

Saúde



PRAGA MEDIEVAL  
Quais os reais riscos da peste hoje?  
Doença responsável por milhões de mortes na Europa teve novo caso nos EUA



PARA  
ACESSAR  
APONTE  
O CELULAR  
PARA  
O QR CODE

JÚLIA AGUIAR



# VELOZES E MIMOSOS

## Pais que correm com filhos nos carrinhos ganham as ruas

RAQUEL PEREIRA  
raquel.figueiredo@oglobo.com.br

**A**lém de cuidar do corpo, a corrida de rua pode ser uma maneira de manter quem se ama mais perto. Com alguns ajustes e muita disposição, pais e mães de crianças pequenas incluem seus filhos no esporte ao levá-los para correr em seus carrinhos de bebê.

Luiza Azevedo, de 31 anos, competiu com seu filho João, de 4 anos, em quatro corridas (uma de 5, outra de 10 e duas de 15 km). A influenciadora sonhava fazer isso quando estava grávida.

— Antes de engravidar, eu queria bastante, então passei minha gestação imaginando como seria. Depois que fui mãe, isso se tornou uma solução para mim e meu marido. Quando um de nós precisa dormir, o outro leva o pequeno para a corrida — conta.

Para ela, é uma junção dos seus dois mundos que ajuda a uni-los ainda mais.

— Ele ama e às vezes até pede para correr comigo no carrinho. Mas uma lembrança que me marcou bastante foi na terceira prova que a gente fez juntos. O João viu que eu estava cansada e virou para mim, ainda com 2 anos, e falou “Força, mamãe” — relembra.

Anderson Júnior relata que também incluiu a filha Aurora, de 7 meses, em sua rotina de treinos de corrida para que ela pudesse passar mais tempo com ele.

— Quando descobri que seria pai, minha rotina de treinos estava bem pesada,

então já comecei a imaginar como faria para unir as duas coisas. Tem toda uma logística de deixar tudo que possa precisar no percurso separado, como uma mamadeira pronta e as trocas de fralda — conta.

A bebê já acompanhou o pai em três competições: duas de 10 km e uma meia maratona. Mas, além das boas memórias, também já ocorreram percalços pela necessidade de priorizar a filha.

— Quando ela tinha 2 meses e meio, eu e minha esposa nos preparamos para participar de uma prova com ela em Curitiba e levamos “quase” tudo. Na noite anterior à prova, quando fomos separar o que eu usaria, percebi que tinha esquecido o meu tênis de corrida. Já era bem tarde, não dava tempo de comprar outro, mas não iria desistir por isso. Fiz 10 km descalço com ela e minha esposa e depois voltei para completar 21 km descalço — relata.

### CUIDADOS

Segundo o pediatra Paulo Telles, membro da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a escolha de incluir os filhos na atividade física é uma ótima maneira de estimulá-los fora de casa e, ao mesmo tempo, continuar com os exercícios.

— Eu corro e já corri com as minhas crianças, mas sempre busquei horários que eram interessantes para eles, e pudesse até mesmo fazer com que dormissem. Além disso, sempre priorizei que fosse dentro de um ambiente mais seguro, co-

mo parques e condomínios, que eu já conhecesse as rotas — afirma o médico.

Para o doutor em Educação Física Valter Cordeiro, professor na Universidade Estadual do Ceará (UECE), levar os filhos para a corrida representa uma influência positiva da parte dos pais.

— Especificamente para os filhos, a prática de atividade física e esportes gera um benefício adicional: a perspectiva de modelos sociais. Ou seja, filhos de pais mais ativos têm maior propensão a serem ativos fisicamente na adolescência e na vida adulta — diz.

Telles, por sua vez, ressalta que a recomendação da Academia Americana de Pediatria (AAP) é que apenas bebês acima de 6 meses de idade sejam levados em carrinhos de bebê para correr com os pais. Além disso, a orientação da idade só vale se o bebê já consegue sentar e manter a cabeça erguida sozinho.

— Para menores de 6 meses, tudo bem serem levados para caminhadas com os pais, mas nenhum especialista recomenda levar bebês que ainda não conseguem ter controle dos próprios movimentos sozinhos para correr. Outro alerta é que não se deve levar a criança pequena em um *sling* (*carregador de bebê feito de pano*) para a corrida, pois tira o equilíbrio de quem está correndo e pode causar acidentes graves — adverte.

Para garantir que os treinos e competições de corridas sejam bons momentos para ambos, o pediatra ori-

enta que os pais nunca saiam para correr sem que a criança esteja presa e segura com cinto, sem ter a manutenção do carrinho em dia e sem protetor solar.

Além disso, o especialista ressalta que os melhores horários são os do início da manhã e do fim do dia, e que vale evitar dias de chuva ou com muito vento.

— Não devemos esquecer também da importância de levar garrafas de água suficientes para ambos, e para a criança, trocas de fralda e uma troca de roupa extra.

Os próprios pais precisam se adaptar à inclusão de um carrinho às corridas. Por isso, Telles aconselha evitar segurar o guidão com muita força, pois pode levar à lesão dos braços e do punho, e, para evitar sobrecarga de um braço, alternar a mão que está conduzindo o filho.

— Além disso, o corredor deve manter uma posição neutra da cintura e do quadril, e evitar correr em locais com buracos ou muita terra — acrescenta.

Um estudo publicado na revista científica *Frontiers in Physiology* mostra que o gasto calórico é três vezes maior quando os pais empurrando carrinhos correm em terrenos com algum tipo de inclinação, do que aquele resultante da corrida em terrenos planos.

E, segundo os pesquisadores, esse resultado foi especialmente mais pronunciado no caso das mulheres.

— A prática de correr empurrando um carrinho tem um equivalente a oito vezes

o metabolismo de repouso, o que é uma atividade de intensidade vigorosa. Para corredores de provas mais longas ou que correm em um ritmo mais intenso, o que seria recomendado é intercalar treinos empurrando o carrinho e outros que sejam específicos para os objetivos do atleta — conclui Cordeiro, que também é membro da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS).

**Parceiro e treino.** A influenciadora Luiza Cravo corre rotineiramente com o filho João no carrinho

### QUAL CARRINHO?

Muitos pais podem se perguntar como escolher um carrinho que atenda às necessidades dos filhos, levando em consideração que o equipamento possa ser utilizado em diferentes tipos de pavimento. Telles recomenda que os seguintes pontos sejam lembrados no momento da escolha:

— Em primeiro lugar, você precisa ter um cinto de segurança adequado para a criança. É indicado que seja o cinto de cinco pontos, que deixa a criança presa com, no máximo, dois dedos de distância entre o tórax e o cinto. Aconselho carrinhos com rodas maiores para ter mais estabilidade e suspensão. Também é ideal que o tenha freio de mão, porque o torna mais seguro — enumera.

A principal diferença de um carrinho comum para um feito especialmente para corrida é a quantidade de rodas. Enquanto o comum tem quatro, o outro tem apenas três.

Outro ponto diferente dos equipamentos feitos para atividades físicas é que os pneus são mais parecidos com os de bicicletas. Atualmente, existem diferentes modelos de carrinhos de corrida disponíveis no Brasil, com preços a partir de R\$ 669 (e, em média, são mais caros que os carrinhos normais).

— Escolhido o carrinho, o próximo passo é começar o treino com pequenas distâncias e vá construindo essa quilometragem aos poucos, para tanto você quanto a criança conseguirem se acostumar — sugere.

