RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 28 de Novembro de 2026

A importância das corridas de rua para a saúde

JOÃO LOMBARDI

João Lombardi

As corridas de rua têm se tornado cada vez mais populares em todo o mundo, não apenas como um esporte, mas também como promotora de saúde e bem-estar. É uma modalidade democrática pois abraça todas as classes sociais, culturas e etnias, e seu público vai desde crianças a idosos, englobando sexo masculino e femino.

A prática regular de corrida contribui significativamente para a melhora da saúde cardiovascular, controle de peso e redução do estresse, além de ser uma excelente oportunidade para a socialização e a superação pessoal.

No Brasil, um dos grandes exemplos desse movimento é a Corrida de Reis, que acontece anualmente em Cuiabá no estado de Mato Grosso. Com percursos desafiadores para a maioria das pessoas e uma atmosfera vibrante, a corrida de Reis tem como uma das características ser uma grande festa pois ela celebra e reforça a importância da prática esportiva para uma vida saudável. Programada para o próximo domingo, essa prova, uma das maiores da nossa nação, reúne corredores profissionais e amadores de diversas partes do país e do mundo.

É a partir desse cenário que devemos individualizar cada um que irá realizar a corrida de reis. Cada pessoa deve executar a corrida de acordo com a sua realidade física e mental, para que ela seja feita de forma segura e prazerosa. Aqui vão algumas dicas:

1. Respeite seu nível de condicionamento físico e complete o percurso com o que foi treinado. Caso você não tenha treinado para a corrida, é prudente não colocar metas de performance muito menos estabelecer tempo para terminar o trajeto.

2. Mantenha-se hidratado antes, durante e depois da corrida, pois o clima de Cuiabá sabidamente é quente e seco. Uma boa estratégia é ao pegar água nos pontos de hidratação, o que sobrar após consumo, jogue no corpo para se refrescar do calor.

3. Consuma ricos em carboidratos na noite anterior à corrida e alimentos leves na manhã da prova para garantir energia suficiente. Cautela especial para alimentos muito gordurosos nesse período.

4. Use roupas e calçados adequados. A roupa deve ser sua aliada na transpiração para eliminar calor e os calçados devem ser preferencialmente de corrida, mas caso não seja um específico de corrida, que seja um tênis fechado.

5. Não coloque sua saúde em risco, a saúde é mais importante que qualquer recorde pessoal. Não há necessidade de ultrapassar seus limites, saiba reconhecê-los.

Último e não menos importante, se divirta! Prepare-se, participe e desfrute dos inúmeros benefícios que a corrida de rua pode proporcionar para a sua saúde física e mental.

Seja o seu próprio incentivador ou incentivador do próximo para que ela seja o ponto de partida de incentivo a prática esportiva ou incentivo a continuidade de se manter fisicamente ativo!

João Lombardi é *médico do exercício e do esporte pela Unifesp.*