa mente. Como dizia o nosso colega de clube, o Armindo Gonçalves, uns dias antes quando treinávamos para esta prova, “podemos estar bem fisicamente, mas o que manda é o tejadilho”. Nesta altura o Armindo já estava bem mais à frente. Nunca o vimos durante a prova. Viria a acabar com um tempo extraordinário e recorde pessoal de 03h00m01s.

O meu primeiro objectivo estipulado para esta maratona estava aqui à saída do 4º. Túnel. Lá estava ela, a Torre Eiffel, símbolo maior da cidade e também o objectivo de turistas do mundo inteiro. Disse ao Geraldino: “lá está ela” apontado para a nossa esquerda. Ele não respondeu, raramente responde, eu costumo dizer-lhe para não responder mas que não se livrará de me ouvir. Normalmente falo muito durante as provas. Sei que não devo, mas distrai-me. Quem leu até aqui esta crónica, deve de estar a pensar que o facto de eu me lembrar destes pormenores, que estaria a rolar fresco como uma alface. Puro engano. Eu estava cansadíssimo nesta altura da prova. Em termos respiratórios eu estava muito bem, mas as dores nas pernas eram de tal forma que não estava a ver como é que eu ainda iria correr durante 12 Kms. O Geraldino impunha um ritmo vivo ao qual eu tinha dificuldade em acompanhar. Ele puxava e olhava para trás para ver se eu o seguia. Ele estava

Correr por Prazer - já correu hoje?

em grande forma e o facto de ter feito a maratona de Roma há três semanas atrás em nada o fazia abrandar. Eu sabia que mais tarde ou mais cedo o iria deixar fugir. Nem sequer era justo, nem eu me sentiria bem se ele deixasse de fazer um bom tempo só porque ia ali comigo. As dores na parte superiores das minhas pernas (coxas) eram tantas, que por várias vezes pensei em parar. Só não o fiz por medo de não conseguir depois retomar a corrida. Nos abastecimentos e nas esponjas eu molhava as pernas como que a anestesia-las. Até resultava mas era por pouco tempo.

Km 30 a 40

Entramos nos últimos 10 Km e em mais um belo Parque, o Bois de Boulogne. Não o achei tão bonito como o primeiro, talvez pelo cansaço, talvez por ter algumas subidas, não sei bem, sei que me deu mais prazer passar no primeiro. Ao longo de toda a prova foram dezenas as bandas que ao longo do percurso animavam os corredores e o público em seu redor. Desde Jazz a Rap, ritmos africanos a Rock, havia de tudo. Eram cerca de 70 bandas segundo diziam os dados da organização. Nesta fase da prova, não apreciei as bandas, sentimo-nos extenuados e queremos que a prova acabe depressa. Para que ela acabe depressa, é conveniente andarmos mais rápido, mas nesta fase acontece precisamente o contrário. Muitos dizem e com razão que a maratona começa aqui nos últimos 10 Kms. Nesta altura vem tudo à nossa cabeça. Uma dessas coisas é como é que nos fomos meter nisto e que tão cedo não nos meteremos noutra. Claro que isto é temporário (no dia seguinte a esta prova, inscrevi-me na maratona de Berlim). A única coisa que eu agora queria era mesmo chegar ao fim e abraçar a minha mulher e os meus filhos que se encontravam junto ao Arco do Triunfo à minha espera. Isso sim seria um triunfo junto do monumento com o mesmo nome e que comemora muitas

Correr por Prazer - já correu hoje?

vitórias para a nação francesa. Se eu aguentasse mais cerca de 45 minutos sem parar e ao ritmo que ia, poderia terminar esta prova com um tempo a rondar as 3h20m, o que seria muito bom para as minhas aspirações, bom não, excelente.

Apesar de não ter perdido nenhum abastecimento, resolvi por volta dos 32 Km, ingerir o gel energético que levava comigo. A 8 Km do final, não consegui mais acompanhar o Geraldino. Ele estava mesmo em grande forma e não sei se fui eu que abrandei se foi ele que deu mais um dos seus típicos esticões. O que eu sei é que o perdi completamente. Dei-me por contente por ter aguentado até ali com ele. Fiz um esforço muito grande para o conseguir. Estava-lhe grato por isso e ao mesmo tempo contente por saber que ele ia a andar bem e que iria fazer uma grande prova. Meti na cabeça que agora estava por minha conta. Havia bastante animação por esta zona, não só pela música das bandas como pelos vários “stands” das várias maratonas de vários pontos do globo que aproveitam para divulgar as suas provas. Algumas até davam comida e bebida. Eu nestas não comia, não arriscava. Não como nem bebo o que não conheço. Nesta fase da prova há altos e baixos com muita frequência. Cansados estamos sempre e cada vez mais, mas a nossa cabeça é que não pára de pensar coisas e ora nos empurra as pernas para a frente, ora nos manda parar repetidamente. Mas parar era coisa que eu não queria. Pensei que seria um tremendo erro deitar por terra todo o esforço das últimas 14 semanas de treino, à chuva, ao frio e ao vento, de manhã ou à noite, roubando tempo à cama ou à família e se já tinha corrido durante 3 horas seguidas, porque havia de parar agora? Felizmente temos destes momentos de lucidez que não sabemos de onde vêm. Eu julguei ser do gel energético que obviamente não me tirou as horríveis dores nas pernas, mas que talvez estivesse a fazer efeito a nível psicológico.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Tal como disse atrás, há muitos altos e baixos nesta altura, ninguém pode dizer que vai chegar ao fim e muito menos que tempo irá fazer. Ao Km 38, apanhei o Geraldino. Mais uma vez não percebi se ele abrandou ou se eu acelerei, mas pela análise que fiz posteriormente da prova (baseada em GPS), eu terei acelerado um bocado nesta altura. Ele ia cansado, mas nunca o aparentava. Seguimos juntos talvez mais 500 metros e ele disse-me que iria abrandar. Eu não estava menos cansado que ele mas não me estava a sentir mal naquela altura. Era uma ligeira subida, continuei na minha passada e de facto o Geraldino não me acompanhou. Faltavam 3 Km de grande sacrifício. Comecei a fazer contas de cabeça e vi que talvez desse para chegar ao final com 3h20m. Isto se chegasse ao fim, aqui ainda tudo pode acontecer. A prova disso é a impressionante quantidade de pessoas que eu passava, uns parados outros a andar, outros a contorcer-se com dores devido a câibras. Eu tinha uma invulgar dor na parte anterior da coxa, que não seria mais que cansaço. Tinha medo que dali viesse câibras. Poderia até ter acelerado um pouco, mas tinha medo. Não era outra coisa, era mesmo medo. Preferia assegurar agora a chegada ao final e um tempo que seria muito bom para mim.

Km 41 e 42,195m

Abduquei do abastecimento dos 40 Kms. Nesta altura a respiração já era ofegante e iria ter dificuldade em beber. Preferi evitar a confusão, seguir em frente e ganhar alguns segundos. Nos últimos quilómetros só se ouve o público a incitar coragem e a dizer quanto falta para o fim. Toda a gente sabe que não vão ali campeões, mas gente que quer chegar ao fim, seja mais depressa ou mais devagar, o que importava era que a Av. Foch aparecesse o mais depressa possível. Tinha visto a prova do ano anterior e reconheci este último trajecto,

Correr por Prazer - já correu hoje?

com duas rotundas com o piso empedrado e com muita gente empunhando cartazes e gritando repetidamente o nosso nome. “Allez Vitor” e “Allez Portugal”, ouvi muitas vezes, fruto do nome no dorsal e dos símbolos nacionais que acertadamente resolvi envergar. Curiosamente estes dois últimos quilómetros pareceram-me passar mais depressa (penso que também andei mais rápido). Vi a placa dos 42 Kms e fiquei impressionado com a quantidade de pessoas que param a 195 metros da meta. As câibras não perdoam. Se eu pudesse pegava naquela gente às costas e levava-os até à linha de chegada que eu já avistava. Olhei para o cronómetro oficial que estava sobre a meta e vi que conseguiria ainda chegar antes das 3h20m, o que posteriormente daria ainda menos de um minuto de tempo oficial. Fiz um sprint final de cerca de 100 metros e levantei os dois braços, com as mãos esticadas e os dois indicadores a apontar o céu. Esta já cá estava e com o tempo oficial de 03h18m27s.

Aqui os VIP'S somos nós

Apesar de aqui se processar tudo em grande, os atletas de pelotão são tratados como as verdadeiras vedetas do evento. A simpatia dos milhares de voluntários está à vista de todos. Os que entregam as medalhas, fazem-no como se cada um de nós



fosse o primeiro a cortar a linha de chegada. Pormenores como o do retirar do chip da sapatilha não são deixados ao acaso. Numa altura em que nos apetece fazer tudo menos dobrar as costas para o retirar, lá estão umas filas de voluntários com um suporte

(tipo engraxador) a retirar-nos o chip. No meu caso, em que o

Correr por Prazer - já correu hoje?

chip estava partido, tive que o prender no atacador. O voluntário retirou-me o atacador, tirou o chip e voltou a colocar o atacador tal como estava. Noutra altura acharia isto um exagero e pediria para não o fazer, mas naquela altura de tanto cansaço, sabe muito bem. Depois de receber a medalha, de receber um impermeável e de retirar o chip, são muitas as filas de caixas de fruta, frutos secos, bebidas isotónicas e tudo o que nesta altura se pode desejar. Não faltava nada e sem confusões. É certo que faltava passar por ali mais de 27.000 atletas mas pelo que eu via, iriam ser bem atendidos também. A organização para o reencontro com as famílias não foi deixada ao acaso. No final de Av. Foch, existiam letras bem visíveis, onde na letra combinada (P de Portugal) lá estavam os nossos familiares mortos por nos ver (e nós a eles).

Números, quilos e litros impressionantes

Só para ter uma ideia das dimensões desta prova, aqui ficam algumas estatísticas oficiais da prova de 2008 (dados do site oficial da maratona):

- 28.261 corredores (31.373 em 2009)
- 94 Países representados (dados de 2009)
- 200.000 espectadores (250.000 em 2009)
- 2.700 voluntários
- 9 pontos de abastecimento (KM 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 e à chegada)
- Nos abastecimentos foram fornecidos:
 - 17.000 kg de bananas no percurso e 30.000 bananas à chegada
 - 17.000 kg de laranjas no percurso e 30.000 laranjas à chegada
 - 436.800 garrafas de água
 - 2.000 kg de frutos secos
 - 2.000 kg de cubos de açúcar
 - 30.000 esponjas distribuídas

Correr por Prazer - já correu hoje?

- 70 pontos de animação
- 50 veículos utilizados pela organização
- 6 postos de socorros + 1 posto de socorros/massagem 100 m depois da chegada.

Conclusão

Se é atleta de pelotão e pretende fazer uma maratona dita grande, não perca esta. Há alguns pormenores a ter em conta, como a data de inscrição (normalmente começam em Setembro e esgotam em 2 meses). Podem inscrever-se no site da prova (<http://www.parismarathon.com>) assim como acompanhar o nº. de vagas existentes, vídeos e fotos de edições anteriores, lista de inscritos, percurso, etc. É obrigatório um certificado médico, a ser enviado pelo correio ou entregue aquando do levantamento do dorsal na expo-maratona. Tenha em atenção ao alojamento e aos voos. A procura é muita e alguns lugares esgotam. Trate de tudo com bastante antecedência e não perca este momento inesquecível na sua vida de corredor.

Curiosidades da preparação

Duração: 14 semanas

Quilómetros percorridos: 910

Nº. de treinos previstos: 70

Nº. de treinos cumpridos: 64 (91,4%)

Nº. de horas: 76

Locais: Porto, Matosinhos, e Vila Nova de Gaia

Correr por Prazer - já correu hoje?

Agradecimentos

- Geraldino Silva pela experiência acumulada que sempre compartilhou comigo, pela companhia nas horas e horas de treinos e pela preciosa ajuda durante toda esta prova.
- Fernando Melo pelas massagens
- Filipa Vicente (Nutricionista da revista Sport Life e de CorrerPorPrazer.Com) pelas preciosas dicas em termos de alimentação
- António Mesquita, João Fortuna, Armindo Gonçalves e Jorge Oliveira, pela forma organizada como fizemos os treinos longos das manhãs de domingo.
- A todos os que contribuíram para a campanha solidária “Correr por quem não o pode fazer”.

Agradecimentos especialíssimos

Ana, Gonçalo e Francisco. Nada disto teria sido possível sem a vossa ajuda. Mais uma vez vocês foram os grandes sacrificados pelas horas e horas de ausência minha. Mesmo assim, acompanharam-me sempre nesta minha caminhada, acompanhando-me também na viagem. Durante a prova, nos momentos de maior sofrimento, eu apenas queria pensar que vocês estavam no final à minha espera e eu só queria que esse momento chegasse depressa. Felizmente ele chegou e por muitos anos que eu viva, nunca me irei esquecer das vossas três caras de felicidade e orgulho, à frente do cenário de um arco que se dá pelo nome de triunfo. E que triunfo foi este...

Porto, Abril de 2009

Berlim, correr pelo portão de Brademburgo



Foto: Ana Maria de Freitas

Mais uma volta mais uma viagem. A viagem foi até Berlim, a volta foi a essa cidade carregada de história, talvez a mais conhecida e nem sempre pelas melhores razões. A comitiva da Porto Runners, composta por 10 corredores, viajou até à capital alemã, com vontade de fazer também história, não mundial, não nacional, nem sequer na história do clube. A participação nestas provas serve apenas para fazer história própria, enfrentar a empreitada com respeito, sabendo que no final a mesma nos poderá encher de orgulho pessoal, elevar a nossa auto-estima, sabendo que os nossos filhos e netos se orgulharão de mais este feito, seja agora, seja quando já quando não tivermos a oportunidade de correr a mítica distância de que tanto gostamos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

O nosso pequeno pelotão era do mais variado que se possa imaginar. Desde estreantes, aos que somavam já várias dezenas de maratonas, o certo é que ninguém a encara como sendo apenas mais uma. Parece sempre a primeira. Bem preparados, menos bem preparados, rolar apenas para chegar ao fim, são variados os objectivos, assim como os anseios, as dúvidas e o medo de falhar.

A Preparação

Ao contrário do que eu pensava, preparar uma maratona de verão, não é mais fácil do que preparar uma de inverno. Gosto mais de treinar à chuva e ao frio do que com calor. Acho que os treinos rendem mais, mas talvez seja apenas suposição minha. Para além disso há as férias que nos condiciona de certa forma o plano de treinos e que implica também o treinar mais vezes sozinho devido às férias dos companheiros de corrida. Preparei esta prova em 14 semanas, cumprindo o mesmo plano que tinha feito para a Maratona de Paris em Abril passado. Pareceu-me mais longo e das duas vezes que o fiz, pareceu-me ter atingido o pico de forma 3 a 4 semanas antes da prova. Talvez opte por algo de novo da próxima vez. Durante a parte inicial da preparação estive a contas com uma tendinite nos tendões de Aquiles, que pensei que pudessem deitar tudo a perder. Com calma, paciência e fisioterapia, tudo ou quase tudo se resolveu. O importante é que não foi impeditivo nesta cruzada.

Cerca de metade da nossa comitiva estava alojada a cerca de 14 Km do local da partida/chegada, o que numa cidade tão grande e com uma boa rede de transportes não é problemático. Para além disso, este era um dos hotéis com protocolo com a organização da prova o que fazia com que no dia da mesma teríamos um autocarro até ao local da partida, o que é sempre uma preocupação a menos. Partimos à hora prevista e meia

Correr por Prazer - já correu hoje?

hora depois estávamos muito perto do local do início de mais uma aventura. Digo perto porque o local é tão grande que era impossível chegar mais perto. Estávamos eu, a Conceição Grare, o Filipe Lemos, o João Fortuna e o Jorge Oliveira. Chegados ao local, tivemos que nos separar pois os locais de entrega dos nossos pertences estavam divididos por número do dorsal. Fiquei na mesma zona da Conceição e os outros três seguiram noutra direcção. Combinamos encontrar-nos em local combinado o que não foi difícil. O local era um imenso parque a perder de vista, bem tratado, e ao que soubemos, fora destruído e devastado aquando da 2ª. Guerra Mundial, tendo o mesmo ficado sem uma única árvore. Quase que não dá para acreditar tal é a imensidão de árvores, arbustos, trilhas, sebes e relvados. Lá nos encontramos com excepção da Conceição que desapareceu. Sabendo nós do stress que ela sofre antes da prova e que o local de partida dela era diferente do nosso, seguimos os quatro com a intenção de fazer aquilo que não queríamos fazer nas próximas 4 horas. Nas centenas de WC's disponíveis era impossível tal eram o tamanho das filas. Tivemos que recorrer à mata, só que até ali era difícil. Não havia um único sítio onde não houvesse gente a aliviar-se. Acabou por não ser um problema porque o à-vontade e a falta de alternativas tudo ocultavam. Acabamos por ir para o controlo do local de partida com cerca de 45 minutos de antecedência. O local era aprazível, espaçoso e a cerca de 100 metros do pódio de arranque. Mal chegamos conhecemos logo dois portugueses vindos de Almada com quem ficamos à conversa. O Jorge Oliveira desapareceu da nossa beira e passados alguns minutos apareceu com mais dois colegas portugueses, da nossa cidade. Incrível, há tucas por todo o lado, mesmo no meio de tanta gente que já começava a ser multidão. Estes dois colegas eram o Carlos Pereira e o Manuel Rocha, com quem andaríamos durante quase toda a prova.

Correr por Prazer - já correu hoje?

A Prova

Pum, soa a pistola, soltam-se os balões amarelos e aí vão 40 mil pelas ruas de Berlim fora. O pelotão fluía sem dificuldade nenhuma, as avenidas eram largas, não houve atropelos nem perigo de quedas. Seguimos eu, o João, o Filipe, o Jorge, o Carlos e o Mane. Fizemos o primeiro Km com a média de 5min11s, baixando nos seguintes gradualmente. Ao Km 3 o Filipe mandou-nos seguir, que não era aquele o ritmo dele. Ficamos reduzidos a 5 elementos. No primeiro abastecimento que surgiu do nada, houve confusão mas não para nós porque quase todos abdicamos de ir à água. Chegamos aqui com média de 4min/50s por Km, o que deu para ver que eu ia mais lento que em Paris. Eu levava as passagens de Paris coladas no relógio para me ir regulando. O meu primeiro objectivo era acabar a prova, o segundo seria fazer melhor tempo do que em Paris (3h18min30s). Não ia de forma alguma obcecado nesse objectivo, aliás as últimas semanas nem me tinham corrido bem. Ao Km 5 eu levava 36 segundos de atraso em relação a Paris. É óbvio que durante a prova não tinha esta precisão, estou a analisá-lo agora, mas eu comparava a média e sabia que a diferença de 4 segundos na média daria mais ou menos esta diferença. Seguimos compactos até ao próximo abastecimento, ao 9 Kms onde havia água e bananas. Não posso deixar de fazer referências à maratona de Paris, ainda muito na minha memória. Aqui os abastecimentos perdem em todos os aspectos em relação à capital francesa. Não estão tão bem assinalados, sólidos só havia bananas, a água é servida em copos que são enchidos de bacias cheias de água vindas de bocas-de-incêndio (posso estar enganado mas pareceu-me que sim) e os isotónicos, também em copos, eram de qualidade duvidosa. Só provei o primeiro, não quis mais.

Voltando à prova, pouco depois dos 12 Km, perdemos o Jorge. Nos abastecimentos eu tinha grande dificuldade em encontrar o

Correr por Prazer - já correu hoje?

grupo, felizmente eles viam-me bem a mim, já que o adereço de Portugal na minha cabeça fazia-me sobressair dos demais. Nesta altura passamos por uma atleta descalça. Metemo-nos com ela e ela, bem disposta, disse-nos que era mais barato. O Carlos e o Mane eram boas companhias, não conhecíamos o andamento deles, mas aquele andamento parecia ser bom para todos. Eu estava mais lento do que o que pretendia, mas não me estava nada a apetecer alargar a passada. O Mane, tal como eu, estava bastante atento aos pormenores durante a prova, estava sempre a chamar-nos à atenção para casos estranhos. Não muito à frente, chamou-nos à atenção para um corredor ao qual lhe faltava parte da perna na zona do joelho. Há gente com uma coragem...

Entre o Km 11 e 12 houve um abastecimento líquido onde me molhei bastante, inclusivé nos pés. Isso levou-me a uma situação nova, que foi desapertarem-se os cordões da sapatilha esquerda, apesar dos 3 nós que sempre lhes dou. Ainda bem que foi ali, se fosse mais à frente... Avisei o grupo, adiantei-me, tratei do assunto e apanhei-os sem dificuldade.

Km 15

Neste abastecimento de água e fruta deixamos o Carlos por opção dele. Ele não estava bem e não quis arriscar ir connosco. Nesta altura estávamos a rolar à média de 4min/35s por Km e eu estava com um atraso de cerca de 1 minuto em relação a Paris. Estávamos agora três. Eu, o João e o Mane. O João era o que estava melhor. Era ele que impunha o ritmo. Seguimo-lo até aos 20 Kms e aí eu fui para a frente e acelerei um bocado para ganharmos uns segundos na passagem da meia maratona. Era altura de descansarmos a família e os amigos, pois nessa altura seria enviado um SMS automático para os contactos que tínhamos previamente escolhido no site oficial da prova. Perguntei ao João se o tinha feito, ele disse-me que inseriu

Correr por Prazer - já correu hoje?

cerca de 30. Eu tinha-me ficado por metade e todos chegaram a tempo e horas, fosse de quem estava na Alemanha connosco, fosse dos que cá ficaram. Os meus filhos deliraram com os SMS's que receberam (à meia maratona e no final), que indicava o tempo, a posição, o nome, etc.

Meia Maratona

Gente, gente, gente. Impressionante a quantidade de pessoas que se acumulava neste local da prova. Cartazes, buzinas, bombos, bidões, um barulho infernal, mas ao mesmo tempo uma festa arrepiante, que nos faz esquecer o cansaço que começa aos poucos a chegar. Passamos aqui com 1h39m23s o que me fazia estar 1m56s atrasado em relação a Paris. Conformei-me, descontrai, fiz contas de cabeça e vi que o meu objectivo de fazer a minha melhor marca estava posto de lado. Mesmo assim acompanhei o ritmo que ia vivo, fruto do esforço do João Fortuna. O Mane mantinha-se valentemente colado a nós.

Ao Km 25, a rolar por volta dos 4m15s/Km, disse ao João que aquele ritmo não era o meu, que continuasse que eu iria abrandar. Perguntei ao Mane como é que se sentia e ele disse-me que o ritmo estava forte para ele. Fiquei de certa forma satisfeito por ver que não iria ficar sozinho. O João foi-se embora e daqui para a frente e até aos 35 Kms, foi a melhor parte que eu já fiz em maratonas. Começamos a rolar entre os 4m30s e os 4m40s. Eu sentia-me muito confortável e o Mane também, conformei-me em não fazer o tempo de Paris e foi a desconstracção total. Relembro que conheci o Mane 5 minutos antes da partida e por isso havia muito para conversar. Soube que era do Porto, que treinávamos nos mesmos locais, que eu não o conhecia, mas que ele me conhecia a mim e principalmente o correrporprazer.com. Conversa puxa conversa e parece que vamos ter mais um atleta no Porto Runners.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Correremos também em Novembro a maratona da nossa cidade. Entre um ou outro abastecimento, lá agrupávamos sem grande problema, sempre com muita atenção, pois ainda faltavam cerca de 12 Kms para a meta e não me apetecia ir sozinho até ao fim e com certeza que a ele também não. Disse-lhe que para o meu tempo já não iríamos e que iríamos para o dele que era de 3h30m.

Km 35

Eis o quilómetro crucial desta minha maratona. A descontração fora tal nos últimos 10 Kms que nem dei pelo tempo passar, nem pelo ritmo a que íamos. Olhei para a média a que passei aos 35 Km em Paris e vi 4m40s. Olhei para o relógio e vi a nossa média até aquela altura que era de 4m39s. Nem queria acreditar que estava com 42 segundos de avanço em relação a Paris e que a manter-me assim poderia fazer a minha melhor marca. No entanto este dado era enganador para prejuízo meu. É que eu estava com um desfazamento de quase 500 metros em relação às placas de indicação dos Kms da maratona, ou seja o meu GPS marcava os Kms antes das placas. Isto deve-se ao facto de não andar em linha recta devido às ultrapassagens que fui fazendo, assim como a ida aos abastecimentos. No entanto, isto deu-me grande ânimo e apesar de saber que não iria ser fácil, propus-me sofrer estes últimos 7 Kms e quem sabe fazer a minha própria história em cidade de tanta história. Mas o melhor de tudo é que o Mane era uma companhia fantástica. Nesta altura eu já o tratava por Mane. Ele disse-me que era Mane para os amigos e eu, embora que prematuramente, já o considerava dessa forma. Ele ia mais cansado do que eu, mas a cada 5 metros que eu me adiantava, virava-me para trás, não falava mas ele via que era a chama-lo. Ele lá colava e lá fomos ultrapassando mais e mais gente, pois nesta fase já se vê muita gente parada,

Correr por Prazer - já correu hoje?

principalmente nos abastecimentos. Depois de duas chuvaradas que resolvemos aproveitar, aproximamo-nos do último abastecimento ao Km 40, onde já íamos em algum sofrimento mas com uma média capaz de nos empurrar para a frente sem termos já grandes forças. O Mane abeirou-se do abastecimento e eu abdiquei dele, tal como tinha feito em Paris. Eu não precisava de água por meros 2 Kms e aqueles segundos poderiam ser preciosos. Disse ao Mane que ia arriscar o meu melhor tempo e ele mandou-me seguir incentivando-me.

Entre outras coisas que ganhei nesta minha terceira maratona, foi o perder o medo. Não me lembrei que poderia ter câibras, que poderia esgotar, não me lembrei de nada. Para a frente é que era o caminho. Logo a seguir ao Km 40, a maior lufada de ar fresco que eu poderia ter ganho. A minha mulher e a mulher do Geraldino de bandeira portuguesa em punho e aos gritos quando me viram. Eu ia apressado mas ainda deu para em andamento pousar para a fotografia.

Fiquei para posteridade com um ar fresco, não parecia ter feito já 40 Kms.



Foto: Ana Maria de Freitas

Correr por Prazer - já correu hoje?

Quinhentos metros à frente, mais uma injeção de motivação: O Geraldino a gritar incessantemente quando me viu, correu alguns metros, gritou palavras de incentivo e só não correu mais porque o público já era muito. Nesta altura eu já via as portas de Brandenburgo, símbolo da cidade. Estava ainda a uns mil metros e depois eu sabia que seriam uns 300 longos metros até à chegada final. Acelerei ainda mais, doíam-me as pernas mas estava bem em termos respiratórios. A multidão era imensa, milhares e milhares de pessoas sempre a apoiar quem corria. Impressionante a envolvência que a cidade tem com a prova. Passei debaixo das portas já abaixo de 4 min/Km e eis que fico surpreendido com o que vi. As bancadas que na noite anterior tinha visto ali montadas, estavam completamente cheias de gente a bater palmas sincronizadamente. Cansaço, nem pensar. Aquilo foi um anestesia geral. Sprintei como acho que nunca o fiz, levantei a cabeça e fiz os 200 metros de corrida mais agradáveis da minha vida. Se não estivesse a tentar fazer o meu melhor tempo, acho que abrandaria o mais que pudesse para poder apreciar aquele deslumbrante espectáculo. Desde as portas que deixei de olhar para o meu relógio para que ele não me desmotivasse, pensei em correr e no final veria no que dava, eu sabia que estava no limite de Paris. Olhei para o relógio oficial que marcava 3h19m e alguns segundos. Eu sabia que teria 2 minutos a serem descontados devido do delay da partida. Agora só me faltava dar uns passos, levantar os braços, apontar o número três ao céu e sentir toda a emoção de ter terminado uma das maiores maratonas do mundo, estabelecendo a minha melhor marca pessoal com 3h17m46s de tempo oficial.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Agradecimentos

À minha família (Ana, Gonçalo e Francisco), que tão sacrificada é durante todas as semanas de preparação e pelo apoio incondicional que me dão.

Aos meus colegas de clube que fizeram parte da comitiva, José Carlos Costa, Conceição Grare, Filipe Lemos, Manuel Mendes, João Mota Freitas, Jorge Oliveira, Rui Pinto e ao Luis Pires.

Um agradecimento especial ao Geraldino Silva por nos ter acompanhado, sabendo de antemão que não iria poder correr. Com a sua experiência tornou-se um apoio fundamental para toda a comitiva.

Ao Abel Cardoso e ao João Vieira que não nos puderam acompanhar, mesmo estando inscritos. Para eles a maior força. Contamos convosco na próxima.

A todos os quantos treinaram comigo nos quentes dias de verão, com uma palavra especial para o Marco Silva e para o Rui Correia.

À Nutricionista Filipa Vicente pela ajuda que me tem dado, tanto a mim como a outros colegas de corrida. Sabemos a importância da alimentação na vida de um atleta e quando as coisas nos correm bem, sabemos que está também ali à “mão” de quem estuda e nos aconselha o que nos faz realmente bem.

Ao massagista Fernando Melo porque nunca acabei tão bem nem me senti tão bem após a prova.

Um agradecimento final para todos os que me telefonaram, me enviaram email's e SMS's, tanto antes como depois da prova. Não vou indicar nomes porque além de serem muitos, posso esquecer-me de alguém.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Curiosidades da Preparação

Duração: 14 semanas

Quilómetros percorridos: 925

Nº. de treinos previstos: 70

Nº. de treinos cumpridos: 65 (92,8%)

Nº. de horas: 80

Locais: Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Valongo e Alcácer do Sal

Equipamento: Sapatilhas Asics GT 2130 e Asics GT 2140, relógio Garmin Forerunner 305.

Setembro de 2009

Correr por Prazer - já correu hoje?

Alimente o seu rendimento

O estudo da ciência da alimentação e nutrição é particularmente vasto e abrangente e pode desmotivar muitos indivíduos, alimentar-se de forma saudável deve ser algo acessível e tão natural como o acto de comer em si. Mas para tal é preciso que tenha em mente alguns conceitos básicos sobre a composição dos alimentos e o seu papel na alimentação, para que os possa combinar de forma a otimizar o seu objectivo: nutrir.

A importância da alimentação na performance desportiva é plenamente reconhecida mas é frequente deixarem os cuidados à mesa para o dia da prova e para as suas vésperas pensando que isso resolve o défice dos dias, semanas e meses anteriores. Não se trata de fazer “Dieta” mas sim de manter um conjunto de hábitos alimentares compatíveis com esta ideia de correr por prazer mas também com prazer.

A alimentação é uma ferramenta essencial na melhoria contínua da sua performance nos treinos, além de contribuir de forma activa para a sua saúde e para o seu bem-estar. O que come e bebe tem uma influência directa nos seus níveis de energia e os recursos disponíveis para um esforço tão exigente como a corrida a pé.

No entanto, não se convença que o facto de correr, dispendendo horas no treino mesmo que este seja longo, desculpa o excesso alimentar frequente na sociedade moderna. A quantidade de alimento é importante mas é igualmente vital escolher alimentos adequados, ricos em nutrientes, que lhe forneçam a energia e os recursos para manter o corpo a funcionar no seu melhor.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Alimentos e nutrientes

Os alimentos veiculam uma grande diversidade de substâncias, com e sem papel nutritivo, a sua combinação permite o verdadeiro objectivo de comer e beber: nutrir um organismo.

Por isso, antes de falarmos dos alimentos e do seu papel, devemos conhecer um pouco o que nos trazem. Os Nutrientes podem ser grosseiramente divididos em Macro e Micronutrientes, todos têm um papel no organismo e por isso nenhum deve ser negligenciado. Uma Alimentação saudável e equilibrada é aquela que fornece todos os nutrientes necessários ao correcto crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo.

Hidratos de carbono

Os Hidratos de carbono, ou Glúcidos, são a principal fonte de energia para o corpo humano. Para produzir energia, o corpo tem de metabolizar glucose, a unidade funcional dos glúcidos que é também o combustível para vários órgãos vitais como o cérebro. É plenamente reconhecido o valor nutricional da massa, do pão, dos cereais e outros derivados no menu do atleta, são fontes primárias de hidratos de carbono. No entanto, não são todos iguais.

Inicialmente, eram classificados sobretudo em função do tamanho da cadeia mas a descoberta da glucose sanguínea em 1834 poderá ter despoletado muito do conhecimento actual sobre o efeito da ingestão de hidratos de carbono no nosso metabolismo. A Glicemia, ou nível de glucose no sangue, é directamente influenciada pela alimentação.

Quando ingere um alimento rico em hidratos de carbono, este vai ser digerido e fragmentado até dar origem a pequenas moléculas como a glucose ou outros monossacáridos que serão absorvidos no intestino até à corrente sanguínea. Os monossacáridos que não a glucose têm de ser convertidos mas,

Correr por Prazer - já correu hoje?

na sua maioria, as fontes primárias de glúcidos são cadeias mais ou menos extensas de moléculas de glucose. O exemplo mais clássico é o do amido, presente nos cereais e seus derivados e na batata.

A avaliação do efeito da ingestão de alimentos ricos em hidratos de carbono nos níveis de glicemia permitiu uma classificação mais correcta baseada no conceito do Índice Glicémico (Tabela 1) determinado pela comparação dos níveis de glicemia de um alimento com um padrão (pode ser pão branco ou uma solução de glucose).

IG Baixo (<55)	IG Moderado (55-75)	IG Elevado (>75)
Flocos de aveia (42) Farelo de trigo (30) Flocos de cevada (55) Pão integral (51) Feijão/Grão cozido (55) Esparguete (45) Fruta, na sua maioria Hortícolas	Muesli (66) Flocos integrais (70) Pão de centeio (~58) Batata cozida (~67) Batata doce cozida (~63) Banana (60-75) Melancia (72) Pão de mistura (70)	<i>Corn Flakes</i> (81) Pão tipo <i>Baguette</i> (95) Arroz Branco (85) Puré de Batata (95)

Tabela 1 - Índice Glicémico de alguns alimentos, valores aproximados. Fonte: Foster-Powell K, Holt S, Brand-Miller J. International table of glycemic index and glycemic load values. *Am J Clin Nutr* 76:5-56, 2000.

Correr por Prazer - já correu hoje?

O objectivo primordial da alimentação é manter os níveis de glicemia estáveis, as conhecidas e receadas hipoglicemias fazem-se sentir acompanhadas de cansaço (físico e psicológico) e fome. Na prática, apenas quer dizer que “está sem combustível”. Vários estudos demonstram que uma alimentação onde predominam alimentos de Índice Glicémico baixo e moderado está significativamente associada a uma prevenção mais eficaz de várias doenças nomeadamente a Diabetes, não fosse precisamente uma patologia envolvendo um desequilíbrio significativo dos níveis de glicemia por não haver produção ou acção eficaz da Insulina. Mas um bom controlo glicémico pode também ajudar a manter o apetite estável e como tal a regular a ingestão alimentar, prevenindo o ganho de peso.

Um papel primordial dos hidratos de carbono na alimentação passa pela constituição de reservas de energia que poderão ser utilizadas posteriormente, sobretudo num esforço físico. A glucose pode ser armazenada sob a forma de glicogénio presente no fígado e no músculo. O glicogénio do fígado tem um papel central no fornecimento de energia aos órgãos vitais como o cérebro mas a reserva localizada no músculo é determinante para o rendimento físico porque é uma fonte “privilegiada” de energia a longo prazo. Mais à frente consta um capítulo exclusivamente dedicado às estratégias que podem contribuir para maximizar o glicogénio muscular, determinantes num esforço de longa duração como a corrida de fundo.

Proteína

Os prótidos são um nutriente com um papel essencialmente construtor embora possam fornecer energia se for estritamente necessário. As suas unidades elementares são os aminoácidos que pode considerar como sendo os tijolos do corpo na medida em que existem inúmeras combinações de aminoácidos, logo

Correr por Prazer - já correu hoje?

um sem fim de proteínas com várias funções - estruturais e metabólicas no organismo.

O músculo em si, é uma localização privilegiada de proteína e por isso o atleta, dotado de mais massa muscular do que um indivíduo sedentário, não pode negligenciar o teor proteico da sua alimentação na medida em que é determinante para o seu órgão funcional do movimento.

As principais fontes de proteína são produtos de origem animal como o leite e seus derivados, os ovos, a carne e o peixe. Podemos encontrar teores variáveis e mais reduzidos de proteína nos cereais e derivados assim como nos vegetais e nas leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, etc.). A grande diferença consta no teor de aminoácidos essenciais, uma alimentação vegetariana isenta das fontes primárias referidas no início, obriga a uma combinação cuidada e metódica destas fontes de proteína vegetal. Não é raro encontrar atletas vegetarianos, é possível conseguir equilibrar a alimentação mas é necessário deixar uma palavra de alerta para procurarem os serviços de um Nutricionista para evitar défices nutrientes que podem comprometer a performance desportiva e a saúde do indivíduo.

Gordura

A gordura, ou lípidos, é um nutriente muito negligenciado devido à intensa propaganda de vários profissionais de saúde para manter uma alimentação “pobre” em gordura. Na verdade, é o nutriente a que devemos prestar mais atenção, é fácil ingerir hidratos de carbono mas é difícil ingerir gordura na quantidade e da qualidade certa.

Tem um elevado valor energético (9Cal/g em oposição às 4Cal/g veiculadas pelos outros dois macronutrientes) e por isso destaca-se pelo papel nutricional, sobretudo de reserva na forma de tecido adiposo ou gordura corporal. No entanto,

Correr por Prazer - já correu hoje?

embora pareça interessante ter cada vez menos gordura no corpo, existe uma determinada fracção que protege os órgãos de impactos e traumas, sendo essencial à vida. Além disso, importa destacar que os vários componentes do sistema nervoso são essencialmente constituídos por substâncias de natureza lipidica - fosfolípidos, ácidos gordos e que algumas das hormonas mais importantes no metabolismo são produzidas a partir de outras gorduras - colesterol.

Por todos estes papéis, a gordura tem um papel crucial na alimentação devendo ser incluída na quantidade e qualidade certas. Existem ácidos gordos, unidades elementares dos lípidos, essenciais que não podem ser sintetizados pelo organismo e por isso têm de ser veiculados pela alimentação, ou no pior dos casos mediante suplementação. Dentro destes, o ácido linoleico e o ácido alfa-linolénico são os de maior destaque. Além dos óleos, nos quais se inclui o azeite, as sementes e oleaginosas são fontes primárias de gordura, e os peixes de água fria como o salmão, a sardinha e a cavala.

Do ponto de vista da saúde, não deve restringir a gordura mas sim reduzir o consumo de ácidos gordos saturados e colesterol predominantes em várias fontes de origem animal (leite e derivados inteiros, sobretudo o queijo, carnes muito gordas, vísceras, charcutaria). O consumo destes alimentos está associado a um maior risco de doença cardiovascular.

Micronutrientes - Vitaminas, minerais e fitoquímicos

O nome “vitamina” tem uma forte conotação com a vida (“vita”). Desde muito cedo as vitaminas estão associadas a uma melhoria de várias funções do organismo. Mas os minerais não lhes ficam atrás. Hidratos de carbono, proteína e gordura têm um papel energético, construtor e sobretudo metabólico, veiculam energia (4 a 9Cal/g) mas as vitaminas e os minerais (chamados micronutrientes) são sobretudo reguladores.

Correr por Prazer - já correu hoje?

As vitaminas são importantes intervenientes no metabolismo, na sua maioria influenciam directamente a produção de energia. Podem dividir-se em hidrossolúveis (Complexo B e Vitamina C) e lipossolúveis (A,D,E e K). Na Tabela 2, constam as vitaminas lipossolúveis, respectivas funções e fontes na alimentação.

	Função	Fontes
Vitamina A (Retinol)	Visão	Fígado, Ovo, Leite e derivados
Pró-vitamina A (Caroteno)	Antioxidante	Frutos e vegetais de cor viva (cenoura)
Vitamina D	Promove a absorção do cálcio; Hormona (?), protector imunitário (?)	Exposição à luz solar Peixes gordos
Vitamina E	Antioxidante, cicatrização, produção das hormonas sexuais.	Gémen de trigo, sementes e seus óleos
Vitamina K	Essencial na coagulação	Produzida pelas bactérias intestinais

Tabela 2 - Função e fontes de vitaminas lipossolúveis. Fonte: A Bíblia da Alimentação

A carência de vitaminas lipossolúveis é muito rara, apenas característica de países onde há um elevado risco de desnutrição tendo sintomas muito específicos e de fácil identificação como a cegueira nocturna (défice vitamina A) e o raquitismo (défice de vitamina D).

No que diz respeito às vitaminas hidrossolúveis, o papel das vitaminas do complexo B é especialmente importante na alimentação do corredor tendo em conta que são cofactores de várias enzimas intervenientes no metabolismo de produção de energia a partir dos nutrientes ingeridos na alimentação. Pode encontrar vitaminas do complexo B em diversos alimentos de

Correr por Prazer - já correu hoje?

origem vegetal como os cereais, cogumelos, hortícolas e as leguminosas sendo especialmente importante escolher alternativas pouco processadas que privilegiem a conservação destes micronutrientes. Os cereais integrais e as leguminosas são boas fontes de vitamina B1; o leite é uma excelente fonte de B2; a carne e os cogumelos são ricos em Niacina (B3); os cogumelos também fornecem B5; a vitamina B6 (importante também na utilização das proteínas) encontra-se sobretudo nos vegetais e nos frutos secos; os espinafres são uma boa fonte de ácido fólico; a couve-flor é rica em Biotina e a B12 (ou cobalamina) é exclusiva de fontes de origem animal, nomeadamente a carne e o peixe.

A Vitamina C é provavelmente a mais conhecida e mais falada também provavelmente pelo seu papel multifunções no organismo. É um importante antioxidante do organismo e um constituinte fundamental do colagénio, uma proteína que constitui tecidos tão importantes como a pele e os vasos sanguíneos. É bem conhecida de todos, talvez por isso seja a mais utilizada como suplemento alimentar. Os citrinos (laranja, limão, toranja) mas também outros frutos e hortícolas (ananás, morangos, frutos vermelhos como as amoras, o pimento e até o tomate) são boas fontes de vitamina C.

Além do papel regulador, muitos minerais têm funções estruturais sendo componentes de tecidos como o dente e o osso. Existem minerais de grande importância e presentes em quantidades significativas nos alimentos, mas outros apenas devem ser encontrados em quantidades vestigiais (oligoelementos). Na Tabela consta uma lista dos minerais de destaque, as funções e fontes privilegiadas.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Mineral	Principais funções	Fontes
Cálcio	Componente ósseo Contração muscular	Leite e derivados Hortícolas de folhas verdes
Ferro	Transporte de oxigénio	Fígado
Fósforo	Formação e constituição de ossos e dentes Componente muscular Produção de energia	Diversas
Magnésio	Contração muscular Produção de energia	Amêndoas, Tâmaras e hortícolas
Potássio	Essencial no equilíbrio hídrico	Hortícolas
Sódio	Equilíbrio hídrico Contração muscular Promove a entrada de nutrientes nas células	Sal de cozinha
Zinco	Componente de várias enzimas e hormonas Promove a cicatrização	Ostras Frutos secos gordos
Crómio	Controlo da glicemia	Levedura de cerveja
Selénio	Antioxidante	Marisco Frutos secos gordos

Tabela 3 - Fontes e funções dos minerais de relevo. Fonte: A Bíblia da Alimentação

Uma alimentação saudável e equilibrada fornece as vitaminas e os minerais nas doses diárias recomendadas. Um corredor terá necessidade de reforçar a sua ingestão de hidratos de carbono, deverá ter um especial cuidado com o teor proteico e com a escolha das fontes de gordura. No que diz respeito às vitaminas e minerais, é importante preocupar-se em manter uma escolha variada e não negligenciar nenhum grupo de alimentos para poder incluir na alimentação todos os micronutrientes nas doses diárias recomendadas.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Em alturas de maior desgaste físico poderá justificar-se uma suplementação pontual, no entanto é importante reforçar que essa opção não deve substituir os hábitos alimentares saudáveis. Trata-se de um complemento e não de um substituto do regime alimentar. Idealmente, deverá ser recomendado por um Nutricionista, enquanto profissional de saúde da área das ciências da alimentação e da nutrição.

Os alimentos de origem vegetal, sobretudo os hortofrutícolas, são excelentes fontes de um grupo especial de micronutrientes que não tendo funções energéticas nem tão pouco reguladoras, parecem ser protectores contra várias doenças.

Os fitonutrientes ou fitoquímicos incluem uma grande variedade de compostos químicos:

- Organosulfurados, caracterizam o intenso cheiro da cebola e do alho mas também das várias couves. Têm uma acção anti-microbiana, anti-cancerígena e são protectores cardiovasculares.
- Compostos fenólicos, têm um elevado poder antioxidante. Incluem os flavonóides do chá e do vinho tinto, as antocianinas dos frutos vermelhos, os terpenóides das cascas de muitas frutas.
- Fitoestrogénios, têm um papel controverso. As isoflavonas e a genisteína podem ter uma acção semelhante à hormona sexual feminina, estrogénio, os estudos propuseram uma acção preventiva do cancro da próstata, da mama e como terapia de substituição hormonal. No entanto, outros dados sugerem qe têm uma acção tóxica e podem provocar uma depressão do sistema imunitário. A fonte mais importante é a soja, estando presente também nos seus subprodutos.

Grupos de Alimentos

Os alimentos podem ser agrupados de acordo com algumas semelhanças na composição nutricional. O objectivo dessa organização é permitir ao indivíduo ter uma maior variedade na alimentação, assegurando um correcto equilíbrio nutricional. De

Correr por Prazer - já correu hoje?

facto, um dos três princípios de uma alimentação saudável e equilibrada é a variedade.

Nesse sentido, consideram-se os seguintes grupos em que os alimentos estão reunidos de acordo com o principal macronutriente que fornecem. Esta classificação não foi feita de acordo com os grupos de alimentos descritos por Gonçalves Ferreira nem com a Nova Roda dos Alimentos, trata-se de uma organização prática.

Leite e derivados

São fontes de proteína de elevado valor biológico, de cálcio e de vitamina B2, têm um teor de gordura variável assim como de vitaminas A e D. Neste grupo recomendam-se variantes com teor médio e reduzido de gordura como: leite meio-gordo ou magro, iogurte magro (0% gordura) e queijos tipo flamengo com teor de gordura entre os 30-45%. Recomendam-se 2 a 3 porções sendo 1 porção: 1 copo de leite ou 2 iogurtes naturais ou 1 ½ iogurte de pedaços/aroma/cremoso ou 1 fatia de queijo tipo flamengo ou 50g queijo fresco ou 100g requieijão.

Carne e equivalentes, Ovos

Este grupo inclui as fontes primárias de proteína, fornecem também ferro e vitamina B12. Têm teores de gordura variável e gordura de tipo distinta, o peixe tem sobretudo ácidos gordos polinsaturados e a carne ácidos gordos saturados. O ovo é uma fonte proteica de referência, assim como de fosfolípidos essenciais no funcionamento do sistema nervoso e de vitaminas do complexo B e pro-vitamina A. Prefira carnes magras e peixe e deixe para raras excepções os enchidos e as carnes gordas. Um indivíduo activo pode comer 3 a 4 ovos por semana, devendo preferir cozidos ou escalfados para conservar o valor nutricional da gema intacta e reduzir a adição de gordura.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Cereais, derivados e tubérculos

Os cereais (trigo, milho, cevada, centeio, arroz, etc.) são a base da alimentação humana desde a descoberta da agricultura. Os seus derivados: massa, flocos de cereais e pão fornecem-lhe hidratos de carbono, vitaminas do complexo B e minerais como o magnésio. Os alimentos neste grupo distinguem-se pelo seu grau de polimento, os cereais integrais mantêm a casca e o grão do cereal, assegurando a sua riqueza em fibra e vitaminas. Prefira sempre cereais pouco polidos e de preferência derivados pouco processados. Por exemplo, não troque o pão por bolachas e tostas ou mesmo barras de cereais. A batata é uma alternativa viável tal como a batata doce, com um Índice Glicémico mais baixo ou o Inhame. As porções deste grupo de alimentos devem ser ajustadas às necessidades de hidratos de carbono do atleta.

Leguminosas

Este grupo foi uma das novidades da Nova Roda dos Alimentos, onde constam feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas entre outras. Actualmente, a oferta do mercado facilita bastante a adição destes super-alimentos na medida em que disponibiliza produtos congelados ou em lata ou frasco para ser mais fácil adicioná-los aos seus pratos em substituição dos acompanhamentos mais vulgares de massa, arroz ou batata. A sua grande vantagem é que fornecem mais vitaminas do complexo B, proteína e fibras que ajudam a melhorar o trânsito intestinal mas também a controlar os níveis de colesterol e açúcar sanguíneo. Inclua este acompanhamento pelo menos em 2 refeições semanais.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Hortícolas

São um dos grupos mais coloridos (o outro é a fruta). Apesar do seu baixo valor energético, têm um elevado valor nutricional, fornecendo vitaminas, minerais e os fitoquímicos. O consumo destes alimentos está associado, em vários estudos científicos, à prevenção de várias doenças do foro cardiovascular e oncológico assim como a um bom controlo do peso e prevenção da obesidade. Para beneficiar destes efeitos, inclua pelo menos 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas por dia, pode apostar na sopa de hortaliças, nas verduras cozidas e/ou numa colorida e saciante salada a acompanhar os pratos.

Fruta

Ao contrário dos hortícolas, têm um valor energético que tem de ser considerado, variável de acordo com a escolha mas beneficiam também de importantes funções protectoras na saúde. Veiculam vitaminas, sobretudo a vitamina C e o beta-caroteno, fitoquímicos e fibra. As recomendações para este grupo de alimentos são sempre controversas, no momento são aconselhadas 3 a 5 peças de fruta, um número muito elevado na medida em que o principal açúcar da fruta (frutose) está associado ao aumento da gordura corporal e dos triglicéridos sanguíneos. Procure comer 2 a 3 peças de fruta diárias, separamos deste limite a banana que tem uma composição de hidratos de carbono distinta podendo ser utilizada em alternativa alguns alimentos do grupo dos cereais e derivados.

Óleos e gorduras

São o grupo de alimentos com maior valor energético mas não devem ser excluídos de uma alimentação que se diz saudável e equilibrada. Neste grupo encontram-se os óleos (de milho, amendoim, girassol, etc.) e as suas sementes, o azeite e as azeitonas, assim como o abacate e os frutos secos gordos -

Correr por Prazer - já correu hoje?

amêndoa, amendoim, noz e outras variedades. Apele à moderação, tempere os seus pratos com uma pequena quantidade, prefira azeite virgem extra e reduza racionalmente a gordura na confecção. Adicione um punhado de frutos secos gordos e quando for ao petisco troque os amendoins fritos por meia dúzia de azeitonas.

Água e bebidas

A água é um alimento e um nutriente, é o hidratante por excelência, não deve trocar a água por outras bebidas no seu esquema de reposição de fluidos, exceção feita à bebida desportiva na altura certa.

Recomenda-se um consumo moderado de café e bebidas alcoólicas. Prefira vinho ou cerveja e não exceda 1 unidade diária, assegure-se que tolera bem a cafeína e não exceda os 3 cafés diários. O chá também tem um estimulante, pode no entanto utilizar tisanas com maior segurança.

Prefira sumos naturais ou sem açúcar adicionado, uma boa regra é não beber se tem açúcar nos ingredientes ou analisar o rótulo e escolher sumos com menos de 6g hidratos de carbono por 100ml. O mesmo se aplica aos refrigerantes, se consome diariamente, prefira alternativas edulcoradas artificialmente (0 calorias sempre que possível).

A Alimentação diária

A sua alimentação diária deverá estar organizada em 5 a 7 refeições diárias, conforme o seu horário, primeiro do que tudo deverá pensar em tirar 5-10 minutos no meio da manhã e da tarde para incluir uma pequena refeição e de preferência tê-la consigo para que não tenha de depender de cafés ou máquinas de venda automática. Podem servir numa emergênica mas não devem ser uma constante a menos que saiba que tem sempre lá os alimentos certos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Pequeno-almoço

Trata-se a da refeição mais importante do dia, mesmo num dia de treino, recupera o seu corpo de um jejum de 6 a 10h. Os objectivos são repor as suas reservas de glicogénio e fornecer energia para o dia que se avizinha. Deve combinar alimentos de todos os grupos: prefira cereais ou derivados integrais, fruta fresca da época, leite ou um derivado com baixo teor de gordura e uma pequena quantidade de frutos secos gordos como fonte de ácidos gordos essenciais. É muito importante que faça esta refeição nos primeiros 30 minutos, se costuma falhar esta refeição analise o motivo: “não tem tempo”, “não tem fome” ou “pensa que não é preciso”. Posto isto basta pensar na melhor solução:

Se acorda sempre fora de horas, deixe preparado de véspera um conjunto de alimentos portáteis que pode simplesmente levar consigo e comer no trânsito. Por exemplo: uma porção de pão integral ou de centeio ou de mistura, um pacote pequeno de leite e uma maçã.

Se não tem fome e não tem por hábito comer, chegando mesmo a enjoar quando ingere comida a essa hora procure começar com líquidos: batido ou sumo. Se possível tente comer logo uma peça de fruta ao acordar para abrir o apetite, pode apostar nos iogurtes líquidos magros com fruta ou mesmo com cereais e ir aumentando a textura da refeição (somando cereais aos poucos). Ao fim de algum tempo o seu corpo já pede alimento a essa hora e será muito mais fácil sentar-se e fazer uma boa refeição.

Lanches

As suas refeições devem incluir sempre um alimento do grupo dos cereais e derivados, prefira fontes de hidratos de carbono com Índice Glicémico baixo a moderado ao longo do dia. Pode

Correr por Prazer - já correu hoje?

reforçar a dose de hidratos de carbono incluindo uma peça de fruta em algumas refeições. O objectivo é manter os níveis de glicemia estáveis, constituir as suas reservas de glicogénio muscular e evitar o sentimento de “fome constante”.

É importante incluir também um fornecedor de proteína, essencial na reparação e manutenção do tecido muscular, essencial no esforço físico. É frequente o corredor negligenciar a proteína e apostar apenas nos hidratos de carbono, um défice proteico pode levar a um comprometimento da performance desportiva e a sintomas de cansaço e fadiga. Prefira fontes com baixo teor de gordura como o queijo tipo flamengo ou o queijo fresco numa sandes, iogurtes magros ou leite meio-gordo ou magro. Pode igualmente alternar o queijo com fiambre ou presunto, tendo o cuidado de tirar toda a gordura visível e escolher sempre cortes magros.

Almoço e jantar

São as designadas refeições principais, mas na verdade devem corresponder aos mesmos princípios das restantes podendo distinguir-se por serem normalmente refeições compostas e “de prato”. Nestas refeições, idealmente deve combinar alimentos de todos os grupos em proporções variáveis de acordo com as suas necessidades nutricionais e objectivos.

O jantar deve ser sempre uma refeição mais leve do que o almoço tendo em conta que se aproxima a hora de deitar, é frequente comer-se exageradamente ao jantar por ter passado o dia todo a comer muito pouco e a saltar refeições. Como consequência tende a ganhar peso supérfluo, à custa de gordura corporal. Procure inverter esta tendência fazendo as refeições mais importantes e bem compostas ao longo do dia e diminuindo um pouco as quantidades à medida que o sol se põe. Consulte o artigo “*Check list* das necessidades nutricionais”, procure incluir pelo menos 50% dos hidratos de

Correr por Prazer - já correu hoje?

carbono entre o pequeno-almoço e o almoço e o restante nas refeições seguintes. Utilize medidas caseiras como as colheres de sopa para saber quantas porções precisa (*vide* “Quanto é uma porção”) e depois de adquirir prática oriente-se pela disposição no prato.

Momentos chave no dia-a-dia

O planeamento diário das refeições é essencial para manter bons hábitos alimentares a longo prazo, mas o corredor precisa também de se preocupar com três momentos muito importantes no seu dia de treino, o que vai comer: antes, durante e após o esforço.

Por vezes o antes do esforço pode coincidir com o pequeno-almoço ou uma merenda, e o depois do esforço com outra merenda ou com o almoço ou jantar. Não vai deixar de fazer as suas refeições habituais mas deve respeitar alguns cuidados simples nestes dias.

Antes do esforço

A refeição deve ser feita cerca de 1h30-2h antes de um treino, recomenda-se uma refeição rica em hidratos de carbono de índice glicémico baixo a moderado mas fácil digestibilidade, idealmente moderada em fibra e proteína, pobre em gordura. Procure experimentar várias opções e analisar qual a que dá melhor resultado. São boas opções:

- Pequeno-almoço: flocos de cereais tipo muesli (caseiro) com iogurte, melhor tolerado que o leite antes do esforço, amêndoas e passas e um sumo de fruta natural.
- Exemplo para uma merenda: Uma sandes de queijo tipo flamengo ou fiambre ou presunto com pouca gordura em pão de centeio ou de mistura, melhor digerido que o integral. Pode complementar com uma peça de fruta fresca e com um punhado de amêndoas e passas.

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Ao almoço: uma tigela de sopa de hortaliças bem passada para melhorar a digestibilidade, aves ou peixe em pequena quantidade e massa ou batata-doce cozidas. Pode terminar a refeição com uma peça de fruta fresca.

Um dos erros mais comuns nesta refeição é ingerir uma elevada quantidade de açúcar “porque dá energia”. Se ingerir hidratos de carbono de elevado índice glicémico, irá provocar um pico brusco da glicemia, levando o corpo a produzir uma elevada quantidade de insulina para normalizar a situação. Assim, toda a glucose vai entrar em massa nas células, e ainda vai sobrar insulina para fazer entrar a restante, provocando uma hipoglicemia.

Se tolera o café, pode beber uma chávena nesta altura. A cafeína é um estimulante do sistema nervoso central e está demonstrado que melhora a predisposição para o esforço, favorecendo a sua concentração e motivação para treinar. Pode igualmente melhorar a performance cardiovascular. No entanto, se não tolera a cafeína mantenha-se longe porque pode aumentar o nervosismo, ter efeitos laxantes, provocar taquicardias e até desidratação.

Após o esforço

Acabou o treino ou cruzou a meta? Não deite o esforço por terra e assegure-se que mantém alguns cuidados simples neste momento. Existem 3 prioridades a considerar após um esforço físico:

- Reconstituir as reservas de glicogénio gastas.
- Restaurar o tecido muscular danificado e assim promover a recuperação total dos seus músculos para a sessão seguinte.
- Eliminar os metabolitos tóxicos formados durante o exercício.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Continue a beber a sua bebida desportiva na primeira meia hora, vá ingerindo pequenas quantidades enquanto conduz para casa, pega na roupa lavada, etc. Depois faça uma refeição rica em hidratos de carbono combinando os de Índice glicémico moderado e alto, com um teor de proteína moderado mas pouca gordura e fibra.

Se vai jantar a seguir, faça um almoço idêntico ao sugerido para antes do treino. Numa merenda após o treino poderá apostar por exemplo num batido de banana. A Banana é um excelente alimento para antes de um treino pois além de fornecer hidratos de carbono com uma digestibilidade bastante acima da média, é rica em potássio, um mineral que ajuda no equilíbrio dos fluidos e irá repor uma parte do que perdeu no suor.

Ao apostar numa fonte de micronutrientes cumpre o terceiro objectivo desta refeição. Existem já no mercado, sumos ricos em antioxidantes, poderá deixar para este momento na medida em que essas substâncias ajudam a repor as defesas antioxidantes naturais do organismo, promovendo a eliminação dos radicais livres e metabolitos tóxicos formados durante o esforço.

Durante o esforço

O que come e bebe durante o esforço depende sobretudo do tempo durante o qual estará a treinar. Tal como no momento após o esforço tem três prioridades:

- Manter os níveis de glicemia tão estáveis quanto possível, não se esqueça que o cérebro necessita de glucose assim como os glóbulos vermelhos.
- Repor os fluidos perdidos no suor assegurando uma correcta regulação da temperatura corporal.

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Repor os electrólitos perdidos no suor, muitos são importantes na contracção muscular e a perda excessiva de minerais como o sódio pode provocar caibras e fadiga precoce.

De uma maneira geral, a água é obrigatória, deve beber cerca de 500ml a 1l por meia hora de esforço. Numa prova é fácil, beba um pouco em todos os postos de abastecimento mas no treino tem de disciplinar a levar sempre consigo meios de hidratação a menos que treine num sítio onde tenha um chafariz sempre por perto. Idealmente deve beber pequenas quantidades cada 10-15 minutos.

Se o treino tiver uma duração superior a uma hora, deve assegurar-se que leva consigo uma fonte de hidratos de carbono de elevado índice glicémico e fácil digestibilidade. Se leva o cinto, pode ter bebida consigo, pode ter consigo um gel de hidratos de carbono ou cubos de marmelada ou passas. Em treinos longos (>2h) justifica-se levar alimentos sólidos mais nutritivos como banana ou mesmo pedaços de batata doce cozidos ou barras de cereais. Deve beber 50-100ml de água cada 15 minutos e ingerir cerca de 20-60g de hidratos de carbono cada 30-40 minutos. A quantidade depende das suas necessidades nutricionais.

Finalmente, uma bebida desportiva tem uma terceira vantagem, além de cumprir o objectivo de manter a glicemia e hidratar por ter água e hidratos de carbono, fornece-lhe os minerais perdidos no suor. Sobretudo o sódio, essencial na contracção muscular mas importante também por facilitar a absorção da glucose e regular a pressão sanguínea. Se bebe apenas água do chafariz, leve consigo um pouco de frutos secos ricos em minerais importantes. Idealmente leve água com uma pitada de sal (1l de água deveria levar perto de 2g de sal de cozinha) num cantil, podendo então complementar os hidratos de

Correr por Prazer - já correu hoje?

carbono através de géis ou os alimentos referidos anteriormente.

Para o atleta de pelotão que começa agora a treinar com maior frequência e durante mais tempo, um cinto pode ser sempre uma boa compra porque pode também permitir-lhe transportar chaves, um documento e dinheiro caso precise de comprar água ou bebida no caminho, além uma barrinha de cereais, amêndoas, passas, etc. Se sai de casa para uma corrida de 2h, depender de terceiros pode ser um fracasso por isso previna-se. A maioria dos cintos de 2 garrafas custa menos de 15 euros, pode também encontrar cintos para garrafas de 500ml por não mais de 20€.

Nas saídas mais longas até poderia levar uma mini-mochila, eventualmente com meio de hidratação mas procure sempre a melhor solução ao seu alcance e a mais fácil de cumprir.

Bebida caseira ou comercial?

Actualmente a variedade de bebidas preparadas é imensa e com diversos sabores, mas a análise dos rótulos permite-nos verificar uma composição nutricional sem diferenças significativas:

- 6 a 8g de Hidratos de carbono por 100ml, normalmente combinam glucose ou dextrose, frutose e algumas utilizam a maltodextrina;
- 50-70mg de Sódio por 100ml;
- Vitaminas do complexo B (sobretudo B1) e vitamina C em alguns casos.

Tem também a hipótese de comprar em pó e constituir uma bebida com características semelhantes, deve para isso consultar a composição nutricional presente no rótulo e verificar se a dosagem recomendada respeita estas características.

Correr por Prazer - já correu hoje?

É importante esclarecer que estas bebidas são designadas bebidas desportivas, têm como objectivos hidratar, repor os electrólitos perdidos no suor e fornecer hidratos de carbono durante o esforço. Podem ser adicionadas de cafeína, chá verde, guaraná ou outra fonte estimulante passando a ter também uma componente energética. Existem bebidas no mercado que têm estes ingredientes mas não devem ser utilizadas como bebidas desportivas pois a sua fórmula não tem a composição desejada para os objectivos referidos acima, são normalmente bebidas de lazer.

Se não gosta do sabor, normalmente muito doce devido à combinação de frutose e até à adição de edulcorantes, pode fazer a sua própria bebida em casa utilizando ingredientes simples como água, sumo de limão, e sal de cozinha fino. Como fonte de hidratos de carbono deve utilizar preferencialmente dextrose ou glucose de pureza farmacêutica, eventualmente pode também combinar com maltodextrina. São produtos já de fácil acesso em lojas de suplementos desportivos.

A frutose deve ser um produto de recurso na medida em que não é utilizada directamente pelos seus músculos, tendo de ser convertida em glucose. Em excesso, pode provocar complicações gastrointestinais. Eis uma possível sugestão de bebida caseira:

- 500ml de água neutra ou ligeiramente alcalina (pH 6 a 7);
- 2 a 4 colheres de sopa de Dextrose e/ou Maltodextrina;
- 1 pitada de sal (1-2g e fornece perto de 500mg de sódio);
- Sumo de meio limão ou uma tisana de fruta leve.

Comer fora de casa é um problema?

Uma das desculpas mais ouvidas numa Consulta de Nutrição: "Não posso fazer dieta porque como sempre fora de

Correr por Prazer - já correu hoje?

casa”. Encontramos logo dois verdadeiros preconceitos: 1) Não se pretende que faça “Dieta” mas sim que tenha uma alimentação saudável 2) Há escolhas boas, escolhas menos boas e escolhas verdadeiramente más. Se é o seu caso comece já hoje a analisar o que está a comer fora de casa que sabe que cai fora de todos estes conselhos e comece a perceber também as alternativas que podia ter escolhido no seu lugar.

Gostamos de acreditar que, enquanto corredor, tem uma força de vontade e disciplina superior e por isso não cai no erro de por os entraves todos a novos hábitos alimentares. Até porque já mudou o seu estilo de vida, a alimentação é algo mais natural e menos doloroso do que correr.

Resta a eterna dúvida: o que pode levar de casa versus o que pode comprar na rua. Se tem um supermercado perto do seu local de estudo ou trabalho, não há desculpa, pode ter acesso a todos esses alimentos especialmente indicados numa alimentação saudável e equilibrada:

- Cereais integrais que pode guardar numa caixa fechada dentro da gaveta ou num cacifo;
- Iogurtes, pode comprar todos os dias caso não tenha frigorífico para guardar uns quantos para durante a semana;
- Fruta fresca, até já se encontra disponibilizada em pequenas doses caso não seja prático cortar na secretária;
- Pão do dia, pode ser de mistura, de centeio ou integral.

Com a consciência que nem sempre podemos ter estes alimentos disponíveis nos cafés e pastelarias temos ainda de definir estratégias de recurso quando é necessário fazer uma refeição nestes estabelecimentos. Não é impossível mas pode levar algumas pessoas a desesperar e a optar por fazer as piores escolhas.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Mau - Péssimo	Menos mau	Menos bom	Bom / Aceitável
Folhado ou Bolo Refrigerante	Pão de leite Fiambre/Queijo Sumo	Pão Fiambre/Queijo Sumo	Pão integral Ou sementes Sumo

Não se devem sentir ofendidos os que se identificam com estas situações, mas ouvem-se todo o tipo de desculpas de pessoas que optam pelo mau/péssimo para não optarem no limite pelo menos bom. Citamos três justificações verdadeiramente “preguiçosas”:

- O pão engorda! Não posso comer muito pão. Claro, e por isso troca uma sandes de 250calorias por um folhado de 500calorias... Isto sem contar com as do refrigerante versus sumo.
- Nunca há pão para sandes no café. E pedir uma torrada de queijo ou fiambre ... sem manteiga? E uma sandes em pão de leite?
- É o que demora menos. E se o folhado estiver quente?

Sinceramente, não é falta de opção, é falta de motivação. O que reforça ainda mais a ideia de que o Homem é um animal de hábitos.

De uma forma geral, o almoço (ou jantar) é bastante mais fácil de gerir. Aqui surge outro tipo de dificuldades. Se o restaurante tem sempre grelhados, a pessoa está safa mas a culinária portuguesa é (felizmente) bastante variada e apelativa e por isso é muito frustrante passar a vida a comer dessa forma. Por isso estabeleça outras regras: ajustar a quantidade e escolher algo minimamente aceitável. Na maior parte das vezes, a única dificuldade que as pessoas têm é não estar incluído, nesse caso podem “negociar” ou mesmo não comer o que está a mais.

- Um Bitoque pode ser acompanhado de arroz e salada em vez de arroz e batata frita.
- Um prato composto como arroz de pato ou feijoadada ou rancho, etc. Pode ser dividido em dois e completa-se o restante com salada ou

Correr por Prazer - já correu hoje?

hortaliça, parecendo que não reduziu para metade o valor calórico e completou com nutrientes de valor acrescentado.

- Um cozido à portuguesa não é uma má opção. Um pouco de frango e um pouco de carne de vaca, se houver carne de porco magra também pode incluir, com a hortaliza e arroz ou batata fazem a sua dose. Recomenda-se claro que se afaste das carnes gordas e enchidos. Mas o sabor fica.
- Os pratos de peixe são geralmente uma boa opção porque têm logo à partida gorduras saudáveis. Uma caldeirada dá uma boa, colorida e saborosa almoçarada.

Ou seja, basicamente tem de definir a sua porção e escolher o acompanhamento certo. Para os mais limitados em termos de opções e de tempo, considerando que não é possível comer comida de prato ao almoço, não desespere porque uma sandes pode perfeitamente ser ajustável às mesmas regras. Alguns cuidados a ter:

- Pedir sandes com os ingredientes inteiros e não as já conhecidas “pastas” (delícias do mar, frango e atum são vítimas frequentes desta modificação).
- Sempre que possível verificar se há um pão menos refinado, integral quando há.
- Podem incluir um pouco de alface, umas rodela de tomate e até cenoura ralada na sandes.
- E uma peça de fruta combina na perfeição, ou em fresco ou na forma de sumo natural.

Felizmente, a variedade de estabelecimentos veio permitir que tenha mais ofertas além de sandes como é o caso de saladas e pratos de massa. Nesses casos, é possível equiparar a uma refeição normal de restaurante. Procure analisar o menu e fazer todos os dias melhores escolhas alimentares.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Compre os Alimentos certos

Os alimentos que compra são os alimentos que inevitavelmente vai comer e por isso a sua alimentação começa no momento em que vai ao supermercado. Não negligencie esta tarefa aparentemente simples e que qualquer um pode fazer. Uma boa lista de compras pode ser uma ferramenta útil não só para comprar os alimentos certos como até para poupar dinheiro.

Trabalho de casa

Além de ler os textos sobre nutrição e saber os alimentos que deve comer e quais os que deve deixar para uma excepção, deve preparar-se para todo o tipo de tentações. Sempre que possível faça um menu semanal programando as suas refeições, se tem família isso vai ajudar ainda mais quem cozinha e lava a louça. Uma das melhores alturas para ir às compras é perto da hora de almoço, coordene a sua agenda de forma a poder fazer dessa tarefa um trabalho colectivo para uma alimentação mais saudável.

Assegure-se também que ninguém vai com fome ou tudo o que aparecer à frente vai parecer uma boa opção, se chegar sequer à caixa inteiro.

Uma visita guiada

Supomos que compra os alimentos numa superfície de média ou grande dimensão, normalmente consegue preços mais competitivos e mais opções. Isso não invalida que compre os hortícolas no mercado municipal ou que vá ao talho ou peixaria da sua confiança. Os conselhos são os mesmos mas neste artigo estamos a supor que fica tudo na mesma área.

A disposição muda semanalmente e é raro estarem em destaque os alimentos que vai comprar por isso ceda às

Correr por Prazer - já correu hoje?

tentações e avance de lista em punho. Coloque no carro dos menos perecíveis para os mais frescos de forma a garantir também uma boa conservação dos alimentos.

Água e bebidas

Não desaconselhamos ninguém a beber água da torneira, o melhor é mesmo variar para conseguir uma boa diversidade de minerais. Se bebe a maioria da sua água da torneira, pode apenas comprar alguns litros de água mineral engarrafada para levar consigo todos os dias.

Na escolha deve privilegiar águas neutras ou ligeiramente alcalinas (ph 6 a 7). A água é o seu hidratante preferencial, não deve substituir por sumos, tisanas, etc. Além daqui tudo o resto é um complemento.

Se costuma beber sumo à refeição, procure um sumo com **menos de 8g de Hidratos de carbono por 100ml**, já existe uma enorme variedade de sabores com pouco açúcar adicionado.

Deve moderar o seu consumo de refrigerantes e deve preferir sempre alternativas sem açúcar. Compre unidades pequenas para dias especiais.

Se consome regularmente bebidas alcoólicas, **prefira o vinho ou a cerveja e evite os destilados.** Aplique o mesmo conselho dos refrigerantes e compre quantidades pequenas de forma a garantir que consome apenas **150-200ml por dia**. Não se esqueça que o álcool pode induzir desidratação e sobrecarrega as defesas antioxidantes do fígado.

Mercearia

Escolha cereais de pequeno-almoço com pouco açúcar adicionado (até 20g Açúcar/100g) e tente variar tanto quanto possível para poder enriquecer o seu prato de fibra, vitaminas e minerais. Faça o seu próprio muesli combinando flocos de trigo

Correr por Prazer - já correu hoje?

de linha, centeio ou cevada, aveia e flocos de milho ou arroz. Complete com passas ou corintos e amêndoas ou nozes.

Pode também comprar algumas barrinhas de cereais para emergências ou para durante o treino/prova. Procure variantes sem coberturas de chocolate e tão simples quanto for possível.

A massa é uma boa amiga e estará sempre no seu carrinho de compras e o arroz é onnipresente na sua mesa mas não se deve esquecer do feijão e do grão, ricos em fibra e em vitamina B1.

Não deve substituir o pão por bolachas ou tostas mas pode ter para uma emergência. As melhores opções são as bolachas tipo maria, são saborosas e não têm tanta gordura como pensa. Pode também alternar com tostas. Actualmente tem ainda a opção das bolachas de arroz ou milho, deve procurar uma marca com teor reduzido de sal e ir variando de acordo com as necessidades.

O azeite é uma gordura tradicional nos países mediterrâneos mas as suas qualidades são muito desperdiçadas por desconhecimento. Compre um azeite virgem extra para temperar em cru e não o leve ao lume. Para confeccionar utilize Azeite vulgar (mistura de refinado e virgem).

Evite os caldos e as sopas de pacote para cozinhar pois têm sal a mais. Pode no entanto dar mais cor e sabor aos seus pratos com polpa de tomate, este ingrediente é rico em licopeno, uma forma de provitamina A associada à prevenção de vários tipos de cancro.

O Ketchup e a mostarda podem ser utilizados com a devida moderação.

As conservas são uma boa opção para quando não tem tempo para cozinhar ou precisa de uma refeição prática de transportar. Prefira atum ou sardinha ao natural e tempere no prato e

Correr por Prazer - já correu hoje?

escorra sempre bem o líquido das latas pois tem conservantes e demasiado sal.

Na despensa não deve faltar mel e doce, varie tanto quanto possível e utilize com a devida moderação. Pode também apostar na manteiga de amendoim, sempre que possível natural, como reforço calórico em alturas de maior desgaste físico.

Embora sejam vistos como aperitivos, os frutos secos no seu estado natural (não fritos e sem sal adicionado, se possível com casca) são uma mais valia. Fornecem-lhe minerais e ácidos gordos importantes para várias funções biológicas. Mantenha uma porção equilibrada (1 a 2 chávenas de café por dia) e tente também variar.

Padaria

O insubstituível mastigador da fome deve fazer parte do seu menu diário e, sempre que possível, deve ser comprado pão “fresco”. O pão embalado de longa duração tem mais gordura e menos fibra. Deve procurar uma opção melhor na zona específica para o efeito. Aqui o segredo é verificar qual a farinha que vem em primeiro lugar nos ingredientes:

- Pão integral (farinha T150 em primeiro!);
- Pão de centeio (farinha T80);
- Pão 7 ou 8 cereais;
- Pão de mistura (farinha T80 pelo menos).

Deixe o pão de leite para quando está no café e não tem mesmo outra opção, e não leve arrufadas e bolos para casa.

Leite e derivados, ovos

Se pretende perder algum peso, opte pelo leite magro, conseguirá eliminar algumas calorias extra. Nos iogurtes deve

Correr por Prazer - já correu hoje?

sempre preferir as variantes 0% de gordura. O iogurte é uma boa opção como fonte de cálcio pois o seu pH ácido favorece a absorção deste mineral. Pode alternar entre iogurtes naturais, de aroma, cremosos ou de pedaços. Líquidos ou sólidos, são sempre um bom complemento para as merendas.

Compre ovos, uma fonte primária de proteína de elevado valor biológico, fosfolípidos essenciais no sistema nervoso, vitaminas e minerais de elevada importância. Prefira ovos médios, não precisam de ser orgânicos, coza-os ou escale para uma confecção com menos gordura.

Charcutaria

Nesta secção encontra as suas opções para as sandes, tente variar tanto quanto possível e estudar as variantes ao dispor.

No queijo, prefira o do tipo flamengo e se possível com teor reduzido de gordura (30% de gordura). Considere também comprar queijo fresco, tem menos gordura e é uma excelente fonte de proteína e cálcio.

No que diz respeito ao fiambre e semelhantes, prefira fiambre de aves mas pode também comprar fiambre de porco, da perna. Deve retirar sempre toda a gordura visível. Actualmente, tem excelentes alternativas ao fiambre como por exemplo a mortadela de peru.

Apelando à variedade, pode ainda utilizar salmão fumado ou presunto, retire sempre toda a gordura visível.

Hortícolas e fruta

Chegou à zona mais colorida do supermercado e deve também sair com um cabaz bastante colorido variando tanto quanto possível entre folhas, tubérculos e frutos.

Na sopa pode definir uma base para simplificar a escolha dos ingredientes:

Correr por Prazer - já correu hoje?

- 1 ou 2 variedades de folhas - couves (inclui couve-flor e brócolos), espinafres, nabiças, agrião;
- 2 ou 3 variedades de tubérculos/frutos - cebola, cenoura, courgette, abóbora;
- 1 ou 2 variedades de outras verduras - alho francês, feijão verde, aipo.

No prato pode também incluir verduras cozidas procure variar tanto quanto possível à semelhança da sopa. A alternativa é uma fresca e colorida salada:

- Verde - alface, agrião, endívias, couve-roxa;
- Laranja - cenoura, pimento laranja;
- Vermelho - tomate, pimento encarnado;
- Roxo - cebola, beterraba;
- Amarelo - pimento;
- Aromas - salsa ou coentros.

Actualmente tem várias opções de verduras embaladas, é uma boa opção quando não tem tempo para estar a arranjar e a preparar mas é muito mais dispendioso.

Compre também batata ou batata-doce ou anda inhame, excelentes fontes de hidratos de carbono.

Na Fruta, deve manter o mesmo princípio da variedade das verduras. Tenha sempre pelo menos:

- Citrinos - laranja, limão para temperar;
- Frutos duros com casca - Maçã, Pêra;
- Fruta da época - morangos, cerejas, melão, uvas, etc;
- Mais energia - Banana, passas, tâmaras.

Pode também incluir frutas tropicais como o kiwi, a papaia, a manga ou mais vulgares na nosa mesa como o ananás ou

Correr por Prazer - já correu hoje?

abacaxi. Mantenha os frutos duros e citrinos como base, adicione fruta da época e uma ou outra fruta tropical. As bananas são quase obrigatórias excepto para os atletas que não as toleram.

Talho e Peixaria

Idealmente deve alternar carne e peixe nas suas refeições principais. Comece por escolher bem:

- Prefira carnes magras como as aves, pode também incluir o coelho e a vitela;
- No porco, peça lombo ou bifanas e deixe os secretos para um dia de churrasco e a entremada para raras excepções;
- Bifes e hamburgers são opções práticas mas uma peça para assar pode dar para várias refeições.

Não tem de passar a vida a comer salmão! Na Peixaria tem ainda maior liberdade de escolha.

- À posta - pescada, maruca, cherne, corvina, perca, garoupa, peixe espada. Para cozer ou estufar;
- À unidade - douradas, robalos, garoupinhas, linguado, sargo, carapaus, salmonetes. Excelentes para grelhar;
- Especial ómega 3 (1 a 2 vezes por semana) - salmão (filete/posta), sardinha, truta ou atum em fresco;
- De grande porte - salmão, robalo de mar, perca inteira (assar no forno), safio, tamboril, peixe espada (estufados);
- Cefalópodes - polvo, lula e choco.

Congelados

Ao contrário do que se pensou durante muito tempo, os congelados têm as mesmas propriedades dos produtos frescos e permitem uma excelente variedade e qualidade à sua mesa porque se conservam melhor e durante mais tempo.

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Favas e ervilhas - demoram menos tempo a cozer do que em seco, permitindo-lhe mudar o tradicional acompanhamento de massa, arroz ou batata;
- Frutos vermelhos - muito ricos em vitamina C e em fitoquímicos de elevado poder antioxidante. Tem também um sabor doce, combinados com leite ou iogurte dão um batido nutritivo e saboroso;
- Peixe - não tem tempo para estar à espera que lhe amanhem o peixe, não há problema. Tem já uma boa variedade de peixe congelado preparado para só ter de o colocar no tacho.
- Marisco - o miolo de camarão é uma boa fonte de proteína com baixo teor de gordura e rico em zinco, excelente para uma refeição diferente.
- Verduras - brócolos, couve-flor, feijão verde e mesmo misturas de sopa são um bom aliado para quem nem sempre tem tempo. No entanto, evite as misturas para saltear e faça o seu próprio esparregado para evitar as natas e outros condimentos que utilizam nessas confecções mais elaboradas. Procure misturas simples e tempere no prato.

Outros

O café é um bom estimulante mas nem todos o toleram, se tiver paciência compre misturas puras para aproveitar o máximo dos seus compostos antioxidantes.

No chá, pode variar entre tisanas fracas para relaxar ou chá verde que fornece antioxidantes e ajuda a estimular o metabolismo.

Outro potencial energético para as suas corridas é o chocolate, deve escolher um chocolate negro com um teor de cacau mínimo de 70%. A maioria dos chocolates disponíveis no mercado são de leite e têm mais leite e açúcar, por isso

Correr por Prazer - já correu hoje?

verifique sempre o rótulo e não se deixe enganar pela menção “chocolate negro” ou “chocolate de culinária”.

A variedade e qualidade da sua alimentação dependem também da sua vontade de estudar a rotulagem nutricional. Prefira produtos com menos de 10% de açúcar ou gordura e sempre que possível não troque o natural pelo processado. Não se deixe enganar pelas promoções das grandes quantidades e traga apenas aquilo que realmente precisa na sua alimentação diária.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Dê cor ao seu prato

Os vegetais são alimentos ainda muito negligenciados apesar de todos reconhecerem o papel fulcral na alimentação saudável. Estes “verdes e coloridos” são potentes fontes de vitaminas, minerais e fitoquímicos com diversas acções protectoras no nosso organismo. Têm poucas calorias mas têm uma elevada densidade nutricional, pelo que são um must na alimentação de todos os desportistas (e não só) que se prezem.

Não precisa de se tornar um grilo ou de ruminar a tarde toda depois de comer uma couve inteira, como tudo na alimentação, os vegetais têm o seu lugar com conta, peso e medida. Recomendam-se 3 a 5 porções diárias do grupo dos hortícolas o que representa cerca de 2 chávenas almoçadeiras destes super-alimentos todos os dias.

Super Alimentos com super-nutrientes

Um dos nutrientes mais abundantes é a fibra, um nutriente com imensas funções metabólicas:

- Ajuda a regular a absorção dos hidratos de carbono, diminuindo ou moderando o pico de glicemia;
- Promove o esvaziamento gástrico e o trânsito intestinal;
- Pode ser fermentada pelas bactérias intestinais, produzindo-se por exemplo ácidos gordos importantes no controlo dos níveis de colesterol;
- Pelo efeito na digestão, por atrasarem ou acelerarem o trânsito, podem reduzir a absorção da gordura mas podem também afectar outros nutrientes (por exemplo: minerais).
- O efeito mais sentido do consumo de fibra é o controlo do apetite, comendo um pouco destes alimentos (sobretudo folhas como as couves, alface, espinafres), conseguimos preencher o estomago e controlar a gula.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Os hortícolas são também importantes fontes de fitoquímicos, estes compostos de origem vegetal têm uma enorme importância e variedade de acções protectoras do nosso organismo:

- Antioxidantes, previnem o dano da formação excessiva de radicais livres incluindo os formados no esforço físico. Ajudam por isso a atenuar o dano celular, a atrasar o envelhecimento e a reduzir a fadiga e microlesões.
- Cardioprotectores, não só pelo efeito antioxidante. Destacam-se sobretudo os compostos organosulfurados presentes nas couves, na cebola e no alho. Vários estudos demonstram uma acção benéfica na função cardíaca. Quando pior cheirar, melhor faz! Já dizia o Karnazes...
- Anti-cancro, os estudos de maior destaque sobre os hortícolas demonstram que uma alimentação rica nestes alimentos parece estar relacionada com um menor risco de vários tipos de cancro sobretudo da mama e do cólon, dois “homicidas” do mundo actual.
- Anti-infecciosos. Ajudam a promover as defesas naturais do organismo, o que ajuda logo a diminuir o risco de doença. Mas, além disso, vários compostos têm acção anti-fúngica, anti-bacteriana e anti-séptica. O mais amigo é o alho, rico em alicina.

De vitaminas e minerais já muito se fala faz anos. Os hortícolas primam pela variedade e quantidade em que se encontram estes micronutrientes. A regra de ouro é variar tanto quanto possível, para que se possa cumprir uma das regras pilar da alimentação saudável e equilibrada. Alguns dados de relevo:

- Os mais coloridos como o tomate, a cenoura, o pimento e a abóbora são particularmente ricos em carotenos, potentes antioxidantes que têm cartas dadas na prevenção do cancro da

Correr por Prazer - já correu hoje?

próstata e da mama. No caso especial do tomate, é ainda melhor se for ligeiramente aquecido.

- As folhas, como a couve, são especialmente ricas em vitamina C tal como a batata. Mas para a conservar, adicione apenas quando a água estiver a ferver e coza a batata com casca.

Não é por caso que nos EUA, uma das principais intervenções para reduzir e tratar a Hipertensão arterial foi a Dieta DASH, um plano alimentar rico nestes alimentos, com grande variedade e em quantidade. O segredo está no potássio e no magnésio, abundantes nos super-alimentos.

Como incluir estes super-alimentos?

Gostos não se discutem e por isso pode não sentir qualquer fascínio por uma salada ou vegetais cozidos. Mas pela sua importância deve fazer um esforço por começar a incluir os super-alimentos no seu prato, de ¼ do prato a 1 tigela da sopa até às recomendações. Como?

- Faça uma sopa de verduras. Não há melhor forma de repor água e electrólitos perdidos no suor. Aposte numa grande rotatividade de verduras e inclua tanto folhas (couve, espinafres, nabiças) como “frutos” (tomate, cebola, cenoura). No Verão pode optar por um bom gaspacho.
- Comece pelos que gosta. A não ser que queira cortar o mal pela raiz, comece por incluir as verduras que gosta e aos poucos vá adicionando as outras em menor quantidade.
- Atenção à gordura! Muitos gostam de vegetais salteados, não tem mal, mas tem de controlar a quantidade de gordura. Se salteia em meia frigideira de azeite e ainda os tempera depois... o caso está mal parado. 1 colher de chá de azeite por pessoa!
- Em sumo. Porque não? Sabe que o sumo de tomate é das melhores fontes de sódio e do licopeno, amigo da próstata? Porque não adicionar um pouco de pepino e cenoura e criar um

Correr por Prazer - já correu hoje?

sumo desintoxicante, rico em vitamina C, vitamina A e vários minerais que perde diariamente a suor na estrada?

- Faça do seu prato uma salada. Quando a dificuldade está em: então mas o que é que eu faço para o jantar que combine com salada? Fácil! Coza frango, peixe ou carne e misture com os vegetais no seu prato. Então no verão, não há melhor ideia!
- Esparregado! Se o salteado tem de ser cuidado, o esparregado tem o mesmo aviso. Faça o seu esparregado e evite comprar. Na sua maioria os comerciais incluem natas e mais farinha para ficar cremoso. Consegue fazer esparregado até de feijão verde com 200g deste hortícola em cozido, 1 chávena (pequena) de leite magro, 1 colher de chá de azeite e um pouco de alho. Noz moscada e pimenta a gosto!

Não veja tudo a preto e branco, dê cor ao seu prato!

O Pequeno-almoço do corredor

Diz o ditado: Acorda como um Rei, Almoça como um Príncipe e Janta como um mendigo. 3 Problemas que o fazer não tomar o pequeno-almoço, 3 Soluções para evitar este péssimo hábito e o Pequeno-almoço correr-por-prazer.

Problema 1: Treino muito cedo, teria de me levantar 1 hora antes.

Solução

Escolha uma fonte de hidratos de carbono de fácil digestão mas que lhe permita uma fonte de energia relativamente sustentada ao longo do treino. Sugiro uma de 3 opções: batata-doce (assada ou cozida), banana ou flocos de aveia ligeiramente cozidos com mel e amêndoas.

Comece com uma pequena quantidade, para quem não come nada é uma melhoria significativa, digamos 1/3 de uma batata doce ou 1 banana média ou 3 colheres de sopa de aveia com 1 colher de chá de mel e 6 amêndoas. Com o tempo vá aumentando a quantidade e testando.

Problema 2: Não tenho tempo, acabo sempre por ter de comer no trânsito.

Solução

Tenha à mão os alimentos certos: iogurtes líquidos magros com ou sem cereais, frutos duros (maçã, pêra e mesmo banana) e porque não uma caixinha de flocos de cereais de pequeno-almoço com amêndoa, nozes e passas misturadas. Combine o iogurte com cereais e uma peça de fruta ou o iogurte de fruta, com os cereais que até pode comer à mão.

Pode trocar os cereais por barrinhas sem coberturas de chocolate mas não é a mesma coisa.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Problema 3: Não tenho fome...

Solução

Não será a primeira nem a última pessoa e não é tão raro quanto se pensa, o motivo é sobretudo fisiológico. O stress e a azáfama ajudam a criar o problema e o hábito de ceder à tentação ainda agrava mais, até porque provavelmente não faz o mesmo ao fim-de-semana. Comece por comer uma peça de fruta fresca ao acordar para estimular o apetite, mesmo que coma 30 minutos depois quando chega ao trabalho, é melhor do que esperar pelo almoço para comer (drástico!!). Depois tente com batidos ou iogurtes líquidos para ir habituando o corpo a receber alimento logo ao acordar, comece com iogurte de fruta ou um batido de leite e fruta da época, vá aumentando a consistência adicionando cereais até estar uma tigela de cereais ou uma sandes. Não precisa de mudar do dia para a noite mas vá progredindo no sentido de um pequeno-almoço suficiente e adequado ao exigente esforço que dispense.

Pequeno-almoço Correr por Prazer

Indicado para o dia-a-dia, convem comer pelo menos 1h30 antes do treino, perfeito para testar nas saídas longas e para o dia da prova.

- 1 Peça de fruta da época
- 4 a 12 colheres de sopa de Flocos de cereais (aveia, trigo, centeio, cevada, milho)
- 2 a 4 colheres de sopa de uvas passas, corintos (pode usar Trail mix sem açúcar adicionado)
- 6 Amêndoas ou 2 Nozes
- 2 iogurtes naturais ou 300ml de Leite (Magro ou Meio-gordo)

Correr por Prazer - já correu hoje?

Conselhos

Ajuste a quantidade de flocos às suas necessidades nutricionais, pode e deve misturar as variantes sugeridas, quanto mais variado melhor.

Se costuma sentir dores e cólicas nas saídas mais longas, tente retirar o leite e o iogurte, adicione 1 colher de sopa de mel para embeber um pouco os cereais e pode trocar a peça de fruta por 1 copo de sumo natural.

Reforços

Quando parece não chegar, chegam reforços nutricionais para a saída mais longa do período de treino e sobretudo testando o pequeno-almoço do dia da prova.

- Pode começar por ir aumentando a quantidade de cereais até ao máximo à medida que vai aumentando a distância dessas sessões.
- Adicione 1 colher de sopa de mel para ter 15g Hidrato de carbono extra.
- Mais tarde pode juntar também 1 fatia de pão de mistura ou de centeio, melhor digerido do que o pão integral a que pode adicionar o mel previamente sugerido.
- Adicione uma banana e depois mais algumas colheres de sopa de frutos secos doces.

Correr por Prazer - já correu hoje?

A Lancheira do corredor

Homem prevenido vale por muitos. Quando saímos de casa para trabalhar ou estudar, a principal limitação para manter os cuidados na alimentação é precisamente a qualidade da oferta (em alguns casos também a quantidade). Por isso, é sempre preferível prevenir essas situações levando uma pequena lancheira consigo incluindo todos os alimentos que irá precisar par a jornada.

A conservação dos alimentos

O mais mais complicado é manter os alimentos perecíveis dentro de uma lancheira, sem refrigeração, sobretudo o iogurte e o queijo ou o fiambre ou o queijo fresco. Por isso, no limite, poderá tentar adquirir estes alimentos no supermercado mais próximo justamente antes do momento de consumo. Se tiver um frigorífico perto de si, não há desculpa.

Mas os alimentos chave do corredor, fontes de hidratos de carbono, são sobretudo secos e como tal conservam-se perfeitamente na lancheira.

Lanches

Procure variar tanto quanto possível para conseguir uma boa variedade de sabores, texturas e nutrientes:

- Sandes (queijo, fiambre ou outro) e pode complementar com uma peça de fruta;
- Iogurte e cereais ou barrita de cereais ou banana e pode complementar com umas amêndoas ou nozes.

Como acompanhamento da sandes sugiro que alterne tanto quanto possível entre: queijo tipo flamengo, se possível magro; fiambre, se possível de aves; salmão fumado; ovo cozido; atum;

Correr por Prazer - já correu hoje?

frango desfiado. Pode sempre adicionar uma folha de alface ou um pouco de rúcula e um pouco de tomate. Prefira pão de mistura (farinha T100 pelo menos), integral (T150) ou de centeio (T80).

Nos iogurtes tenham o cuidado de escolher uma variante magra, adicionem cereais pouco refinados (os de linha, os de farelo de trigo, aveia, centeio, cevada) e frutos secos não salgados. Tudo isto cabe numa pequena lancheira.

SOS Máquinas de venda automática

Por vezes tem mesmo de ser e a outra hipótese é não comer o que não é de todo uma opção válida. Por isso tente encontrar opções possíveis dentro das disponíveis:

Iogurtes são sempre uma boa opção, mesmo que tenham um pouco mais de gordura do que os que ingere habitualmente;

- Barras de cereais, o mais simples possível, não açucaradas e sem camadas de chocolate ou melaço.
- Uma peça de fruta;
- Evite no entanto os sumos, refrigerantes, bolos, chocolates, etc. todos aqueles alimentos que parecem uma solução de recurso mas são um embuste.

Combustível para a corrida

Se o dia não correu muito bem e vai correr quando lhe apetece é ir para casa, precisa de se assegurar que leva consigo o combustível certo para manter as pernas no caminho certo enquanto se veste dentro do carro. Tenha sempre consigo:

- Um ou dois cubos de marmelada para substituir o gel;
- Tâmaras, ricas em magnésio, para evitar as câibras, com conta, peso e medida;
- Chocolate preto, claro que derrete por isso é melhor ter numa caixinha. Rico em teobromina, uma substância com uma acção

Correr por Prazer - já correu hoje?

semelhante à cafeína. Se puder beba antes um café antes de sair para correr.

- Banana, para depois do treino se não a comeu antes, é sempre uma fonte portátil de energia, potássio e hidratos de carbono de absorção lenta e rápida.

Não se esqueça, esteja onde estiver, de procurar ou levar consigo uma garrafa de água. Beba 2 garrafas de água de meio litro durante o dia, mais 500ml por cada 30 minutos de esforço. O que vier a mais é lucro.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Top 10 Melhores alimentos para correr mais e melhor

A tua alimentação influencia directamente o rendimento físico no treino e nas provas, além da preocupação constante em manter uma alimentação saudável e equilibrada, existem alimentos que podem fazer a diferença na tua performance desportiva. Não os deixes na prateleira do supermercado.

10º Salmão

O Salmão é um peixe nutricionalmente muito rico. Fornece proteína de elevado valor biológico (21g de proteína por 100g de salmão) e ácidos gordos ómega 3, potentes anti-inflamatórios naturais. Consuma peixe gordo como o salmão, a sardinha ou a cavala pelo menos 2 vezes por semana.

9º Ovo

O ovo é um super-alimento muito negligenciado. É a nossa melhor fonte de proteína, fornece fosfolípidos essenciais à manutenção dos tecidos nervosos e vitaminas e minerais importantes no metabolismo e na nossa saúde. Deve ter em atenção que o ovo mexido ou estrelado, pela temperatura e pela fritura, estraga algum do seu valor nutricional pelo que é preferível manter a gema intacta cozendo ou escalfando o ovo. Se tem os níveis de colesterol sanguíneos controlados e corre pelo menos 3 vezes por semana, pode comer 1 ovo por dia.

8º Chocolate negro (pelo menos 70% cacau)

Muito apreciado mas uma verdadeira vítima da moda da dieta. O chocolate pode ser interessante para todos os que não toleram o café ou o chá, ou não o bebem por norma, e precisam de um estímulo para enfrentar os treinos e ter mais energia e melhor concentração durante o esforço. Procure um

Correr por Prazer - já correu hoje?

chocolate com pelo menos 70% de cacau e coma 2 quadrados (~10g) antes do treino.

7º Mel

O mel é uma fonte de hidratos de carbono de elevada disponibilidade e que fornece também vitaminas e minerais. Tem uma acção anti-inflamatória e estimula a função imunitária. Por isso, se pretende adoçar o seu batido após o esforço troque o açúcar por uma colher de sopa de mel.

6º Iogurte magro

A nossa flora bacteriana intestinal é uma importante barreira do sistema imunitário e comer pelo menos 1 iogurte por dia é uma excelente forma de a manter saudável e intacta, sobretudo depois de uma diarreia severa. Além disso, por ser ácido, o seu cálcio é mais facilmente absorvido e tem teores mínimos ou mesmo nulos de lactose facilitando a sua digestão quando comparado com o leite. Um iogurte magro por dia pode ser um excelente lanche ou uma ceia leve.

5º Nozes

Já reparou que a noz tem a forma de um cérebro? Não é por acaso! É uma boa fonte de ácidos gordos polinsaturados, da família dos ómega 3 como o salmão, que ajuda a manter as células nervosas saudáveis. E tem também minerais importantes para a condução dos impulsos nervosos como o fósforo, o magnésio e o potássio. A noz ajuda também a controlar melhor a fome, servindo de petisco muito mais saudável do que aqueles amendoins fritos e os aperitivos de pacote que procura quando não tem o que comer. Leve 3 a 5 nozes consigo.

Correr por Prazer - já correu hoje?

4º Massa

Um importante aliado à sua mesa. Fornece hidratos de carbono de digestibilidade fácil e por isso ajuda-o a maximizar as reservas de glicogénio muscular. Não é preciso descrever muito, basta apenas que varie tanto quanto possível entre esparguete, cotovelos, roscas, macarrão, etc e de vez em quando opte também pelas variedades integrais e com legumes. 200g de massa cozida são um excelente almoço e fornecem-lhe 60g de Hidratos de carbono, em média o atleta precisa de 6 a 10g/Kg de peso por dia.

3º Fruta e Vegetais

Dão cor e sabor ao seu prato. A fruta tem hidratos de carbono pelo que a quantidade deve ser ajustada às suas necessidades. Varie tanto quanto possível entre os citrinos, as frutas tradicionais como a maçã e a pêra. E, claro, inclua umas bananas no cesto.

Nos vegetais, inclua em cozido no prato ou em salada e não se esqueça de uma tigela de sopa de hortaliças ao início da refeição para enriquecer a dieta de vitaminas e minerais.

2º Passas, sultanas e alperces secos

São fntes de energia portáteis, podes enriquecer os teus lanches com um punhado de uma mistura destas ou os teus cereais do pequeno-almoço ou ainda levá-los numa corrida mais longa para manter os níveis de açúcar estáveis. As sultanas são boas fontes de magnésio e poderão ajudar a prevenir câibras e dores musculares. 2 a 4 colheres de sopa por dia, sobretudo nos dias de treino, irão reforçar a tua ingestão de hidratos de carbono.

1º Batata-doce

Durante muito tempo foi desprezada e era alimento para animais (tal como a aveia). No entanto, não há dúvidas em afirmar que é uma excelente fonte de hidratos de carbono, absorvidos mais lentamente do que na batata convencional, e com maior disponibilidade do que a massa e o arroz. Se treinou ao fim da tarde, coma 200-300g de batata-doce ao jantar maximizar a reposição do glicogénio gasto durante o esforço.

Os princípios básicos de uma alimentação saudável prendem-se com a qualidade, quantidade e variedade dos alimentos. Neste Top 10 encontra alguns alimentos que poderão ajudar a melhorar o rendimento desportivo de uma forma natural. Inclua estas opções junto com outras equivalentes na sua lista de compras.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Quanto é uma porção?

É muito fácil dizer que têm de comer X porções por dia se não sabem quanto é uma porção, não se tornem obcecados pela balança, aprendam a usar a estimativa visual e as medidas caseiras. Esta tabela será a sua melhor ferramenta para estruturar a alimentação.

15g de Hidratos de carbono	7g de Proteína
1 fatia de Pão ou ½ Bola/Carcaça (25g) 3 a 5 colheres de sopa de Cereais (30-50g) 2 a 3 colheres de sopa de Arroz ou Massa cozidos (60g) 4 colheres de sopa de Feijão ou Grão (80g) 5 colheres de sopa de Favas/Ervilhas/Lentilhas/Milho (100g) 2 a 3 Bolachas ou Tostas (21g) <u>não doces</u> 1 Barrinha de cereais (90g) simples ½ Banana (100g) 1 Maçã/Pêra/Laranja calibre médio (100-120g) 1 Talhada média de melão/melancia (220g) 1 Kiwi médio (70g) 10 Bagos de uva médios (80g) 100g Frutos vermelhos (amoras, mirtilos, etc) 2 Figos pequenos (100g) 3 Tâmaras 20g Passas ou Sultanas (~2 colheres de sopa) 1 colher de sopa de Bagas de Goji (~20g)	1 copo de leite (+15g HC, gordura variável) 150-250g Iogurte (idem) 28g Queijo tipo flamengo (gordura variável) 50g Queijo fresco / 100g Requeijão A carne e o peixe têm teores de gordura variáveis: 30g Carne 35g Peixe 40g Lulas ou Choco 35g Camarão e outros 1 Ovo médias (+5g Gordura) 2 Claras de ovo médias 25g Fiambre (gordura variável)

Correr por Prazer - já correu hoje?

5g de Gordura	Hortícolas
1 colher de chá de Azeite ou óleo 2 colheres de sopa de Polpa de abacate 6 Amêndoas 2 Nozes 5 Amendoins 1 Colher de sopa de sementes (sésamo, girassol, linhaça)	<u>Alface, Agrião e Canónigos</u> À descrição <u>Couves e brócolos</u> ½ chávena almoçadeira <u>Frutos (Tomate, Pimento, etc)</u> 1/2 fruto médio

A Alimentação do Maratonista

Até agora a sua preocupação tem sido cumprir o plano de treinos, ter uma alimentação saudável e equilibrada, manter bons hábitos de descanso mas eis que surge na sua mente o objectivo de cumprir a distância mítica dos 42195m. Não é por acaso que, feita uma maratona, nunca mais nada será igual. Trata-se de um verdadeiro teste às suas capacidades físicas e à sua preparação prévia. E depois dos 42km?

O objectivo da sua alimentação, mais do que ser saudável, é constituir reservas eficientes e rentáveis para os longos treinos e para a derradeira prova. O seu depósito de gasolina é tão importante como o seu seguro de saúde nesse momento, para terminar a prova de forma confortável e saudável deve assegurar-se que essa reserva está bem constituída e é utilizada de forma óptima.

O atleta de pelotão dificilmente terá a performance dos atletas de elite porque está limitado do ponto de vista genético e de preparação mas pode corrigir uma parte dessa desvantagem com boas estratégias nutricionais. Não conseguirá resolver no dia da prova os erros cometidos nas semanas de preparação por isso se vai correr uma maratona saiba já como “atestar”.

Se a distância até à meta é maior, as necessidades nutricionais são igualmente acrescidas devido ao maior dispêndio energético e à necessidade de mobilizar mais recursos durante o esforço.

As diferenças são mais significativas no que diz respeito às exigências de hidratos de carbono e na hidratação. Mas é igualmente importante reforçar a ingestão de nutrientes que ajudam a recuperar e regenerar os principais sistemas afectado pelo esforço físico: hortofrutícolas frescos como fontes de antioxidantes; leite e derivados assim como carne e

Correr por Prazer - já correu hoje?

equivalentes como fontes de proteína, essencial na reparação muscular; e um pouco mais de óleos e gorduras, preferencialmente ácidos gordos polinsaturados que não pesem mas ajudem a reforçar a ingestão calórica para compensar os gastos.

Os treinos também vão ser mais prolongados por isso não se esqueça dos momentos chave - antes, durante e depois do esforço. Poderá justificar-se a inclusão de alimentos em pequenas quantidades durante os treinos mais longos como por exemplo: banana, batata-doce, barras de cereais, passas e amêndoas e bolo energético.

Não vamos negligenciar a importância da alimentação e passamos desde já a sugerir que mantenha uma estratégia uniforme e devidamente estabelecida do princípio ao fim. Não cometa o erro de experimentar algo novo no momento da partida ou pode ter uma desagradável surpresa e, se correr bem como esperamos, saberá com o que contar na seguinte. O que funciona com uma pessoa pode não funcionar com outra e pode não apreciar todos os alimentos vulgarmente recomendados por isso reveja os conceitos básicos, estude as principais fontes de nutrientes e os grupos de alimentos, pense no seu horário de trabalho e de treino e nas suas dificuldades ao longo do dia para ter hábitos saudáveis.

Se possível escreva mesmo um menu semanal, tal como tem o seu plano de treino e faça um diário, podendo ir mudando pequenos detalhes à medida que vai experimentando. Isso permite-lhe também planear melhor as suas compras e o que tem cozinhar, preparar e levar consigo todos os dias.

Embora não esteja ao alcance de todos, ter o acompanhamento de um Nutricionista pode ser uma excelente ajuda quando precisa de um verdadeiro manual de instruções. Imagine que tem corrido sempre mas que come aquilo que quer e bem apetece mas agora tem um objectivo mais ambicioso e

Correr por Prazer - já correu hoje?

finalmente percebeu que tem de mudar um pouco os seus hábitos alimentares.

Maximizar as reservas de glicogénio muscular

A semana que antecede a prova é decisiva para o culminar da sua preparação em beleza, trata-se de um momento em que tudo pode correr bem ou tudo pode correr mal. Como temos dito, saber com o que contar é uma boa solução. E uma das suas prioridades nesse momento é assegurar-se que todo o seu esforço no treino e à mesa tem um final feliz.

As estratégias nutricionais para maximizar as reservas de glicogénio muscular parecem ser algo “do outro mundo” mas a verdade é que até o deve ter feito, ou pelo menos pretendido, naqueles dias antes de uma corrida em que se lembrou de comer um pouco mais de massa do que era costume. Não estava a fazer mal mas provavelmente até nem foi muito confortável e acabou por não sentir realmente o poder de todo esse reforço no estômago.

É importante esclarecer que a constituição das reservas de glicogénio é feita com melhor eficácia mediante um estímulo, e o melhor é mesmo o seu esgotamento ou depleção através do treino seguido de supercompensação através de um reforço pontual e metódico dos hidratos de carbono.

Durante muito tempo era utilizado o modelo da dieta escandinava, um plano do tipo cetogénico, que consistia em fazer três dias de dieta hipoglucídica (<30% hidratos de carbono!) com treino intenso e/ou prolongado para queimar as reservas existentes seguidos de uma dieta hiperglucídica (65-70% hidratos de carbono) com descanso ou treino muito leve durante 3 dias. Este plano era feito precisamente na semana que antecedia a prova, supondo que esta tinha lugar num domingo, a dieta hipoglucídica seria feita segunda, terça e

Correr por Prazer - já correu hoje?

quarta; deixando quinta, sexta e sábado para a supercompensação do glicogénio. Esta prática tinha algumas desvantagens apesar de ser particularmente eficiente:

- Nos dias com baixo teor de hidratos de carbono, a alimentação baseava-se em queijos gordos, carne, vísceras e ovos, alimentos de elevado teor lipídico que naturalmente nem todos os atletas toleram bem;
- É física e psicologicamente exigente nesta mesma etapa;
- Por outro lado, a fase com carga de hidratos de carbono obriga a uma elevada ingestão de hidratos de carbono, uma tarefa nada fácil e que pode ocasionar alterações gastrointestinais.

Actualmente, procede-se sobretudo a uma fase de carga mais modesta aumentando 30-50% o teor de hidratos de carbono nos 3-4 dias antes do dia da prova. Pode ou não proceder-se a uma deplecção ligeira do glicogénio nos dias que se antecedem. Particularmente sugere-se uma estratégia simples e que pode ser testada antes de uma meia-maratona para aferir o resultado, considerando na mesma a prova ao domingo:

Segunda: reduzir hidratos de carbono em 25% a partir das 18h, pode por exemplo começar por retirar as bolachas/tostas/pão da ceia e reduzir o acompanhamento de farináceos no prato.

Terça: pode cortar para metade a sandes da tarde e reduzir um pouco mais o acompanhamento ao jantar.

Quarta: remova o acompanhamento do jantar.

Quinta: introduza uma ceia com 0,5 a 0,8g Hidratos de carbono/Kg de Peso (veja nos Anexos o artigo “Quanto é uma porção?” para saber que quantidade de alimento precisa).

Sexta: aumente para 0,8 a 1g/Kg de Peso;

Sábado: mantenha a ceia, ao longo do dia inclua mais 0,5g/Kg de peso com uma bebida desportiva (veja a quantidade que precisa conforme o teor por 100g presente no rótulo).

Correr por Prazer - já correu hoje?

Contagem decrescente para a prova

Não deixe que um momento estrague semanas de preparação, o primeiro que deve fazer é cumprir o plano até ao tiro de partida, não se fie em estratégias milagrosas de última hora sobretudo se vierem de outros corredores. O seu plano pode ter falhas mas tentar tapá-las agora pode ser uma verdadeira bomba atômica, existem regras que aprendeu com a experiência e outras que irá aprender aos poucos. As 72h anteriores são determinantes para desfrutar da prova e fazê-la no seu melhor nível:

72h Antes

Remova as leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas, etc.) do menu para evitar a flatulência.

Prepare meios de hidratação e nutrição que vai levar para a prova, devem ser os que testou nos treinos.

Preveja os abastecimentos e o que vai encontrar em cada - banana, batata-doce, outra fruta, barritas, etc.

Reduza o seu consumo de café, chá e bebidas estimulantes, potenciam a diurese e podem prejudicar a hidratação. Prefira tisanas naturais com moderação.

48h Antes

Reduza as verduras no prato e opte por sopa de hortaliças bem passada e sem leguminosas, é um excelente veículo de vitaminas e minerais mas não terá problema com a “fibra a mais” das couves e outros hortícolas.

Troque o leite por iogurte, tem teores reduzidos de lactose, um dissacárido de difícil digestão e com historial negativo durante o esforço.

Correr por Prazer - já correu hoje?

24h Antes

O conselho mais radical é que retire o leite e derivados, aposte nos cereais e sucedâneos como fontes primárias de hidratos de carbono.

Beba água com um pouco de solução de bebida desportiva preparada para 0,5g Hidratos de carbono/Kg de Peso corporal. Por exemplo: se pesa 70Kg, precisa de 35g de Hidratos de carbono que correspondem aproximadamente a 40g de preparado comercial para bebida.

Manhã da prova

3h antes - faça o pequeno-almoço que experimentou antes dos seus treinos longos, retire o leite e derivados e reforce com mel ou doce e passas, eventualmente banana. Se tolerar bem e souber que resulta, pode beber uma chávena de café para potenciar a sua concentração e disposição para o esforço.

1h antes - beba 300-500ml de água por hora antes da partida. Pare de beber se ouvir chocalhar dentro do estômago ou se está constantemente a ir à casa de banho.

Se tiver fome depois do aquecimento pode reforçar com alimentos de fácil digestão como barritas de cereais (pouco açucaradas) ou banana.

Durante a prova

Beba um ou dois goles de água ou bebida, pode alternar, cada 15-20 minutos. Claro que se for um atleta mais lento poderá chegar ao abastecimento mais tarde, podendo optar por levar consigo um cinto porta-garrafa caso precise.

Correr por Prazer - já correu hoje?

A partir dos 25Km começa a custar mais, ingira 20-30g Hidratos de carbono cada 30 minutos provenientes de um gel que tenha ou de 2 colheres de sopa de passas ou meia banana.

Mantenha o esquema de hidratação, provavelmente é boa ideia optar sempre por bebida para repor as perdas do suor que podem comprometer gravemente a sua força nas pernas e acelerar o aparecimento das câibras e da fadiga.

Chegada

Beba 500-1000ml de bebida desportiva isotónica na primeira hora depois de cruzar a meta. Se possível procure uma bebida que inclua também um pouco de proteína que acelere a recuperação muscular ou tenha no saco à chegada 2-5g de aminoácidos de cadeia ramificada.

1 hora depois da chegada faça uma refeição rica em hidratos de carbono de fácil digestão, na companhia de todos aqueles com que celebrou o momento de cumprir 42Km.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Estratégias de controlo de peso na corrida

Perder peso é um dos principais motivos para começar a correr. O objectivo é nobre mas nem sempre é fácil querer tirar peso e ao mesmo tempo “romper solas” na corrida. Fique a saber como otimizar estes novos hábitos mais saudáveis e perder quilos sem sacrificar o rendimento.

Regra nº 1 (e única): Não faça “Dieta”!

Uma alimentação muito restritiva, monótona e deficitária pode ser a principal causa de microlesões que irão afectar a sua saúde e a sua corrida, por isso pense antes numa educação alimentar. Promova hábitos alimentares saudáveis como os ilustrados no artigo “Mandamentos alimentares do corredor de sucesso”.

Privilegie os momentos chave do dia

O Pequeno-almoço, o que come antes, durante e depois do esforço são refeições essenciais para a sua performance por isso não negligencie estes momentos e siga as recomendações que foram descritas no artigo da Alimentação na corrida.

Avalie as suas fraquezas

Tal como avalia o percurso da prova ou da corrida e os seus pontos mais árduos, saiba os alimentos de que gosta mais e se possível até quando sente mais necessidade de os ingerir. Se come todos os dias, passe a comer apenas nos dias de treino ou nos dias sem treino se a corrida ajuda a controlar melhor o apetite e nesses dias nem sente necessidade. Depois passe para 2 vezes por semana, numa ocasião especial e finalmente para 1 excepção semanal.

Correr por Prazer - já correu hoje?

O papel da fruta

Normalmente quando começam as privações, a fruta é aliada...sobretudo porque sacia em parte o desejo de doce.

- Coma 2 a 3 peças de fruta por dia, a banana é um caso à parte;
- Varie tanto quanto possível entre citrinos, frutos de casca dura (maçã, pêra) e frutos da época (cereja, morango, melão, uvas).
- Prefira fruta fresca ao sumo de fruta.

Afaste-se da monotonia

Uma alimentação saudável e equilibrada é, por definição, variada.

- Dietas de cozidos e grelhados duram 2 semanas, 3 nos mais corajosos mesmo que goste muito destas formas de confecção. Procure variar tanto quanto possível entre métodos de confecção deixando apenas os fritos e guisados com muito molho de lado.
- Outro conselho importante é variar o acompanhamento das suas sandes nas refeições intermédias. Queijo, queijo fresco, fiambre de aves, presunto com pouca gordura ou mesmo salmão fumado e ovo cozido são boas opções.

Coma isto e não aquilo

Pequenas alterações nas suas escolhas alimentares podem fazer uma grande diferença na sua evolução.

- Troque o leite com chocolate de pacote por 1 copo de leite com 1 colher de chá (no máximo 2) de cacau;
- Compre iogurtes magros, se possível naturais e adoce-os com 1 colher de chá de mel ou doce;
- Faça o seu próprio muesli, compre 3 ou 4 variedades de cereais, uma embalagem de amêndoas e outra de passas, combine num frasco e retire a sua porção;

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Se gosta muito de batatas fritas e come quase todos os dias: comece por trocar as de pacote por caseiras se for o caso, ajuste a porção para 8 a 10 palitos e finalmente comece a comer em dias espaçados até estar a comer 1 vez por semana.

Elimine calorias supérfluas

Uma excelente forma de começar logo a ter resultados é eliminar o açúcar e a gordura adicionados aos alimentos.

- **Retire o açúcar do café.** 1 pacote de açúcar tem 8g de açúcar, são 32Kcal, imagine que bebe 4 cafés por dia...400Kcal por mês a menos. É menos 1 Kg. Vá retirando gradualmente, retire totalmente ou troque por adoçante se for mesmo necessário.
- **Troque o refrigerante pela versão não calórica e não se fie nos néctares nem no chá gelado de pacote.** Podem ter cerca de 40g Açúcar por 250ml, volte lá a fazer as contas aos que bebe por mês...
- **A manteiga no pão.** Não interessa se é o creme para barrar XPTO para reduzir o colesterol, tem apenas gordura. 1 colher de chá disso com que barra o pão tem pelo menos 7g de gordura (35Kcal), 1 fatia de queijo que é bem mais saciante e saborosa tem 3-4g gordura e pelo menos sempre adiciona alguma proteína e cálcio à sua alimentação.
- **O tempero que dá vida.** Tempere a salada e as verduras com azeite e vinagre. Os molhos chegam a ter em média mais 50% de calorias que 1 colher de sopa de azeite e o valor nutricional deixa sempre muito a desejar. Se gosta muito de molhos pode optar de vez em quando por 1 colher de chá de maionese caseira ou de um molho que goste na comida, mas privilegie o amigo azeite.
- **Modere as bebidas alcoólicas.** 1 copo de vinho ou 1 cerveja por dia não prejudicam a alimentação mas mais do que isso começa a contar.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Recomendações finais

Dê passinhos de bebê, esta frase do Dean Karnazes é das melhores para quem quer resultados e quer mantê-los a longo prazo. Fazer tudo de uma vez leva a um grande esforço e pode ser desmotivante. Comece pelo princípio:

- Se não toma o pequeno-almoço, comece a fazê-lo. Coma algo nos primeiros 30 minutos depois de acordar. Uma sandes no café debaixo de sua casa, um iogurte de cereais, uma sandes que leva para comer no trânsito, etc. Os seus níveis de energia e de apetite vão sofrer uma verdadeira revolução.
- Veja o que realmente lhe dá prazer comer. Não é por gula, é mesmo por prazer. Há pessoas que gostam mais de comida de prato e pessoas que gostam de pequenos mimos como sobremesas, bolos e salgados. Comece a deixar para dias chave esses mimos sem deixar de dar a si mesmo(a).
- Elimine as calorias supérfluas, sobretudo quando tem alternativas.
- Aposte em refeições estruturadas e evite petiscar. Comida de prato ao almoço e jantar e meia a uma sandes em cada refeição intermédia. Não se fie em jantar de sopa e fruta nem no iogurte e bolachas durante todo o dia. Mais tarde ou mais cedo paga as favas.
- Faça uma alimentação primeiro do que tudo saudável. Não faça dieta nem tão pouco restrinja grupos de alimentos, faça antes uma escolha e ponderação moderada na qualidade e na quantidade de cada alimento.
- **E fazer ALGO é melhor do que não fazer nada!**

O Pé



Nenhum ser humano é igual ao outro. Nenhuma pessoa se move da mesma forma e cada uma tem as suas próprias características e particularidades. A biomecânica da corrida é um tema bastante complexo e muitos estudos são realizados na tentativa de compreender todas as forças que envolvem o movimento humano. No entanto, vale a pena compreender um pouco de como funcionam alguns princípios básicos que regem os membros inferiores durante a marcha ou corrida, que são comuns a todos (ou pelo menos quase todos) aqueles que fazem da corrida a sua prática desportiva.

Podemos afirmar que Pé constitui o contacto físico obrigatório do Homem com o tudo que o rodeia. Desde que este iniciou a marcha em ortostatismo, que o Pé passou a ter uma importância especial, tal como o Tornozelo, que funcionalmente funde-se mecânicamente como um todo com o Pé, na medida em que é a articulação que permite aliar a plasticidade do pé e a potencia dos ossos da perna.

Todos sabemos que a função principal do pé é proporcionar uma base estável de suporte para poder receber o peso do corpo, de modo a atenuar a carga de impacto da extremidade durante o processo de locomoção e auxiliar na propulsão eficiente do corpo para a frente durante a marcha ou a corrida. Será através dos pés que a estrutura corporal estabelece o meio de união com o solo. Para tal tem que se adaptar às irregularidades provenientes do próprio corpo ou do meio externo. A anatomia e a cinesiologia (ciência que estuda o

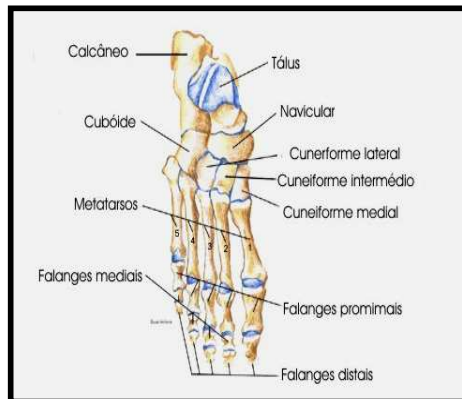
Correr por Prazer - já correu hoje?

movimento corporal) do tornozelo e do pé são muito complexas, mas é imperativo compreender e aplicar essas informações para tratar algumas alterações que possam surgir nessa região do corpo.

Devido à sua importância para a corrida ou caminhada, o corredor deverá ter, em primeiro plano, conhecimento do tipo de pé que tem e do tipo de passada que realiza, pois os movimentos mecânicos básicos dos pés estão sujeitos às diferentes forças do peso do corpo e à instabilidade do calçado que usamos, estando sujeito ao aparecimento de lesões que de alguma forma vão comprometer o seu rendimento.

Conhecendo o pé “por dentro”

O pé humano é composto de 26 ossos distribuídos da seguinte forma: 7 ossos do tarso (tálus, calcâneo, cubóide, navicular e os três cuneiformes); 5 ossos do metatarso; 14 falanges (três para cada um dos dedos, excepto para o hálux, que tem apenas duas).



Podemos dividir o pé em três segmentos: **Retropé** - que contém os maiores ossos do pé (calcâneo e tálus), formando o segmento posterior; **Mediopé** - que contém os ossos mais pequenos e angulares (navicular, cuneiformes e cubóide), segmento mediano e o **Antepé** - composto pelos metatarsais e as falanges, segmento anterior.

Podemos, mais vulgarmente, designar as partes do pé por: **planta do pé** (formada pelo calcanhar, face inferior dos ossos

Correr por Prazer - já correu hoje?

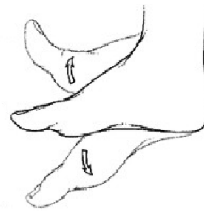
metatarsais e das falanges, sendo revestida por pele), parte que assenta no solo; **calcanhar** (que corresponde ao osso calcâneo) e o **tornozelo**, que se refere à articulação do pé com a perna. Os elementos ósseos dos pés formam arcadas ou arcos, que conferem ao pé uma maior flexibilidade e maior capacidade de amortecimento dos impactos e ainda distribuí o peso corporal entre o calcanhar e a almofada do pé, quando está na posição bípede ou em andamento. Encontramos dois arcos: o longitudinal e o transverso.

A integridade estrutural do pé é dependente da combinação da geometria articular e da sustentação das partes moles (ligamentos e músculos). Os seus músculos e articulações são projectados de forma a dar estabilidade e mobilidade às outras estruturas do membro inferior. Uma falha nesta integridade irá resultar numa disfunção, redução da eficiência e até falência óssea do próprio pé.

Movimentos globais do pé e do tornozelo

A estrutura tornozelo-pé realizam uma série de movimentos que devem ser do conhecimento de todos aqueles que praticam marcha ou corrida.

- Dorsiflexão é o movimento em direcção ao dorso do pé;
- Flexão Plantar é o movimento em direcção à planta do pé;



- Inversão é o movimento de rodar o pé para dentro; uma combinação de três tipos de movimentos: abdução, pronação e dorsiflexão;

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Eversão é o movimento de rodar o pé para fora; é uma combinação de três tipos de movimentos: adução, supinação e flexão plantar.



- Abdução é o movimento que leva a parte anterior do pé lateralmente;
- Adução é o movimento que leva a parte anterior do pé para o plano médio do corpo.

Tipos de Pés

De acordo com a forma do arco que o pé apresenta, este pode ser classificado do tipo: normal, plano e cavo. Assim temos:



NORMAL: é caracterizado por apresentar um arco plantar normal.

PLANO ou CHATO: é caracterizado por apresentar pouca curvatura no arco plantar longitudinal que vai desde os dedos até o calcanhar, pelo qual a maior parte da planta do pé fica em contacto com o solo, apresentando uma inclinação dos ossos do tornozelo para dentro.



Correr por Prazer - já correu hoje?



CAVO: também designado por pé arqueado. Apresenta uma curvatura acentuada no arco longitudinal plantar desde o calcanhar até aos dedos. O exagero dessa curvatura, é caracterizada pela distribuição do peso em apenas dois pontos:

o calcâneo e os dedos dos pés. Existe uma rigidez excessiva e alguma inflexibilidade, o que de certo modo dificulta o amortecimento da força pelas arcadas plantares. Por este motivo, pode surgir dor em actividades como caminhar, correr e até na posição de pé por longos períodos de tempo, existe também dificuldades na adaptação ao calçado. A causa desta alteração pode ser de origem neurológica, ortopédica ou neuromuscular.

As pessoas com pé cavo são mais vulneráveis a lesões de esforço durante a prática desportiva, na medida em que o seu tipo de pé não consegue distribuir correctamente os impactos. Em muitas situações torna-se necessário a prescrição de palmilhas, feitas à medida (ortóteses), para serem colocadas no calçado, de forma a posicionar o pé correctamente e amortizar impactos.

Tipo de Passada

O tipo de passada é determinado pelas características anatómicas de cada pessoa, tipo de pé, joelhos, ângulos existentes entre a anca e os joelhos, entre outros factores. Estas características juntamente com a flexibilidade e equilíbrio muscular específico, fazem com que cada ser humano apresente um tipo de passada. O que os diferencia é a forma como o calcanhar toca o chão e "rola" até impulsionar o corpo com a ponta dos pés. Assim, os termos relacionados com a

Correr por Prazer - já correu hoje?

movimentação do tornozelo, são designados por ***pronação*** e ***supinação***.

Desta forma, a classificação do pé do corredor irá depender do movimento predominante. Para uma melhor compreensão, podemos dizer que a ***pronação*** é uma combinação dos seguintes movimentos do pé:

- Eversão - elevação do bordo externo do pé;
- Abdução - rotação da ponta do pé para fora;
- Dorsiflexão - aproximação do dorso do pé e região anterior da tibia.

Essa movimentação produz uma configuração articular capaz de “soltar” os ossos do pé, transformando-o numa estrutura maleável, capaz de absorver parte da energia gerada pelo impacto articular, provocada pelo choque do calcanhar com o solo, durante a passada da corrida.

Relativamente ao movimento da ***supinação***, compreende de igual forma três movimentos (contrários aos da pronação):

- Inversão - elevação do bordo interno do pé;
- Adução - a ponta do pé roda para dentro, no sentido medial;
- Flexão Plantar - afastamento do dorso do pé e região anterior da tibia.

Esta configuração transforma o pé numa estrutura rígida e com pouca mobilidade, no entanto, capaz de produzir o impulso do corpo para frente durante a corrida. Neste âmbito podemos referir três tipos básicos de passada:

NORMAL ou NEUTRA: quando o contacto com o solo inicia-se no lado externo do calcanhar, ocorrendo uma rotação moderada para dentro, terminando a passada no centro da planta do pé. O impulso é dado pelo apoio dos três primeiros dedos. Habitualmente uma pessoa com este tipo de pé apresenta um tipo de passada normal.

Correr por Prazer - já correu hoje?

PRONADORA: quando o contacto com o solo também se inicia pelo lado externo do calcanhar, onde ocorrerá uma rotação acentuada do pé para dentro e só depois se endireita. Ou seja, existe uma tendência para apoiar o **pé para dentro durante a passada**. Esta termina perto do halux (dedo grande). São habitualmente pessoas com pé plano, necessitando de calçado com estabilidade.

Podemos dizer que o pé necessita de alguma qualidade de pronação para que funcione de uma forma apropriada, no entanto, se for excessiva verifica-se que o arco do pé sofre um achatamento provocando um alongamento dos músculos e tendões e ligamentos situados na sua parte inferior.

SUPINADORA: quando o contacto com o solo inicia-se com grande intensidade no lado externo do calcanhar, mantendo o contacto do pé com o solo do mesmo lado, terminando a passada na base do último dedo. Ou seja, **tendem a apoiar o pé para fora durante a passada**. O impulso é concentrado nos últimos dedos. Habitualmente apresentam um tipo de pé cavo, precisando também de calçado com estabilidade.

A supinação excessiva conduz a um esforço e a uma carga demasiado a nível ósseo, tendinoso e ligamentar a nível do tornozelo, o que provoca uma rotação externa do mesmo, podendo resultar na torção ou até mesmo na ruptura total dos ligamentos. O pé, ao não fazer uma pronação suficiente, faz um mau trabalho a absorver os impactos, podendo provocar lesões como entorses e dor ao nível dos joelhos.

Como saber que tipo de pé tem

Determinar qual o tipo de pé que tem é uma tarefa fácil. É possível realizar dois tipos de testes: examinando a base da sapatilha de treino ou olhando simplesmente para a pegada deixada quando o pé é molhado e colocado numa folha de

Correr por Prazer - já correu hoje?

cartão ou papel, a qual irá traduzir o formato real do pé. Assim, podemos constatar o seguinte:

- PÉ NORMAL: no que concerne ao teste da pegada, esta apresentará uma ligação visível entre o calcanhar e a parte frontal;
- PÉ CAVO: as sapatilhas mostram um desgaste maior na extremidade de fora no que na de dentro. A pegada apresentará uma tênue conexão entre a parte frontal e o calcanhar;
- PÉ PLANO: as sapatilhas estão mais gastas na extremidade de dentro do que na extremidade de fora. O teste do pé molhado mostra uma pegada quase completa no chão.

Tornozelo e pé uma dupla importante para a corrida... Ambos sujeitos a grandes forças durante o seu desempenho, o que requer uma grande resistência e flexibilidade. Sendo o pé muito ágil e apresentar uma boa capacidade de adaptação ao terreno, não o impede de estar sujeito e muito vulnerável a lesões. Para tal será importante que o corredor tenha um pleno conhecimento do seu pé, da forma como ele se adapta ao terreno, de forma a atingir a devida performance.

As lesões mais comuns no corredor

Correr é uma actividade inerente ao Ser Humano desde os primórdios do tempo. Começamos a correr para caçar, para fugir das mais adversidades, mas também corremos para nos divertirmos. O nosso corpo tem uma capacidade natural para absorver e dispersar o impacto provocado pela corrida, desde que essa adaptação seja feita de uma forma gradual e sistemática. No entanto, sabemos que a prática de uma actividade física pode expor o corpo humano a diversas lesões para os quais não está preparado, pois por vezes o estímulo gerado por essa actividade física ultrapassa a capacidade do organismo se recuperar, ficando assim exposto a uma série de situações que se vão traduzir em lesão.

Os corredores estão muito susceptíveis a desenvolver lesões do aparelho locomotor, sejam atletas profissionais ou de “fim-de-semana”, pois em muitos dos casos não estão nas condições ideais para a prática da modalidade. Podemos mencionar diferentes factores que certamente contribuem para que tal aconteça. Falamos daqueles que estão relacionados com o próprio atleta (ou intrínsecos) tais como: factores antropométricos (altura, peso, biótipo), estado geral, deficit na flexibilidade, alterações anatómicas, incidentes anteriores e a experiência na corrida e factores inerentes ao meio externo ou extrínsecos, tais como falta de trabalho muscular, treino excessivo ou método inadequado (overtraining), calçado inadequado, movimentos mal executados, tempo e frequência de treino e por vezes, algum desrespeito pelo limite que o próprio corpo impõe, são certamente motivos que influenciam o aparecimento das lesões, que podem ser de maior ou menor gravidade.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Todos os corredores sabem que uma lesão pode significar paragem, por um período que pode ser mais ou menos longo, e isso leva a pensar nas consequências que podem advir da situação, como o aumento de peso, perda de condicionamento físico e força muscular, desgaste psicológico, labilidade emocional, alterações do sistema respiratório e até falta de endorfinas.

O tipo de lesões que surgem nos praticantes da corrida podem ser classificadas em *agudas*, se resultantes de algum traumatismo directo e intenso (ex: fracturas, quedas) ou *crónicas*, se decorrentes de pequenos e diversos traumatismos, podendo evoluir posteriormente para lesões de maior gravidade. Estas últimas são aquelas que mais incomodam os nossos corredores, devido a microtraumas repetitivos e ao impacto dos movimentos ocasionados pela corrida.

Para ter um melhor conhecimento das lesões aos quais os corredores podem estar expostos, podemos mencionar aquelas que são consideradas as mais comuns:

- ✓ Tendinopatias: Tendinite do tendão de Aquiles; Tendinite Patelar (a nível do joelho);
- ✓ Fascite Plantar;
- ✓ Periostite Tibial (Canelite);
- ✓ Fracturas ósseas por fadiga ou stress;
- ✓ Hematoma Subungueal (unha preta);

Tendinite

A tendinite faz parte de um grupo de lesões associada às denominadas tendinopatias, que representam um número significativo entre os problemas musculoesqueléticos desportivos. Estas lesões estão na maioria das vezes relacionadas com traumatismos, esforços, fadiga e a desequilíbrios musculares. A prática do exercício implica modificação de treinos, mudanças de equipamento e de ambiente (terrenos irregulares, pisos mais duros), de alterações alimentares e de gestos que podem conduzir ao aparecimento de tais lesões.

As palavras que terminam com o sufixo '*ite*' indicam um processo inflamatório. Assim uma Tendinite, é a inflamação que ocorre a nível de um ou vários tendões. O tendão é uma estrutura fibrosa de cor branca, brilhante, com grande resistência para cargas e faz a ligação do músculo ao osso. Uma das suas funções é transmitir a energia e força gerada no músculo, até o osso. O conjunto músculo-tendão-osso mais a energia gerada no músculo, é responsável por movimentar as articulações e consequentemente pela nossa locomoção.

Este processo inflamatório ao nível do tendão, pode ser provocado por diferentes causas, das quais se destacam:

- Mecânica - provocada por esforços prolongados e repetitivos, posições viciosas e situações de sobrecarga (excesso de força);
- Química - geralmente provocada pela desidratação. A pouca ou nenhuma lubrificação dos tendões, uma alimentação incorrecta e a presença de toxinas no organismo podem conduzir a uma tendinite;
- Pós-Traumática - provocada por um traumatismo;
- Infecciosa.

Correr por Prazer - já correu hoje?

A tendinite manifesta-se inicialmente com dor e na maioria das vezes, é acompanhada com a incapacidade ou limitação de realizar determinados movimentos em graus variáveis, com diminuição do desempenho desportivo ou mesmo com a necessidade de afastamento temporário da prática do exercício físico, para tratamento e recuperação da lesão. A dor pode surgir ao flectir os joelhos, caminhar, subir ou descer escadas, entre outras posturas ou movimentos.

A tendinite deverá ser tratada dependendo da natureza e do grau de gravidade da lesão e preconizado conforme cada caso. As formas de tratamento variam desde a paragem do exercício físico, crioterapia, reabilitação, aplicação de medicamentos anti-inflamatórios tópicos ou mesmo sistémico (apenas por prescrição médica), reajuste alimentar e hídrico e em casos mais severos, de imobilização do membro afectado (com tala) ou ainda cirurgia.

A tendinite pode ser evitada se tivermos sempre em consideração os seguintes factores:

- **Alongamentos:** exercícios direccionados para o aumento da flexibilidade muscular, promovendo o estiramento das fibras musculares, aumentando assim o seu comprimento. No início será uma forma de aquecimento, preparando os diferentes grupos musculares, no final serve como relaxamento. Logo, devem ser realizados antes e após a prática do exercício;
- **Técnica:** a técnica de corrida é muito importante a prevenção deste tipo de lesões, pois na maioria das vezes todo o treino é baseado no desenvolvimento da resistência, quer através da corrida contínua, quer através de "fartleks". Fica muitas vezes esquecido

Correr por Prazer - já correu hoje?

o treino de força e flexibilidade. Quanto melhor for a técnica de corrida, mais eficaz ela se tornará, logo o gasto de energia em cada passada de corrida será menor e consequentemente menor a probabilidade de ocorrer lesão.

- **Alimentação e Hidratação;**
- **Equipamento adequado:** diz o senso comum que para correr basta apenas umas sapatilhas, uns calções e uma camisola. Sabemos no entanto, que a realidade não será bem assim. Existem diferentes tipos de pé e cada um requer um tipo de sapatilha diferente. Logo a sua escolha será de extrema importância para que exista liberdade de movimentos “dentro da sapatilha”. Não deverá escolher a sapatilha pela cor ou pela marca, mas sim pela adequada ao seu tipo de pé e pisada.

No que concerne ao resto do equipamento, deverá optar por roupa confortável, de preferência de tecido de secagem rápida e que durante o exercício permita uma boa mobilidade e eficaz ventilação.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Fascite Plantar



A fascia plantar é a camada de tecido conjuntivo fibroso, com forma triangular, que recobre toda a musculatura da planta do pé e que se estende do calcâneo à base dos dedos. Esta fascia suporta o arco longitudinal do pé e funciona com um amortecedor

dinâmico do choque do pé para a perna.

A fascite plantar, caracteriza-se por uma inflamação da fascia, resultante de um traumatismo repetitivo a nível do calcâneo. Durante a marcha, é o calcanhar que estabelece o contacto com o chão. Após este, a tíbia vai rodar medialmente, provocando a pronação do pé, alongando toda a fascia e espalhando o arco longitudinal. Deste modo, verifica-se uma adaptação do pé às irregularidades da superfície, absorvendo o choque. Perante a presença de factores externos ou internos, o movimento repetitivo da marcha ou corrida pode originar pequenos traumatismos na fascia plantar. A zona mais afectada é na maioria das vezes, próxima da origem da fascia, que é na tuberosidade do calcâneo.

A sua sintomatologia começa por uma dor suave a nível da base do calcâneo (osso do calcanhar) e no arco plantar, aumentando de uma forma gradual, sendo descrita habitualmente como uma "picada de agulha". Surge principalmente no primeiro apoio matinal, ou após permanecer um longo período sem exercer carga sobre a superfície plantar. Em alguns casos a dor pode persistir durante todo o dia e em casos mais graves torna-se mais intensa.

Correr por Prazer - já correu hoje?

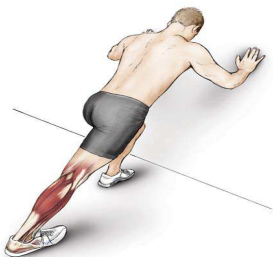
Este tipo de lesão pode ter várias causas e os factores que a originam podem ser **anatômicos** (alterações posturais, pé plano, pé cavo e diferença no comprimento dos membros inferiores); **ambientais** (corrida em terrenos irregulares ou com declives acentuados, calçado inadequado e/ou gasto, ausência de alongamentos ou insuficientes, sobrecarga de treino, de velocidade e a duração da corrida; **biomecânicos** (obesidade ou aumento súbito de peso, traumatismos locais, diminuição da força muscular dos músculos do pé).

O seu tratamento, considerado conservador, engloba numa primeira instância, descanso da actividade física; massagem transversal sobre a fascia antes de iniciar o levante matinal (pois ajuda a alongar e aquecer); exercícios de alongamentos e fortalecimento muscular que permite corrigir os factores de risco funcionais, tais como a tensão do tendão de Aquiles ou a fragilidade dos músculos intrínsecos do pé; crioterapia; mudança de calçado para um mais adequado e confortável e evitar a marcha descalça em superfícies duras. No entanto, existem situações de tratamento que incluem o uso de medicamentos anti-inflamatórios (se prescrição médica), ultrasons, laser, uso de palmilhas correctivas e em casos extremos, a cirurgia. Paralelamente ao tipo de tratamento, devemos considerar a utilização de suplementos nutricionais como a vitamina C, a glucosamina, o zinco e o óleo de peixe, pois serão certamente úteis no processo de recuperação, na medida em que actuam em todo o processo inflamatório e algico.

Para a reabilitação de uma fascite plantar sugerimos alguns exercícios, considerados básicos, lembrando que o ideal é serem supervisionados por profissional.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Alongamento simples dos Flexores Plantares



Consiste em ficar de pé em frente a uma parede, apoiando as mãos na mesma. Vamos manter um dos pés cerca de 30 a 60 cm atrás do outro. Mantendo o calcanhar do pé escolhido no chão, inclinamos o tórax em direcção da parede e flexionamos ligeiramente o joelho oposto.

Alongamento Duplo dos Flexores Plantares

Consiste em ficar de pé na beira de um degrau de escada ou plataforma, colocando os calcanhares em falso. Manter os joelhos estendidos, e apoiar uma das mãos. Tentar baixar ao máximo os calcanhares. Após os calcanhares atingirem o seu ponto mais baixo, flexione ligeiramente os joelhos, pois desta forma intensifica o alongamento.



Alongamento dos Dedos do Pé



Consiste em levantar os dedos dos pés, fazendo desta forma a extensão dos músculos. Este exercício é muito fácil de realizar quando colocamos uma lata (tipo refrigerante) congelada debaixo do pé, fazendo-a rolar do calcanhar até ao início dos dedos.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Alongamento dos Músculos da Perna com uma Toalha

Consiste em sentar sobre uma superfície dura, estender ambas as pernas à frente do corpo, tendo o cuidado de manter em extensão ambos os joelhos. Com a ajuda de uma toalha laçar ambos os pés e puxá-los, de uma forma ligeira e suave, em direcção ao corpo. Deverá manter essa posição por um tempo aproximado de 30 segundos, podendo repetir 4 vezes. De salientar que para que o alongamento se realize, deverá apenas sentir um ligeiro desconforto e não uma dor aguda.

Canelite

Muitos são os atletas que sofrem este tipo de lesão, que embora não possa ser considerada grave, provoca alguma frustração para todos aqueles que ficam obrigados a parar os seus treinos por uns dias.

A Periostite Tibial, usualmente conhecida por *canelite*, é uma inflamação da membrana que envolve o osso da tibia (periósteo) e/ou estruturas adjacentes como músculos e tendões tibiais. É caracterizada por uma dor profunda na região anterior da perna, que surge inicialmente durante a prática da corrida, evoluindo para uma dor contínua e persistente, mesmo com a paragem da actividade, podendo mesmo dificultar a marcha lenta.

É um tipo de lesão que está habitualmente associada a uma sobrecarga súbita de exercício físico (ou pela compensação da musculatura da tibia para suavizar a instabilidade do pé), sem que exista o repouso adequado entre treinos, ausência de alongamentos e uma musculatura devidamente desenvolvida de modo a reduzir o impacto sobre a tibia. Também o treino em superfícies muito rígidas, calçado inadequado e hiperpronação do pé, são factores que condicionam o aparecimento da lesão. De referir que, não tratada devidamente pode evoluir para microfissuras ósseas e promover uma fractura.

O diagnóstico correcto da lesão deverá ser médico, pois existem outros tipos de afecções que apresentam uma sintomatologia idêntica à da canelite.

Podemos prevenir a canelite. Assim, o tipo de calçado a usar durante a corrida é de extrema importância. Devem ser adequados ao tipo de pé e flexíveis na parte frontal e

Correr por Prazer - já correu hoje?

preferencialmente trocados sempre que atinjam os 480 a 640 Km. A superfície de treino deve ser mais macia. De referenciar que o cimento é seis vezes mais severo do que o asfalto e este por sua vez, três vezes mais severo do que a terra batida. De considerar a relva, na medida em que é ainda mais suave, o que diminui significativamente o risco de inflamação na região tibial.

O volume de treino não deve aumentar drasticamente e os treinos de velocidade não devem ser realizados de uma forma prematura. De uma forma gradual devem ser aumentados até 10% do volume semanal numa sessão, tendo o cuidado de não correr mais rápido do que o ritmo habitual numa corrida de 5 km, até que seja capaz de realizar os 10% sem sentir dor aguda. Se surgir dor durante um treino de séries em terreno duro, deverá substituí-lo por um do tipo terra batida, relva, areia ou tapete de ginásio, em alternativa, a corrida na piscina.

Será importante alongar e fazer exercícios de musculação. Músculos fortes diminuem o impacto sobre ossos e articulações!

Deve de ser tratada através de:

- Repouso;
- Crioterapia;
- Anti-inflamatórios (se indicação médica);
- Exercícios de flexibilidade e alongamentos: antes e depois do exercício;
- Reabilitação;
- Massagem.

Fracturas Ósseas por Fadiga ou Stress

Uma fractura é uma perda da continuidade parcial ou total do tecido ósseo. Ocorre quando um osso é sujeito a um tipo de forças superior ao que pode absorver. O osso está sujeito a diferentes tipos de cargas mecânicas que actuam sobre ele. Assim, várias são as forças que podem actuar sobre ele, desde a força de gravidade, muscular, de tracção, de deslizamento, de flexão e de torção.

As fracturas *por stress ou fadiga* são descritas na maioria dos desportos e, nos corredores todas as lesões são denominadas dessa forma. São conhecidas desde a antiguidade e eram consideradas as fracturas típicas dos militares após fazerem longas marchas em terrenos duros, para os quais não estavam habituados.

Durante a prática de uma actividade física podem ocorrer traumatismos nas estruturas circundantes que podem com alguma facilidade provocar uma fractura. Os músculos envolvem os ossos, funcionando também como factores de protecção, na medida em que ajudam a dissipar ou a absorver a maioria da energia, produzem tensão e promovem a execução dos movimentos. O osso é uma estrutura viva, e sofre modificações para se adaptar às cargas do treino, mas tais adaptações na maioria das vezes não são suficientemente rápidas e eficientes. A fadiga muscular observada nas situações de sobrecarga física, combinada com a insuficiência óssea, contribuem para o aparecimento de microfissuras ósseas.

Os factores de risco para o aparecimento deste tipo de fractura, são as condições e as características do treino de cada um. O uso repetitivo de um determinado movimento, excesso de peso, treino excessivo, aumento súbito na velocidade e distância percorrida, condições de terreno inadequadas, calçado

Correr por Prazer - já correu hoje?

inapropriado, intervalo entre treinos insuficientes, preparação física deficiente e períodos curtos de descanso. No sexo feminino e nos desportos de longa duração, é muito comum surgir a denominada "Tríade da Mulher Atleta", sendo esta caracterizada por mudanças nos hábitos alimentares, amenorreia (interrupção dos ciclos menstruais) e o aparecimento da osteoporose. A restrição alimentar, combinada com os altos níveis de treino, podem provocar um enfraquecimento ósseo localizado, conduzindo a uma fractura.

A principal sintomatologia é o aparecimento de dor que surge com o movimento desaparecendo com o repouso. Habitualmente localiza-se fora das articulações, que se apresentam normais, e surge de forma progressiva, após um período de uma a duas semanas depois do aumento da carga de treino, dificultando ou impedindo mesmo a actividade desportiva habitual e até as actividades diárias; de igual forma surgem os sinais inflamatórios locais e dor à palpação.

O tratamento perante uma fractura deste tipo varia em função das suas (localização anatómica, osso afectado), implica repouso, afastamento temporário da prática da modalidade, controlo da dor, actividades de vida diária sem sobrecarga sobre o osso afectado e em algumas situações a utilização de ortóteses (palmilhas, imobilizadores da articulação) e em casos esporádicos, tratamento cirúrgico. A reabilitação nestas situações é de extrema importância pois requer um trabalho direccionado para a amplitude de movimentos, tonificação e fortalecimento muscular.

Nos corredores, as fracturas mais frequentes são a nível dos ossos do pé (metatarsais e calcâneo), e na perna (tíbia e perónio). Por curiosidade, podemos dizer que as fracturas por stress ocorrem menos na raça negra do que na raça caucasiana, visto a densidade mineral do osso dos negros, ser mais elevada.

Hematoma Subungueal (unha preta)

Um hematoma é uma colecção de sangue num órgão ou tecido. Neste sentido, um hematoma subungueal, vulgarmente conhecido por *unha negra*, corresponde a um coágulo de sangue entre a unha e a pele. Este tipo de lesão pode ocorrer após um traumatismo directo com um objecto ou obstáculo, ou surgir após o embate constante e contínuo dos dedos dos pés contra o interior da sapatilha, o que pode conduzir à perda parcial ou total da unha.

De salientar que é na realidade a situação mais comum entre os praticantes da corrida, e que pode ser muito incapacitante e muito dolorosa. Atendendo a que o pé altera as suas dimensões perante uma situação de carga e esforço, será de esperar que a dimensão habitual do calçado não possa ser igual no exercício e no repouso. Logo, para evitar este desconforto, o corredor deverá usar um calçado apropriado ao seu pé, tendo o cuidado de deixar uma folga, equivalente à largura do dedo polegar entre o final do dedo mais longo e o terminal da sapatilha, que permita a expansão dos pés durante a prática de exercício. Com igual importância será a hidratação e massagem de todo o pé (particularmente à noite), para proporcionar à pele a gordura necessária.

Uma outra situação pode ocorrer dando origem de igual forma a uma unha negra, que pode ser confundida com o hematoma. Falamos de uma infecção fúngica. Os fungos “gostam” de calor e de humidade e um pé dentro de uma sapatilha é o local de eleição para estes habitantes.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Crioterapia

A palavra Crioterapia deriva do grego (Krios) que significa Frio e Terapia (tratamento). Ou seja, refere-se ao tratamento através do frio. A crioterapia é a aplicação terapêutica de uma substância ao corpo, promovendo a diminuição da temperatura dos tecidos e consequentemente a redução do calor corporal.

Esta técnica engloba uma série de técnicas específicas que utiliza o frio nas formas: líquida, sólida e gasosa com o objectivo terapêutico de baixar ou mesmo retirar o calor do corpo induzindo a um estado de hipotermia, para favorecer uma redução da taxa metabólica local, promovendo uma diminuição das necessidades de oxigénio pela célula.

A sua utilização remonta ao século 2500 AC, quando utilizada pelo povo egípcio, como método analgésico e anti-inflamatório. Estas propriedades tornaram a sua utilização numa prática comum durante o século XIX, pelo médico do exército de Napoleão Bonaparte. Era na realidade o método mais utilizado em situações de amputações. Em meados dos anos 70 começa a ser utilizada como prática comum nas lesões desportivas e a sua utilização estende-se até aos nossos dias.

A crioterapia proporciona os seguintes efeitos fisiológicos:

- Anestésico;
- Diminuição da dor;
- Diminuição do espasmo muscular;
- Estimula o relaxamento;
- Permite a mobilização precoce;
- Melhora a amplitude de movimento;
- Reduz o edema e hematoma;

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Diminui a circulação e os processos inflamatórios;
- Preserva a integridade das células do tecido lesado (evita morte celular).

Pode ser utilizada em:

- Traumatismos mecânicos;
- Dores cervicodorsolombares;
- Processos infecciosos;
- Edemas pós-traumáticos;
- Espasmos musculares;
- Artroses;
- Lesões periarticulares: tendinites, bursites;
- Alguns pós operatórios (ex: artroplastia total do joelho).

O uso do gelo como terapia, é largamente utilizado na reabilitação desportiva e/ou em qualquer traumatismo. É um recurso prático, de fácil acesso, de baixo custo e de simples utilização, sendo que, quanto mais precocemente for utilizada, melhores serão os resultados, na medida em que a vasoconstricção provocada pela acção do frio, vai certamente ajudar a reduzir o edema e a dor.

A crioterapia é uma das medidas mais utilizadas na fase aguda de um traumatismo, quer a nível articular, muscular e/ou ligamentar. A escolha deste método deve ter em consideração a área a ser tratada, na medida em que o tempo de aplicação varia consoante o local afectado, ou seja, um local que apresente menor quantidade de tecido adiposo requer um menor tempo de exposição ao frio, comparativamente a uma área com grande quantidade de tecido adiposo.

Correr por Prazer - já correu hoje?

A escolha do método de crioterapia pode ser de várias formas. Esta vai depender da acessibilidade da região anatómica, do tamanho da área a ser tratada, do tipo de traumatismo e do tipo de resposta que se pretende obter. Assim, é possível utilizar:

- **Bolsas Frias** - este tipo de bolsas podem ser compradas e são reutilizáveis, apresentando-se em diferentes tamanhos e formas. Muitas das vezes esta bolsa é substituída por um vulgar saco plástico, onde no seu interior se colocaram vários cubos de gelo (inteiros ou picado). Deve ser aplicado por períodos de 15 a 20 minutos e preferencialmente várias vezes ao dia. Este método promove um arrefecimento superficial e a sua eficácia é de apenas 5 a 10 minutos;
- **Compressas Frias** - consiste em utilizar uma toalha molhada em água fria ou cubos de gelo (inteiros ou picado) dentro de uma toalha/pano e depois dobrá-la em forma de uma compressa;
- **Massagem com gelo** - o gelo pode ser aplicado directamente sobre a forma de massagem. É muito eficaz em zonas de pequenas dimensões como a região tíbio-társica (tornozelo), sobre um músculo, um tendão e as articulações do membro superior;
- **Imersão em água gelada** - considerada por muitos como uma das técnicas mais eficazes, no entanto, ainda a menos utilizada no desporto nos nossos dias. Consiste em introduzir a área afectada num recipiente (usualmente a banheira) com água e cubos de gelo. É muito útil (mas mais dolorosa...) para evitar as micro-rupturas. Este método provoca uma rápida diminuição da temperatura e da dor. Útil em extremidades como cotovelo, braço, mão e tornozelo, podendo também ser utilizada em grandes superfícies corporais como a região lombar ou membro inferior. Na aplicação desta técnica devemos ter em consideração que a perda da temperatura da água ocorre na medida em que o gelo derrete, logo para a mantermos, devemos repor o gelo constantemente. Ainda será de considerar que a água, nos 5 minutos iniciais após a imersão,

Correr por Prazer - já correu hoje?

tende a aquecer na região que circunda a região que está a ser tratada, logo devemos movimentar a água de uma forma constante para que não interfira com o tratamento. Nunca será demais relembrar, por uma questão de higiene, que essa água não deve ser reaproveitada para novo tratamento. O tempo de imersão é regulado atendendo ao quanto se pretende reduzir a temperatura local.

- **Aerossol** - consiste na aplicação de um spray pressurizado no local afectado. Este método é frequentemente utilizado em alguns desportos (ex: futebol). O tempo de aplicação é breve e a temperatura baixa rapidamente.

A crioterapia por si só não conduz à cura de nenhuma patologia, no entanto, podemos considerá-la como um instrumento valioso que auxilia no tratamento de várias afecções musculares e articulares. Será como um recurso de intervenção na sintomatologia dolorosa, diminuindo o espasmo muscular, as reacções inflamatórias e o edema.

Asma, Alergia e Desporto: um “triatlo” duro de vencer

A asma é uma doença do foro respiratório. Consiste numa inflamação crónica a nível dos brônquios, geralmente associada a uma obstrução generalizada das vias aéreas, que em indivíduos mais susceptíveis pode provocar episódios de dispneia (falta de ar), pieira (ruído tipo assobio; “gatinhos”), sensação de aperto torácico e tosse com maior incidência no período nocturno e início da manhã. A sua reversibilidade pode ser espontânea ou medicamentosa.

Existem factores desencadeantes da asma, tais como:

- Aero-alergéneos: pêlo de animais; pólenes; fungos; pó domiciliar; ácaros domésticos existentes nos colchões, tapetes, almofadas e roupa da cama;
- Infecções víricas;
- Irritantes das vias aéreas: tabagismo (passivo e activo); poluição ambiental;
- Produtos químicos;
- Frio;
- Exercício;
- Estados emocionais.

Estes factores são na realidade importantes para o processo de manifestação da doença, no entanto, devemos salientar a predisposição genética para todo o indivíduo que tenha uma história familiar de asma ou atopia (rinite alérgica, conjuntivites, dermatites) pois mais rapidamente pode vir a apresentar a sintomatologia da doença. No entanto, devemos considerar que a asma nem sempre é fácil de diagnosticar, atendendo a que a sua sintomatologia é em muitos casos semelhante a outras

Correr por Prazer - já correu hoje?

patologias respiratórias. Um exame de avaliação da função respiratória, como a espirometria - teste que permite medir o volume de ar inspirado e expirado e os fluxos respiratórios - a confirmação da reversibilidade dos sintomas com medicação e a história da crise, bem como os factores a podem ter desencadeado, auxiliam o médico a estabelecer o verdadeiro diagnóstico. Alguns exames complementares de diagnóstico, tais como um simples Rx torácico ou um Tomografia Computorizada (TC) permitem que o médico afaste a hipótese de outras patologias.

A asma tem episódios de maior exacerbação, aquilo que vulgarmente denominamos por crise asmática. A gravidade da situação varia de pessoa para pessoa e ao longo do tempo. Os episódios podem ser de maior ou menor gravidade e são controlados por medicamentos. Os mais utilizados são os broncodilatadores (que se apresentam sob a forma inalatória e comprimidos) e os anti-inflamatórios corticosteróides. Também as vacinas de dessensibilização são frequentemente utilizadas, com maior incidência nas fases da infância e adolescência. Claro que todas estas prescrições são da inteira responsabilidade médica e variam de indivíduo para indivíduo.

A alergia é uma situação na qual o sistema imunológico do indivíduo reage a uma substância como se fosse nociva e que se encontra no meio ambiente. Uma pessoa pode ter asma, alergia ou ambas as situações. O que acontece na realidade, é que a maioria das crianças asmáticas, bem como metade dos adultos com asma, sofrem de alergias.

Podemos dizer que o mecanismo das reacções alérgicas e da asma são semelhantes: o sistema imunológico reconhece de uma forma errada determinadas substâncias como sendo nocivas ao organismo e conseqüentemente, liberta elementos inflamatórios (histamina, citocinas e leucotrienos) que podem provocar sintomas como pieira ou espirros. De referir que a

Correr por Prazer - já correu hoje?

diferença que existe entre a alergia e a asma é que a primeira engloba um vasto campo de manifestações, como por exemplo a rinite alérgica, conjuntivite alérgica e dermatite, enquanto que a asma refere-se apenas a uma condição dos brônquios.

As alterações do foro respiratório podem comprometer a prática de exercício físico. Quando o exercício se inicia, a respiração altera-se, tornando-se mais rápida, de forma a poder responder às necessidades do organismo. O ar inspirado deve entrar pelo nariz de forma a ser filtrado, aquecido e humedecido de forma a chegar aos pulmões nas melhores condições. Quando este processo não se verifica, implica que o ar chegue aos pulmões sem ter o tempo suficiente para aquecer e humidificar ao longo das vias aéreas. Estas vão perder água e calor, o que em pessoas mais susceptíveis, pode conduzir a um broncoespasmo (aperto dos brônquios). Desta forma os brônquios podem reagir, iniciando-se um processo inflamatório com produção de muco, o mesmo acontece para aqueles que tem uma rinite alérgica, pois nestas circunstâncias o nariz está obstruído e conseqüentemente o indivíduo passa a inspirar pela boca (e não pelo nariz), logo o ar não é humidificado nem aquecido, o que vai agravar consideravelmente a situação.

Na realidade, a prática de exercício físico é um grande estímulo para a indução de sintomatologia respiratória num doente asmático. A asma induzida pelo exercício (AIE), é uma crise asmática, onde o indivíduo refere tosse, pieira e sensação de aperto torácico, e que surge com a intensidade do exercício. Sabemos que existe um elevado número de desportistas que apresentam estes sintomas durante ou após a prática do exercício. Por outro lado, muitas pessoas com alergia mesmo que habitualmente não tenham asma podem manifestar sintomas da doença quando fazem exercício. Em regra, os seus sintomas aparecem logo no início do exercício e tende a agravar nos 15 minutos seguintes.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Como pode o exercício físico “viver” com a Asma?

Uma das maiores problemáticas é na realidade conciliar a prática do exercício físico com uma situação em que existe um problema respiratório. Se o exercício aumenta, a respiração altera-se de forma a poder responder às exigências da situação na qual se encontra. Sabemos que os médicos são frequentemente confrontados com decisões de aconselhamento relacionado com o tipo ou modalidade desportiva para um doente asmático, principalmente nas fases da infância.

Em tempos remotos os doentes que carregavam consigo o “fardo” da asma, viam a sua actividade física demasiadamente limitada, devido ao facto de existir o medo de desencadear uma crise aquando a actividade física. Actualmente isso não se verifica. A asma é uma doença que pode ser controlada medicamente, desde que seja elaborado um plano adequado à pessoa, independentemente da idade que tenha. Desta forma o doente asmático pode e deve praticar a sua actividade desportiva preferida ao mesmo nível de um indivíduo não asmático, mesmo a nível competitivo e olímpico!

Apesar de tudo, podemos considerar que existem modalidades desportivas consideradas de maior risco ou mais vulneráveis, são elas os desportos ao ar livre ou mais expostos ou frio (ciclismo, desportos de inverno), a natação e o atletismo, principalmente os corredores de fundo, pois os pulmões são forçados a trabalhar arduamente e serão estes indivíduos que mais rapidamente poderão desencadear uma crise asmática. A natação é um bom desporto para aqueles que tem asma, na medida em que tem factores positivos: a atmosfera que lhe proporciona é húmida e quente, facilita o treino muscular dos músculos respiratórios e a posição horizontal mobiliza a expulsão do muco. No entanto, o contacto com o cloro

Correr por Prazer - já correu hoje?

existente na água pode ser comprometedor para a parte respiratória e ser um factor desencadeante de uma crise.

Torna-se, fundamental melhorar a eficácia e a eficiência da prestação de cuidados de saúde ao doente asmático, de forma a melhor o habilitar e capacitar a autocontrolar a sua doença. Encorajar a prática de qualquer modalidade será um benefício para o seu praticante. A asma não é uma contra-indicação para praticar desporto, antes comporta inúmeros benefícios para os doentes. O sedentarismo, pode ter consequências nefastas para a saúde, pois sabemos que conduz ao excesso de peso e à obesidade, e estes factores estão associados a um pior prognóstico da asma.

Em termos conclusivos, torna-se imperativo terminar com o mito de que o exercício físico é prejudicial para os asmáticos. A ignorância, a ausência de um correcto diagnóstico, uma fraca adesão ao tratamento prescrito pelo médico e um mau controlo da doença, faz realmente mal à saúde de todos aqueles que são portadores da doença. A asma não deve ser de forma alguma, um impedimento para a prática de qualquer actividade física. Seja um desporto de lazer, de alta competição ou uma simples aula de educação física deve ser praticada por todos aqueles que apreciam a sua prática.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Conselhos finais para uma boa performance

Correr em segurança nos dias que correm

A insegurança nas ruas é uma constante para todos e pode afectar bastante quem corre nas horas de menor movimento: antes do sol nascer ou depois de o sol se pôr, já durante a noite. Pior ainda quando o faz em zonas pouco movimentadas como parques e jardins citadinos desertos àquelas horas. A prevenção é o melhor remédio para evitar problemas e sobressaltos, sobretudo para as atletas femininas.

“Pare”, escute e olhe

Um dos cuidados mais importantes passa pela utilização de todos os nossos sentidos e para tal desaconselha-se a utilização de auscultadores. Ouvir o que nos rodeia é muito importante sobretudo para prevenir o que vem detrás: um carro, uma moto, uma pessoa... tanto faz.

A seguir deve preocupar-se também em ver ao longe o que vai ter pela frente, se o caminho se torna escuro será que tem um percurso com mais luz? Sabe que ali podem estar escondidas pessoas, pode desviar-se para algum lado?

Correr na estrada, sim ou não

É inevitável! O treino de alcatrão faz parte da rotina de um corredor de rua, porque é nele que corre a maioria das provas e por isso de nada serve andar a treinar na macia relva do parque se no dia da corrida vai ter asfalto pela frente. Por isso tem de saber correr na estrada, pelo menos um dos treinos.

Deve correr sempre de frente para os carros, idealmente do lado do pendura (ou seja, do seu lado esquerdo), porque se

Correr por Prazer - já correu hoje?

torna mais visível. Se correr de noite ou ao nascer do dia, escolha roupa reflectora e evite situações de risco. Em caso de dúvida pare, não se esqueça que o peão é o elo mais fraco, não tem como se defender.

Previna-se

Se vai sair para um local com uma segurança suspeita procure ter a certeza que alguém próximo de si sabe onde está, o tempo aproximado que vai demorar e pode facilmente aperceber-se que algo correu mal. Um amigo, um vizinho, um colega, um companheiro, etc. Tanto faz. Se reparar, sem querer entrar em dramatismos, muitas vezes ouve-se dizer em situação de rapto: “eu realmente nunca mais o(a) tinha visto mas pensei que andava lá na vida dele(a)”. Se essa pessoa soubesse que ia voltar nunca teria achado a sua ausência normal...

Assegure-se também que não faz sempre a mesma rotina de forma a chamar à atenção dos amigos do alheio, saberão exactamente onde o atacar e o seu ponto vulnerável. Mude de trajecto e vigie o que se passa em seu redor.

Em alguns países existem verdadeiros massacres por coisas simples como um par de ténis ou uma roupa de marca. Procure certificar-se que não ostenta símbolos de riqueza e objectos de valor à vista. Claro que se tiver um monitor de frequência cardíaca de alta tecnologia pode chamar à atenção mas se for com o último modelo da melhor marca de roupa e uns ténis topo de gama, chamará ainda mais.

Correr no frio e no calor

O clima é um dos factores externos que mais pode influenciar a sua performance. A maioria das provas decorre na Primavera, obrigando a uma preparação durante o Inverno ou a partir de Setembro, obrigando a enfrentar o calor do Verão.

Lidar com o calor

As altas temperaturas elevam a temperatura interna do organismo obrigando-o a um esforço suplementar para controlar esta subida. Para tal, verifica-se uma dispersão do fluxo sanguíneo para os capilares cutâneos para promover o arrefecimento, o que leva a uma menor concentração de sangue (e nutrientes) nos músculos e naturalmente a performance fica afectada. Eis alguns conselhos para enfrentar o calor:

- O primeiro a fazer é escolher uma hora mais fresca do que a meio do dia para treinar. O amanhecer ou o anoitecer são mais propícios quando os dias começam a ficar maiores e permitem-lhe ajustar a sua agenda.
- Assegure-se também que escolhe um percurso com algumas sombras, um parque é sempre uma boa opção.
- Idealmente, não use boné, tendo em conta que perde uma grande quantidade de calor pela cabeça, tapá-la pode prejudicar essa dispersão e aumentar ainda mais a temperatura corporal sobretudo numa zona sensível.
- Hidrate-se e molhe-se. Tenha água consigo ou assegure-se que tem um chafariz a cada 15-20 minutos, molhe-se para facilitar a diminuição da temperatura e a hidratação cutânea.
- Use protector solar. Se tem muitas áreas expostas ao sol, recomenda-se que utilize um protector solar com um factor de protecção médio.

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Aproveite os sistemas de rega, piscinas, duchas, etc. Se corre numa zona onde tenha qualquer um destes mecanismos de arrefecimento natural sempre que passar por um tente molhar um pouco tronco e pernas. Não precisa de se encharcar, faça uma passagem rápida.
- Inevitavelmente terá de baixar o ritmo do seu treino, o calor irá acabar por obrigar a esse ajuste por isso mais vale fazê-lo com consciência. Abrande 20 - 30 segundos (menos de 20°C) ou até 90 segundos o seu ritmo por quilómetro.

Lidar com o frio

A grande dificuldade de treinar no frio passa precisamente pelo efeito quase contrário ao do calor, o sangue tende a fluir para os órgãos centrais e deixa as extremidades (membros) mais desprovidos. Daí haver um “congelamento” parcial das mesmas. Mas em Portugal, um País com temperaturas relativamente moderadas no seu território tem sempre alguns nichos de oportunidade para não “arrefecer” o treino.

- Tal como no verão escolha bem o momento mais adequado para treinar, se possível à hora de almoço porque será quando tem uma temperatura mais amena.
- O aquecimento é primordial no Inverno, os seus músculos nunca conseguirão adaptar-se a um esforço se não estiverem adequadamente preparados para o efeito. Reforce os seus cuidados, dedique pelo menos 10 minutos a um ritmo mais lento, exercícios de mobilidade e alongamentos dinâmicos para preparar o corpo.
- Use um chapéu, pelo motivo que foi citado no calor, usar um chapéu irá permitir-lhe manter uma temperatura mais amena, neste caso bastante desejável.

Correr por Prazer - já correu hoje?

- Pode correr com um corta-vento para a chuva e com luvas se estiver muito frio. Vista-se por camadas, recorra a roupa velha que possa deitar fora se tiver muito calor (ex.: Fato de pintor).

Comprar uma passadeira de qualidade é um bom investimento se tiver em conta que deve ser utilizada apenas em último caso, quando é mesmo impossível sair de casa. No lugar da passadeira, pode comprar uma elíptica de forma a inserir alguma variedade no seu programa, deixando a corrida para o dia a seguir. Este tipo de opções são válidas para o conhecido crosstraining que ajuda a melhorar a condição cardiovascular e a treinar os vários grupos musculares que nem sempre são muito solicitados na corrida.

Correr por Prazer - já correu hoje?

Bibliografia

BEHNKE, Robert S.- *Anatomia do Movimento*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2004. ISBN 85-363-0178-3

CALAIS-GERMAIN, Blandine - *Anatomia para o Movimento - Introdução à Análise das Técnicas Corporais*. Volume 1. S. Paulo: Editora Manole, 2002. ISBN 85204-1138-X

GALLOWAY, Jeff. Galloway's Book on Running. 2ª edição. Bolinas: Shelter Publications, 2002. ISBN 978-0-936070-27-7.

GROSS, Jeffrey; FETTO, Joseph; ROSEN, Elaine - *Exame Muscoloesquelético*. 2ª edição. Porto Alegre: Editora Artmed, 2002. ISBN 85-363-0458-8

HOEMAN, Shirley P. [et al] - *Enfermagem de Reabilitação: aplicação e processo*. 2ª edição. Loures: Lusociência, 2000. ISBN 972-8383-13-4

HOLFORD, Patrick - *A Bíblia da Alimentação*. 1ª Edição. Editorial Presença: Lisboa, 2000. ISBN 9789722326087.

HORTA, L. - *Nutrição no desporto*. 3ª edição. Editorial Caminho, Lisboa.2006. ISBN 9789722110655

Correr por Prazer - já correu hoje?

KARNAZES, Dean. *50/50 Quem corre por gosto...* 1ª edição. EDLP: Lisboa. 2008. ISBN 978-989-95872-1-2

KARNAZES, Dean. *O Homem da Ultramaratona: confissões de um corredor nocturno*. EDLP: Lisboa. 2007. ISBN 9783940004208

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen - *Exercícios Terapêuticos - Fundamentos e Técnicas*. Quarta Edição. S. Paulo: Editora Manole. ISBN 85-204-1574-1

MCARDLE; Willian D.; KATCH, Frank I.; - *Fisiologia do Exercício - Energia, nutrição e desempenho humano*. Editora Guanabara & koogan, 2003. ISBN 9788527708623

NELSON, Arnold G.; KOKKONEN, Jouko - *Anatomia do Alongamento*. S.Paulo: Editora Manole, 1ª ed. 2007. ISBN 978-85-204-2624-1

SEELEY, Rod R.; STEPHENS, Trent D.; TATE, Philip - *Anatomia e Fisiologia Humana*. 3ª edição. Lisboa: Lusodidacta, 1997. ISBN 972-96610-5-7

TEIXEIRA, Pedro.; SARDINHA, Luís Bettencourt; BARATA, Themudo J. - *Nutrição, Exercício e Saúde*. 1ª edição. Lisboa: Lidel, 2008. ISBN 978-972-757-422-3.

