



Como o cansaço pode prejudicar a corrida

Exagerar nos treinos e não descansar, pode fazer com que não corra tão bem quanto poderia

Imagine a seguinte situação: treina meses para uma prova, sem descanso, e ao chegar o grande dia, sente um cansaço anormal durante o percurso, mesmo sabendo que está bem preparado para a prova. Se isso acontecer consigo, é porque algo foi mal planejado.

Entre os inúmeros factores que podem fazer com que o seu rendimento caia e não alcance o seu objectivo, pode estar o esgotamento físico. Muitas vezes ele está ligado às desordens na alimentação, falta de sono e, na maioria dos casos, ao stress físico e mental. Por isso, é essencial na sua preparação, saber dosear a intensidade das actividades e dar importância à recuperação do corpo. São esses detalhes que fazem com que aconteça a melhoria no desempenho.

Não adianta treinar feito louco se o seu corpo não tiver uma pausa para recuperar. A fadiga pode aumentar os riscos de lesão e, até mesmo, deixar o corpo desprotegido contra doenças.

Saiba que tanto do ponto de vista fisiológico quanto do músculo-esquelético é preciso uma recuperação adequada para que não entre

em “overtraining”. Em geral, o corredor acha que está recuperado por ter uma condição cardiorespiratória muito boa e um limiar de desconforto muito alto, ignorando a linha tênue que separa esses dois parâmetros. Forçar o ritmo em cima do cansaço gera o acúmulo excessivo de catabólitos (o produto final do trabalho intenso), e esses resíduos requerem tempo para serem removidos. Já a musculatura fatigada perde o controlo total de contracção, gerando compensações que acabam resultando nas mais diversas lesões.

O que fazer?

O descanso ideal após determinado estímulo, não será certamente idêntico ao dos seus companheiros de treino. Por isso, é preciso estar muito atento às reacções do seu corpo. Essas diferenças são determinadas por factores genéticos, estilo de vida (como dieta e qualidade do sono), saúde geral, idade (com o passar dos anos, a tendência é que a recuperação seja mais lenta), sexo (os músculos das mulheres tendem a recuperar mais lentamente

devido a menores níveis de testosterona) e variados factores de stress, como trabalho (até) relacionamentos. Tudo isso influencia o quanto rápido pode recuperar e adaptar-se.

Mas se é “ligado à corrente” e não consegue fazer uma pausa, existem algumas saídas que vão além do sofá e das perninhas para cima. Pode fazer treinos mais leves, também chamados regenerativos. Podem ser, por exemplo, a prática de outras modalidades, como a natação ou o yoga. No entanto, entenda esse descanso activo como uma forma de recreação para que, do ponto de vista fisiológico, ele não represente mais um stress para o corpo.

Atenção à alimentação

A fadiga momentânea é causada principalmente pela deficiência de vitaminas do complexo B. As B3 e B2 são as que mais interferem no rendimento, e estão em grãos integrais e legumes. Já a B12 também é importante e encontra-se nas carnes vermelhas, leite e derivados. Cuide, também, da hidratação antes, durante e depois das actividades.