



CORRENDO

ATRÁS DA QUALIDADE DE VIDA

TALVEZ, UMA DAS ATIVIDADES FÍSICAS MAIS ACESSÍVEIS, HOJE EM DIA, É A CORRIDA. ISSO PORQUE ALGUNS CONSIDERAM QUE NÃO HÁ PREÇO QUE PAGUE PODER SE EXERCITAR AO AR LIVRE. CORRER POR AÍ ATÉ É COMUM. O QUE TEM SE TORNADO AINDA MAIS COMUM É VER GRUPO DE DEZENAS DE PESSOAS, TODAS PRATICAMENTE UNIFORMIZADAS, CORRENDO JUNTAS EM PROL DE UM OBJETIVO: MAIS SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

texto e fotos //// REVISTA VISÃO

Não faz muito tempo que um grupo de advogados(as) de Lages resolveu começar a correr, com o intuito de alcançar o bem-estar e uma vida mais saudável. Em quase um ano de formação, eles, mais os amigos e familiares convidados, conseguiram se reunir em cerca de 60 pessoas, que todas as terças e quintas-feiras se encontram

no começo da noite em frente ao Fórum Nereu Ramos, para correr. Estava formado o grupo Go.

A advogada, corredora e coordenadora do Go, Carolina Heinzen Xavier Israel, de 37 anos, é uma entusiasta do esporte. Sempre praticou corridas e, agora com o grupo, tem mais uma motivação para fazer o que tanto ama. O in-

tuito, desde o início, segundo Carolina, sempre foi incentivar os advogados à prática da corrida. "Esse grupo existe em várias cidades de Santa Catarina", conta.

Antes do grupo, Carolina já corria. Foi convidada a coordenar o grupo, justamente por ser corredora. A advogada avalia que, a partir do Go, consegue-se incentivar as pessoas e fazer com

que elas deixem o sedentarismo, incluindo um exercício acessível à rotina. "Como os encontros são frequentes, os participantes sabem daquele compromisso com o personal e com os amigos e não deixam de participar".

PERSONAL TRAINER ACOMPANHA

E um dos diferenciais desse grupo é alguém especializado no assunto para orientar. Alex Oliveira, profissional de educação física contratado pelo Caixa de Assistência dos Advogados (CAASC), é quem dá o suporte aos corredores. "Muitas pessoas começam a praticar a corrida de rua sem nenhuma orientação, o que pode vir a prejudicar a sua saúde ao invés de aproveitar todas as vantagens que a corrida proporciona à saúde física e mental", comenta Carolina.

Alex ressaltava que é fundamental o acompanhamento de um profissional nas atividades. Isso porque, segundo o personal, ao iniciar um exercício em busca de uma solução para algum problema relacionado à saúde, a pessoa acaba criando outro problema. Por isso, além de uma recomendação médica, um educador físico se faz necessário porque é ele quem irá elaborar o treinamento.



//// A advogada, corredora e coordenadora do Go, Carolina Heinzen Xavier Israel



//// Grupo de Corrida Go reúne cerca de 60 pessoas

Alex também destaca que com a ajuda de um profissional, o corredor consegue saber a hora de mudar os treinos, não estagnando em algum nível. "Às vezes você se depara com atletas com bom tempo de experiência, mas acaba acreditando que não pode passar do limite. Isso acontece por não procurar um profissional".

Nem sempre é possível ter o suporte de um educador físico, o que também não impede a realização de uma atividade física como a corrida ou até mesmo a caminhada.



//// Alex Oliveira, profissional de educação física e Personal Trainer

O importante é ter alguns cuidados e também contar com a parceria dos colegas. Prova disso é o grupo CorreLages, que desde 2014 se uniu também em prol desta atividade.

CORRELAGES

Coordenado pelo consultor técnico Nilson Madruga, mais conhecido como Nilsinho, e sua esposa Taciane Madruga, o grupo de cerca de 45 pessoas surgiu a partir de uma página no Facebook, que reunia diversos amigos que gostavam de correr. Lá, eles começaram a organizar os treinos que tem periodicidade de três vezes por semana. Faça chuva ou faça sol, nas terças, quintas e domingos, esses corredores se encontram em frente ao Ginásio Ivo Silveira. Já são quase 450 corridas feitas até hoje.

De lá, vão para os mais diversos lugares. O trajeto pode ser de 5 a 10 quilômetros, dependendo do dia. Segundo Nilsinho, as coisas começaram de brincadeira. Antes de formar

o grupo, seu filho mais novo, levou um bilhete da escola sobre uma corrida que haveria pelo Sesc. A partir dali a família se engajou e deu início às atividades.

APOIO MÚTUO

Os grupos se puxam. Cada vez que se encontram, é possível notar o entrosamento e a empolgação em estar reunido para correr. De quem está desde o início para quem está chegando agora, o apoio é perceptível. Isso porque poucas pessoas desistem depois que fazem parte. Tanto o Go quanto o CorreLages destacam que os grupos só crescem e mais e mais pessoas percebem a importância de correr.

O policial militar, Daniel Malinoski da Silva, de 34 anos, que o diga. Corredor no grupo Go há praticamente um ano, mas corredor há 14 anos, o policial vê a corrida em grupo como uma grande motivação.

"Ao correr em grupo a gente acaba aumentando o comprometimento com os treinos, ficando muito mais fácil aderir e permanecer na atividade".

Para ele, a troca de informação entre os companheiros de exercícios é riquíssima. "No papo pós-treino muitas vezes descobrimos uma dica para melhorar o desempenho na corrida, uma sugestão para a compra de um tênis, a melhor corrida para se inscrever etc. Ao meu ver a pessoa acaba evoluindo mais rapidamente quando treina em grupo pois tende a se esforçar mais, se ⇌



//// Daniel Malinoski da Silva, policial militar



//// Grupo de Corrida CorreLages reúne cerca de 45 pessoas

⇒ inspirando em quem está à sua frente, além do surgimento de novas amizades que é nosso principal objetivo".

MOTIVAÇÃO

O incentivo é um fator primordial para se manter numa atividade física. Talvez, por isso, muitas pessoas buscam objetivos quando ingressam em algum exercício. A exemplo disso, a jornalista Andréa Miguens traçou uma meta para não desistir. Ela conta que já fazia algumas atividades, mas chegou um tempo que ficou saturada de tudo. "Começava algo e parava em seguida. Assim, eu fiz por algum tempo, até começar a correr sozinha três anos atrás".

Antes de participar do grupo Go, as corridas não eram tão disciplinadas. Com o casamento de sua filha, colocou como objetivo que precisava emagrecer. Depois disso, pegou o gosto pelo esporte e não parou mais. Foi então que conheceu a Carolina. Ano passado, a advogada relançou o grupo de advogados e convidou Andréa.

"Corrida é qualidade de vida! É saúde, é fazer amigos novos e ter parcerias. Um vai incentivando o outro. Eu nunca tive grandes pro-



blemas com meu peso, mas depois que me disciplinei nas corridas, lógico que melhorou bastante. Consegui passar o último inverno sem ganhar alguns quilos", conta Andréa. Ela conseguiu também atrair mais pessoas ao grupo, que continuam até hoje.

COMPETIÇÕES

Com essas corridas, era de se esperar que esses grupos participassem também de competições. Quase todos já participaram alguma vez de alguma corrida. Seja na Serra Catari-

nense, ou até mesmo em nível de Estado. Carolina conta, por exemplo, que ano passado o Go levou três advogados para participarem da 1ª Meia Maratona dos Advogados, que aconteceu no Rio de Janeiro.

"Foram selecionados três advogados aqui de Lages, os que fizeram o melhor tempo na seletiva. Os selecionados foram Sérgio Dalmina, que participou da prova de 10 quilômetros e ficou em 1º lugar na categoria. Alexandra Aparecida Borges Souza, que também participou da mesma prova de 10 quilômetros e eu, que participei da prova de 21 km e fiquei em primeiro lugar da categoria", informa.

Assim como ela, Andréa também resolveu se desafiar e participar dos dois primeiros Night Running. Na segunda vez, ela ganhou sua primeira medalha, ficando na primeira colocação de sua categoria. "Nem acreditei! Tiveram de me chamar quatro vezes para eu ter certeza que era eu mesma", lembra. Além dessa, participou da Primeira Corrida Oficial da Festa do Pinhão.

O grupo CorreLages também não fica para trás. Nilsinho conta que por diversas vezes participou, ele a esposa, de competições regionais e estaduais. Agora, por exemplo, eles estão se preparando para a Meia Maratona de São José. Então, nos domingos, quando as corridas são mais longas, aproveitam para puxar ainda mais o desempenho.



//// Andréa Miguens, participou de diversas competições

TODO CUIDADO É POUCO

Mesmo com a ajuda de um personal, os corredores não estão livres de lesões. Andréa conta que acabou se machucando ano passado. "Mesmo com toda orientação de nosso personal é comum alguém se machucar. Corrida é impacto, esforço físico".

No caso do CorreLages, mesmo sem um educador, cada um faz seu alongamento e não deixa de levar em consideração a hidratação e a alimentação. O grupo até tem suas próprias camisetas específicas para corrida. Mas todos procuram estar sempre correndo de acordo com suas limitações e sempre mantendo um acompanhamento para saber como está a saúde. Por falar em saúde, confira no box os benefícios da corrida e comece o quanto antes.



BENEFÍCIOS DA CORRIDA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

1 MELHORA SUA SAÚDE – Correr é uma ótima maneira de aumentar o seu nível de saúde. Pesquisas mostram que a corrida pode aumentar seus níveis de colesterol bom (HDL), além de ajudar a aumentar a função pulmonar. A corrida também pode impulsionar o sistema imunológico e reduzir o risco de desenvolver coágulos de sangue.

2 PREVINE DOENÇAS – Para as mulheres, a corrida pode ajudar a reduzir o risco de câncer de mama. Muitos médicos hoje recomendam caminhar e correr, para as pessoas que estão nos estágios iniciais de diabetes, pressão alta e osteoporose. Ainda, ao ajudar as artérias a manter a sua elasticidade e fortalecer o coração, suas chances de sofrer um ataque cardíaco podem ser reduzidas significativamente.

3 PERDA DE PESO – Correr é uma das melhores formas de exercício para perder ou manter o peso adequado. O exercício é ótimo para queimar calorias extras.

5 DIMINUI A DEPRESSÃO – Quando você está deprimido, a última coisa que você provavelmente quer fazer é se levantar e ir para uma atividade. No entanto, depois de apenas alguns minutos de corrida, o seu cérebro vai começar a secretar endorfina, que melhora seu humor naturalmente, trazendo uma sensação de prazer.



4 AUMENTA A AUTOESTIMA – Nem todos os benefícios são físicos.

Correr pode proporcionar um impulso notável na sua confiança e autoestima. Ao definir e atingir metas, você pode ajudar a dar-se uma maior sensação de poder e realização.

6 ALIVIA O ESTRESSE – O estresse pode realmente causar uma série de problemas de saúde e humor. Ele também pode diminuir o apetite e a qualidade do sono. Quando você corre, você força seu corpo a queimar o excesso de energia e a regular os hormônios. Correr também ajuda a reduzir suas chances de desenvolver dores de cabeça tensionais.

fonte // PROSPORT

O QUE DIZEM OS MÉDICOS?

A pesar de trazer vários benefícios para a saúde, como a redução do risco para doenças cardiovasculares, entre elas o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC), as corridas exigem cuidados. "Para quem deseja começar a correr ou intensificar os treinos, o ideal é realizar uma avaliação médica, para afastar eventuais riscos com o início da prática, e com um educador físico para programação dos treinos", comenta a Dra. Amanda Gonzales Rodrigues, médica da Unidade de Cardiologia do Exercício do Hospital Sírio-Libanês.

No geral, a indicação médica é de atividades físicas moderadas, no caso a corrida, pelo menos, 150 minutos por semana, o que significa um pouco mais de 20 minutos por dia. O uso de tênis adequados e hidratar-se durante os treinos também é fundamental.

O cardiologista e especialista no assunto, Dr. Otavio Mangili, fala sobre as corridas em seu site e destaca algumas medidas antes de iniciar qualquer atividade. Entre as indicações, estão a de alongar-se sempre, para evitar lesões. Mas o principal de todos é, se possível, visitar um cardiologista antes de iniciar o treinamento e certificar-se que está tudo bem com o coração e que esteja apto a começar. ♥