

MOVIMENTO

SAÚDE

NEWSLETTERS

BLOGS E COLUNAS

VÍDEOS

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

## CORRIDA

Correr uma maratona é perigoso para o coração? Como evitar problemas?



A maratona exige bastante esforço dos músculos e do coração e você precisa estar bem preparado para fazer a prova  
Imagem: iStock

Amanda Preto

TOPO



## Resumo da notícia

- Passar três, quatro, cinco horas correndo para completar uma maratona exige bastante dos músculos e do sistema cardiovascular
- Um estudo mostra que, após os 42 km, alguns atletas apresentaram condições semelhantes a de pessoas com doenças no coração
- No entanto, as surpresas negativas na prova geralmente acontecem com quem não se prepara adequadamente
- Fazer exames antes de começar a treinar e seguir corretamente o plano de treinamento é importante para minimizar o risco de ter problemas

Completar uma maratona (prova de 42,195 km) é o sonho de muitos corredores --e que pode ser realizado por qualquer um, desde que a pessoa se prepare adequadamente para o desafio. Isso porque passar três, quatro, cinco horas fazendo atividade física exige bastante do corpo, principalmente dos músculos e do sistema cardiorrespiratório, e o preço cobrado pode ser alto se qualquer etapa do treinamento for negligenciada.

Para se ter uma ideia, em 2013 a Universidade de Laval (Canadá) analisou 20 pessoas com idades entre 18 e 60 anos logo após completarem sua primeira maratona. O estudo mostrou que metade desses atletas amadores teve redução nos ventrículos do coração, além de alguns apresentarem inflamação, diminuição do fluxo sanguíneo e edema -- condições similares a alguns pacientes com doenças cardíacas. A boa notícia é que esses problemas foram temporários e exames feitos após três meses não demonstraram mais sinais deles.

## Veja também

Muita dor muscular após o treino? Tomar anti-inflamatório não é o ideal

8 exercícios para você queimar gordura e definir o corpo longe da academia

7 acessórios úteis para quem deseja malhar em casa

Calma! Nosso objetivo aqui não é assustar você e acabar com seu sonho de correr uma maratona. Pelo contrário, queremos apenas ajudar a fazer isso de forma saudável.

Geralmente, as surpresas negativas em uma prova longa ocorrem quando alguém se aventura a participar da corrida sem estar devidamente treinado. Inclusive, se preparar adequadamente para os 42 km tende a fazer bem à sua saúde.

Um outro estudo, apresentado na 63ª Sessão Científica Anual da Sociedade Americana de Cardiologia, avaliou positivamente os efeitos do ciclo de treinamento para a Maratona de Boston. Na pesquisa, os 45 corredores voluntários apresentaram em exames redução no risco de doenças cardíacas, por exemplo.

## Minimize os riscos

Como em qualquer atividade física, a regra para se tornar um maratonista é clara: vá ao médico antes e saiba se você está apto a praticar o exercício. "Realizar uma série de exames clínicos e cardiológicos é importante para assegurar que está tudo certo com o organismo. Análises complementares também são bem-vindas para detectar doenças pré-existentes", indica o médico Luis Fernando Leite, médico do esporte pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e fisiologista do Santos Futebol Clube.

Outro ponto que precisa ser levado em conta é a avaliação física. "O atleta deve fazer exames biomecânicos e posturais para verificar se há algum tipo de anormalidade física, como desvio na coluna, frouxidão ligamentar e muscular. Isso vai ajudar a definir as estratégias de fortalecimento necessárias para proteger o corredor de lesões", explica Alexandre Stivanin, ortopedista especialista em joelho do Hospital Samaritano.

Com o aval médico, é hora de iniciar o plano. Mas saiba: o ciclo para os 42 km é literalmente suado. São aproximadamente quatro meses correndo geralmente quatro ou mais vezes por semana --e alguns treinos chegam a até 36 km, dependendo da estratégia adotada pelo seu treinador, o que vai exigir que você acorde muitos dias antes do sol nascer.

Por tudo isso, conforme indica o profissional de educação física Diego Leite de Barros, diretor técnico da DLB Assessoria Esportiva e fisiologista do HCor (Hospital do Coração), antes de pensar em correr uma maratona é importante somar anos de experiência em provas menores, de 5 km a 21 km. Assim, seu organismo vai se adaptando

progressivamente ao esforço e você se prepara o física e o psicologicamente para suportar o aumento das exigências (e da distância) nos treinos.

[COMUNICAR ERRO](#)



Dicas simples e práticas, que cabem no dia a dia, para você ter uma vida mais saudável. Receba toda segunda-feira.

[CADASTRAR](#)

## UOL recomenda



Nove dicas para quem já corre 10 km e quer completar a meia maratona



Você conta com seu sexto sentido? Veja dicas para ouvir melhor sua intuição



Já ouviu falar de antinutrientes? Entenda o que são e quando tomar cuidado

[Movimento VivaBem](#)