



# 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*

### *O TREINO DE ESCADAS*

No âmbito do trabalho de força-resistência, todas as pessoas sentem que caminhar subindo escadas é um ato mais difícil do que fazê-lo numa superfície plana, do mesmo modo que a corrida em escadarias também é, comparativamente com uma superfície plana ou até mesmo numa subida.

Assim, falando do treino de escadas, será um excelente meio de treino para atletas de corrida de corta-mato, montanha e trail, podendo ser encarado como meio de treino de força-resistência específico, que obriga a uma maior mobilização da força dos glúteos e da restante musculatura dos membros inferiores, como resposta a uma dificuldade acrescida de vencer a força da gravidade. Para além do desenvolvimento dos índices de força-resistência, este tipo de trabalho irá melhorar a agilidade e a facilidade de gerir o esforço sempre que o praticante tiver de correr em pisos irregulares, em que existam variações de terra, areia, vegetação, pedras irregulares, degraus naturais, variações de declives e aclives sucessivos.

Para quem só corre em estrada, pode usufruir dos mesmos benefícios, mas este meio de treino pode-se assumir como uma forma alternativa ao treino de rampas, quebrando um pouco a rotina habitual.

As escadas podem ser utilizadas para treinos muito variados, dependendo da forma de organização, no que diz respeito à intensidade e densidade do trabalho a realizar. No caso do running, a forma mais vulgar de treino é a corrida em ritmo médio, escadaria acima, e retorno em ritmo lento, escadaria abaixo. Este tipo de trabalho pode ser realizado de degrau em degrau, ou subindo com apoios de dois em dois degraus, ou mais, dependendo da altura de cada degrau e da capacidade do praticante.

Este tipo de trabalho é realizado normalmente após uma sessão de corrida contínua lenta, de modo a que se esteja com uma disponibilidade cardiovascular adequada e com uma boa capacidade de resposta do sistema nervoso central, ao nível da capacidade coordenativa, para a colocação correta dos apoios nos degraus.

À semelhança dos outros meios de treino de desenvolvimento da força, se for realizado uma vez por semana irá ajudar a manter o nível desta capacidade e duas ou mais vezes por semana irá promover um incremento.

Por fim, o treino de força-resistência deverá ser o mais específico possível à medida que nos aproximamos do objetivo principal e o que para determinadas disciplinas é um conteúdo específico, para outras pode ser utilizado como um excelente meio de preparação geral.