

SABER VIVER &gt; SAÚDE

## SOBREPESO X RISCO DE LESÃO

Descubra como minimizar o impacto causado pela corrida e poupar músculos e articulações

Por: Dr. Fellipe Savioli\* - São Paulo - 04/07/2016

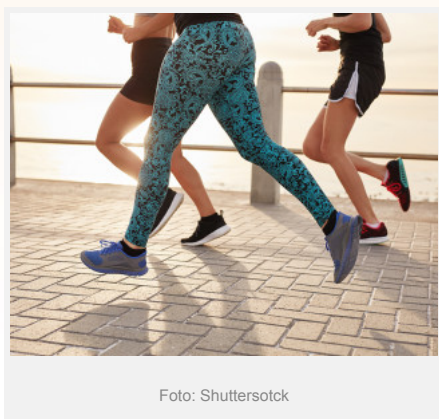
Compartilhe [f](#) Compartilhar [Tw](#) [G+](#) [0](#)

Foto: Shutterstock

A obesidade é um problema sério em vários países do mundo. Entre os principais fatores responsáveis por essa "epidemia" estão dietas inadequadas, sedentarismo, estresse e algumas facilidades desenvolvidas pelo homem moderno (elevadores, escadas rolantes, automóveis etc.) que nos fazem poupar energia. Nossa genética é a mesma de nossos primeiros ancestrais, que sobreviviam fugindo de predadores, caçando e comendo pequenos insetos e vegetais. Tínhamos, portanto, uma alimentação menos calórica e um gasto calórico maior.

Por tudo isso, fica claro que o ideal para perder peso é seguir um cardápio balanceado e fazer

atividades físicas regularmente. Você já sabe disso, certo? Porém, dependendo do grau de obesidade da pessoa, alguns tipos de exercícios podem ser muito traumáticos e trazer grandes riscos de lesão. A corrida, por exemplo, se não for bem orientada, sobrecarrega as articulações do quadril, dos joelhos e dos tornozelos de quem está com sobrepeso.

### MAIS

[Usar tênis específico para sua pisada não previne lesão](#)[Os perigos de correr em jejum](#)[Três treinos na esteira para emagrecer](#)

### Como poupar o corpo?

Para quem está muito acima do peso, a melhor alternativa para evitar lesões é um início gradativo no esporte. Procure caminhar de três a quatro vezes por semana, sempre em dias alternados, durante um mês a um mês e meio. Depois disso, você pode começar a correr em um ritmo bem leve. Desse modo, as estruturas das articulações conseguem se adaptar e suportar a sobrecarga do exercício. Para se ter ideia da diferença, ao correr, o impacto no joelho chega a ser três vezes maior do que ao andar. Caso você sinta dores durante a caminhada, pode optar por exercícios com menos impacto, como natação e hidroginástica.

### Consumo calórico

Caminhar em vez de correr não significa que seu gasto energético na atividade física será menor. A fórmula para calcular o consumo calórico em uma distância é o peso do corpo multiplicado pelo peso do corpo. Ou seja, se você andar ou trotar por 5 km, vai queimar praticamente o mesmo número de calorias. Vale destacar que essa fórmula não funciona em velocidades acima de 8 km/h. Aí, a eficiência da movimentação muda e há um gasto calórico maior. Porém, dificilmente um iniciante com sobrepeso vai conseguir correr por muito tempo nesse ritmo.

### E os treinos intensos?

Você já deve ter visto pesquisas que mostram que o exercício intervalado de alta intensidade, ou HIIT (High Intensity Interval Training), é um excelente método para a perda de peso. É verdade. Porém, esse tipo de atividade não é o mais indicado para um iniciante. O HIIT exige grande esforço e gera uma alta

Sua Corrida  
107.509 curtidas

[f](#) Curtir Página [f](#) Saiba mais

9 amigos curtiram isso

PUBLICIDADE

**TURBINE SEUS  
TREINOS DE CORRIDA  
NA BIO RITMO!**

EXPERIMENTE POR  
**15 DIAS GRÁTIS**

BIO RITMO ACADEMIA ESPECIALISTA EM RESULTADOS. TODOS ELES.

TAGS

alimentação atividade física atleta bem-estar comida corpo corredor correr **corrida** corrida de rua dieta emagrecimento exercícios meia maratona nutrição saudável **saúde** treinamento treino yoga

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF:  SEXO:

**CADASTRAR**

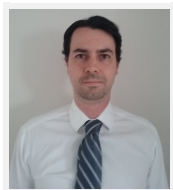
EVENTOS

PRÓXIMO EVENTO  
**ATHENAS 16K  
SP  
17 DE JULHO**

**INSCREVA-SE**

CALENDÁRIO COMPLETO | RESULTADO DE PROVAS

sobrecarga. Consequentemente, aumenta o risco de lesão. Quem está com sobrepeso deve deixar o HIIT mais para a frente, como um dos últimos métodos a ser adotado, quando o corpo já estiver bem adaptado ao exercício.



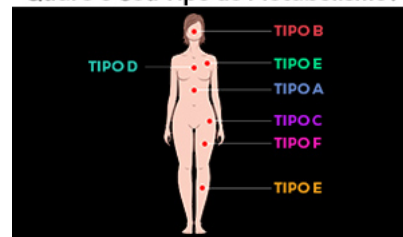
**\*Dr. Fellipe Savioli** é ortopedista, especialista em medicina esportiva, fellow (membro) da Steadman-Hawkins Clinic, no Colorado (EUA) e triatleta.

SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



Facebook Twitter Google+ RSS

Qual é o Seu Tipo de Metabolismo?



Descubra Em Somente 30 Segundos.



→ FAÇA UM TESTE

Compartilhe

Compartilhar
 Tw
 G+
 0

0 comentários

Classificar por **Mais antigos**



Adicionar um comentário...

Facebook Comments Plugin

MATÉRIAS RELACIONADAS

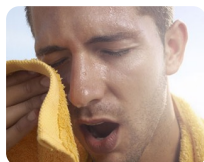
VEJA MAIS



TRATAMENTO PARA A VIDA

**Quiropraxia: benefícios para os atletas**

Tratamento pode ajudar a melhorar o desempenho, além de proporcionar maior qualidade de vida



SUANDO MUITO?

**Suor excessivo pode ser sinal de hiperidrose**

Condição afeta cerca de 2% das pessoas e pode ser um problema para os atletas



SOB OS LENÇÓIS

**Durma bem – sua pele agradece!**

O segredo para cuidar do rosto vai muito além dos cosméticos que limpam, hidratam e protegem. Uma boa noite de sono pode deixar sua pele mais firme, sem manchas e com menos rugas

MAIS LIDAS | SAÚDE



10 atitudes para ativar a circulação



Saiba tudo sobre condromalácia patelar



Hemorroidas: mitos e verdades



Água em excesso também faz mal



Os perigos do uso de anabolizantes

NOSSOS BLOGS

**GUIGO LOPES**  
Em suas Marcas...

**MARGARETH DOS REIS**  
Sexualidade em Foco

**ALEXANDRE LUCA**  
Clínica Dhāranā

<  **ATIVIDADE FÍSICA CONTRA O CÂNCER DE MAMA**  
[LEIA MAIS >](#)

 **RELAÇÃO PERFEITA NÃO EXISTE**  
[LEIA MAIS >](#)

 **MEDICINA INTEGRATIVA X TRATAMENTO DO CÂNCER**  
[LEIA MAIS >](#) >



**W RUN**

TREINO  
NUTRIÇÃO  
BELEZA  
ESTILO  
CORPO DE MULHER  
SUA HISTÓRIA

**THE FINISHER**

TREINO  
NUTRIÇÃO  
ESTILO  
TRIATLON  
ONDE CORRER  
SUA HISTÓRIA

**NUTRIÇÃO**

DIETA  
SUPLEMENTOS  
ALIMENTAÇÃO  
RECEITAS

**TREINO**

PLANILHAS  
TRABALHO  
MUSCULAR  
ALONGAMENTO

**SABER VIVER**

SAÚDE  
SUA MENTE  
RELAX  
YOGA

**ANUNCIE AQUI  
CONTATO**

DESENVOLVIDO POR 