

INTRODUÇÃO

CORRIDA PARA TODOS



JOÃO PEDRO REIS MAGALHÃES

Investigador e professor assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Neste último guia, iremos falar sobre a corrida, a atividade a que usualmente recorremos quando queremos dar início a um estilo de vida ativo. Em comparação com outros tipos de exercício físico vigoroso, a corrida tem a vantagem de contornar muitas das barreiras que colocamos a nós próprios até sermos fisicamente ativos. A corrida é uma atividade acessível e conveniente, a sua popularidade advém da ausência de uma subscrição num ginásio, ou de um espaço/equipamento dedicado, e, quando feita de forma recreativa, não requer um acompanhamento especializado. De seguida, apresento uma lista de três benefícios e uma consideração para que possam iniciar as vossas corridas.

1) “Correr aumenta a longevidade”

A corrida praticada regularmente ajuda a diminuir a incidência das doenças cardiovasculares e oncológicas, que são atualmente consideradas as duas principais causas de morte em Portugal. Em geral, os corredores têm uma redução de 25 a 40% do risco de mortalidade prematura e vivem em média mais três anos do que os não corredores.

2) “Já chega de contar carneiros!”

Têm sido vários os estudos publicados que reportam um aumento de desordens associadas ao sono, como consequência da ansiedade causada pela pandemia. Neste contexto, a corrida pode ser usada como estratégia para melhorar a qualidade do seu sono e diminuir o tempo que demora até adormecer, desde que não seja realizada no período antes de ir para a cama.

3) “Ainda precisa de mais motivos?”

Ao longo dos últimos dois “Guias Primavera”, abordámos diferentes benefícios da atividade física. Se quer melhorar o seu sistema imunitário, a saúde osteoarticular, a sua função cognitiva, o seu estado de espírito logo pela manhã e diminuir os níveis de ansiedade e depressão, entre outros tantos benefícios, então, pode fazê-lo também através da corrida.

4) “Atenção ao volume de treino!”

A pergunta que se coloca com a corrida é “quando é que é demais?”. É difícil responder a esta questão, uma vez que depende dos objetivos e dos níveis de aptidão física de cada um, mas a verdade é quando começamos a correr, a frequência semanal costuma ser elevada, e com isso aumenta também o risco de lesões por esforço. Dê oportunidade ao seu corpo para se habituar de forma progressiva e lembre-se de que poderá sempre recorrer a um fisiologista do exercício físico, para o ajudar com as suas corridas.