



Corra com o Wellhub

Tenha o seu plano de corrida
com a ajuda de quem entende
do assunto.



Sumário:

Introdução	3
Benefícios da corrida	4
Parceiros	6
O que é o Trainiac	7
Como ativar	7
Acompanhamento com Personal trainer	8
Trilha de conteúdo	9
Reta final	14



Prepare-se para correr com o Wellhub

A corrida é uma atividade acessível, eficaz e gratificante que complementa perfeitamente a sua adesão ao Wellhub. Comece pequeno, ouça o seu corpo e experimente o poder transformador da corrida por si mesmo. O seu corpo e a sua mente agradecerão!

Foi dada a largada: conheça os benefícios da corrida



Liberte o seu potencial e descubra um mundo de coisas boas.

Correr. É mais do que apenas colocar um pé à frente do outro. É uma porta de entrada para uma vida mais saudável e feliz, além de ser uma maneira fantástica de maximizar a sua adesão ao Wellhub. Esqueça equipamentos caros ou rotinas complicadas – tudo o que precisa é de um par de sapatos e o desejo de se mover. As recompensas? São verdadeiramente transformadoras.

Corra mais, viva mais, sinta-se melhor:

Prolongue a sua melhor fase:

A pesquisa mostra consistentemente que incorporar a corrida na sua rotina pode aumentar significativamente a sua esperança de vida. Imagine adicionar anos à sua vida simplesmente dedicando alguns minutos por semana a esta atividade poderosa. Pouco mais de uma hora de corrida por semana pode adicionar mais de uma década à sua vida! Esse é um retorno sobre o investimento que vale a pena correr atrás.

Um escudo contra doenças:

Esqueça a fonte da juventude: calce os seus tênis de corrida! Estudos que acompanham corredores há décadas revelam uma redução notável no risco de problemas de saúde graves, como AVC, doenças cardíacas, diabetes e colesterol alto. Mesmo corridas curtas e regulares podem diminuir drasticamente as suas chances de um ataque cardíaco fatal ou derrame. A ciência comprova: correr é uma forma poderosa de viver mais e se sentir melhor.

Afie a sua mente, conquiste o seu dia:

Clareza Mental em Movimento: Os benefícios da corrida estendem-se muito além do físico. O exercício regular, especialmente a corrida, é uma forma comprovada de combater o declínio mental relacionado à idade. Estudos mostram que a atividade aeróbica aumenta a função cognitiva e melhora o fluxo sanguíneo para o cérebro, mantendo a sua mente afiada e focada.

Proteja o seu futuro cognitivo:

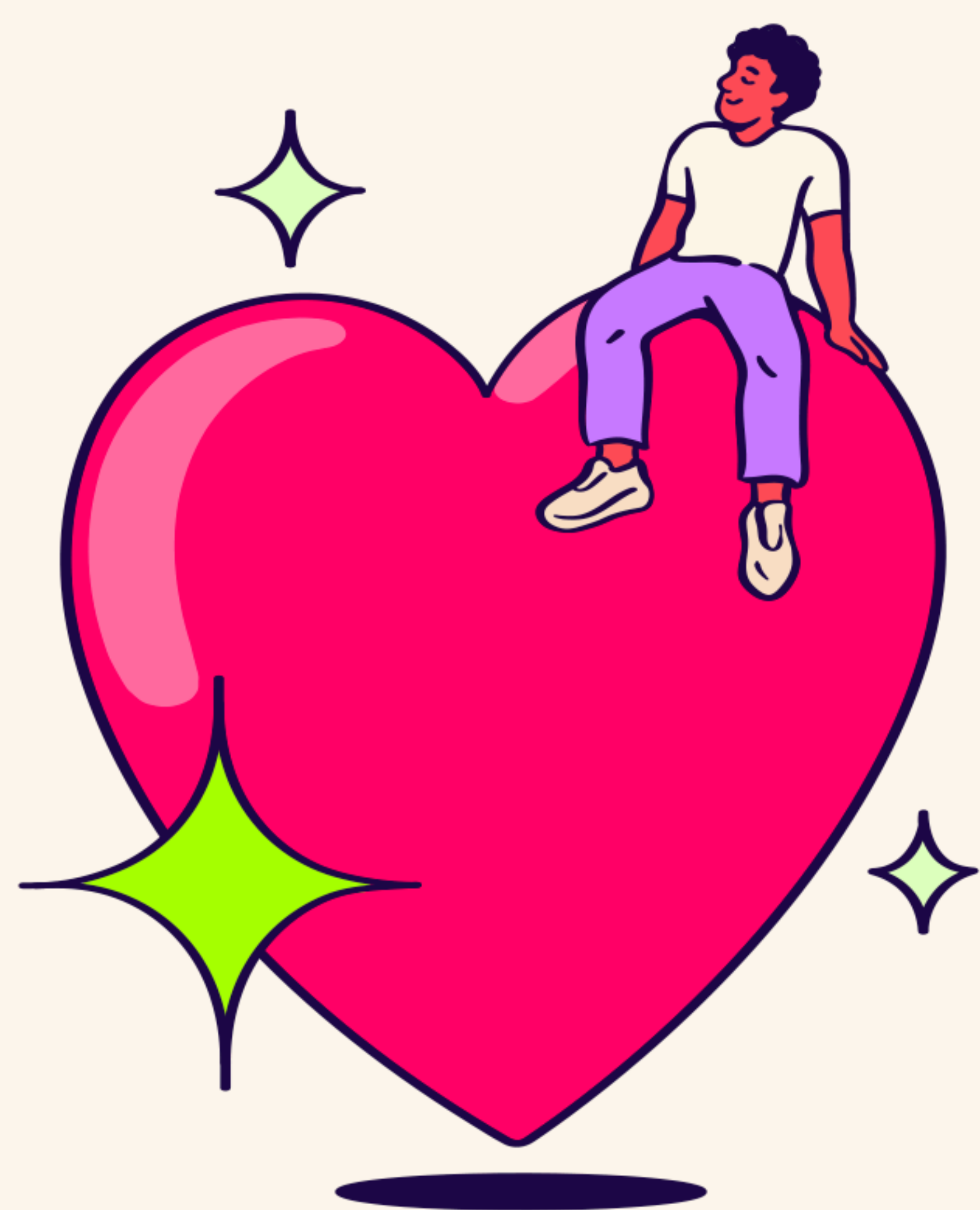
Correr não é apenas sobre sentir-se bem hoje; é um investimento na sua saúde cognitiva futura. A pesquisa indica que corredores consistentes têm um risco significativamente menor de desenvolver a doença de Alzheimer. É um passo proativo que pode dar para proteger o seu bem-estar mental nos próximos anos.

(Fonte: Vitat | 2025)

Saúde cardíaca e alívio do stress: a vantagem do corredor:

Campeão Cardio:

A corrida é uma potência cardiovascular. Mesmo uma corrida diária curta pode reduzir drasticamente o seu risco de doença cardíaca. Os corredores experimentam uma diminuição significativa nas suas chances de morrer de problemas relacionados ao coração.



Diminua a sua frequência cardíaca em repouso:

Correr ajuda a diminuir a sua frequência cardíaca em repouso, um indicador chave de aptidão física e saúde geral. Uma frequência cardíaca mais baixa significa que o seu coração está a trabalhar de forma mais eficiente, bombeando mais sangue a cada batida.

Eliminador de stress extraordinário:

Sentindo-se sobrecarregado? Vá para a rua! A corrida é um conhecido aliviador de stress, ajudando a aliviar os fardos mentais e a reduzir os sentimentos de ansiedade. Estudos mostram que mesmo uma corrida curta pode diminuir significativamente os níveis de stress cognitivo.

Além do Básico: vantagens adicionais da corrida:

Impulsionador do sistema imunitário:

O exercício moderado, como a corrida, fortalece as defesas do seu corpo contra doenças. Melhora a sua resposta imunitária a infecções de curto prazo e a condições de longo prazo, como a diabetes.

Mantenha a sua coluna flexível:

Correr ajuda a manter a flexibilidade e a hidratação dos discos na sua coluna, prevenindo a rigidez e promovendo uma amplitude de movimento saudável à medida que envelhece.

Desbloqueie um sono mais profundo:

O sono de qualidade é crucial para a saúde geral, e a corrida pode mudar o jogo. Promove o sono reparador, reduz o tempo que leva para adormecer e aumenta a duração e a qualidade do sono. Isso deve-se à liberação de endorfinas e serotonina: hormônios que promovem o bem-estar e o relaxamento.





Parceiros de apoio para a sua performance na corrida

Para começar uma boa corrida não basta só colocar o tênis e sair correndo. Com o Wellhub você pode contar com um mundo de benefícios para complementar seu treino em mais de **50 mil academias e estúdios presenciais** com opções flexíveis e completas que cabem no seu bolso!

Veja aqui os parceiros presenciais próximos de você

Com um simples cadastro, você tem acesso a diversos apps voltados para saúde e bem-estar, veja algum deles:

- **Nutrição:** Tecnonutri, Desrotulando, MyFitnessPal e Vitat (Programa Mais Saúde) que também possui um Guia Prático de Corrida.
- **Atividade física:** BTFit, Gymlife e WKT
- **Bem-estar mental:** Lojong e Headspace
- **Meditação e relaxamento:** Calm e Meditopia

E muitos outros, todos com foco em promover mais saúde, equilíbrio e qualidade de vida no dia a dia.

Veja aqui todas as opções disponíveis de aplicativos de acordo com o seu objetivo em um só plano!



Isso sem falar mais especificamente nas assessorias de corrida e academias parceiras do Wellhub, como o Run Fun e a Care Club, que podem ajudar na melhoria do seu desempenho e prevenção de lesões, fazendo acompanhamento com um profissional de forma mais personalizada.



E para que essa jornada na corrida seja ainda mais excelente com muitas conquistas e superando desafios, você pode **registrar seus treinos, criar rotinas e acompanhar seu progresso** com o **Strava**!

Conecte-se a uma comunidade de **mais de 1 milhão de atletas** a partir do **plano Basic+**, com uma plataforma fácil e intuitiva que te ajuda a alcançar suas metas!

Baixe agora mesmo o Strava

O que é o Trainiac

O Trainiac é a sua revolução fitness pessoal na palma da mão. Não é apenas mais um aplicativo de exercícios — é um ecossistema completo de treinamento que conecta você a personal trainers certificados que elaboram jornadas de condicionamento físico personalizadas para seus objetivos e estilo de vida únicos.



Diferente das soluções algorítmicas, o Trainiac oferece o toque humano do coaching profissional combinado com tecnologia de ponta para acompanhar seu progresso, fornecer feedback em tempo real e manter você comprometido em cada etapa do caminho.

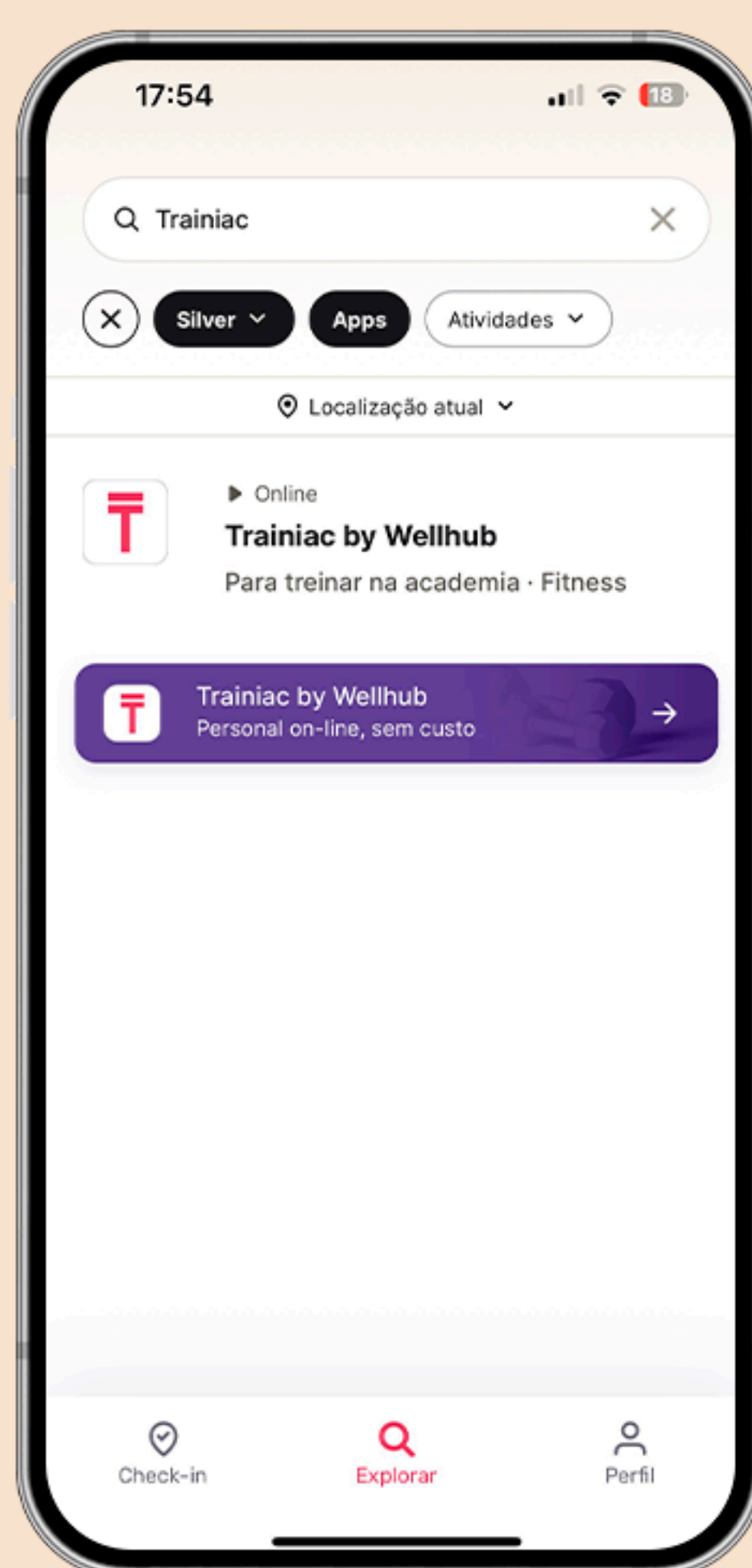
Seja dando os primeiros passos em direção ao condicionamento físico ou elevando seus limites para o próximo nível, o Trainiac transforma seu smartphone em seu personal trainer de bolso 24/7 — tornando a orientação especializada acessível, econômica e adaptável à sua agenda em constante mudança.

Trainiac: Seu corpo. Seus objetivos. Seu treinador. A qualquer hora, em qualquer lugar.

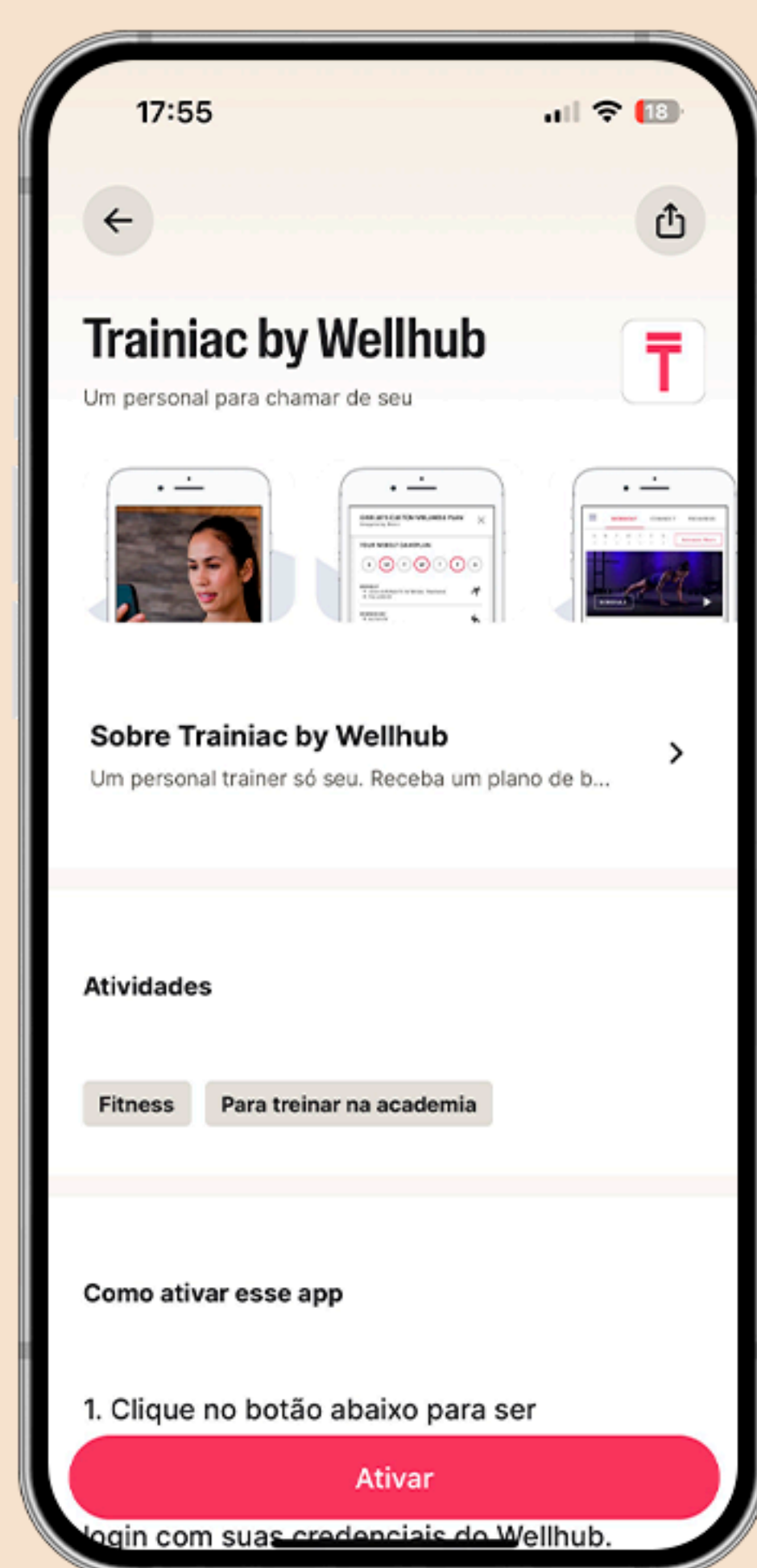
Como ativar o Trainiac pelo Wellhub

Todos os benefícios do app Trainiac estão disponíveis a partir do **plano Silver** no Wellhub.

Comece em 4 etapas fáceis:



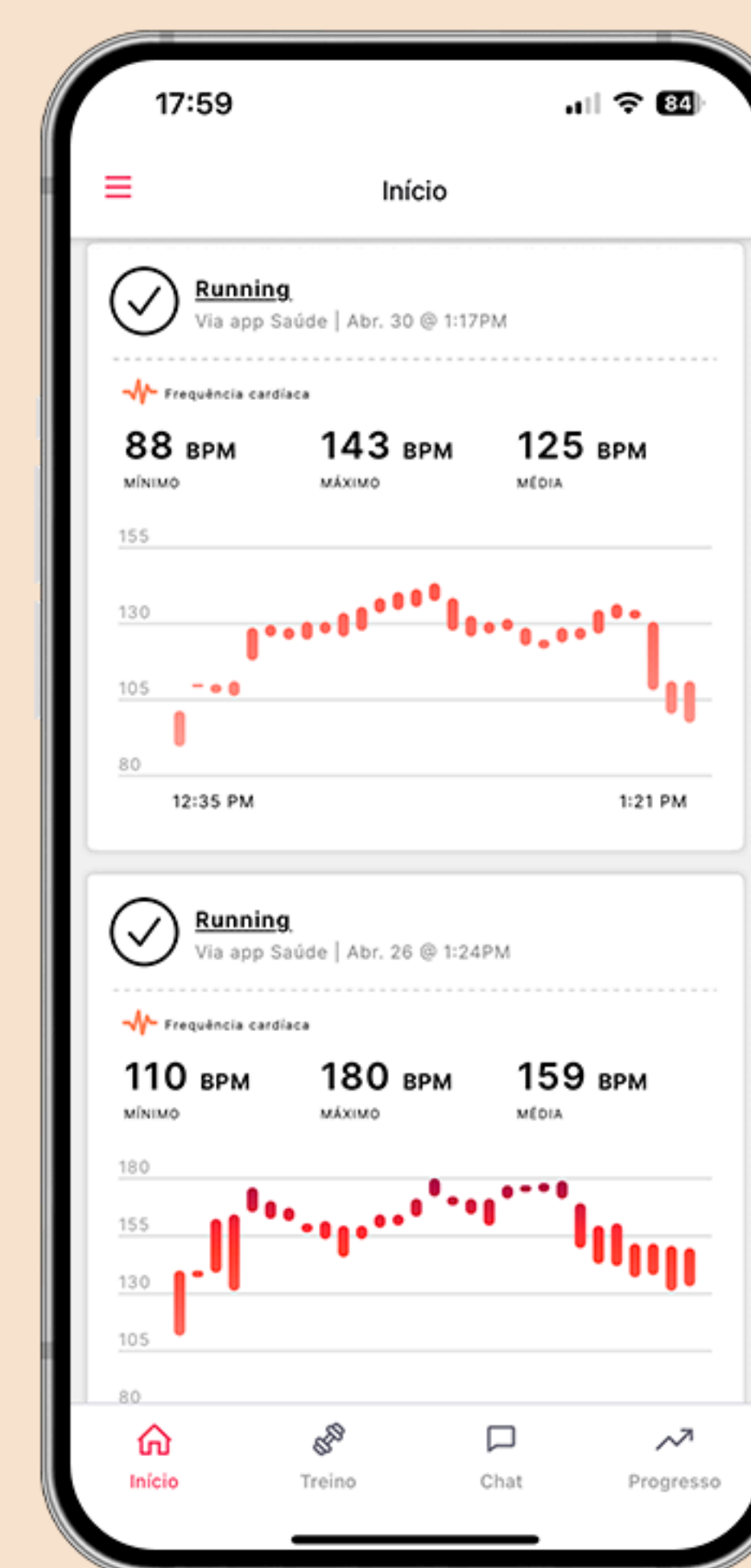
1. Baixe o aplicativo ou visite wellhub.com para fazer login (ou se inscrever) no Wellhub.



2. Procure por "Trainiac" na barra de pesquisa da aba explorar.



3. Clique na página de perfil do Trainiac.



4. Siga as instruções solicitadas para obter o versão premium deste parceiro, gratuitamente através da sua assinatura Wellhub!

Baixe usando:



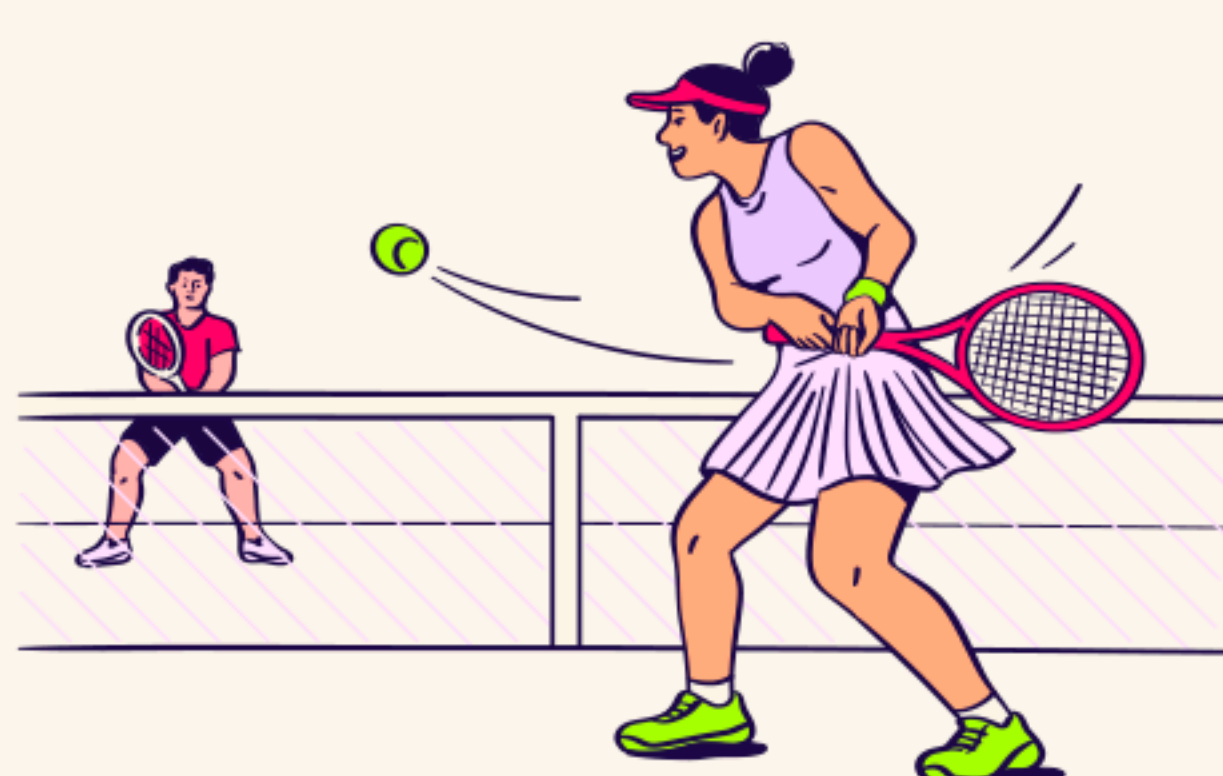
Disponível na
Google Play



Disponível na
App Store

Personal trainer com Trainiac

Seu personal trainer de bolso, com toque humano real.



Atendimento Personalizado

Após responder algumas perguntas sobre seus objetivos, preferências e rotina, o Trainiac conecta você ao personal trainer ideal para sua jornada fitness. Nada de algoritmos frios – são profissionais certificados que entendem seu corpo e suas metas.



Programa Sob Medida

Seu personal desenvolve um plano de treinos exclusivo que evolui conforme seu progresso. Esqueça programas genéricos! Cada exercício é selecionado pensando nas suas necessidades específicas.



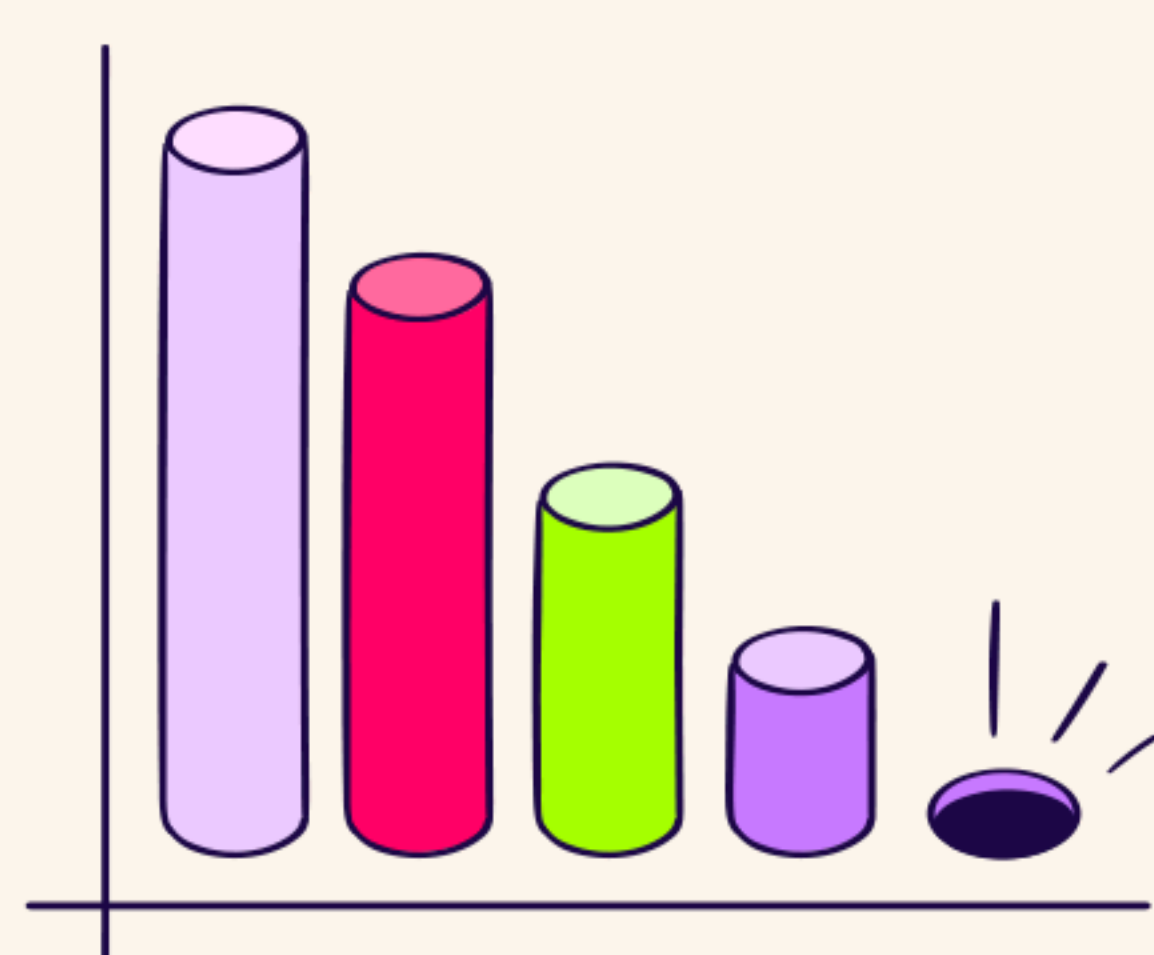
Acompanhamento Contínuo

- Check-ins diários para manter sua motivação em alta
- Feedback em tempo real sobre sua execução e desempenho
- Ajustes semanais no seu programa baseados nos resultados



Comunicação Direta

Troque mensagens com seu trainer quando precisar! Dúvidas sobre exercícios, alimentação ou recuperação são respondidas por quem realmente entende do assunto.



Celebração de Resultados

O personal vai acompanhar cada conquista, por menor que seja, transformando números em histórias de superação que mantêm você engajado no processo.

No **Trainiac**, você não está apenas seguindo um programa – está construindo um relacionamento com um profissional dedicado ao seu sucesso.

Trilha de conteúdo

Por uma performance melhor na corrida



Alimentos antes da corrida

Procure alimentos sólidos pelo menos 1h antes da atividade e líquidos de 20 a 30 minutos antes.

Algumas opções:

- Frutas
- Frutas + mel, castanhas ou aveia
- Vitaminas ou sucos
- Pão com geleia

Confira o que evitar:

- Café e chás em excesso, pois podem causar desidratação
- Ficar sem comer ou diminuir os carboidratos da refeição
- Álcool sobrecarrega o fígado, prejudicando a energia muscular
- Alimentos de lenta absorção, como frituras, gorduras, fibras, leite e derivados
- Comer fibra, já que você corre o risco de consumir alimentos que te façam mal

Quais são os melhores alimentos para depois da corrida?

Após a corrida, o foco é na recuperação!
Faça uma refeição completa contendo proteínas e carboidratos para repor a energia e reparar o tecido muscular.

- Tapioca com patê de frango ou atum
- Whey protein com frutas e aveia
- Sanduíche com queijo magro
- Barrinha de cereal com proteína





Por que se hidratar durante a corrida?

A água exerce funções essenciais para o bom funcionamento dos órgãos:

- Distribui substâncias, como vitaminas e minerais
- Elimina toxinas do organismo
- Regula a temperatura corporal

A regulação da temperatura acontece através da transpiração; e, se a água perdida não for a resposta, pode ocorrer uma desidratação.

A desidratação aumenta a temperatura corporal e prejudica as respostas fisiológicas e o desempenho físico.

Dica

Beba cerca de 250 a 500ml de água 2 horas antes de se exercitar.

Durante o exercício, recomenda-se iniciar a ingestão já nos primeiros 15 minutos e continuar bebendo a cada 15 ou 20 minutos.

Sabia que a qualidade do sono tem um papel fundamental na preparação para os treinos e competições de corrida?

Recuperação muscular

Durante o sono, o corpo realiza processos de reparação e regeneração muscular.

2. Recuperação mental

Dormir ajuda a restaurar o foco, a concentração e a motivação, que são essenciais para manter uma rotina consistente de treinamento.

3. Regulação hormonal

Dormir também ajuda a regular hormônios importantes para o desempenho nas atividades físicas, como o hormônio do crescimento e o cortisol.

4. Imunidade

Dormir mal pode comprometer a função imunológica, aumentando o risco de doenças e infecções, interferindo, assim, na consistência do treinamento e no desempenho.

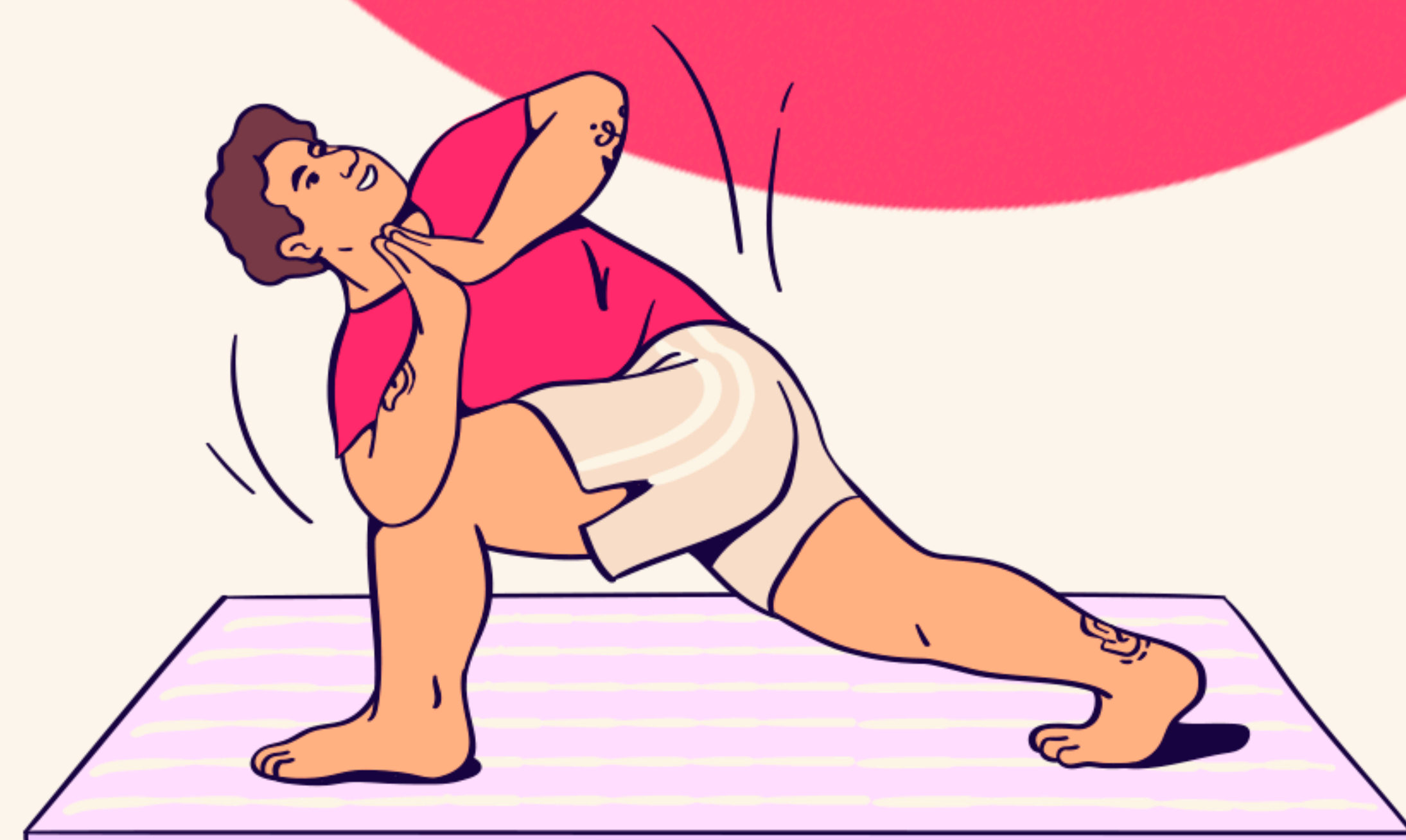


A importância do alongamento

As sessões de alongamento são tão importantes quanto os treinos de força e aeróbicos. Elas ajudam a preparar o corpo para outras atividades físicas, prevenindo lesões e liberando possíveis tensões.

O alongamento trabalha a flexibilidade muscular e articular, trazendo benefícios como:

- Relaxamento e redução das tensões musculares
- Redução do estresse gerado pela rotina diária
- Melhora da propriocepção (consciência corporal) e da coordenação motora
- Otimiza a execução dos movimentos de outras atividades físicas
- Ajuda a prevenir dores nas costas e encurtamentos musculares que também provocam desconfortos



Correr na rua ou na esteira?

Confira os pontos positivos e negativos de cada um:

Na esteira:

Para quem está iniciando na corrida, a esteira vai auxiliar no desenvolvimento da coordenação, dando ritmo e condicionamento.

Você está em um ambiente controlado, não precisa se preocupar com buracos, carros ou cachorros, por exemplo.

A esteira é uma manta que roda ao redor de um eixo, na direção contrária ao seu movimento, em velocidade constante. Ou seja, não é você que empurra o chão, e sim o chão que se movimenta debaixo de você. E o que isso significa? A mecânica da corrida na esteira será um pouco diferente da rua, principalmente se você não tiver muita prática.

Além disso:

- A esteira é mais macia e absorve o impacto
- O visor facilita o controle da sua distância e também do seu ritmo
- Pode ser exaustivo estar no mesmo ambiente sem distrações





Na rua:

A rua proporciona um ambiente favorável a um treino mental capaz de combater o estresse do dia a dia.

Por ter fatores externos, como variações no terreno, resistência do ar, umidade e pressão atmosférica, correr na rua pode potencializar seu gasto calórico.

Porém, na rua, o impacto será maior e, para quem não tem técnica ou um corpo fortalecido, as chances de lesões podem aumentar.

Seja na esteira ou na rua, correr deve ser prazeroso, teste seus treinos, optando por realizá-los em diferentes locais e além de melhorar seu condicionamento físico, fortaleça o seu mental!

Como escolher o melhor tênis para a corrida?

Tênis mais macios, tênis mais estáveis, pronados, supinados, neutros... Será que precisamos dominar todos esses assuntos para fazer a melhor escolha?

E a resposta é: não!

A escolha do tênis é algo pessoal, então, ao colocá-lo observe:

- Se serviu bem
- Se o tênis é pesado ou leve
- Se você se sente confortável
- O tênis não pode estar apertado e nem muito frouxo.

Para algumas marcas, vale a dica de adquirir **uma numeração maior do que o seu tênis casual.**



Mais dicas importantes quanto à escolha do tênis

- Use meias confortáveis para evitar bolhas geradas pela costura do tênis.
- Não estreie o seu tênis novo durante uma prova. É preciso que você utilize durante os treinos para que se adapte à sua pisada.
- Procure lavar à mão, não deixar de molho e evitar que o sabão resseque, para que o tênis dure mais tempo.
- Lembre-se: tênis mais caro não é a solução ou prevenção para lesão, e, sim, um corpo bem preparado e fortalecido para a corrida.

3 motivos que te fazem “quebrar” na prova

Se você está começando na corrida, provavelmente vai passar ou já passou por **momentos de falta de energia e resistência nos treinos ou provas de corrida**, o famoso “quebrei”.

Muitas vezes, isso ocorre porque o seu corpo está com **falta de energia**. Dessa forma, ele não consegue funcionar plenamente, tampouco, desenvolver uma resposta cardíaca e muscular suficiente para evoluir na corrida.

1 Falta de carboidrato
Com estoques de glicogênio baixos, aumentamos a fadiga muscular.

2 Desidratação
A ingestão adequada de água melhora a circulação sanguínea e a contração muscular, além de auxiliar no resfriamento do corpo, transporte de oxigênio e nutrientes.

3 Falta de eletrólitos
Sais minerais como sódio, potássio, cálcio e magnésio são responsáveis pelo transporte de água para dentro das células, pelos impulsos elétricos e contrações musculares, regulando a fadiga e desidratação. Corridas acima de 1 hora requerem reposição por conta da perda pelo suor.



**Dica
do dia:**

Como manter a motivação

**Guarde um print dessas dicas
para quando estiver sem ânimo!**



- Lembre-se que exercitar o corpo é muito importante para a saúde física e mental.
- Tente mudar a sua rotina de exercícios, escolha atividades diferentes ou tente treinar em um ambiente novo.
- Ouça uma música que te anime, faça um treino com amigos ou comece um desafio de exercícios.
- Crie metas de curto prazo e celebre cada conquista. Quando você vê o progresso que está fazendo é mais fácil continuar motivado.
- E lembre-se: não precisa ser perfeito, o importante é se movimentar e fazer o que você pode.
- Seja gentil com você mesmo, celebre as pequenas vitórias e siga em frente com constância!

Reta final

Preparar, apontar, cadastrar! Em dia com a corrida. Faça o seu **Plano de Corrida** e marque **@wellhub** e **@sejavitat** nas suas redes sociais! Vamos amar ver você alcançando os seus objetivos e uma vida mais saudável com a gente.
Corra para começar agora.

Faça aqui o seu cadastro

