



Começar pela caminhada permite que seu corpo tenha tempo para se adaptar à corrida, o que por sua vez reduz o risco de lesões, diz Bella Mehta, reumatologista de NY

BOA FORMA

Correr ou caminhar, qual a melhor opção para a saúde?

— Os dois exercícios são benéficos física e mentalmente, mas corridas podem ser mais eficientes quando se trata de longevidade

CINDY KUZMA
THE NEW YORK TIMES

Caminhar está entre as formas de exercício mais populares do mundo e é, de longe, a preferida nos Estados Unidos. E por um bom motivo: é simples, acessível e eficaz. Fazer caminhadas regulares reduz o risco de muitos problemas de saúde, como ansiedade, depressão, diabetes e alguns tipos de câncer.

Mas, quando seu corpo se acostuma a caminhar, talvez você possa acelerar o ritmo, disse Alyssa Olenick, fisiologista do exercício e pesquisadora de pós-doutorado no laboratório de metabolismo energético do Câmpus Médico Anschutz da Universidade do Colorado.

Se você conseguir transformar pelo menos parte de sua caminhada em corrida, terá muitos dos mesmos benefícios físicos e mentais em muito menos tempo. Mas quanto melhor é correr? E como você pode transformar sua caminhada em corrida?

POR QUE CAMINHAR FAZ BEM.

Ao considerar os benefícios para a saúde de uma atividade como caminhar ou correr, é preciso ter em mente dois fatores interligados. Um deles é o efeito do treino no seu condiciona-

mento físico – ou seja, como ele melhora a eficiência do coração e dos pulmões. O segundo é o resultado positivo final: o exercício ajuda você a viver uma vida mais longa?

O padrão ouro para avaliar o condicionamento físico é o VO₂ máximo, uma medida de quanto oxigênio seu corpo usa quando você faz exercícios vigorosos. É também um forte preditor da expectativa de vida, disse Allison Zielinski, cardiologista esportiva do Northwestern Medicine Bluhm Cardiovascular Institute.

Mesmo fazer pouca atividade – como dar passos lentos ao longo do dia – melhora um pouco o VO₂ máximo em comparação com ficar completamente sedentário, de acordo com um estudo de 2021 com 2 mil homens e mulheres de meia-idade. Mas benefícios maiores surgem quando você começa a andar mais rapidamente, o que aumenta a frequência cardíaca e respiratória.

Se você está se esforçando o bastante para ainda conseguir falar, mas não cantar, você passou da atividade física leve para a moderada. Estudos sugerem que a atividade moderada fortalece o coração e cria novas mitocôndrias, que produzem combustível para os músculos, disse Olenick.

POR QUE CORRER É AINDA MELHOR. Então, como a corrida se compara à caminhada? Por um lado, é mais eficiente, contou Duck-chul Lee, professor de epidemiologia da atividade física na Universidade Estadual de Iowa.

Por quê? É mais do que o aumento da velocidade. Em vez de levantar um pé de cada vez, correr envolve uma série de saltos. Requer mais força, energia e potência do que caminhar, garantiu Olenick. Para muitas pessoas que estão começando, correr em qualquer ritmo – mesmo uma corrida lenta – fará com que o coração e os pulmões trabalhem mais. Isso pode elevar seu nível de esforço para o que é conhecido como atividade vigorosa, o que significa que você respira com dificuldade suficiente para poder falar apenas algumas palavras por vez.

As diretrizes federais de saúde recomendam 150 a 300 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana, como caminhada rápida, ou metade disso para atividades vigorosas. Isso pode sugerir que correr é duas vezes melhor que caminhar. Mas, quando se trata de longevidade, alguns estudos descobriram que correr é ainda mais eficaz do que isso.

Em 2011, pesquisadores em Taiwan perguntaram a mais de 400 mil adultos se eles faziam exercícios vigorosos (como corrida) e exercícios moderados (como caminhadas rápidas). Eles descobriram que corridas regulares de cinco minutos prolongavam a vida dos participantes tanto quanto caminhadas de 15 minutos. Corridas regulares de 25 minutos e caminhadas de 105 minutos resultaram em um risco cerca de 35% menor de morte durante os oito anos seguintes.

COMO COMEÇAR. Correr tem suas desvantagens. É de alto impacto e difícil para o tecido conjuntivo. Os pesquisadores desmascararam os mitos de que correr sempre prejudica os joelhos, mas lesões de curto prazo são mais comuns em corredores. Começar pela caminhada permite que seu corpo tenha tempo para se adaptar, o que por sua vez reduz o risco, disse Bella Mehta, reumatologista do Hospital de Cirurgia Especial de Nova York.

Naverdade, mesmo os corredores experientes que fazem uma pausa devem voltar aos poucos. “É sempre melhor começar ou intensificar um programa de exercícios indo devagar”, disse Zielinski. ● TRADUÇÃO DE RENATO PRELORENTZOU

Um passo por vez

Como transformar sua caminhada em corrida

Se for correr pela primeira vez – ou voltar a correr –, tente essa progressão:

● Etapa 1: aumente a distância

Se você não vem se exercitando, comece tentando dar 3 mil passos extras de caminhada por dia, pelo menos alguns dias por semana.

● Etapa 2: aumente o ritmo lentamente

Reserve 10 minutos para caminhadas rápidas, três a quatro vezes por semana. Procure um nível de esforço de 3 a 5 em uma escala de 10. Aumente gradualmente a duração, até chegar a uma hora.

● Etapa 3: vá intercalando corridas

À medida que você ganha condicionamento físico, vai notar que precisa caminhar ainda mais rápido para atingir uma intensidade moderada. Quando isso acontecer – geralmente depois de um ou dois meses –, comece a adicionar intervalos de corrida-caminhada. Faça aquecimento com uma caminhada rápida de cinco minutos. Em seguida, alterne um minuto de corrida para três minutos de caminhada. Repita isso de três a cinco vezes.

● Etapa 4: tente correr continuamente

A cada uma ou duas semanas, aumente o intervalo de corrida e diminua o tempo de caminhada, até correr de maneira continuada.