Treinar corrida todo dia faz mal para o corpo?

Se manter sempre em movimento. É unânime que a chave de uma vida saudável é ser ativo fisicamente, gerando e gastando energia. E para muitos corredores, treinar corrida todo dia é quase uma terapia. Porém, no meio de novas pesquisas e alguns paradigmas que o treinamento diário carrega, algumas teorias são difíceis de serem quebradas: Afinal, posso treinar corrida todo dia? Ou faz mal?

Muitos treinadores de corrida têm restrições e não prescrevem a seus alunos treinos todos os dias. Outros entendem que não existe nenhum mal do corredor realizar sua corrida de cada dia. Por isso, resolvemos trazer para você os prós e contras de realizar uma corrida diária.

Vamos conferir?

Treinar corrida todo dia – Porque não faz mal?

Maior condicionamento e fácil adaptação – Com certeza correr todo dia ajuda a uma adaptação muito maior para qualquer tipo de treino. Portanto, treinar todo dia também trás um maior condicionamento aeróbio como um todo. Mas lembrando: Tudo isso se for realizado sem exageros;

Maior variedade de treinos – Umas das maiores vantagens de treinar todo dia é ter a possibilidade de variar seus treinos (**correr em subidas**, velocidade, treinos leves, dentre outros). Lembrando que uma orientação personalizada é sempre o melhor caminho para equilibrar essas variações;

Melhora a técnica – Quanto maior o tempo de corrida, maior é a possibilidade de evoluir em sua técnica. Treinar mais lhe possibilita um contato mais constante com a modalidade, permitindo ganhar mais vivência. Com certeza, isso potencializa a maior afinidade e conhecimento da modalidade;

Aumenta o gasto calórico e controle de peso – Fazendo da corrida uma prática diária, o seu gasto calórico total tende a aumentar consideravelmente. Além disso, seu metabolismo, com o objetivo de atender melhor a demanda das atividades impostas pelo seu corpo, tende a ficar mais acelerado;

Desvantagens de correr todo dia

Maior sobrecarga articular e muscular – A corrida é um esporte de impacto. Isso, ninguém pode negar. E muitas vezes o corredor pode não estar com tendões, ligamentos e músculos preparados para essa sobrecarga. Com o tempo, a corrida diária pode acarretar lesões nos músculos ou articulações, principalmente inflamações (algo bem característico do excesso de treinos);

Overtraining – O problema com excesso de treinos é algo tão normal que resolvemos fazer uma matéria sobre o que é overtraining e como evitar (Para ler, só clicar aqui). De uma forma geral, é definido como um estado de fadiga permanente. Isso leva a queda de rendimento, cansaço e incapacidade de treinar com eficiência. Um dos principais fatores que desencadeia o overtraining é o excesso de treinos. Com certeza um cenário propício em caso de treinos diários;

Queda de rendimento – Bons treinos diários de corrida dependem de alimentação adequada, Descanso e boa recuperação. Além disso, a tendência de descansar adequadamente diminui. Isso contribui para treinos menos eficientes e, consequentemente, resultados aquém do esperado.

O ideal, independente de quantos dias da semana corre, é respeitar os limites do corpo e buscar o equilíbrio entre os treinos e recuperação e o mais importante: buscando sempre buscar o prazer por correr, evitando excessos.

Pensando em treinar todo dia e quer estruturar seus treinos com qualidade? Venha conhecer a **Pacefit** !!

Correr com música: quais vantagens e desvantagens dessa prática

Para quem não sabe, a corrida e a caminhada estão entre as três atividades físicas mais praticadas no Brasil. E nesse grande universo de pessoas se exercitando, é muito comum encontrar em parques, academias e provas, corredores ouvindo música. Para alguns inclusive, correr com música é quase uma terapia.

Entre corredores "raiz", muitos abominam essa prática, enquanto outros não conseguem ficar sem o fone de ouvido. Mas será que essa alternativa é uma boa opção para se motivar e treinar melhor? Ou ouvir seu playlist preferido atrapalha o treino?

Correr com música: Vantagens

Altera sua percepção de esforço - Como a música distrai a sua mente enquanto você corre, ela afeta diretamente o corpo, alterando sua percepção de esforço. Em resumo: você passa a correr de forma mais intensa, com maior motivação, não percebendo o real esforço aplicado;

Faz o tempo passar mais rápido - Sem dúvida, uma das maiores vantagens e principais motivos alegados para correr com música. A música tem a capacidade de distorcer nossa noção temporal, fazendo o tempo passar mais rápido.

Uma playlist bem selecionada também aumenta nossa confiança, pois conseguimos interagir com os bpm (batimentos por minuto) da música, entrando no fluxo de seu ritmo. Aos adeptos da corrida com música, com certeza isso ajuda o momento a ficar mais prazeroso.

Ajuda na marcação do ritmo - Escolher a batida certa também pode servir como uma excelente alternativa para "marcar" não apenas sua cadência (quantidade de passos na corrida por minuto) como também auxiliar no ciclo de inspiração e expiração;

Correr com música: Desvantagens

Distração excessiva - A música pode ser um fator de distração muito grande para sua corrida. O ato de imergir na corrida pode levar a uma postura inadequada, ou tirando o foco de pontos como a respiração, o barulho dos passos e o ritmo previsto para aquele treino;

Segurança - Essa informação serve principalmente para quem corre nas ruas. Ouvir música enquanto atravessa uma avenida, ou passa por uma calçada irregular, pode levar a uma grande acidente. A Música pode atrapalhar muito o nível de atenção. Essa situação também pode levar a acidentes na esteira, por exemplo;

Mudança de ritmos inadequados - O ritmo da música pode tirar (e muito) a consistência de seu treino. Imagine que o treino do dia deve ser continuo, em intensidade leve a moderada, e você está com uma playlist agitada, com músicas intensas e motivantes. Sem dúvida isso pode leva-lo a correr num ritmo mais forte que o proposto.

Músicas variadas também podem levar você a oscilar frequentemente a velocidade, afetando a prescrição de seu treino e aumentando o desgaste do seu corpo.

Conclusão

Ou seja, a música pode fazer parte do seu treino. Ou não! Depende do seu objetivo, principalmente. Pra quem treina por lazer, pra aliviar o stress, é uma boa pedida! Pra quem está visando melhorar o desempenho na corrida, estar atento as respostas do corpo, sem a interferência da música, parece ser a opção mais interessante.

Você corre ouvindo música? Prefere não escutar nada? Conta pra gente! Bora falar de corrida e conheça mais da **Runplace**!