**Corrida**

A corrida é uma prática que vem ganhando muitos adeptos no Brasil e no mundo. Isso porque, teoricamente, para correr bastam dois elementos: um tênis e força de vontade. No entanto, veremos que não se trata apenas disso, e que são necessários outros fundamentos para praticar esse esporte.

A origem temporal da corrida é localizada na pré-história, quando os homens precisavam se movimentar rapidamente para caçar ou fugir de seus predadores. Historicamente, a mais famosa das corridas teria sido aquela que deu origem à prova que conhecemos hoje como maratona: no ano de 490 a.C. um homem teria tido a incumbência de levar até Atenas a notícia de que os gregos haviam vencido os persas na batalha de Maratona. Para isso ele teria corrido 35 quilômetros e, ao dar a notícia, teria caído no chão, já morto. Claro que isso é apenas uma lenda e que não há indícios históricos de que isso tenha ocorrido realmente, mas o fato é que essa lenda impulsionou a entrada da prova de maratona já na primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos, em 1896.

Atualmente, as provas de corrida são parte da modalidade “atletismo” e se dividem em provas de velocidade e de resistência. As provas de velocidade são aquelas de “explosão”, ou seja, percorre-se uma curta distância em um curtíssimo período de tempo possível. Já as provas de resistência são caracterizadas por serem de média e longa distância, de modo que a resistência física dos atletas é testada. As provas de velocidade são aquelas em que os atletas devem percorrer até 400 metros; as de meio fundo têm trajetória entre 800 e 1500 metros; e as de fundo vão de 3.000 metros até a maratona (42.195 metros), atingindo seu limite na ultramaratona (prova de 100.000 metros).

Até o momento, tratamos a corrida como esporte de competição. Agora pensemos na corrida como uma atividade que as pessoas praticam visando à manutenção de sua saúde. Será que a corrida só traz benefícios? Será que todas as pessoas podem correr? É dessa corrida que atinge a massa da população que trataremos agora.

Na década de 1980, houve a disseminação das ideias de Kenneth Cooper sobre uma corrida lenta, que ficou conhecida como cooper. Muitas pessoas aderiram a essa prática, mas o pensamento de que todas as pessoas deveriam percorrer a mesma distância, independente de sua condição física, logo ficou ultrapassado.

Atualmente, sabe-se que para a prática de qualquer atividade física é necessário que o praticante tenha consciência de seu preparo físico: se uma pessoa sedentária quiser iniciar a prática da corrida, ela sempre deverá passar por um período de transição por meio de caminhada moderada, passando para caminhada intensa, até iniciar o trote (corrida leve). Também é possível que se intercale caminhada intensa e trote, até que a capacidade cardiorrespiratória satisfaça uma corrida moderada ou mesmo intensa.

É sabido que a corrida auxilia no controle da massa corporal (aumentando a massa muscular e reduzindo a camada adiposa), que ajuda na manutenção do controle do diabetes, que ajuda a reduzir problemas de fundo emocional, dentre outras coisas. Porém, correr causa um impacto intenso sobre os joelhos. E para minimizar esse impacto é preciso utilizar um tênis com bom amortecimento e não estar muito acima do seu peso ideal. O sobrepeso aumenta o impacto sobre a articulação.

Outro cuidado necessário é consultar um cardiologista antes de iniciar a prática, com a finalidade de verificar se não há problemas cardíacos. Isso porque a corrida não é recomendada em casos de pressão arterial elevada e outros distúrbios, como a arritmia. Por isso, consulte sempre um cardiologista antes de iniciar a prática da corrida.