

MENDES, André Paulo da Silva. Professor de educação Física Cref: 114436-G/SP. Venha para rua você também. Um resumo sobre a crescente procura na modalidade de corridas de rua e seus principais benefícios.

Atualmente a corrida de rua ou pedestrianismo como muitos gostam de chamar, tem se tornado uma das modalidades esportivas mais crescentes e praticadas em todo Brasil, estima-se que o número de integrantes em algumas corridas de rua se aproximem de 25 mil participantes. E hoje em nossa região contamos com muitas provas de 5km, 10Km, 21Km e muitas caminhadas em nosso calendário esportivo, para que você faça sua escolha sempre, de acordo com seu condicionamento físico. Existem muitos fatores que fazem a corrida de rua ter se popularizado entre-nos, como a popularização feita pelas mídias em geral, o grande acervo de locais para se praticá-las a crescente migração dos adeptos da caminhada para a corrida e o baixo custo de investimento inicial como vestuário e suplementos em geral para os iniciantes, sem contarmos o grande número de assessorias esportivas com programas de treino, dicas de nutrição e avaliações físicas. Já benefícios para quem pratica são inúmeros, a curto e longo prazo, pois quando se atinge uma boa capacidade aeróbica você melhora sua vascularização sanguínea, deixando as artérias mais flexíveis levando a diminuição relativa da pressão arterial, diminuindo a frequência cardíaca de repouso e tendo uma maior eficiência do trabalho muscular, melhorando a captação de oxigênio e o aumento da capacidade pulmonar, sem contar a grande diminuição no estresse emocional pela melhora no controle dos níveis de adrenalina; melhora no funcionamento orgânico devido ao metabolismo; melhora o controle e a qualidade do sono; melhora sua autoestima e um ganho fenomenal de Qualidade de Vida. Lógico não pode esquecer-nos dos cuidados que se deve ter durante o treino como: tênis adequado para que se evitem as lesões nas articulações do tornozelo e joelhos devido ao aumento do impacto nessas regiões que se elevam a duas ou três vezes o seu próprio peso dependendo da intensidade do exercício, as roupas leves são essenciais, pois durante os treinos a temperatura corporal se eleva rapidamente a hidratação adequada durante o treino não só mantém o mecanismo da sede adequado, mas também atua no controle da temperatura interna também. Temos uma infinidade de suplementos líquidos que você pode utilizar se desde que instruído por um profissional da área, evite treinos em locais muito urbanizados devido a grande concentração de monóxido de carbono no ar, pois você dobra sua capacidade de captação durante o treino, procure locais mais adequados a você aliando seus treinos no período da manhã até às 10 horas e após as 17 horas devido a intensidade dos raios solares evitando a insolação e rápida desidratação, obedeça rigorosamente o planejamento do seu treino, pois os resultados estão sempre aliados a sua disciplina e regularidade de suas atividades físicas, pois dobrar a distância, aumentar a velocidade e escolher trechos com subidas intensas são as maiores causas de lesões, fadigas musculares e até desistência da prática. Por isso procure um profissional específico credenciado antes de iniciar ou oriente-se com seu instrutor ou coordenador de sua academia, para que você tenha uma ótima corrida, se beneficiando deste esporte que traz inúmeros benefícios a sua saúde e qualidade de vida e uma Boa Corrida.

Palavras chave: Corrida, exercícios, benefícios.

Contato: andremendes.edu.fisica@gmail.com