



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

PREVENÇÃO DE LESÕES

Com o incremento do número de praticantes de corrida popular, adotando a prática de exercício físico como atividade regular, torna-se importante alertar para alguns cuidados a ter, de modo a evitar possíveis lesões.

Alguns dos benefícios da corrida aeróbia (de intensidade moderada) para a saúde do praticante são a melhoria da eficiência cardiovascular, que se pode verificar através da diminuição da frequência cardíaca em repouso, que é promovida nomeadamente pelo incremento da capacidade de transporte de oxigénio para as células.

Os valores de triglicéridos e colesterol também irão diminuir e ao nível da prevenção da diabetes irá ocorrer uma melhoria da regulação da glicose circulante, tal como a sensibilidade dos recetores de insulina.

Outros benefícios são alcançados também no aparelho músculo-esquelético, promovidos pelo aumento da tonicidade muscular, densidade óssea e lubrificação articular.

No entanto, o praticante de corrida popular deve ter sempre presente a necessidade de realizar alguns cuidados sistemáticos, que se prendem com a realização de um “aquecimento” prévio à parte principal da sessão de treino e de uma fase final, dedicada ao “retorno à calma”.

O aquecimento é sempre necessário, quer seja um treino muito ou pouco intenso, e muitas vezes nos treinos menos exigentes é que acabam por acontecer situações de lesão, por descuido do praticante.

A realização de alongamentos estáticos, seguido de um período mínimo de 10 minutos de corrida contínua lenta, são conteúdos essenciais ao aquecimento. Com os alongamentos será melhorada a amplitude articular e com o período de corrida haverá um aumento da temperatura corporal, que irá promover uma diminuição da viscosidade das fibras musculares, um incremento da lubrificação articular e também do estado de prontidão cardiovascular. Este trabalho pode ser considerado como aquecimento para um treino de baixa intensidade, ou um pré-aquecimento, seguido do aquecimento específico, para um treino de maior intensidade.

Após a parte principal do treino, deverá existir sempre a fase de retorno à calma, composta por um período de corrida regenerativa e alongamentos estáticos. Com a corrida regenerativa, de ritmo muito lento, será regularizada a pressão arterial pós-esforço, e com os alongamentos será recuperada a amplitude articular entre músculos ou grupos musculares, ajudando também a recuperar a circulação nos capilares sanguíneos entre as fibras musculares dos músculos mais fatigados.