

Veja os benefícios de fazer corrida ainda na infância

Atividade pode ser uma boa para praticar em família, mas é preciso se atentar a alguns cuidados

21.jul.2025 às 16h00

Letícia Naísa (<https://www1.folha.uol.com.br/autores/leticia-naisa.shtml>)

SÃO PAULO Quando Arthur estava na barriga da mãe dele, Tatiana, ela resolveu participar de uma corrida (<https://guia.folha.uol.com.br/passeios/2024/05/veja-onde-correr-grupos-de-treino-e-provas-de-rua-em-sao-paulo.shtml>) de cinco quilômetros na rua. Ela ainda não sabia que ele estava ali dentro e sentiu muito calor durante a prova.

Foi só depois de passar um pouco mal e ficar muito mais cansada do que os outros corredores que ela descobriu que estava grávida (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/maternidade/>). Arthur nasceu e, quando tinha 3 anos, o pai (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/paternidade/>) dele, que se chama Ricardo, correu os três últimos quilômetros de uma maratona e atravessou a linha de chegada com ele no colo.



Laura e Arthur praticam corrida ao lado dos pais, Ricardo Caires e Tatiana - @augustofrom.fotografias/Augusto From/Divulgação

Uma maratona tem um pouco mais do que 42 quilômetros de distância. Correr um percurso desse é como ir e voltar de uma ponta a outra da avenida Paulista (<https://www1.folha.uol.com.br/webstories/cultura/2021/07/a-historia-da-avenida-paulista/>) por 15 vezes! Se você for e voltar do centro de São Paulo até o Aeroporto Internacional de Guarulhos (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/aeroporto-de-guarulhos/>), ainda vai faltar um pouquinho para completar a distância de uma maratona como a que Ricardo fez uma vez.

Já deu para perceber que Arthur praticamente nasceu correndo, né? Por isso que hoje, com 11 anos, ele adora acompanhar os pais em treinos. Todo final de semana, acorda muito cedo e vai correr com a família toda, incluindo a irmã de oito anos, Laura, no campus da Universidade de São Paulo (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/usp/>), no bairro paulistano do Butantã. Às vezes, seus tios e seus primos vão também e o passeio vira uma grande corrida em família.

Às 6h30 da manhã de um sábado eles já tinham corrido três quilômetros –mais ou menos a extensão do Minhocão todinho, que é aquele viaduto bem grande no centro de São Paulo. Enquanto correm, os pais de Arthur e Laura dizem palavras de incentivo para que não desistam. Na mente de Laura, uma luta interna se trava: "Quando fico muito cansada, corro mais devagar para aguentar até o final, senão eu não sei se quero continuar ou parar". No fim, as pernas cansam, mas a cabeça fica feliz, diz.

Saiba mais

Seu irmão, Arthur, sente o coração bater muito forte durante a corrida e, depois, a mente fica descansada quando termina o exercício físico. Fã de futebol, o lugar favorito dele para correr até hoje é a pista de atletismo (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/atletismo/>) do Estádio do Pacaembu, reaberta ao público em janeiro deste ano.

"Crianças têm muita energia, e quando elas ficam presas em casa e não brincam, não correm, ficam irritadas e não conseguem se concentrar em nada", afirma a cardiologista pediátrica Flávia Navarro, do hospital infantil Sabará, em São Paulo.

Quando a gente fica muito tempo sentado brincando no videogame (<https://www1.folha.uol.com.br/tec/games/>) ou no celular (<https://www1.folha.uol.com.br/folha-topicos/smartphone/>), nosso corpo fica acumulando energia, então quando corremos, nosso coração bate muito mais forte para os músculos trabalharem e o cérebro liberar substâncias que dão sensação de prazer e bem-estar.

"Sabemos que o esporte e a brincadeira causam uma explosão de hormônios de prazer", diz a médica. Além disso, fazer exercícios físicos ajuda a fazer amigos, além de deixar nosso corpo mais forte e nos fazer dormir melhor.

Outra coisa que acontece quando corremos muito e muito rápido é suar bastante. Isso ocorre por causa da liberação de calor do nosso corpo.

"O calor precisa sair de alguma forma para manter a temperatura corporal", diz Navarro. Por isso, antes de correr é importante beber muita água, mesmo quando não sentimos tanta sede, porque o exercício vai nos fazer suar bastante.

Para praticar qualquer atividade, seja corrida ou outro de que você goste, é importante se manter saudável. Isso significa se alimentar bem e dormir bastante para ter disposição.

Alguns esportes, como a corrida, exigem equipamentos importantes, como um tênis bem confortável, roupas leves, boné e protetor solar. "Não é legal correr de chinelo nem descalço, porque

o risco de tropeçar é grande", afirma a médica.

Laura e Arthur têm tênis coloridos, que os pais compraram para eles correrem aos finais de semana, são calçados com amortecedores que podem prevenir lesões no joelho e em outras partes do corpo.



Arthur pratica corrida com o seu pai, Ricardo, que já correu uma maratona - @augustofrom.fotografias/Augusto From/Divulgação

As crianças (<https://www1.folha.uol.com.br/folhinha/>), de acordo com a especialista, têm mais risco de se machucarem do que os adultos porque o corpo ainda está se desenvolvendo, então esse tipo de sapato diferente pode ser bom para quem quer praticar corrida com mais frequência, como eles fazem com os pais.

Até agora, eles não participaram de provas que têm modalidades infantis, mas o desejo de Arthur é, um dia, correr uma maratona igual o pai dele fez. "Quero fazer em menos de quatro horas e bater o recorde dele", brinca.

Por enquanto, o indicado para a idade de crianças como Arthur, Laura e outras que querem correr é treinar por até 30 minutos, no máximo três vezes por semana. Quando eles tiverem 16 anos, poderão participar de provas e treinos mais longos, a partir de cinco quilômetros e mais dias na semana.

Com o tempo, podemos ficar cada vez mais rápidos na corrida e bons em qualquer esporte que gostamos e praticamos. "Importante é respeitar os nossos limites, já que cada um tem seu corpo e sua capacidade física", diz a médica do hospital infantil. Por isso, não precisa se comparar com os seus amigos: lembre-se de se divertir enquanto corre.

sua assinatura pode valer ainda mais

Você já conhece as vantagens de ser assinante da Folha? Além de ter acesso a reportagens e colunas, você conta com newsletters exclusivas (conheça aqui <https://login.folha.com.br/newsletter>).

Também pode baixar nosso aplicativo gratuito na Apple Store (https://apps.apple.com/br/app/folha-de-s-paulo/id943058711?utm_source=materia&utm_medium=textofinal&utm_campaign=appletextocurto) ou na Google Play

([https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.folha.app&hl=pt_BR&utm_source=materia&utm_medium=textofinal&utm_campaign=androidtextocurto)

https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.folha.app&hl=pt_BR&utm_source=materia&utm_medium=textofinal&utm_campaign=androidtextocurto) para receber alertas das principais notícias do dia. A sua assinatura nos ajuda a fazer um jornalismo independente e de qualidade. Obrigado!

ENDEREÇO DA PÁGINA

<https://www1.folha.uol.com.br/folhinha/2025/07/veja-os-beneficios-de-fazer-corrida-ainda-na-infancia.shtml>