



CORRIDA E PERDA DE MASSA MAGRA: O IMPACTO DA INTENSIDADE INADEQUADA

A corrida é um exercício físico popular e com muitos benefícios. No entanto, muitos corredores de rua não sabem a intensidade ideal para seus treinos, o que pode levar a consequências indesejáveis como a **perda de massa magra** e potencializar a "**Runner's Face**".

Intensidade ideal:

A intensidade ideal do treino varia de acordo com diversos fatores, como nível de condicionamento físico, objetivos e histórico de lesões. É fundamental buscar orientação de um Profissional de Educação Física para determinar a carga ideal de treino.

Perda de massa magra:

Treinos de alta intensidade frequentes sem o devido descanso podem levar ao catabolismo muscular, ou seja, a perda de massa magra. Isso ocorre quando o corpo **utiliza as proteínas** dos músculos como fonte de energia, **devido à falta de glicogênio** disponível.

Runner's Face:

A "Runner's Face" é o conjunto de alterações na aparência facial que podem ser observadas em corredores frequentes, como perda de gordura facial, flacidez da pele, rugas e linhas de expressão. A intensidade inadequada do treino pode contribuir para o desenvolvimento da Runner's Face, principalmente pela perda de massa magra e pela desidratação.

Como evitar os problemas:

- **Orientação profissional:** Busque a orientação de um profissional para determinar a intensidade ideal do treino e evitar o catabolismo muscular.
- **Treino intervalado:** Inclua treinos intervalados de alta intensidade (HIIT) com moderação, intercalando com treinos de recuperação.
- **Alimentação adequada:** Consuma uma dieta rica em proteínas e carboidratos complexos para fornecer energia ao corpo e evitar o catabolismo muscular.
- **Hidratação:** Beba bastante água antes, durante e depois da corrida para manter a pele hidratada e evitar a desidratação.

Conclusão:

A corrida pode ser um exercício físico muito saudável e prazeroso. No entanto, é importante ter cuidado com a intensidade dos treinos para evitar a perda de massa magra, a Runner's Face e outros distúrbios metabólicos e/ou musculoesqueléticos. A orientação profissional, o treino equilibrado, alimentação adequada e repouso prescrito, são essenciais para garantir os benefícios da corrida sem comprometer a saúde e a estética.

#corrida #intensidade #treino #massa_magra #runnerface #saúde #beleza

Dicas extras:

- Inclua exercícios de força na sua rotina para fortalecer os músculos e prevenir a flacidez.
- Utilize cremes anti-idade com ácido hialurônico e retinol para estimular a produção de colágeno e elastina, combatendo a flacidez e as rugas.
- Faça massagem facial regularmente para melhorar a circulação sanguínea e potencializar os músculos faciais.

Lembre-se: consulte uma equipe com bons profissionais de saúde para obter um diagnóstico preciso e um plano de tratamento individualizado.