

10 esportes mais saudáveis

Educação Física

Enviado por:

Postado em:17/01/2011

Conheça os critérios de avaliação da revista norteamericana Forbes para eleger os 10 esportes mais saudáveis.

Por Nádia Medeiros - Correio Braziliense Na eleição foram analisados itens como risco de lesão e gasto calórico. Squash, Remo e Escalada, são os três primeiros da lista. No ranking que a revista americana Forbes fez com a lista dos 10 melhores exercícios físicos para as pessoas praticarem, talvez o mais democrático e com maior adesão atualmente é o oitavo colocado da seleção. Por exigir somente um tênis adequado, um lugar qualquer e disposição, a corrida de rua ganha cada vez mais adeptos. A qualquer hora que você passar em algum parque na cidade verá corredores, amadores e profissionais, dando suas passadas. Nas provas da modalidade durante o fim de semana, milhares de pessoas demonstram que a corrida de rua virou febre. Para entrar no ranking dos melhores esportes, porém, talvez o mais importante foi o fato da corrida ser a primeira atividade lembrada no período de base de treinamento da maioria das modalidades. Isso porque ela coloca qualquer um rapidamente em forma e proporciona, em poucos dias, o condicionamento físico. Devido aos seus benefícios cardiorrespiratórios e de ganho de resistência muscular, a corrida é praticada não somente por quem é atleta da modalidade, mas também por outros atletas, como jogadores de futebol, basquete, pilotos e praticantes de boxe, ciclismo e natação. A corrida traz benefícios cardiorrespiratórios porque é um exercício aeróbio, usa o oxigênio para produzir energia. Esse tipo de atividade promove alterações no sistema cardiovascular. Há um aumento das câmaras cardíacas, o coração fica com maior capacidade para bombear o sangue o que, automaticamente, ajuda no transporte de oxigênio para os músculos”, explica Henrique Viana, técnico de corrida do centro Pé de Vento, em Petrópolis (RJ). De acordo com ele, outros sistemas, como o respiratório, também são beneficiados com a modalidade. “O pulmão aumenta sua capacidade por causa da prática”, comenta. “Além disso, muitas pessoas notam melhora no sono, no estresse. É uma atividade que libera bastante endorfina, dá prazer e, com o tempo, ainda emagrece”, diz. Risco de lesões Apesar de todas essas qualidades, a corrida não abocanhou uma posição mais alta no ranking por trabalhar, basicamente, os músculos inferiores do corpo e por não proporcionar flexibilidade. “Por isso, a pessoa não pode só colocar o tênis e correr. É importante, paralelamente, fazer um trabalho de musculação e alongamento”, justifica Henrique. Outro ponto em detrimento à corrida de rua é o alto risco de lesões durante a prática(veja arte). Por ser um esporte que causa muito impacto nos joelhos e articulações da perna, é comum ver corredores terem que abandonar o esporte por um período para tratar de canalites, tendinites e problemas na planta do pé. “O principal motivo da lesão é, na verdade, você correr de maneira errada, sem o tênis adequado e sem um acompanhamento que defina a intensidade e a quantidade de treinos. Por exemplo, não dá para você correr todos os dias 10km. Você vai, eventualmente, causar um estresse na sua musculatura e vai ter uma lesão. Por isso, intercalamos a corrida com tiros, caminhada, musculação”, comenta Henrique. Metodologia A publicação norteamericana montou um ranking com os 10 melhores exercícios físicos para as pessoas praticarem. Para descobrir o melhor, a Forbes atribuiu pontuações a cinco quesitos: resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e gasto calórico tiveram pontuação de um a cinco, sendo cinco “excelente” e, um, “nada

especial”. Enquanto isso, risco de lesão recebeu notas de um a três, sendo três “baixo” e ,um, “alto”. Com o ranking em mãos, o Correio montou uma série de 10 reportagens em que mostraremos cada uma das práticas esportivas citadas. O que é? A endorfina é um neurotransmissor, substância química utilizada pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso. Ela é produzida em resposta à atividade física, visando relaxar e dar prazer, despertando uma sensação de euforia e bem-estar. Ganho no condicionamento físico Atividades aeróbias são aquelas que utilizam o oxigênio para produzir a energia necessária para os músculos trabalharem. Esse tipo de exercício melhora a capacidade de transporte de oxigênio e, com isso, o coração diminui sua frequência cardíaca no repouso, pois não precisará fazer tanto esforço para bombear o sangue. O resultado é uma melhora no sistema cardiorrespiratório e ganho de condicionamento físico. Com a corrida de rua, muitas pessoas notam melhora no sono e no estresse. É uma atividade que libera bastante endorfina, dá prazer e, com o tempo, ainda emagrece” Henrique Viana, técnico de corrida. Para eles, correr é um vício O atleta olímpico Franck Caldeira não faz rodeios quando perguntado se ele sugeriria a alguém que corresse. “Claro que apoio. Correr é maravilhoso. Quem não corre fala ‘aquele louco ali’, mas quem começa não quer sair deste mundo e quem já é profissional não vai largar nunca. Correr vira um vício”, afirma. Porém, ele faz um alerta aos iniciantes: “Eu sempre digo: correr é difícil porque exige muito do corpo da gente. Por isso, antes de começar, é preciso comprar um bom tênis e ainda ter um treinador que saiba te colocar limites e veja o que é melhor para você. Corremos o tempo todo dando pancada no joelho, nos pés, então, dores fazem parte da nossa vida”, comenta. Esse vício da corrida também faz parte da vida do produtor Bruno Nogueira, 37 anos, que chegou até tatuar o símbolo de sua equipe nas pernas. “Comecei a correr há cerca de 13 anos por causa do incentivo de um amigo e porque precisava emagrecer. Hoje em dia, sou apaixonado. Tenho muita disciplina e faça chuva ou faça sol, estou lá fazendo meus 70km por semana”, conta ele, que chega a viajar para fora do país para participar de provas de corrida de rua. “Quando não corro, fico de mau-humor”, diz. Sofrimento Bruno conta que mesmo no esporte há tanto tempo, só uma vez ele se lesionou. “Eu tinha acabado de voltar de uma prova de 50km e, no fim de semana seguinte, já estava correndo. Aí, deu canelite. Por causa disso, fiquei quase oito meses sem correr. Foi um sofrimento ver meus amigos nas ruas e eu lá parado. Mas foi bom para aprender que tem que ter limites e respeitar o corpo, senão a gente se acaba”, comenta ele, que também faz spinning e musculação para complementar a atividade. Ranking da Forbes 1. Squash 2. Remo 3. Escalada 4. Natação 5. Cross-country Skiing 6. Basquete 7. Ciclismo 8. Corrida 9. Pentatlo 10. Boxe Entenda os quesitos da eleição :: Força muscular: máxima tensão que um músculo ou grupo muscular consegue chegar, segundo o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM). :: Resistência cardiorrespiratória: capacidade de utilizar oxigênio para gerar energia, expressa pelo VO2máx. Quanto mais, melhor! :: Resistência muscular: capacidade de resistir à fadiga, fazendo o maior número de contrações sem diminuir frequência, força, velocidade ou amplitude do movimento. :: Flexibilidade: amplitude de movimentação de uma articulação ao longo do movimento. :: Risco de lesões: risco de lesionar algum músculo ou articulação durante a prática do exercício. :: Gasto calórico: quantidade de calorias gastas para realizar os movimentos que a atividade exige. Notas da corrida de rua Resistência cardiorrespiratória: 5 Força muscular: 3 Resistência muscular: 4 Flexibilidade: 1.5 Gasto calórico em 30min (431kcal): 4 Risco de lesões: 1 Esta notícia foi acessada em 17/01/2011 no sítio Portal da Educação Física - Correio Brasiliense. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.