



## Entenda os diferentes benefícios da corrida e da caminhada

As atividades têm vantagens distintas que devem ser levadas em conta na hora de escolher qual exercício praticar

Quem procura sensação de bem-estar, melhora da condição física e prevenção de doenças cardiovasculares pode apostar tanto na corrida quanto na caminhada. Mas se a intenção é alcançar objetivos específicos, é preciso entender qual das práticas é a mais eficiente para atingir as metas, sejam elas perder peso ou turbinar o sistema imunológico e proteger o coração.

“Os passos mais lentos devem ser os primeiros”, explica a Fisioterapeuta Gislaine Milena Marton, proprietária da clínica Quality Fisio & Pilates. “Para quem quer sair do sedentarismo e pretende cuidar do coração, o melhor é começar pela caminhada. A prática exige menos desse órgão, tornando-a ideal para iniciantes ou casos de indicação médica nesse sentido”, completa.

Aqueles que precisam fortificar os ossos também pode praticar essa atividade, porque o impacto das passadas estimula a produção de massa óssea e tem a vantagem de causar menos fraturas por estresse na comparação com a corrida. Além disso, a caminhada melhora o sistema imunológico, pois aperfeiçoa a função das células de defesa do corpo.

De acordo com pesquisas do Laboratório Nacional Lawrence Berkeley, os corredores emagrecem com

mais facilidade e conseguem se manter em forma por mais tempo. “Isso porque a corrida tem um alto gasto calórico devido a intensidade do exercício, sendo mais indicada para quem tem como objetivo específico a perda de peso”, explica a especialista. E se o objetivo é conquistar mais resistência física, a corrida também é ideal.

Nos dois casos é importante se lembrar do alongamento, antes e depois de correr ou caminhar, além disso, é recomendado consultar um fisioterapeuta para que ele indique um programa de fortalecimento específico para glúteos, pernas, abdômen e coluna, isso evitará lesões durante a prática dessas atividades.

E não se esqueça do calçado. “O tênis não deve ter o solado reto, é necessário uma curvatura que acompanhe o formato do pé. Além disso, ele precisa absorver o impacto do momento da atividade, um amortecedor pode ajudar nisso. A parte de trás do calçado deve ser mais firme para evitar torções, e a da frente, mais maleável, isso fará com que o movimento do pé não seja prejudicado”, completa Dra. Gislaine Milena Marton.

### Sobre a Quality Fisio e Pilates

Promover bem-estar físico e emocional, e uma vida sem dor na qual praticamente tudo é possível, esse é o compromisso da Quality Fisio & Pilates, localizada em Alphaville. Há 29 anos, a clínica oferece serviços variados que vão de RPG, Pilates, Liberação Miofascial, Treinamento Funcional a exercícios específicos para gestantes, atletas, melhor idade e adultos, bem como bebês com patologias do sistema nervoso. Tudo isso devido ao conjunto que compreende fisioterapeutas altamente qualificadas, moderna estrutura e tratamentos inovadores.

Fonte: Assessoria de imprensa.

[Read More](#)

---