

21/08/2012 - 05h00

Andar é tão bom para o corpo quanto correr, com menos riscos

ANA PAULA OLIVEIRA

COLABORAÇÃO PARA A **FOLHA**

Nos anos 70, Kenneth Cooper revolucionou o mundo esportivo dizendo que o meio-termo entre a caminhada e a corrida era o segredo da saúde. Na virada do século, todo mundo apertou o passo e passou a correr, literalmente, atrás da qualidade de vida. Agora, médicos pedem calma e indicam a caminhada como fonte da juventude.

Só que, atenção: caminhar é caminhar, não é passear.

O hábito de andar regularmente --e rapidamente-- a seis quilômetros por hora está ligado à melhora na circulação sanguínea e nos níveis de colesterol, à prevenção de doenças cardíacas, diabetes e alergias e até à redução da incidência de alguns tipos de câncer, mostram pesquisas.

Mas muita gente pensa que andar é exercício para velhos, convalescentes. Não é. Assim como a corrida não é para todos e está longe de ser "democrática", como entusiastas gostam de repetir.

"Há preconceito em relação aos caminhantes, porque vivemos em um mundo no qual o desempenho é colocado acima até da saúde. Quem vive em um ritmo alucinado de treinos, sem acompanhamento, está sujeito a lesões inerentes à corrida, além de ficar estressado por carregar o peso de sempre estar no pico de sua performance. É desgastante", afirma José Rubens D'Elia, educador físico e fisiologista do exercício.

Andar é bom, correr também. Depende do objetivo e do praticante. Para quem quer sair do sedentarismo sem muitos sacrifícios, prevenir doenças e aproveitar o percurso, caminhar é ótimo.

Para colher benefícios, no entanto, o caminhante deve estar atento à intensidade do esforço. É preciso andar rápido, não vale bancar a tartaruga --tendência da maioria.

Pesquisa feita com caminhantes em três parques de São Paulo pelo Centro Universitário Ítalo-Brasileiro mostrou que a maior parte não empregava a força necessária para usufruir dos efeitos da caminhada.

O coordenador da pesquisa, Vitor Tessutti, lembra que a atividade será ineficaz se for feita a passos vagos. "Dessa forma será gerado um estímulo débil no organismo, que não causará adaptação muscular e cardiovascular e não melhorará o condicionamento", diz ele, formado em esportes e mestre em ciência da reabilitação pela USP.

Quem pretende alcançar condicionamento físico em um período mais curto vai preferir a corrida. Em relação à caminhada, porém, os riscos de lesão são maiores.

Pesquisa com 574 atletas, publicada no "British Journal of Sports Medicine" em 2007, mostrou que 92% dos corredores estavam machucados. Segundo Tessutti, o risco pode ser reduzido com acompanhamento e treino certo.

Karime Xavier/Folhapress



A nutricionista paulista Nicole Odenheimer Trevisan, 41, trocou a corrida pela caminhada

LESÃO E ALEGRIA

Correr, evidentemente, é mais eficaz e rápido para quem quer perder peso.

"Perdi os 30 quilos que ganhei na gravidez correndo. No começo, fazia esteira. Depois, fui para a rua e não parei mais", conta a produtora de moda Paula Narvaez, 29.

Ela sabe bem os males da atividade: "Correr dá barato, vicia, machuca, cedo ou tarde. Só que também traz alegria, deixa o corpo bonito, manda embora o estresse, une pessoas de todos os tipos e classes e isso atropela os contras da corrida, como bolhas nos pés, unhas que caem, mamilos machucados".

Mulheres que correm podem machucar não apenas os seios. De acordo com Paulo Zogaib, médico do esporte e fisiologista da Unifesp, há casos de incontinência urinária causados pelo impacto da corrida. "A uretra da mulher é muito menor que a do homem. Se há uma pressão aumentada na bexiga, esse órgão não consegue conter a urina", diz.

O PRÓXIMO PASSO

Em compensação, na corrida o praticante tem mais benefícios aeróbicos em menos tempo. Há quem diga até que a corrida é o passo seguinte à caminhada. "O melhor condicionamento físico e o trabalho mais forte dos membros superiores são as maiores vantagens da corrida", opina Marcos Paulo Reis, especialista em tirar sedentários do sofá e colocá-los para correr.

No entanto, o impacto de correr pode prejudicar as articulações. Para quem está acima do peso, as chances de lesão no aparelho locomotor são de 80%, conforme Reis.

"Eu era corredora, fazia provas de dez quilômetros. Hoje, caminho. Acho mais eficiente para manter meu peso e meu condicionamento", depõe a nutricionista Nicole Odenheimer Trevisan, 41.

Ela, que se diz perfeccionista, conta que quando corria se sentia obrigada a seguir planilhas e atingir metas. "Caminhando, me sinto liberta da pressão por resultados."

Foi caminhando que a treinadora e especialista em fisiologia do exercício Camila Hirsch completou, 15 anos atrás, a maratona de Nova York. Em um grupo de cinco pessoas, fez 42 quilômetros em 6 horas e 31 minutos (equivale a um ritmo de 6,9 quilômetros por hora na esteira).

"Três pessoas do grupo não podiam correr por questões de saúde, mas o resto caminhou por opção. Foi incrível. Cumprir caminhando uma prova cujo objetivo é correr foi uma adaptação e uma quebra de barreiras", diz.

Para a treinadora, os efeitos da caminhada "são exatamente os mesmos" da corrida. "O trabalho nos glúteos é até mais forte, porque as pisadas são de calcanhar e a sobrecarga fica mais concentrada na região do quadril."

O problema, diz Camila, é a monotonia. Geralmente, os caminhantes realizam a mesma carga de exercício. A saída é alternar dias de caminhadas mais aceleradas e outros com ritmo mais lento, alternando também lugares íngremes e regiões planas.

"A caminhada precisa ter esse tipo de renovação. Se não houver intensidade, o benefício de emagrecimento vai diminuir aos poucos, como também o ganho de massa muscular."

CAMINHAR OU CORRER Os prós e contras das duas atividades físicas



CAMINHADA

PRÓS



Melhora a **condição cardiovascular** e previne doenças cardíacas



Acelera a **perda de gordura** e estimula o ganho de massa magra



Tem baixo impacto e, por isso, não sobrecarrega as articulações



Ajuda a prevenir osteoporose



Estimula a circulação sanguínea e aumenta a disposição



Diminui os níveis de colesterol ruim e aumenta os de colesterol bom

CONTRAS



É mais monótona e oferece pouca variedade para o cérebro. O peso e o cansaço são mais limitados



CORRIDA

PRÓS



Melhora a **condição cardiovascular** e previne doenças cardíacas



Estimula o ganho de massa magra



Ajuda a prevenir osteoporose



Diminui os níveis de colesterol ruim e aumenta os de colesterol bom

Oferece estímulos variados para o corpo e exige mais dos membros

CONTRAS



Risco de lesões, fraturas, dores e inflamações



O atrito pode agredir o corpo tanto em homens quanto em mulheres; elas podem desenvolver mamilos sem o top e bolhas nos pés e quedas