



# 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](http://www.marchaecorrida.pt)

## ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

### *Correr na praia*

Com os dias quentes de verão e as férias na praia, a borda de água é o local mais convidativo para se continuar a correr. Porém, devem-se ter alguns cuidados, mas há também muitos benefícios que um *runner* pode retirar dos treinos de corrida na areia.

Quando se começam a dar as primeiras passadas de corrida com os pés descalços na praia a pele ainda não tem resistência suficiente e ao cabo de pouco tempo o praticante sofrerá do aparecimento de bolhas, ficando em casos mais extremos sem pele em algumas zonas da planta do pé e dos dedos. Para evitar este problema, deve ir criando uma adaptação, aumentando progressivamente a duração do tempo de corrida descalço, podendo começar a sessão de treino usando sapatilhas.

Outro cuidado a ter, prende-se com a inclinação do areal da maior parte das praias, devendo-se alternar periodicamente o sentido da corrida, ao longo da sessão de treino, de modo a evitar uma sobrecarga unilateral do corpo e o desequilíbrio pélvico, que pode provocar lesões musculó-articulares.

A sensação de frescura da brisa marítima irá mascarar os efeitos da radiação solar direta e indireta, proveniente da água do mar, pelo que deverá ser usado um creme protector solar, para as zonas de pele expostas à radiação, chapéu e óculos de sol.

A hidratação com regularidade, de 20 em 20 minutos, também é fundamental, dado que a humidade relativa do ar junto ao mar no verão é muito alta. Para além de água, em sessões de corrida cuja duração seja longa, recomenda-se o enriquecimento com sais minerais e carboidratos.

Quanto aos benefícios, a liberdade do movimento do pé descalço irá permitir um “agarrar dos dedos na areia”, que fortalece a fáscia plantar, acrescentando um ligeiro aumento da mobilização do trabalho dos gémeos e músculos anteriores da coxa, sendo recomendável que a corrida seja realizada numa zona intermédia entre a água e a areia seca, na qual seja absorvido o impacto e se molde o pé.

O trabalho proprioceptivo provocado pelas irregularidades da areia, que provocam desequilíbrios que o atleta terá de compensar, acrescidos da dificuldade do deslocamento, irá provocar o reforço dos músculos e ligamentos de suporte das articulações dos membros inferiores.

Portanto, enquanto se desfruta das férias, correr na praia pode funcionar como uma excelente forma de treino de base, melhorando os índices de força-resistência e da estabilidade da corrida, não devendo ser esquecido o trabalho de reforço muscular geral e de flexibilidade.