

## Correr uma maratona leva o corpo além de seu limite? Escritor-corredor norte-americano defende que é recente esta associação à dor e lesão



Correr uma maratona leva o corpo além de seu limite?

O saber convencional é de que corridas de longa distância levam a desgastes debilitadores, especialmente nas juntas. Mas isso não impede os corredores de se aglomerarem nas linhas de largada em números recordes.

Mas, um livro best seller mudou o debate a respeito das corridas de longa distância. Em "Born to Run", Christopher McDougall, um corredor que já foi atormentado por lesões, defende que correr não é inerentemente arriscado. Em vez disso, ele argumenta que a comercialização das maratonas urbanas encoraja o treinamento excessivo, enquanto a promoção de calçados de alta tecnologia leva a formas ruins de correr e a uma série de lesões.

No ano passado nos Estados Unidos, 425 mil maratonistas cruzaram a linha de chegada, um aumento de 20% desde o início da década. O percentual de lesões também aumentou, com alguns estudos apontando que 90% daqueles que treinam para a prova de 42 quilômetros sofrem lesões no processo.

Em "Born to Run" (Knopf), Christopher McDougall explora o mundo dos índios tarahumaras do México, uma tribo conhecida por correr distâncias extraordinárias apenas com sandálias de sola fina.

"O senso de que correr grandes distâncias é loucura é algo novo da América do final do século 20", disse McDougall. "Apenas recentemente correr passou a ser associado com dor e lesão".

A evidência científica apoia a noção de que os seres humanos evoluíram para serem corredores. Em um estudo de 2007, publicado na revista "Sports Medicine", Daniel E. Lieberman, um antropólogo de Harvard, e Dennis M. Bramble, um biólogo da Universidade de Utah, escreveram que várias características únicas nos seres humanos sugerem que corridas de resistência tiveram um papel importante em nossa evolução.

Arnulfo Quimare, um atleta indígena da tribo Tarahumara, amarra os cordões de suas sandálias para uma corrida de 50 milhas (cerca de 80 quilômetros). A história é narrada no livro "Born to Run", um best-seller que contradiz o pensamento médico de que corridas de longa distância levam a desgastes debilitadores.

A maioria dos mamíferos pode correr mais rápido que os seres humanos. O fato de terem quatro pernas lhes dá uma vantagem. Mas quando se trata de longas distâncias, os seres humanos podem vencer quase todos os animais. Por nos refrescarmos por meio do suor em vez de arfando, nós podemos nos refrescar por velocidades e distâncias que superaqueceriam outros animais. Em um dia quente, escreveram os dois cientistas, um ser humano pode até mesmo vencer um cavalo em uma maratona de 42 quilômetros.

Por que a evolução favoreceria o corredor de longa distância? A principal teoria é a de que a corrida de resistência permitiu aos seres humanos primitivos incorporar a carne em sua dieta. Eles poderiam observar o céu à procura de aves que se alimentam de carniça, e então correr longas distâncias para chegar a um animal recém-morto e roubar a carne do animal que ali esteve primeiro.

Outra pesquisa sugere que antes do desenvolvimento das fundas ou arcos, os caçadores primitivos praticavam caça de persistência, perseguindo um animal por horas até ele superaquecer, facilitando ser morto a curta distância. Um estudo de 2006 na revista "Current Anthropology" documenta a caçada de persistência entre os caçadores-coletores modernos, incluindo os boximanes na África.

"Os humanos antigos exploravam o fato dos seres humanos serem bons corredores no calor", disse Bramble. "Nós temos um excelente sistema de resfriamento" - muitas glândulas de suor, pouco pelo no corpo.

Há outra evidência de que a evolução favoreceu as corridas de resistência. Um estudo no "The Journal of Experimental Biology", em fevereiro passado, mostrou que os dedos curtos dos pés dos seres humanos permitem correr de forma mais eficiente, em comparação aos animais de dedos longos. Aumentar o comprimento do dedo em até 20% dobra o esforço mecânico do pé. Mesmo o fato do dedão ser reto, em vez de para o lado, sugere que nossos pés evoluíram para correr.

"O dedão está alinhado com os demais dedos, e não divergente, como podemos ver nos macacos e em nossos parentes mais próximos que não correm", disse Bramble. "É um elemento importante na corrida: a última coisa que deixa o solo é o dedão".

Os ligamentos e tendões como molas dos pés e pernas são cruciais para correr (Nossos parentes próximos entre os símios não os têm). Uma cintura estreita e um tronco que pode virar nos permitem balançar os braços e nos impedem de correr em ziguezague na trilha.

Os seres humanos também possuem um senso de equilíbrio bem mais desenvolvido, uma vantagem que mantém a cabeça estável enquanto corremos. E a maioria dos seres humanos é capaz de armazenar glicógeno para cerca de 30 quilômetros nos músculos.

E o glúteo máximo, o maior músculo no corpo humano, costuma só trabalhar durante corridas. "Seu traseiro é um músculo de corrida; as pessoas mal o utilizam quando caminham", disse Lieberman. "Há muitas características em nossos corpos, da cabeça aos pés, que nos tornam bons corredores."

Logo, se nascemos para correr, por que os corredores se lesionam com tanta frequência? Uma combinação de fatores provavelmente exerce um papel, dizem os especialistas.

Exercícios desde uma idade jovem afetam o desenvolvimento de tendões e músculos, mas muitas pessoas só começam a correr na idade adulta, de forma que seus corpos podem não estar bem desenvolvidos para longas distâncias. Correr em superfícies artificiais e usando calçados de alta tecnologia podem mudar a biomecânica da corrida, aumentando o risco de lesões.

E qual é a solução? Um treinamento mais lento e mais fácil por um longo período muito provavelmente ajudaria; assim como breves pausas para caminhada, que imitam o comportamento do caçador por persistência. E correr em várias superfícies e em calçados mais simples, com menos amortecimento, poderia restaurar a forma natural de correr.

McDougall diz que após escrever seu livro, ele corrigiu sua forma e parou de usar os calçados com amortecimento. Agora ele corre sem sofrer lesões.