

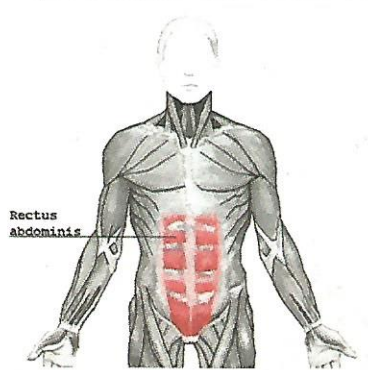
SUPLEMENTAÇÃO DE ZINCO PODE SER BENÉFICA APÓS TREINO INTENSO



Após uma prova ou treino intenso e prolongado, é natural que o sistema imunológico do corredor sofra uma queda em decorrência do desgaste, o que explica a grande incidência de infecções durante esses períodos, de acordo com estudos realizados sobre o tema. Um dos motivos seria a diminuição da concentração de zinco no organismo. O exercício tem grande efeito sobre o metabolismo de zinco, por meio da mobilização dos stocks corporais e da excreção aumentada desse mineral, fato que pode influenciar o sistema imunológico que é dependente de zinco.

Entre os alimentos fontes do mineral estão: grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, feijões, cereais integrais, além de oleaginosas como a castanha, caju e amêndoas. Mas dependendo do desgaste causado pela actividade, a suplementação pode ser benéfica para o atleta. Nesse caso, porém, é importante que ele procure o auxílio de um profissional da área que possa orientar em relação à quantidade adequada à sua necessidade.

CONHEÇA SINTOMAS DA INFLAMAÇÃO DO PÚBIS, OU SINFISITE PÚBICA



A sinfisite púbica, ou pubeíte, ou ainda osteíte púbica, é uma inflamação que ocorre na sínfise do púbis (uma articulação semimóvel que une o púbis formando a bacia) na região da origem dos músculos adutores da coxa (que movimentam as coxas para o centro do corpo). Ocorre logo na sua borda lateral e na inserção do músculo recto do abdómen, localizado na porção superior desta articulação.

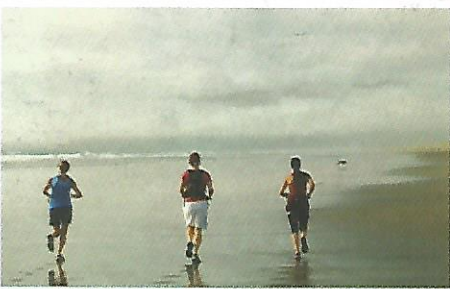
Muito comum em jogadores de futebol e corredores, a lesão ocorre pelo desequilíbrio de força entre estes grupos musculares mencionados: os adutores tracionando a sínfise para o lado e o recto abdominal tracionando-a para cima. Quando um grupo muscular se encontra excessivamente mais forte do que o outro, a diferença de forças gera um desgaste local, seguido do processo inflamatório

e, conseqüentemente, o quadro clínico já bem conhecido: dor à palpação da sínfise.

Também ocorre desconforto no momento em que o grupo muscular dos adutores e do reto abdominal são exigidos, além da incapacidade de desenvolver a atividade física sem dor. O tratamento é composto de medidas fisioterapeutas como analgesia e terapia com movimentos. Também são recomendados exercícios de fortalecimento muscular para o reequilíbrio da região e alongamento das estruturas envolvidas. Compressas de gelo também podem ser utilizadas.

O exame físico é muito característico e pode fechar o diagnóstico, mas a confirmação através de exames de imagem como a ressonância magnética também é utilizada. O tratamento conservador através de sessões de fisioterapia é longo e no caso de falha do mesmo, a opção cirúrgica pode ser considerada.

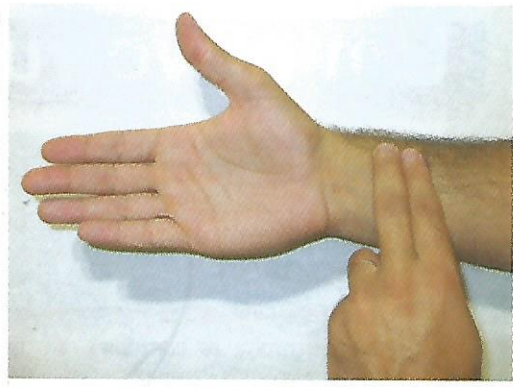
VEJA RISCOS DE ACELERAR O RITMO EM TREINO LONGO DE CORRIDA



Num treino longo, o principal objectivo é trabalhar a resistência do corredor, não a velocidade. Trata-se de um estímulo para a adaptação geral, que ensina o corpo a utilizar gordura como fonte de energia, poupando o glicogénio dos músculos e conseqüentemente melhorando a performance, além de aumentar a capilarização do coração e adaptar a musculatura ao tempo de exercício.

Mas para isso, é necessário que o atleta não acelere o ritmo, o que pode prejudicar o ganho pretendido com o exercício. O ideal é

que o atleta mantenha um ritmo abaixo do seu limiar anaeróbico (de leve a moderado), o que equivale a uma intensidade menor em relação à da prova. Uma forma de o atleta verificar se está no ritmo adequado, é tentar conversar durante a corrida. Se o corredor estiver na intensidade adequada, ele conseguirá conversar sem problemas.



RESPIRAÇÃO E PULSAÇÃO FORMAS DE OUVIR O SEU CORPO

Respirar é um acto tão prosaico e habitual que nem nos damos conta de que o executamos. Porém, quando falamos de atletas, populares ou de alto rendimento, esse acto ganha contornos específicos e merece uma maior atenção.

Na vida de um atleta, o acto de respirar está associado ao desempenho, à fadiga e à qualidade da actividade desportiva. A respiração é um parâmetro de como está acontecendo o treino, uma referência dos limites do corpo.

Respirar, ou melhor, atentar para a respiração pode ser um momento precioso em que o praticante de um desporto pode tomar consciência do seu esforço, da sua capacidade. Pode até ser um momento de tomar a decisão de mudar a estratégia de uma prova. Estar atento à respiração é uma boa oportunidade de tomar consciência das condições do seu corpo.

Fique atento a como respira em repouso - quando está vendo televisão por exemplo -, verifique: a sua inspiração é mais longa ou mais breve do que a expiração? Realiza movimentos abdominais enquanto respira? Qual é o tempo de um ciclo respiratório inteiro?

Quando estiver iniciando o exercício, verifique as mesmas coisas, bem como durante todas as fases do treino e até meia hora depois do seu final e compare cada uma delas. Perceberá diferentes momentos, formas distintas de respirar em momentos diversos.

Depois de ter feito essa observação, vamos torná-la mais refinada. Enquanto respira, imagine o ar entrando e saindo pelas suas narinas ou boca; tente traçar o caminho que ele faz até ao seu pulmão, imagine-o inalando e esvaziando, tente sentir a quantidade de ar que está capturando e expelindo.

Finalmente, tente relacionar a sua respiração com o seu pulso sanguíneo, sinta o que acontece com o seu coração nos mais diversos tipos de respiração, imagine a quantidade de sangue e o percurso do sangue em cada batida.

Se conseguir tomar consciência da sua respiração e pulsação, conseguirá perceber qual é o estado do seu corpo no momento exacto do treino e poderá traçar estratégias para reduzir a fadiga ou evitá-la durante uma prova de longa duração, por exemplo.

Num sentido mais amplo, poderá controlar melhor as suas reservas de energia, irá perceber o exacto momento de dar um sprint ou de diminuir um pouco o ritmo, de mudar o padrão respiratório e tentar uma recuperação. Poderá sentir a melhor hora de hidratar-se ou de suplementar-se, pois a atenção à sua respiração o colocará em contacto com o seu corpo. Terá um indicador subjectivo do seu treino, sendo capaz de imprimir um ritmo mais leve ou pesado conforme planejar para aquele dia.

Resumindo: Atentar para a respiração e para a pulsação, possibilita uma escuta das linguagens do corpo. O seu corpo está a toda hora lhe dizendo sobre si. É preciso saber escutá-lo.