

# **Corrida Passo a Passo**

## **Fase 1**

# **DIFERENÇAS ENTRE A CAMINHADA E A CORRIDA**



De forma geral, a corrida é uma caminhada mais intensa. Ao caminhar, seu corpo se desloca lentamente a partir dos movimentos das pernas. Na corrida, você se move de maneira acelerada, utilizando-se da força de impacto dos membros inferiores.

**Entenda um  
pouco mais sobre  
a caminhada, o  
trote e a corrida,  
e como acontece  
a transição de  
uma atividade  
para a outra.**

# CAMINHADA

Na caminhada, a velocidade pode chegar até 6km/h. Os pés sempre mantêm contato com o solo, sendo dividida em duas fases: a de apoio e a de balanço. Quando o pé traseiro está terminando a impulsão, o dianteiro está iniciando o toque do calcanhar.

# TROTE

O trote é a transição entre a caminhada e a corrida, chegando à velocidade entre 6 e 8 km/h. Exige um pouco mais da respiração e os pés já começam a ensaiar a passada da corrida, mas com passos mais curtos e uma exigência um pouco menor das pernas. A fase em suspensão é quase que imperceptível.

# CORRIDA

Diferente da caminhada, a corrida possui uma fase em suspensão, onde os dois pés perdem o contato com o solo, como se fossem saltos. A corrida acontece quando se mantém uma velocidade superior a 8km/h. Como a corrida produz um impacto maior que o da caminhada e exige mais preparo do nosso corpo, é indicado treinamentos complementares, como fortalecimento e flexibilidade.

**Mas por onde  
devo começar?  
Caminhada ou  
corrida?**

Quem está sedentário, ou praticando uma atividade física leve, deve iniciar pela caminhada. Com o passar do tempo, os sedentários que começam pela caminhada já podem se arriscar, aos poucos, trotando na corrida, aumentando a velocidade gradativamente até encontrar o nível mais confortável.



## Referências

- Wallace David Monteiro. Claudio Gil Soares de Araújo<sup>1</sup>. Transição caminhada-corrida: considerações fisiológicas e perspectivas para estudos futuros. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 7, N° 6 – Nov/Dez, 2001.
- Márcio Antônio Gonsalves Sindorf et al. Comparação do gasto energético ao caminhar e correr a mesma distância. SAÚDE REV., Piracicaba, v. 12, n. 31, p. 7-14, maio-ago. 2012.