



ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de
Marcha e Corrida

Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

É preferível correr ou caminhar?

A escolha entre correr ou caminhar dependerá essencialmente da sua condição física. Se está a iniciar uma prática de actividade física após um período prolongado de sedentarismo o ideal será começar pela caminhada ou corrida de baixa intensidade.

Contudo, deve ter em conta que andar pode não ser suficiente para se manter em forma, sendo que, actividades físicas mais intensas, como correr, poderão ajudar a obter mais benefícios. É possível encontrar vários estudos que referem os benefícios que uma actividade física intensa pode ter na diminuição do risco de cancro, dos riscos de doenças cardiovasculares, dos valores de colesterol e da formação de coágulos, pressão arterial, diabetes entre outros.

Assim, numa fase inicial deverá apostar no aumento progressivo do volume de treino (por ex.: tempo e/ou distancia) em detrimento do aumento da intensidade (por ex.: velocidade). Neste primeiro momento, o objectivo deverá ser o aumento do tempo de exercitação, de forma criar as adaptações ao esforço necessárias para um posterior aumento de intensidade.

As actividades moderadas como deslocar-se a pé para o trabalho, usar as escadas ou fazer jardinagem podem, e devem, ser utilizadas como um complemento ao treino intensivo.

Todas estas actividades complementares poderão ser aconselhadas pelo seu técnico, que de acordo com características pessoais e necessidades individuais lhe poderá sugerir as melhores soluções para tirar mais proveito do seu treino. Assim, o seu treinador de marcha e corrida, poderá dar-lhe conselhos muito mais vastos que sejam capazes de lhe promover melhores adaptações. A própria opção pela marcha ou corrida, deverá ser individualizada de acordo com diversos critérios que lhe permitirão tirar muito mais proveito do tempo que irá dar à sua prática desportiva e em total segurança.