

É melhor correr na rua ou esteira?

A treino de corrida está cada dia mais em alta, com um número de praticantes que cresce exponencialmente. Por isso, muitas pessoas sentem-se atraídas pela facilidade de iniciar no esporte, uma vez que basta um par de tênis, um bom [programa de treinamento](#) e muita força de vontade.

Além disso, com o crescimento das redes de academias com baixo custo e o aumento do número de parques, quem pratica corrida de rua tem cada vez mais opções para treinar.

Entretanto, há um dilema que inquieta tanto os [corredores iniciantes](#) como os avançados: É melhor correr na rua ou esteira? Nesse post, mostraremos as vantagens e desvantagens de cada opção. Acompanhe!

Vantagens de correr na rua

Diversidade de novos caminhos

É melhor correr na rua ou esteira? Sem dúvida uma das maiores vantagens da corrida ao ar livre é que proporciona infinitas possibilidades de caminhos, rotas e paisagens. Você [pode correr nos locais mais belos da cidade](#), ou permanecer nos arredores de casa, a escolha é sua.

Além disso, você tem uma série de [relógios e aplicativos](#) que facilitam o treino em qualquer rota, sem correr o risco de se perder durante a corrida.



Possibilidade de correr acompanhado

A corrida ao ar livre pode ser praticada em grupos, com amigos e parentes. Por isso, muitas pessoas se motivam mais quando selam o compromisso com outras. Aproveite para criar um grupo de discussão, onde poderá trocar dicas de acessórios e rotas interessantes para percorrermos juntos.

Criar grupos no whats app ou seguir comunidades de corrida através de blogs e redes sociais também é muito interessante.

Nos últimos anos também cresceu muito os chamados grupos de corridas. São entusiastas ou praticantes da corrida que se reúnem em eventos ou locais específicos para correr. Muitas dessas ações são inclusive desenvolvidas por marcas esportivas que desejam se tornar mais conhecidas entre os praticantes da corrida.

Outra possibilidade é ingressar em uma [equipe de corrida](#), onde terá a oportunidade de conhecer pessoas com o seu ritmo atual de treino, e que poderão lhe apresentar um outro lado da corrida. Além disso, você terá o suporte de treinadores especializados, que poderão estabelecer de forma mais adequada quando é melhor correr na rua ou esteira.

Facilidade de praticar a corrida

É comum as pessoas terem outros compromissos e ficarem longe da academia ou do local onde se encontra a esteira. A corrida de rua pode ser praticada com facilidade em qualquer lugar do mundo, mesmo em viagens.

Além disso, ela permite uma melhor logística em muitos casos, pois quem corre na academia dispõe de vestiários que permitem que se adeque a algum compromisso pessoal ou profissional imediatamente após o treino.

Desvantagens de correr na rua

Influência do clima

O clima é uma grande desvantagem da corrida de rua. Enfrentar as variações climáticas é mais um obstáculo que o corpo precisa passar. Muitas vezes, os horários disponíveis para treinamento são desfavoráveis para a prática esportiva ao ar livre, como no sol do meio-dia ou à noite.

O período do inverno e as chuvas também podem atrapalhar, pois exigem maiores cuidados de segurança, seja para manter o corpo aquecido, ou para evitar raios em parques e lugares abertos de forma geral.

Maior chance de lesão por impacto no treino de corrida

Iniciantes, idosos, pessoas com sobrepeso ou que apresentam algum tipo de problema no corpo possuem uma grande desvantagem na [corrida](#) de rua. O piso asfáltico é um agravante, pois o impacto, de cerca de 1 a 3 vezes o peso corporal, comparado ao da esteira, é muito maior.



Alta probabilidade de acidentes

Devido aos buracos na calçada e no asfalto, pisos irregulares e a existência de pessoas, bicicletas e carros dividindo o asfalto com o corredor, o risco de acidentes também é maior. Portanto, para pessoas mais distraídas ou quem gosta de [correr com música](#), a rua pode não ser uma boa opção.

Além disso, infelizmente é muito comum entre os corredores, no intuito de não perder seu [pace ideal](#) durante o treino, desrespeitar o sinal e cruzar no sinal vermelho, aumentando consideravelmente o risco de atropelamento.

Vantagens de correr na esteira

Controle do treinamento

Embora atualmente existam muitas tecnologias que acompanham o corredor de rua, a esteira é bem mais prática neste quesito. Nela o corredor pode programar velocidade, distância e inclinação desejadas, tornando o treino de corrida muito mais controlado.

A única desvantagem desse controle é não permitir a prática da corrida na descida. Por isso, é sempre importante estar atento a essa condição altimétrica quando for correr na rua.

Melhor aproveitamento do tempo

Com a turbulência do dia a dia, correr na esteira pode ser uma grande vantagem. Muitas vezes, as pessoas chegam tarde do trabalho e aproveitam a facilidade da esteira em casa para correr com uma roupa mais confortável, sem precisar se deslocar até a rua.

Menos impacto

Um dos maiores pontos de diferença para avaliar se é melhor correr na rua ou esteira. A esteira absorve muito mais o impacto do que o piso. Além disso, o amortecimento ajuda a preservar as articulações, ligamentos, tendões e musculaturas, diminuindo consideravelmente o risco de lesões.

Desvantagens de correr na esteira

Menor trabalho da musculatura

A esteira trabalha junto com o corredor, jogando ele para trás. Dessa forma, os músculos posteriores da coxa trabalham menos se comparados com a corrida na rua, onde o piso se mantém estático. Isso pode contribuir para um desequilíbrio de forças e uma maior [incidência de lesões](#).

Limitações de movimentos

A corrida na esteira impossibilita que o atleta corra em declive (como já citado antes), mas também que ele faça curvas e mude de direção. Isso limita em parte o treinamento e maior desenvolvimento da parte coordenativa e também concentração.

Monotonia

O corredor pode desistir do programa de treinamento na esteira mais facilmente, por ela ser uma opção mais monótona. Nesse caso, correr assistindo alguma série, ou observar [melhor sua respiração](#) e postura podem ser boas estratégias para o tempo passar mais rápido

Afinal, é melhor correr na rua ou esteira?

Seja correndo na esteira, seja na rua, o importante é o corredor ter em mente que as duas modalidades possuem as suas vantagens e desvantagens. Portanto, o ideal é que você não se limite a apenas uma das opções. Procure variar o método conforme a vantagem que busca.

Está se preparando para uma prova de corrida e precisa treinar do jeito que realmente será testado? Corra na rua. Está chovendo? Vá para esteira! Mesclando as duas possibilidades, com certeza, você conseguirá desenvolver um treino perfeito e melhorará seus resultados.

Entendeu se o melhor para você é melhor correr na rua ou esteira? Curtiu o texto e quer continuar informado sobre o mundo das corridas? Siga as nossas redes sociais ? [Facebook](#), [Twitter](#) e [LinkedIn](#) ? e fique por dentro!