AURÉLIO SIMAS

GUIA GRATUITO

Do zero aos 5 km em 8 semanas

Da primeira caminhada aos primeiros 5 km,
para quem nunca correu.

5 km

Aurélio Simas
Acadêmico de Educação Física

aureliosimas.com.br

ANTES DE TUDO

O que tem neste guia

Correr é um dos jeitos mais simples de melhorar o fôlego: só precisa de um tênis e de um lugar para andar. O que mais faz iniciante desistir é começar rápido demais. Este guia mostra como começar devagar e chegar aos primeiros 5 km sem se machucar.

01 Por que começar caminhando
Alternar caminhada e corrida é o atalho, não a enrolação

02 Antes do primeiro treino
Tênis, roupa, calor, água e onde correr

03 O ritmo certo
Como saber se está rápido demais, sem relógio

04 Plano de 8 semanas até os 5 km
Três treinos por semana, semana a semana

05 Dores comuns e quando parar
O que é normal e o que é sinal de alerta

06 Corrida e força na mesma semana
Como juntar com a calistenia

07 Erros comuns e dúvidas frequentes

08 Próximo passo

IMPORTANTE

Este guia é educativo. Se você tem alguma condição de saúde, fale com um médico antes de começar.

CAPÍTULO 1

Por que começar caminhando

Quase todo mundo que tenta correr direto 20 minutos para no terceiro e acha que "não nasceu para correr". Não é isso: só faltou começar no degrau certo.

Na corrida, o fôlego melhora rápido, em poucas semanas. Já os músculos da perna, os tendões e os ossos precisam de mais tempo para se acostumar com o impacto. Por isso o jeito mais seguro de começar é **alternar trechos curtos de corrida com caminhada**, e ir aumentando a corrida aos poucos.

Por que funciona

- Você termina o treino querendo mais, e não acabado.
- O corpo se acostuma com o impacto aos poucos.
- Dá para treinar mais vezes, sem ficar dolorido.

O que esperar

- Nas primeiras semanas, a respiração cansa antes das pernas.
- Depois de umas 4 semanas, os trechos de corrida ficam bem mais fáceis.
- Em 8 semanas, muita gente corre 25 a 30 minutos sem parar.

Vale a pena mesmo?

Vale. Uma grande revisão de estudos, com mais de 230 mil pessoas, encontrou que quem corre tem cerca de **27% menos risco de morrer** no período estudado do que quem não corre. E o benefício apareceu até em quem corria só uma vez por semana. Correr mais não trouxe uma vantagem clara a mais: o importante é começar e manter.

CORRIDA É O SEU TREINO DE FÔLEGO

Ela treina o condicionamento: a capacidade do coração, dos pulmões e dos músculos de sustentar o esforço. Junto com o treino de força, é a dupla que mais rende para a saúde.

CAPÍTULO 2

Antes do primeiro treino

Tênis

Não precisa ser caro nem de marca. O melhor tênis é o que fica confortável no seu pé desde a primeira vez que você calça: sem apertar, sem machucar e com um dedo de folga na frente.

Roupa

Leve e que seque rápido. Evite calça jeans e camiseta grossa de algodão em dias quentes. Para mulheres, um top com boa sustentação faz muita diferença.

Calor e horário

No Brasil, o calor é o maior inimigo de quem começa. Prefira o começo da manhã ou o fim da tarde, evite o sol do meio-dia e vá mais devagar em dias muito quentes.

Água

Beba água ao longo do dia. Para treinos de até 30 a 40 minutos, não precisa levar garrafa. Em dias de muito calor, leve.

Onde correr

Um lugar plano e seguro: calçadão, praça, pista de atletismo, ciclovia ou uma rua tranquila. No começo, evite subidas fortes e terreno muito irregular. Esteira também vale.

Aqueça e desaqueça

Comece todo treino com **5 minutos de caminhada** num passo firme e termine com mais 5 minutos de caminhada leve. Isso já faz parte do treino.

NÃO PRECISA DE RELÓGIO

Para os intervalos do plano, o cronômetro do celular resolve. Se quiser registrar seus treinos, aplicativos gratuitos como o Strava mostram distância e tempo.

CAPÍTULO 3

O ritmo certo

O erro número um de quem começa é correr rápido demais. Na dúvida, vá mais devagar: no começo, devagar é o ritmo certo.

O teste da fala

Enquanto corre, tente falar uma frase em voz alta. É o jeito mais simples de saber se o ritmo está certo.

COMO VOCÊ FALA	O QUE QUER DIZER	O QUE FAZER
Conversa tranquila	Ritmo leve	Ótimo para quase todo treino
Frases curtas	Ritmo moderado	Tudo bem, mas sem exagerar
Só uma ou duas palavras	Rápido demais	Diminua ou caminhe um pouco

A escala de 0 a 10

Pergunte a si mesmo: "de 0 a 10, quanto está pesado?". Nos trechos de corrida do plano, a ideia é ficar entre **4 e 6**: dá para sustentar, mas não é passeio. Se passar de 7, diminua.

A maior parte do treino deve ser leve

Mesmo quando você evoluir, a maioria dos treinos deve ser no ritmo em que dá para conversar. Treinos mais fortes entram depois, poucos por semana, quando você já corre 30 minutos sem parar.

> **RESPIRAÇÃO**
>
> Não existe um jeito certo de respirar para iniciante. Respire pelo nariz e pela boca, como for mais confortável. Se a respiração ficar desesperada, é sinal de que o ritmo passou do ponto.

CAPÍTULO 4

Plano de 8 semanas até os 5 km

Três treinos por semana, com um dia de descanso entre eles (por exemplo: segunda, quarta e sexta). Todo treino começa e termina com 5 minutos de caminhada.

SEMANA	CADA TREINO	CORRIDA NO TOTAL
1	6 vezes: 1 min correndo + 2 min caminhando	6 min
2	6 vezes: 2 min correndo + 2 min caminhando	12 min
3	5 vezes: 3 min correndo + 2 min caminhando	15 min
4	4 vezes: 5 min correndo + 2 min caminhando	20 min
5	3 vezes: 8 min correndo + 2 min caminhando	24 min
6	2 vezes: 12 min correndo + 2 min caminhando	24 min
7	20 minutos correndo sem parar	20 min
8	25 a 30 minutos correndo sem parar	25 a 30 min

Regras do plano

- **Achou a semana difícil? Repita.** Ninguém tem pressa. Fazer o plano em 10 ou 12 semanas é completamente normal.
- **Corra no ritmo do teste da fala.** Se não der para falar frases curtas, você está rápido demais.
- **Não junte treinos perdidos.** Perdeu um? Siga do próximo, sem fazer dois no mesmo dia.
- **Dor que piora não se ignora.** Leia o capítulo 5 antes de continuar.

> **E OS 5 KM?**
>
> Para muitos iniciantes, 25 a 30 minutos de corrida leve dão perto de 4 a 5 km. Se ainda não chegou aos 5 km, mantenha 3 treinos por semana e aumente o tempo aos poucos, uns 5 minutos por semana.

CAPÍTULO 5

Dores comuns e quando parar

Um pouco de cansaço e dor muscular nos dias seguintes é normal no começo. Algumas dores, porém, pedem atenção.

Dor do lado da barriga

A famosa "pontada". Diminua o ritmo, respire fundo e caminhe até passar. Evite comer muito nas 2 horas antes do treino.

Dor na canela

Comum em quem aumenta o treino rápido demais. Volte uma semana no plano e prefira chão mais macio. Se não melhorar em alguns dias, procure orientação.

Dor no joelho

Muitas vezes aparece com pouca força nas pernas e no quadril. Treinar força (capítulo 6) ajuda a prevenir. Se piorar correndo, pare e procure orientação.

Bolhas

Use meia própria para esporte, sem costura grossa, e um tênis que não aperte. Bolha grande ou que dói muito: dê uns dias de folga.

Pare e procure ajuda se sentir:

- Dor que **piora** enquanto você corre ou que faz você **mancar**.
- Dor em um **ponto do osso** que dói ao apertar, ou inchaço.
- Dor, aperto ou pressão no peito, falta de ar fora do normal, tontura ou desmaio. Em emergência, ligue **192 (SAMU)**.

CAPÍTULO 6

Corrida e força na mesma semana

Correr treina o fôlego. Treinar força protege as pernas e as juntas para você correr mais e se machucar menos. Uma grande revisão de estudos encontrou que treinar força reduziu bastante o risco de lesões no esporte.

Uma semana de exemplo

DIA	TREINO
Segunda	Corrida (plano)
Terça	Força: calistenia do corpo todo
Quarta	Corrida (plano)
Quinta	Descanso ou caminhada leve
Sexta	Corrida (plano)
Sábado	Força: calistenia do corpo todo
Domingo	Descanso

- Se fizer força e corrida no mesmo dia, corra primeiro, de forma leve, e faça a força depois.
- Dê atenção às pernas no treino de força: agachamento, afundo e panturrilha.
- Se estiver muito cansado, troque um treino por descanso. A evolução acontece no descanso.

FORÇA SEM ACADEMIA

O meu guia **Da primeira flexão à barra fixa**, também gratuito, mostra como treinar o corpo todo só com uma barra e o chão: aureliosimas.com.br/calistenia.

CAPÍTULO 7

Erros comuns e dúvidas frequentes

Os erros mais comuns de quem está começando

- **Correr rápido demais.** Se não dá para falar, diminua.
- **Aumentar muito de uma vez.** Mais tempo, mais dias e mais velocidade, tudo junto, é o caminho mais curto para a lesão.
- **Correr todos os dias logo no começo.** Três vezes por semana é o suficiente.
- **Comparar seu ritmo com o dos outros.** O seu único adversário é você da semana passada.

Correr emagrece?

Correr gasta energia e ajuda, mas emagrecer depende principalmente da alimentação. Junte corrida, treino de força e boa alimentação. Para um plano de alimentação, procure um nutricionista.

Posso correr na esteira?

Pode. O plano funciona igual. Na esteira, uma inclinação de 1% deixa o esforço mais parecido com correr na rua.

Dói o corpo no dia seguinte. Paro?

Dor muscular espalhada, que melhora em 1 a 3 dias, é normal. Dor pontual, que piora correndo, não: releia o capítulo 5.

Quanto tempo até correr 5 km?

Com o plano, de 8 a 12 semanas para a maioria das pessoas. Cada um no seu ritmo.

Preciso de suplemento ou gel?

Não para treinos de até uma hora. Comer bem e dormir bem fazem mais diferença.

CAPÍTULO 8

Próximo passo

Escolha os dias da semana, coloque um lembrete no celular e faça o primeiro treino. A semana 1 cabe em meia hora.

Acompanhe meus treinos pessoais

Eu corro e treino calistenia. Minhas corridas aparecem no meu site, direto do Strava, para você acompanhar o meu desempenho. Dúvidas? Me chame no Instagram @aurelio.simas.

aureliosimas.com.br/treinos **Guia de calistenia**

Fontes

1. Pedisic Z et al. Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 2020.
2. Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 2014.
3. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, 2020.
4. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021.

Material educativo, escrito por Aurélio Simas, acadêmico de Educação Física. Não substitui avaliação individual nem consulta médica.