



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

Correr no início do dia

Quando não é possível encaixar a sessão de treino ao longo do dia, só resta uma alternativa que é de manhã e tão cedo quanto seja necessário. Saltar para fora da cama antes do “comum dos mortais”, trata-se de um ato mais arrojado, que torna o *runner* uma pessoa especial e que vai iniciar o dia mais ativo que a maioria das outras pessoas. Com o evoluir de uma rotina rigorosa irá tornar-se cada vez mais fácil, mas para alcançar o mesmo proveito do treino, numa altura em que o corpo ainda se encontra enferrujado, há que ter em atenção alguns cuidados.

Não comer antes do treino matinal é um erro muito frequente, que se deve evitar, dado que passou um longo período sem ingestão alimentar e as reservas energéticas de glicose e glicogénio estão baixas. Deve-se realizar uma refeição ligeira, com alimentos de fácil digestão, mas evitando os carboidratos de absorção rápida, tais como o açúcar de cozinha (sacarose), sempre que o intervalo entre a refeição e o treino seja inferior a 30 minutos. O pão, as bolachas, a fruta, o sumo de fruta, são algumas das possibilidades, sendo alimentos que possuem carboidratos de absorção lenta, para além de outros elementos, que irão fornecer energia ao praticante de forma continuada.

O aquecimento é outro aspeto que irá ter uma influência marcante no decorrer do treino, dado que irá aumentar significativamente a disponibilidade motora. Para além dos benefícios cardiovasculares e de recuperação dos níveis de amplitude articular, o aumento da irrigação sanguínea cerebral irá diminuir a nebulosidade visual e falta de coordenação motora que ocorrem quando se começa o treino “a frio”. Nesta fase, com atividades de alongamento, mobilidade articular e de aumento gradual da frequência cardíaca, ganham-se alguns minutos preciosos para que se vá dando a absorção dos nutrientes ingeridos anteriormente. Recomenda-se que após o treino seja realizada mais uma refeição de reforço do pequeno-almoço, de modo a repor as reservas energéticas, com a maior brevidade possível.

Dormir pelo menos de 6 a 8 horas, preparar de véspera o equipamento e deixar separados os alimentos do pequeno-almoço são estratégias que irão ajudar a melhorar a rotina do treino matinal.

Por fim, há que ter a consciência que o desempenho aferido será inferior, comparativamente com outro período mais tardio do dia, mas que com a habituação irá diminuindo essa diferença e irá traduzir-se numa mais-valia para a maior parte das competições que são disputadas de manhã.