



○ SEGREDO ESTÁ NA POSTURA

COM PEQUENOS AJUSTES NA COORDENAÇÃO MOTORA, É POSSÍVEL CORRER COM MAIS CONFORTO E, CONSEQUENTEMENTE, REDUZIR O NÚMERO DE LESÕES

POR BRUNO ACIOLI

Lesões fazem parte da rotina de todo corredor. Isso acontece porque o esforço repetitivo e o impacto da corrida provocam estresse. Caso o treinamento de força e o descanso não sejam respeitados, as complicações se multiplicam, das mais variadas formas — desde uma simples bolha no pé até o rompimento de um tendão.

Mas é possível minimizar esses danos e prevenir problemas. Para isso, basta um ajuste na coordenação motora. Segundo essa tese, desenvolvida pelo fisioterapeuta Marcelo Semiatz e pelo treinador de força Alexandre Blass, da clínica Força Dinâmica, especializada em desempenho no esporte, a má coordenação motora pode levar a fraturas por estresse, tendinites e contraturas musculares. Isso acontece porque o atle-

ta não usa a musculatura adequada para a prática de uma modalidade esportiva.

"Cada pessoa tem sua maneira de organizar o corpo e executar funções, diariamente ou no esporte. A isso damos o nome de coordenação motora", explica Alexandre Blass. Quando essa sequência de movimentos apresenta alguns problemas em sua execução, o corpo fica suscetível a complicações posturais e inúmeras lesões. Já quando se adota uma boa coordenação na corrida, o efeito é o inverso. "Conseguimos melhorar diversos problemas de postura e proteger a saúde física do atleta", garante o especialista.

0 CORPO PEDE AJUSTES

Quando você realiza um movimento, como abrir uma porta ou pegar um copo, por exemplo, aplica uma determinada força na estrutura musculoesquelética, responsável exatamente pela movimentação e que permite girar a maçaneta na medida certa ou segurar o copo sem deixá-lo cair. Já durante uma corrida, esse esquema funciona, principalmente, com os membros inferiores que, depois, refletem no tronco e nos membros superiores. Logo, quando você corre, a velocidade e a intensidade vão interferir em todo o seu metabolismo. E se você é destro ou canhoto, isso influencia também. "Em nosso corpo, ambos os lados trabalham com predomínio de força, seja de propulsão (impulso) ou apoio (equilíbrio). A diferença é que nas pessoas destras, 70% dessa força de propulsão está do lado direito. E o inverso para os canhotos", explica Alexandre. Ou seja, é preciso coordenação para exercer essa relação de membros e correr confortavelmente, alcançar resultados e, de quebra, evitar lesões.

Você deve imaginar que já faz isso automaticamente, é ou não é? Nada disso. Alexandre e Marcelo garantem que sem um bom preparo e um treino de percepção corporal, o corredor tem dificuldade para exercer a força de propulsão, ou como estão acostumados a dizer, de "empurrar" o solo com o pé.

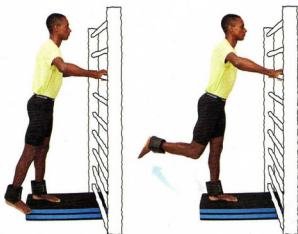
"É preciso refinar os nossos ajustes sobre o corpo para, aí sim, seguir uma autonomia motora ao longo da vida", ensinam.

Isso implica melhorar a postura por meio daquilo que os especialistas chamam de desenvolvimento do controle motor sobre movimentos. "O atleta precisa aprender a aplicar a sua força de maneira mais eficiente. Isso requer o envolvimento voluntário do sistema muscular e do sistema nervoso", explica Alexandre.

SUBIDA NO DEGRAU COM ELEVÇÃO DOS JOELHOS

Coloque um step sobre o outro e, com uma cinta de 1 kg, apoie o pé direito e incline levemente a perna esquerda, tocando o chão com toda a sola do pé. Suba no step e eleve a perna esquerda. Mantenha o antepé firme no step durante toda a execução do exercício e evite movimentar o joelho da perna de apoio para dentro. Entrelace os dedos das mãos ou segure um objeto leve para auxiliar no equilíbrio.

Repetições: **8X** (CADA LADO)



FLEXÃO DO JOELHO COM EXTENSÃO DA PLANTA DO PÉ

Usando caneleiras de 1 kg, apoie as mãos no espaldar e suba em um step. Eleve a perna direita para trás a um ângulo de 45°. Mantenha o antepé firme no step durante toda a execução do exercício e o corpo levemente inclinado para a frente, com as mãos recebendo parte do peso corporal. O quadril deve estar sempre alinhado com o pé de apoio. Ao levantar o pé que está com a caneleira, empurre o outro contra o chão.

Repetições: **15X** (CADA LADO)

NÃO SEJA UM DESCOORDENADO

Percepção é a palavra-chave. A partir do diagnóstico das deficiências físicas durante a prática esportiva, são oferecidos exercícios de força corretiva e corridas com comandos visuais e verbais para que o próprio corredor perceba o que é preciso melhorar. "Durante o treino, falamos para ele manter os pés paralelos, empurrar o chão com o antepé, manter a extensão do joelho e do quadril, entre outros", exemplifica o fisioterapeuta Marcelo Semiatz. Ao melhorar a coordenação motora e a percepção corporal na passada, é possível equilibrar as forças em ambos os lados do corpo e evitar lesões por sobrecarga, melhorar a postura e aumentar o rendimento.

"É preciso observar, junto com o corredor, se há perda do controle motor, desequilíbrio ou assimetria no movimento", recomenda Alexandre Blass. "Às vezes, os atletas fazem esforço muito grande para terminar um treino mantendo os tempos e volumes propostos pelos treinadores e isso pode custar caro para o corpo no futuro", alerta.

Contraindicados, também, são os treinamentos em velocidade muito alta ou acima do limiar anaeróbio. Nesse caso, o risco está no aumento

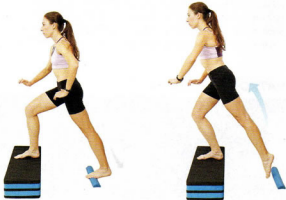
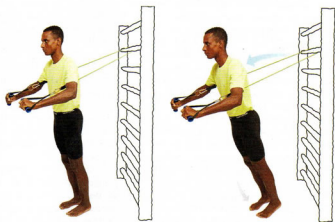
excessivo do nível de ácido láctico, que pode piorar o controle do sistema nervoso sobre o corpo, deteriorando a coordenação motora e interferindo negativamente em resultados de provas.

O que os especialistas da clínica Força Dinâmica fazem é estudar a aplicação de força corporal nos gestos motores e, com base nisso, criar e adaptar exercícios de força. "A direção e os pontos de aplicação da força na corrida devem ser reproduzidos nos exercícios, observando transmissões e dissipações de força nas articulações", ensina Alexandre. Ele conta que muitos corredores percebem progressos com esse trabalho, e lamentam não terem tido a possibilidade de aprender novos ajustes motores antes. "A melhora da utilização do corpo permite o desenvolvimento consistente da performance", garante.

BRAÇO DE CORRIDA SIMÉTRICO

Prenda um elástico no espaldar e segure-o, passando por baixo dos braços. Mantenha os membros superiores paralelos e incline um pouco. Eleve os calcanhares e projete o corpo mais para a frente. Mantenha o peso corporal com o antepé e o corpo levemente inclinado para a frente com as mãos firmes no tensor. Evite aproximar as escápulas e deixe sempre o quadril e os joelhos estendidos.

Repetições: **15X**



PASSADA PARADA COM TRANSFERÊNCIA DE PESO DO PÉ DE TRÁS PARA O DA FRENTE

Apoie a perna direita no step e a ponta do pé esquerdo no rolo. Ajuste os braços como na imagem e projete-se para a frente, mantendo a perna esquerda esticada. Evite movimentar o joelho que está em cima do step para dentro. Entrelace os dedos das mãos ou segure um objeto leve para auxiliar no equilíbrio.

Repetições: **12X (CADA LADO)**