

RUNNERS BRASIL




ENTREVISTA
EXCLUSIVA

Nubia de Oliveira

A nova força do atletismo brasileiro



 runnersbrasil.com/revista

» **“RECOMEÇAR BEM É GARANTIR CONSTÂNCIA AO LONGO DO ANO.”**
Constância é o verdadeiro ponto de partida.

 **RUNNERS BRASIL**

Calendário de Corridas Runners Brasil



Calendário Corridas
_Runners Brasil

 RUNNERS BRASIL

19 ANOS

***Provas do
BRASIL INTEIRO
em um só lugar!***



Encontre sua próxima
linha de chegada

 **RUNNERS BRASIL**

15
ANOS



SINCE 2016



RUNNERS BRASIL

PALAVRA DO CEO



PABLO MATEUS
FOUNDER E CEO
RUNNERS BRASIL



Queridos leitores, parceiros e equipe Runners Brasil,

Começar este novo ano tem um significado ainda mais especial para nós. O Runners Brasil completa 10 anos de história, uma trajetória construída passo a passo, com consistência, paixão pela corrida e conexão verdadeira com a comunidade. Celebrar essa década é reconhecer cada corredor, parceiro e leitor que fez e faz parte dessa jornada.

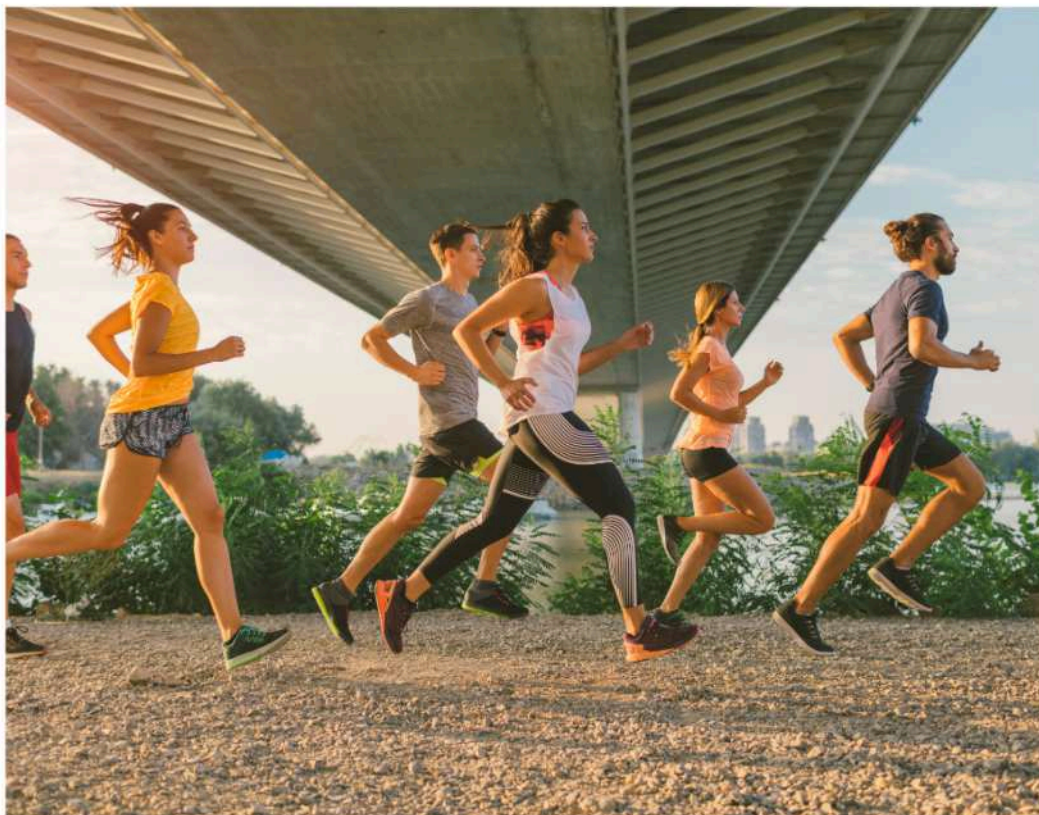
Janeiro chega como um convite ao recomeço, mas não a qualquer custo. Mais do que correr mais, este é o momento de correr melhor. Ajustar expectativas, respeitar o corpo, reconstruir o ritmo e entender que evolução real só acontece quando há continuidade e equilíbrio.

Nesta edição, abrimos 2026 reforçando a importância de recomeços inteligentes, sustentáveis e sem excessos. Um chamado para deixar a pressa de lado, abandonar a culpa e construir, desde agora, a base de um ano que realmente possa ser mantido ao longo dos meses.

Que este início de ciclo, marcado pelos 10 anos do Runners Brasil, seja também o início de uma relação ainda mais consciente com a corrida. Cada passo bem dado hoje prepara um caminho mais forte, consistente e duradouro amanhã.

Boa leitura e um excelente começo de jornada.

COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



FAÇA PARTE DESSA
INCRÍVEL COMUNIDADE

**NOSSAS
REDES**

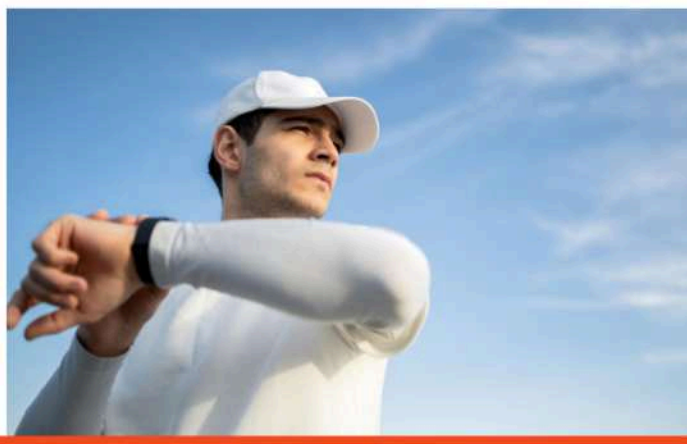
O Runners Brasil é uma comunidade que há 10 anos conecta corredores de todo o país, compartilhando informação, inspiração e paixão pela corrida de rua.

Estar conectado às nossas redes sociais é acompanhar de perto histórias reais, novidades, conteúdos exclusivos e tudo o que movimenta esse ecossistema que não para de crescer.

Mais do que seguir perfis, é fazer parte de um movimento, trocar experiências, se inspirar e correr junto com quem vive a mesma paixão.



EXPEDIENTE RUNNERS BRASIL



CEO **PABLO MATEUS**

EDITORA CHEFE **DANIELA CHRISTOFFER**

CAPA **KELEN WEHR**

EDIÇÃO E MONTAGEM **PRISCILA BASTOS**

ARTE FINALISTA **CAIO MOTA**

PROGRAMADOR (SITE) **JULIANO MURAKAMI**



 **CIDADE**
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

 **WEBSITE**
WWW.RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

 **COMERCIAL**
(12) 99178-0401

NOTA DO EDITOR

BEM-VINDOS À REVISTA RUNNERS BRASIL

O ano começa e janeiro é o mês em que muitos corredores recomeçam, mas poucos param para refletir sobre como voltar a rotina.

Por isso, esta edição foi pensada para quem deseja construir um ano possível, sustentável e consistente, entendendo que a corrida não se resume a metas ousadas, mas sim à capacidade de manter o movimento ao longo do tempo.

A seguir, nas próximas páginas, você vai encontrar conteúdos que vão ajudar a ajustar o ritmo, respeitar o corpo e a reconectar mente e movimento.

Falamos sobre retorno aos treinos, saúde, ciência, nutrição, tecnologia e comportamento, sempre com um olhar realista, longe dos excessos tão comuns no início do ano.

Que esta edição sirva como um ponto de partida consciente e saudável. Um convite para correr melhor, ouvir mais o próprio corpo e lembrar que constância é, quase sempre, a maior forma de evolução.

Boa leitura e um excelente começo de jornada.

A assinatura manuscrita de Dani Christoffer em uma fonte cursiva elegante.

Editora-chefe



EDUARDO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA

GUSTAVO JORGE
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

HENRIQUE FARIAS
EMPREENDEDOR

FILIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA

GABRIEL RENAUD
COPYWRITER

DR. RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA

DRA. SABRINA CABRAL
DERMATOLOGISTA

PABLO MATEUS
CEO / ECONOMISTA

LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA

MARJORIE BARCELOS
PSICÓLOGA ESPORTIVA

RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SABINE WEILER
JORNALISTA



TIME RUNNERS

 **RUNNERS BRASIL**

19

ANOS

ANA KIST
NUTRICIONISTA

SWARA BARRETO
ADVOGADA

CARLOS CAMPELO
COACH

DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA

DR. GUSTAVO COSENZA
ENDOCRINOLOGISTA

CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA

DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA

EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

ALAN LEAL
ADVOGADO

DR. VICTOR WOLWACZ
DENTISTA

DRA. ANA PAULA SIMÕES
MÉDICA DO ESPORTE

ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA

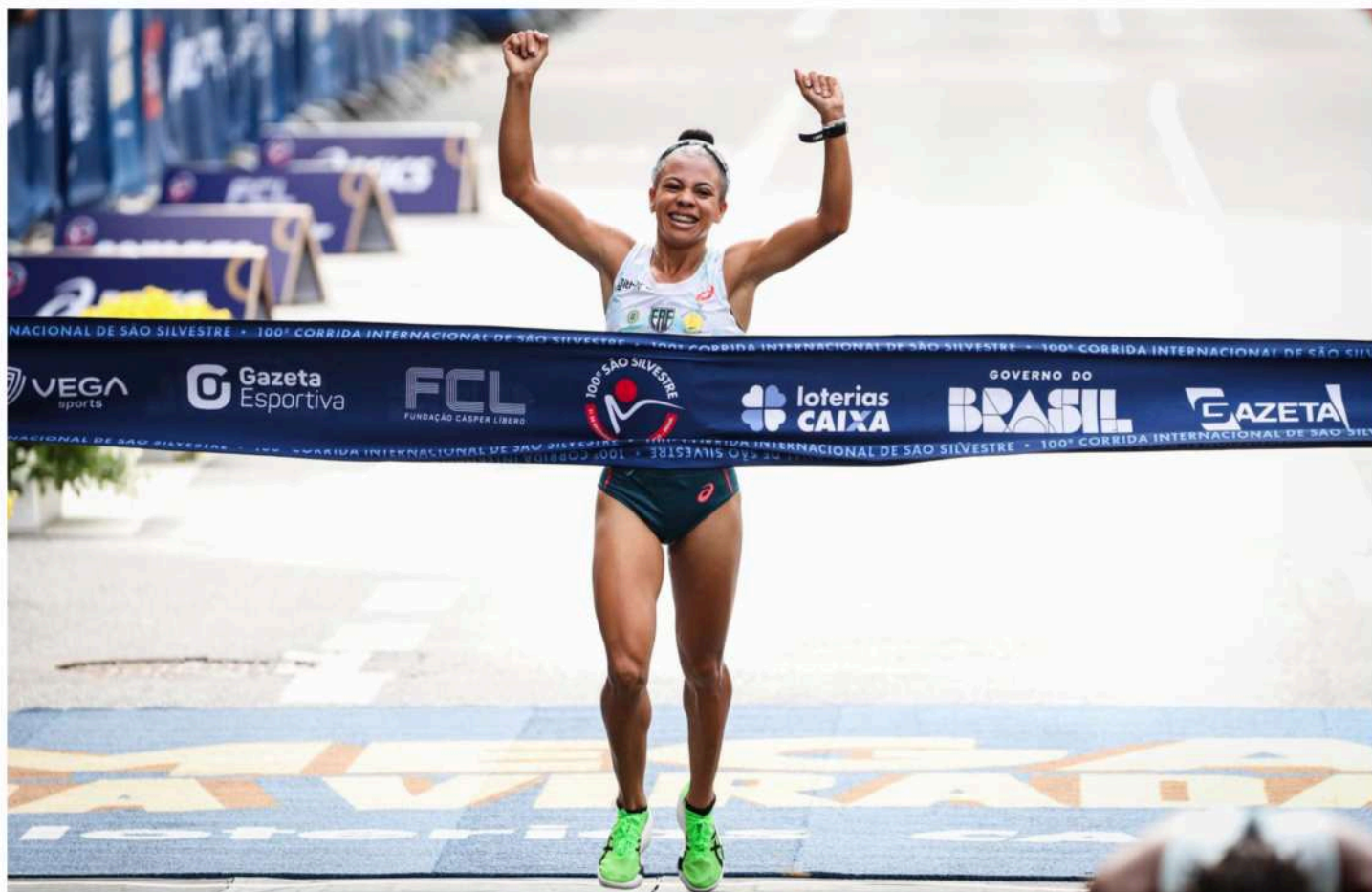


TIME RUNNERS

 RUNNERS BRASIL

10 ANOS

SUMÁRIO



14 TECH RUN

Como usar o relógio para controlar o esforço no retorno

24 DESTINO CORRIDA

Recomeçar com inteligência. Cidades e percursos leves para começar o ano

32 CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Porquê todo corredor precisa de força, mesmo sem gostar de musculação

42 CORRER SEM LESÃO

Retomada consciente: O que o seu corpo precisa para voltar a correr bem e sem lesão!

18 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Leveza, hidratação e conforto para começar bem o ano

28 CORRIDA E CARREIRA

A corrida como bússola para decisões importantes em 2026

15 SAÚDE BUCAL NA CORRIDA

Bebidas isotônicas e saúde bucal: O que você precisa saber

46 CORAÇÃO EM MOVIMENTO

O que o seu coração está tentando te contar em janeiro?



50 CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

Verão sem desculpas: Hora de começar a correr!

58 Q&A - VALDOMIRO SIEGIENIUK

46 anos correndo e 72 maratonas no currículo

72 ALÉM DA CORRIDA

Janeiro, Mente e movimento: Como retomar a corrida com equilíbrio e constância

90 PELE DE CORREDOR

Treinos de corrida no sol de janeiro: Como proteger a pele sem comprometer o desempenho

100 BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Pequenos ajuste de postura para evitar o impacto excessivo

110 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Como o cérebro ajuda a manter a motivação na corrida em 2026

120 FINANÇAS QUE CORREM JUNTO

Como planejar provas em 2026 sem pesar no bolso

54 MEDICINA E A CORRIDA

Recomeçar não é acelerar: É sustentar

66 METABOLISMO ATIVO

Ganhei peso no fim do ano... ou só retive líquido?

78 CAPA: COM NUBIA DE OLIVEIRA

16 títulos nacionais, pódio na São Silvestre e um futuro Olímpico em construção

96 MENTE EM MOVIMENTO

A armadilha da rigidez: Quando disciplina vira autoexigência

106 TRAIL RUNNING

Recomeçar com consciência para sustentar o ano inteiro

116 CORRIDA E CIÊNCIA

A Ciência do hábito: Como o cérebro transforma o esforço em automação no asfalto





TECH RUN



PABLO MATEUS

CEO / COLUNISTA



COMO USAR O RELÓGIO PARA CONTROLAR O ESFORÇO NO RETORNO



Voltar a correr depois de um tempo parado exige mais paciência do que vontade. E nesse momento, o relógio esportivo pode ser um grande aliado, desde que seja usado para **controlar o esforço**, e não para acelerar o processo.

O erro mais comum de quem retorna aos treinos é usar o relógio para cobrar ritmo e distância. O acerto é usar o relógio para **frear**, observar e entender como o corpo está reagindo.

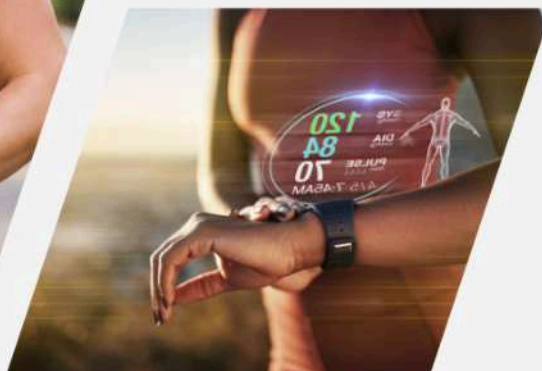
Tempo antes de ritmo

No retorno, o dado mais importante do relógio não é o pace, é o tempo. Saber que você correu vinte ou trinta minutos, mesmo alternando corrida e caminhada, já é um excelente começo.

Ignorar o ritmo evita comparações com o passado e ajuda a respeitar o corpo atual. O relógio serve para marcar o tempo em movimento, não para medir velocidade.

Frequência cardíaca como guia, não como regra

Se o seu relógio mede a frequência cardíaca, use essa informação como referência, não como obrigação. No retorno, o ideal é manter um esforço confortável, aquele em que ainda dá para conversar enquanto corre.



Quando a frequência sobe rápido demais, é sinal de que o corpo ainda está se readaptando. Caminhar um pouco, reduzir o ritmo ou encurtar o treino faz parte do processo.

Não existe número perfeito. Existe um esforço que faz sentido para você naquele momento.

Alertas simples ajudam a não exagerar

Muitos relógios permitem configurar alertas de tempo ou de frequência cardíaca. Esses alertas funcionam como um lembrete amigável para não passar do ponto.

Um aviso sonoro pode ser a diferença entre um treino produtivo e um excesso desnecessário. Use a tecnologia para se proteger, não para se testar.

Ignore comparações e métricas avançadas

No retorno, métricas como VO2 máximo, carga de treino ou recuperação não precisam ser levadas a sério. Elas são estimativas e, nesse momento, podem mais confundir do que ajudar.

O foco deve ser simples: sair, se movimentar, terminar o treino se sentindo melhor do que começou e conseguir repetir isso na semana seguinte.

Desligar o relógio também é uma opção

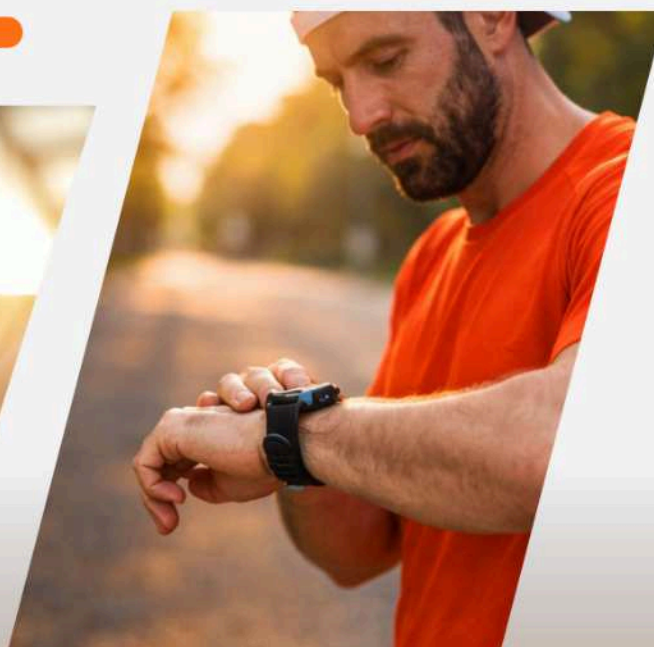
Se em algum momento o relógio começa a gerar ansiedade, vale deixar ele de lado. Correr sem olhar para dados ajuda a reconectar com o prazer do movimento.

A tecnologia está ali para servir ao corredor, não para comandar a corrida.

O retorno bem feito é aquele que continua

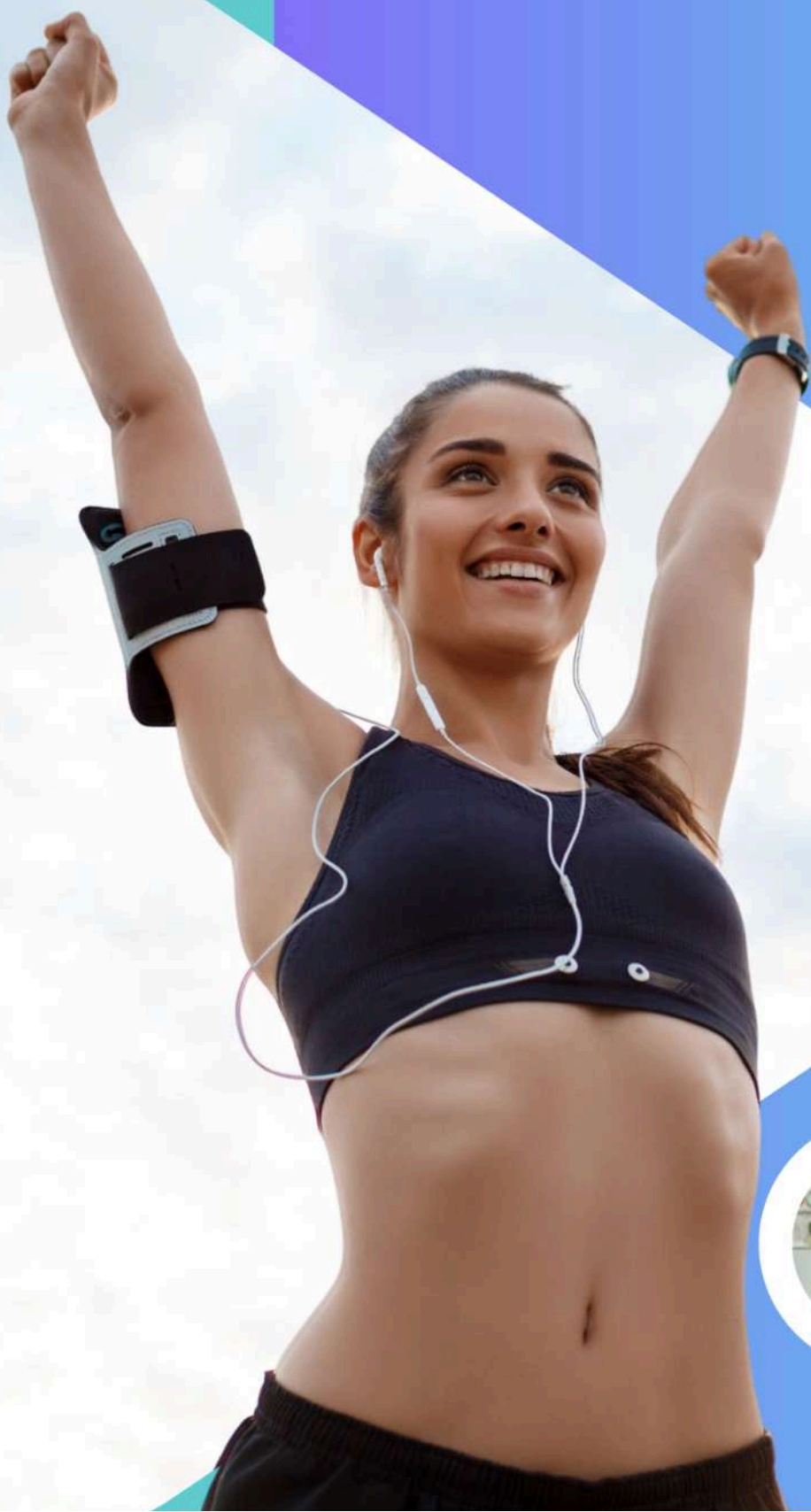
Usar o relógio para controlar o esforço é uma forma de garantir continuidade. O melhor treino não é o mais rápido nem o mais longo. É aquele que você consegue fazer hoje, amanhã e na próxima semana.

No retorno, menos é mais. E o relógio, quando bem usado, ajuda exatamente nisso.



NUTRIÇÃO

esportiva



ANA KIST
Nutricionista
Esportiva



LEVEZA, HIDRATAÇÃO E CONFORTO PARA COMEÇAR BEM O ANO



Fala, galera!

Estamos de volta, e que 2026 seja leve, saudável, cheio de quilômetros rodados e encontros mundão afora. Que não falte saúde, disposição e aquele prazer simples de calçar o tênis e sair para correr.

Agora me conta: **bora voltar?**

O início do ano é o momento perfeito para retomar os treinos com consciência. E vale o alerta: **o período de base dita todo o ciclo.** É aqui que a gente constrói o corpo que vai sustentar os treinos mais intensos lá na frente e a nutrição tem papel fundamental nesse processo, já sabem né?!

Mais do que pensar em performance imediata, janeiro pede leveza, hidratação inteligente e conforto digestivo. Comer bem agora não é exagerar nem restringir, é **preparar o organismo para voltar a treinar com constância, sem desconfortos e sem frustrações.**

Recomeços e os altos índices de abandono dos treinos, muitas vezes por causas simples, como refeições mal planejadas, hidratação inadequada e desconforto digestivo. A boa notícia é que **estratégias nutricionais inteligentes podem transformar seu retorno aos treinos no mês mais quente do ano.**

Retomar os treinos após um período de pausa exige atenção especial à alimentação. Não é o momento de exageros, restrições extremas ou estratégias agressivas. A nutrição no retorno ao exercício deve priorizar energia suficiente, digestibilidade e conforto gastrointestinal, respeitando o ritmo de adaptação do corpo.

Alguns pilares são fundamentais no recomeço:

1. Carboidrato como base da refeição

Todo mundo já sabe que o carboidrato é o principal combustível para o exercício, especialmente em modalidades aeróbias como a corrida. No retorno aos treinos, estoques de glicogênio costumam estar reduzidos, o que aumenta a sensação de fadiga precoce.

Orientação prática:

- Priorizar carboidratos de fácil digestão nas refeições próximas ao treino
- Ajustar a quantidade conforme duração e intensidade da sessão

2. Atenção ao timing da refeição

O intervalo entre refeição e treino é determinante para evitar desconfortos gastrointestinais.

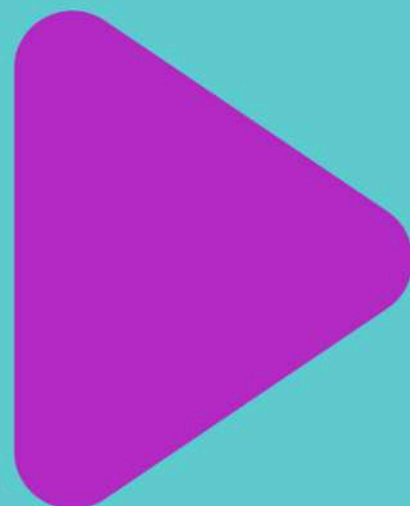
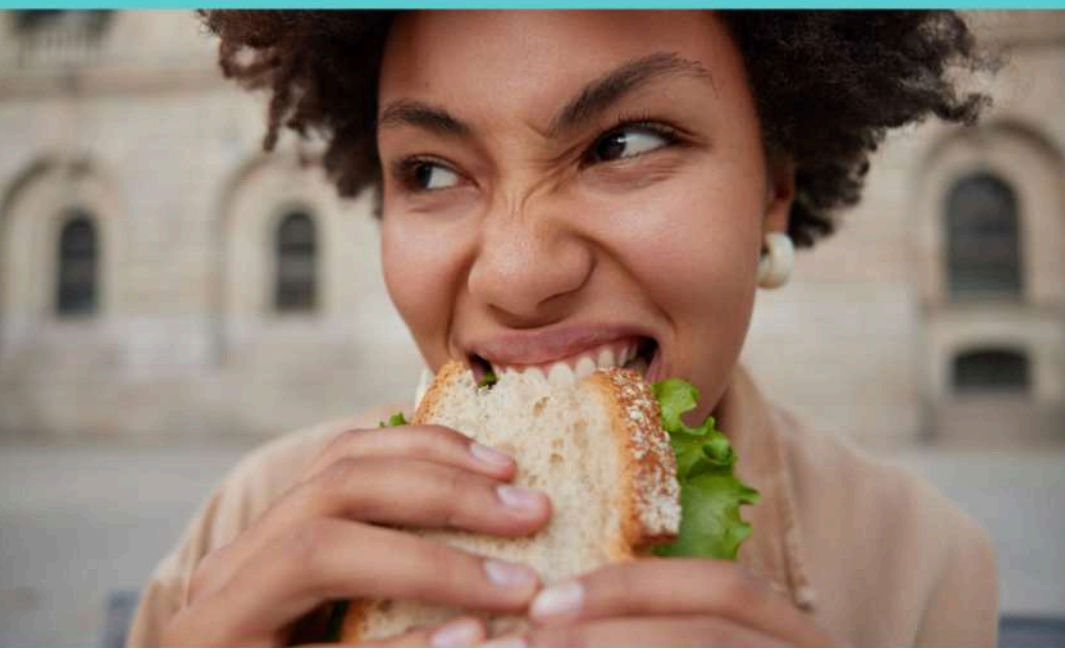
- **Refeições maiores:** 3 a 4 horas antes do treino
- **Lanches leves / pré-treinos imediatos:** 30 a 60 minutos antes (para quem opta por treinar cedinho).

Obs: Quanto mais próximo do treino, mais simples deve ser a refeição.

3. Reduzir gordura e fibras perto do treino

O segredo está em evitar alimentos ricos em gordura e fibras imediatamente antes do exercício, pois elas retardam o esvaziamento gástrico e aumentam o risco de estufamento, náuseas e cólicas.. Melhor não dar chance pro azar, néam?! rsrs

E vale lembrar que isso é ainda mais importante no recomeço, quando o sistema digestivo ainda está readaptando ao esforço físico.



4. Simplicidade é estratégia

Não é hora de testar novidades. O retorno aos treinos pede refeições conhecidas, simples e previsíveis.

Quanto menor a lista de ingredientes, maior a chance de boa digestão. **Exemplos de refeições leves para treinos de recomeço:**

- Banana + mel + canela
- Biscoito de arroz com geleia de uva
- Tapioca simples
- Suco de uva 100% integral
- Bebida de carboidrato diluída

A importância da hidratação inteligente no calor

Com temperaturas altas, a desidratação pode surgir antes mesmo do atleta perceber e impacta diretamente o desempenho, a termorregulação e até a saúde.

Ciência e prática:

Revisões sistemáticas em nutrição esportiva mostram que a hidratação é essencial para sustentar o rendimento físico, prevenir câibras, manter o volume sanguíneo e reduzir a percepção de esforço, fatores ainda mais críticos em ambientes quentes.

Recomendações gerais:

- **Durante o treino:** manter ingestão regular de água e, se necessário, soluções com eletrólitos (especialmente em treinos >1 h).
- **Após o treino:** repor não apenas água, mas também eletrólitos, principalmente sódio e potássio, ajudando a restabelecer o equilíbrio hídrico e acelerar a recuperação.



Retorno aos treinos sem desconforto digestivo

Cerca de 30–90% dos corredores relatam sintomas gastrointestinais durante o exercício, como cólicas, gases ou urgência intestinal, com uma das causas sendo a alimentação inadequada antes do treino.

Estratégias baseadas em evidências:

- **Timing adequado das refeições:** evitar refeições muito próximas ao treino intenso.
- **Escolha de alimentos de fácil digestão:** carboidratos simples e hidratos com baixo teor de fibras minimizam o risco de desconforto.
- **Evitar gordura e fibras antes do treino,** pois prolongam o esvaziamento gástrico e podem causar inchaço.

Conclusão: ajuste, observe e personalize

Começar o ano com uma rotina nutricional bem planejada não é apenas uma questão de desempenho, é sobre prazer em correr, conforto e saúde sustentável. Nutrição inteligente vai além das calorias: envolve timing, composição dos alimentos, hidratação e sincronização com seu treinamento, o que significa INDIVIDUALIDADE.

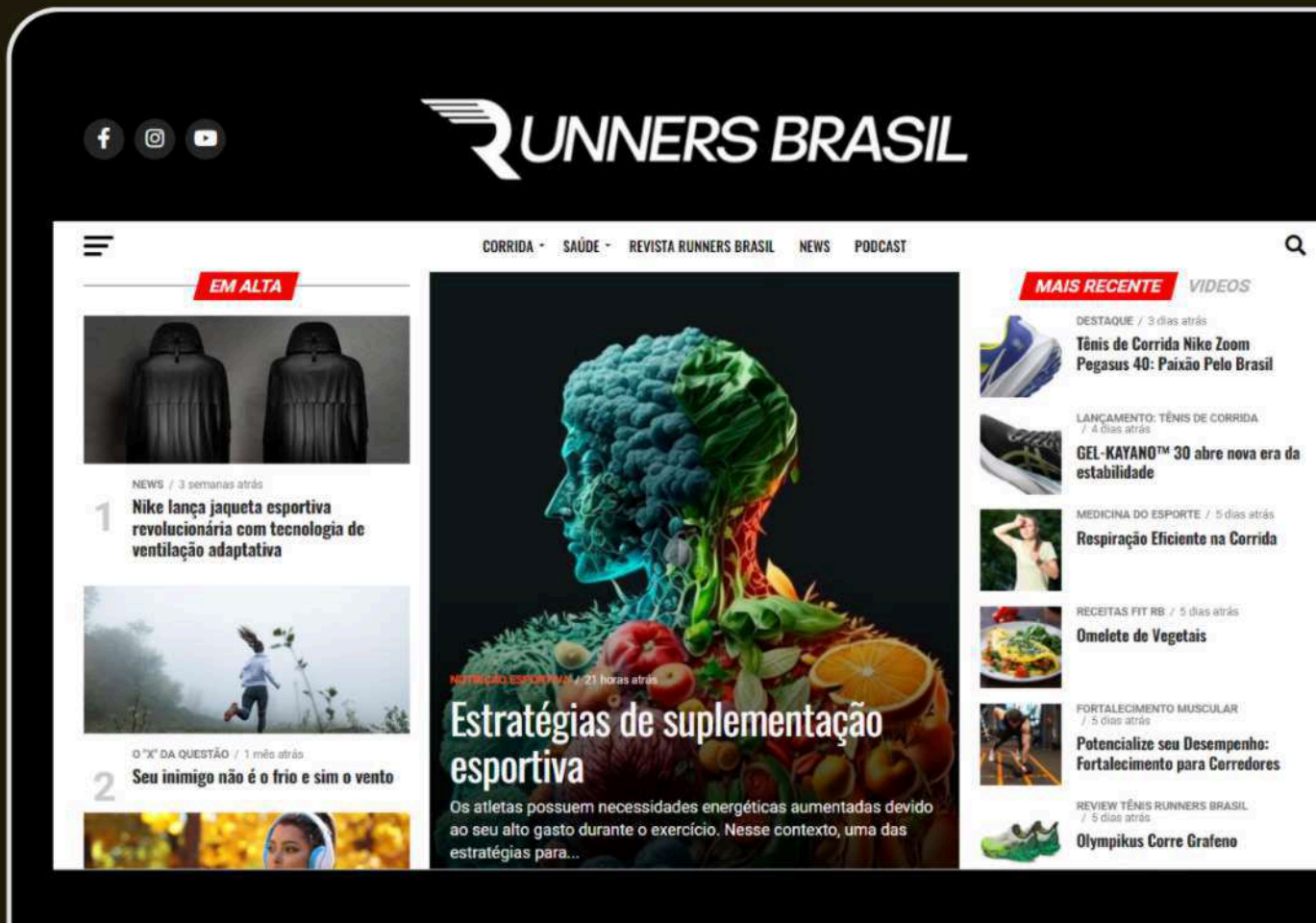
Seja qual for seu objetivo em 2026, lembre-se: **alimentação e hidratação bem estruturadas são aliadas do seu melhor desempenho no calor do verão e no longo prazo.**

Um beijo e nos vemos no carnaval ;)



RUNNERS BRASIL

CONHEÇA NOSSO SITE



runnersbrasil.com



JANEIRO 2026

Destino CORRIDA



HENRIQUE FARIAS

EMPREENDEDOR E CORREDOR



Recomeçar com inteligência



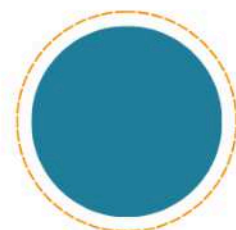
Janeiro chega trazendo aquela sensação clássica de recomeço. Para quem corre, é quase automático: novos planos, novas provas, novos objetivos. Mas depois de um ano intenso, seja de treinos, viagens, desafios pessoais ou até lesões, o verdadeiro segredo não está em acelerar, e sim em **recomeçar com inteligência**.

A corrida que se sustenta ao longo do ano não nasce de excessos, ela se constrói com escolhas conscientes, planejamento realista e experiências que motivam, sem pressionar. E isso começa, muitas vezes, pela escolha do destino, da prova e do ritmo certo para esse início de temporada.

Cidades e percursos leves para começar o ano

O início do ano pede **cidades que acolhem o corredor**, com percursos planos, bem estruturados e visualmente agradáveis. Locais onde é possível correr sem se preocupar excessivamente com altimetria, trânsito ou logística.

No Brasil, cidades como **Florianópolis, Rio de Janeiro e Porto Alegre** oferecem percursos clássicos e convidativos para esse retorno gradual. Orlas, parques urbanos, praias e vias amplas permitem treinos leves, com ritmo controlado e foco na constância, nada de pensar em performance nesse momento.





Fora do país, destinos como **Buenos Aires**, com seus parques arborizados e avenidas largas, e **Montevideú**, famosa pela organização, percursos acessíveis e distâncias curtas, são exemplos de cidades que ajudam o corredor a reconectar prazer e movimento logo no início da temporada.

Esses lugares têm algo em comum: **facilitam o treino e aliviam a mente**. E isso faz toda a diferença no começo do ano.

Corridas de verão que combinam com retorno gradual

As corridas de verão cumprem um papel estratégico no calendário. Elas não precisam ser encaradas como grandes objetivos, mas sim como **eventos de retomada**, onde o mais importante é completar bem e sair motivado.

Provas com largadas a noite, as chamadas *Night Runs* ou eventos com largadas na praia ou no litoral brasileiro costumam oferecer percursos leves, clima favorável e um ambiente mais descontraído, exatamente o que muitos corredores precisam para retomar o ritmo sem pressão.

São provas que ensinam algo fundamental: **respeitar o corpo**, ajustar expectativas e entender que o verão pede controle, não exagero.

Como planejar sua primeira prova de 2026 sem pressão

A primeira prova do ano não deve ser um teste definitivo de performance. Ela é apenas o **ponto de partida**.



Planejar esse momento passa por algumas escolhas simples, mas decisivas:

- Optar por uma distância confortável
- Priorizar destinos que ofereçam boa logística e experiência agradável
- Encarar a prova como parte do processo, não como cobrança

Quando o corredor escolhe uma prova prazerosa, em uma cidade convidativa, a ansiedade diminui e o foco muda: sai o relógio, entra a experiência. E isso cria a base perfeita para objetivos maiores ao longo do ano.



Menos excesso, mais constância

Recomeçar bem não é fazer menos por medo. É fazer **melhor, com consciência**. A corrida é um projeto de longo prazo, e os anos mais consistentes costumam começar de forma simples, organizada e sustentável.

Destinos certos, provas bem escolhidas e expectativas alinhadas constroem não só um bom início de temporada, mas um ano inteiro que o corredor realmente consegue manter.

Porque, no fim, correr bem é isso: **continuar correndo**.

CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



JANEIRO 2026



A CORRIDA COMO BÚSSOLA PARA DECISÕES IMPORTANTES EM 2026

Janeiro costuma trazer uma mistura curiosa de empolgação com pressão. Todo mundo falando de metas, planos, mudanças. Parece que se você não tiver o ano inteiro resolvido nas primeiras semanas, já saiu atrasado.

Com o tempo, aprendi que minhas melhores decisões nunca nasceram sentado diante de um planner. Elas vieram em movimento. Vieram correndo.

A corrida virou minha bússola mental.

Quando a cabeça não acompanha o cargo

Lembro claramente de um dia específico. Eu tinha uma reunião com o CEO da empresa para apresentar um projeto no qual eu havia me empenhado ao máximo. Estava convicto de que seria um sucesso.

A reunião começou. Ele ouviu, analisou e foi direto: disse que o projeto não estava bom. Apontou falhas, sugeriu ajustes e deixou claro que daquele jeito não seguiria.

Na frente dele, fiz o que qualquer profissional maduro faria. Concordei, agradei o feedback, mantive a postura. Por dentro, a história era ou-

tra. Eu queimava de raiva. Saí da sala com aquela sensação conhecida de injustiça, achando que ele queria me sabotar ou não tinha entendido o meu esforço.

Naquele dia, por coincidência ou não, havia um treino longo na planilha. Quinze quilômetros.

Correndo com sangue nos olhos

Saí para correr com a cabeça em ebulição. Cada passada martelava as frases que eu tinha ouvido na reunião. Não era um treino leve, nem mentalmente bonito. Era raiva pura transformada em movimento.

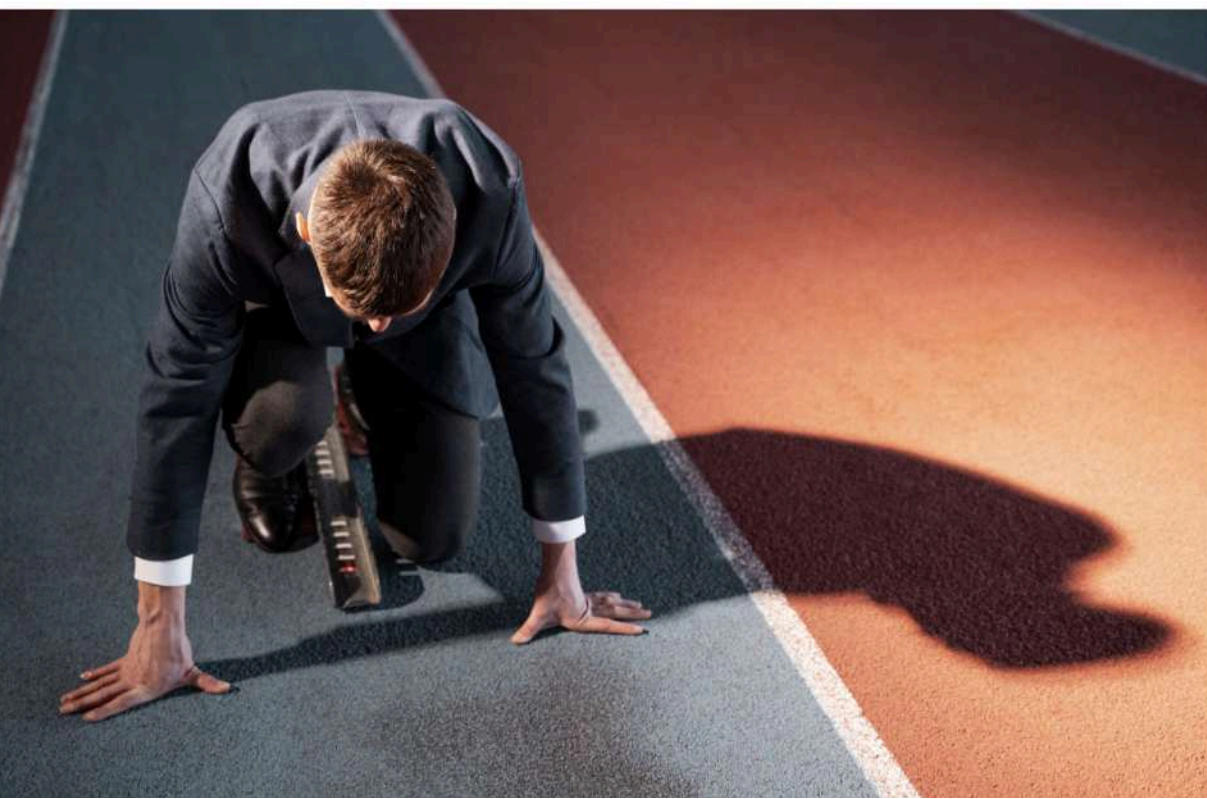
O curioso é que foi um dos melhores paces que já tinha feito até então. O corpo estava afiado, mas a mente em processo.

Por volta do quilômetro dez, algo mudou. A respiração estabilizou. A raiva começou a perder força. E no lugar dela surgiu uma pergunta simples: “E se ele estiver certo?”

Não foi um pensamento confortável. Mas foi honesto.

Quando completei os quinze quilômetros, a conclusão estava clara. O projeto realmente precisava de ajustes. Não por falta de esforço, mas por excesso de apego. Eu estava defendendo mais o meu ego do que a qualidade da entrega.

No dia seguinte, refiz o projeto com as alterações sugeridas. O resultado foi um sucesso.





A corrida não decide por você, mas limpa o caminho

Essa experiência me ensinou algo que carrego até hoje, especialmente no início de cada ano: a corrida não dá respostas mágicas. Ela tira o ruído.

Em janeiro, quando tudo parece urgente e confuso, correr ajuda a separar emoção de razão. Ajuda a entender se estamos reagindo por orgulho, medo ou clareza.

Na corrida, o corpo entra em ritmo e a mente, sem distrações, começa a conversar de verdade com você. Sem personagens. Sem máscaras.

Leve o ano no ritmo da respiração

Organizar mentalmente o ano não é ter todas as respostas. É criar espaço para escutá-las quando elas surgem.

Use alguns treinos como reuniões internas. Sem música. Sem celular. Apenas você, o passo e a respiração.

Pergunte durante a sua corrida:

O que eu estou defendendo por ego?

O que estou evitando por medo?

Onde preciso ajustar o ritmo para não quebrar lá na frente?

Assim como na corrida, decisões importantes não aparecem no sprint. Elas surgem no ritmo constante, quando a mente para de brigar e começa a entender.

Se 2026 tiver que ter uma direção clara, que ela venha assim: passada após passada, com menos ruído e mais verdade.

Porque no fim, tanto na corrida quanto na carreira, quem aprende a ajustar o ritmo no caminho costuma chegar mais longe.



CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Como o treino de força
transforma a corrida de rua



**POR:
GUSTAVO JORGE**
Fisiologista do Exercício



POR QUE TODO CORREDOR PRECISA DE FORÇA, MESMO SEM GOSTAR DE MUSCULAÇÃO

Nem todo corredor gosta de treino de força. Para muitos, ele soa entediante, fora de contexto ou até contraditório com a ideia de correr “leve”. Há quem corra justamente para não precisar entrar em uma academia. Ainda assim, a força está presente em cada passo, independentemente da preferência pessoal.

Correr não é apenas se deslocar para frente. A cada passada, o corpo precisa lidar com o impacto do solo, sustentar o próprio peso em apoio em uma única perna e, quase imediatamente, gerar força novamente para seguir em movimento. Esse processo se repete centenas ou milhares de vezes em um único treino. Custando ou não, o corpo está sendo desafiado mecanicamente o tempo todo.

Muitos corredores acreditam que, por correrem com frequência, já estão “fortalecidos”. Em parte, isso é verdade. A própria corrida gera adaptações. O problema surge quando essas adaptações não são suficientes para acompanhar o aumento de volume, intensidade ou frequência. É nesse ponto que aparecem dores persistentes, sensação de cansaço excessivo e dificuldade para evoluir.



A força que a corrida exige não tem relação direta com levantar grandes cargas ou desenvolver músculos volumosos. Trata-se da capacidade de absorver impacto, controlar o movimento e sustentar o gesto ao longo do tempo. Quando essa base não está bem desenvolvida, o corpo passa a compensar. E compensações, quando repetidas muitas vezes, cobram seu preço.

É comum observar corredores com bom condicionamento aeróbio, mas com dificuldade em manter estabilidade, controle e eficiência após alguns quilômetros. O problema não está no fôlego, mas na capacidade estrutural de sustentar a corrida. A força, nesse contexto, funciona como um alicerce silencioso: quando está presente, quase não se percebe; quando falta, tudo começa a desmoronar.

Entender isso ajuda a mudar a forma como o treino de força é visto. Ele deixa de ser um “mal necessário” ou uma obrigação paralela e passa a fazer parte do próprio ato de correr. Não como algo separado, mas como uma preparação para que o corpo consiga lidar melhor com aquilo que a corrida exige.

É importante deixar claro que precisar de força não significa gostar de musculação. O treino de força pode assumir diferentes formas, desde que respeite as demandas reais do movimento. O ponto central não é o ambiente ou o método, mas o objetivo: preparar o corpo para sustentar o impacto, manter o controle e devolver força de maneira eficiente.



Quando o corredor entende que a força não compete com a corrida, mas a sustenta, a relação com esse tipo de treino muda. Ele deixa de ser visto como um obstáculo e passa a ser entendido como um meio para correr melhor, com mais conforto e por mais tempo.

No fim das contas, a força não é uma escolha estética nem uma preferência pessoal. Ela é uma exigência do gesto. Ignorá-la não faz com que desapareça — apenas transfere o custo para o corpo ao longo do tempo. Construir corredores fortes começa justamente por aceitar essa realidade e encontrar a melhor forma de integrá-la ao processo de treino.

Nos próximos textos, vamos aprofundar o que realmente significa treinar força para corredores, desfazendo a confusão entre força e hipertrofia e mostrando por que nem todo treino pesado prepara o corpo para correr melhor.

“Corredores fortes não correm apenas mais rápido — correm por mais tempo.”



SAÚDE BUCAL

NA CORRIDA



VICTOR WOLWACZ
Dentista

BEBIDAS ISOTÔNICAS E SAÚDE DENTAL: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

A odontologia tem passado por grandes mudanças conceituais nos últimos anos. Novos materiais e tecnologias têm sido de grande valia para nós, dentistas, e, conseqüentemente, para nossos pacientes. Para tanto, o entendimento das doenças dentárias, a partir de estudos bem conduzidos, é a base para o uso destas novas tecnologias a nosso favor e em benefício dos nossos pacientes. Exemplo disto, são lesões não cariosas, tema atual e potencialmente presente nos atletas corredores, que podem afetar as estruturas mineralizadas dos dentes, denominadas genericamente de desgastes. É importante observar que os dentes se desgastam com o passar dos anos, e que, a princípio, estes desgastes devem ser vistos como um processo fisiológico de envelhecimento normal, que corresponde a uma adaptação do indivíduo ao tempo. Entretanto, existem situações onde essa adaptação não é mais fisiológica e sim patológica. Sendo assim, estaremos frente a lesões não cariosas que podemos classificar como **erosão**, quando a origem se deve a ácidos da dieta, **abrasão**, quando o desgaste for mecânico, como durante a escovação dental, **atrição** desgaste de dente contra dente, e **abfração**, resultado de forças excêntricas na mordida como as que ocorrem no bruxismo, por exemplo.

Para nós corredores, é comum a utilização de carboidratos e bebidas isotônicas durante os treinos e competições. Entretanto, em algumas situações, esse consumo pode ser um fator de risco tanto para a ativação da doença cárie e manifestação de doenças gengivais, bem como, devido ao seu potencial ácido, causar erosão nas estruturas dentárias.





A doença cárie, ao contrário do senso comum, não é o reflexo de um único evento, mas, sim, de um **desequilíbrio** de um processo fisiológico da boca, em que há **mais perdas minerais do que ganhos, de forma localizada, sobre as estruturas duras dos dentes**. Esse dinâmico processo des-remineralizador, que ocorre o tempo todo dentro da cavidade bucal, é resultado da ação protetora da saliva e de íons fluoretos sobre os tecidos dentários agredidos por os ácidos produzidos por bactérias, após o metabolismo dos açúcares oriundos da alimentação.

A gengiva, tecido que envolve nossos dentes, tem a função de proteger o sistema de suporte desses, na boca. Estando saudável, ela só sangrará se for rompida por um traumatismo. O sangramento gengival é causado pelo acúmulo de bactérias sobre os dentes em tamanha quantidade capaz de provocar uma reação no tecido a ponto de deixá-lo fino e frágil. Isto não se deve a um tipo específico de microorganismo, mas a condições que favorecem diferentes tipos bacterianos capazes produzir as toxinas que provocam a reação inflamatória que culmina no sangramento gengival. Em média, diz-se que quando há sangramento, existe, no local afetado, um biofilme bacteriano de, pelo menos, sete dias em formação, sem que o mesmo tenha sido removido durante a higiene dental neste período.



E a erosão? O que é? A erosão é a perda patológica, crônica e localizada de estrutura dental submetida ao ataque ácido **sem o envolvimento de bactérias**. Com relação a origem da fonte ácida, a erosão pode ser classificada como **extrínseca**, isto é, ácidos provenientes da dieta, **intrínseca**, quando os ácidos vêm do suco gástrico ou do ar ácido, ou **idiopática**, isto é, de origem desconhecida. O diagnóstico clínico é realizado pelo dentista a partir das características presentes no esmalte dental e no relato do paciente durante a anamnese.

Em uma recente revisão de literatura, foi identificado uma alta prevalência de doenças bucais em atletas de elite, notadamente cáries dentárias de 20-84%, erosão dentária de 42-59%, gengivite de 58-77% e doença periodontal de 15-41%. Segundo os autores, razões para a má saúde bucal dos atletas inclui dieta esportiva e deficiente higiene bucal. A ideia central desse estudo foi ajudar atletas, treinadores, médicos, dentistas e nutricionistas a entender as conexões complexas entre dieta esportiva, saúde geral e saúde bucal, a fim de desenvolver estratégias de mitigação que reduzam o risco de doenças dentárias devido à nutrição.

Em outro estudo, os autores fizeram uma revisão sistemática que incluiu artigos publicados entre 1997 e 2021, com o objetivo de avaliar o potencial erosivo dental das bebidas energéticas e soluções isotônicas consumidas por atletas. Foi identificado e incluído um total 567 atletas de quatro países diferentes. Os resultados mostraram que a prevalência de erosão dental variou de 19,4% a 100%. As avaliações de gravidade mostraram que entre 52,4% e 75,2% dos atletas tiveram esmalte afetado, e 24% a 57,1% tiveram tanto esmalte quanto dentina afetados. Dos estudos incluídos na pesquisa, apenas um constatou que o consumo de bebidas esportivas realizados por nadadores que treinam em piscinas cloradas duplicou o risco de desenvolvimento de erosão dentária.

As evidências disponíveis sugerem que o consumo isolado de bebidas esportivas não esteve associado à erosão dentária. No entanto, para estabelecer evidências mais conclusivas sobre o potencial erosivo de bebidas esportivas, energéticos e soluções isotônicas na saúde bucal dos atletas, são necessários mais estudos. Esses estudos devem incluir uma padronização dos índices e variáveis aos quais os atletas estão submetidos, incluindo hábitos alimentares e de saúde, condições orais e fatores de proteção. Além disso, um número maior de atletas deve ser incluído para estabelecer evidências mais conclusivas sobre o potencial erosivo de bebidas esportivas, energéticos e soluções isotônicas na saúde bucal dos atletas.

Para finalizar, bebidas ácidas comercializadas como "saudáveis" (sucos de frutas, smoothies, águas vitamínicas, kombucha, águas gaseificadas, bebidas esportivas/energéticas) podem contribuir para a erosão dental, pois apresentam um pH ácido. Sucos/smoothies de frutas (pH \approx 3–4) e kombucha (pH \approx 2,5–3,5) frequentemente superavam o potencial erosivo dos refrigerantes gaseificados. Bebidas esportivas/energéticas (pH \approx 3,1–3,6;) apresentaram fortes associações com desgaste erosivo dos dentes em populações ativas. Fatores mitigantes incluem fluxo salivar, padrões de consumo – frequência, e presença de flúor e cuidados com a higiene oral e alimentação. Sendo assim, bebidas consideradas saudáveis podem apresentar um risco substancial de erosão dentária.

Assim, presado corredor, converse com o seu dentista a respeito de seus hábitos e consumo de bebidas isotônicas e carboidratos durante os treinos. Certamente seu dentista fará uma revisão minuciosa de seus hábitos, passando pelo tipo de contato de sua cavidade bucal com íons fluoreto, bem como a quantidade, qualidade e frequência do consumo de açúcares e carboidratos fermentáveis e bebidas isotônicas. Durante a consulta o dentista buscará saber se o processo de ganho e perda mineral está dentro dos padrões fisiológicos de saúde ou não. Caso não esteja, ele poderá ver se é possível interferir, a partir de toda tecnologia disponível, no processo de erosão e estabelecer medidas preventivas ou um tratamento conservador. Boas corridas.



DICA DE LIVRO



Mais Forte do que Nunca, de Brené Brown, é uma leitura essencial sobre como lidar com fracassos, quedas e momentos difíceis sem ignorar a dor do processo. A autora mostra que a verdadeira força nasce da vulnerabilidade, da coragem de encarar emoções difíceis e da capacidade de integrar nossas histórias, inclusive as mais dolorosas. Um livro inspirador para quem busca resiliência, propósito e crescimento real, não apesar das quedas, mas por causa delas.

Primeiro lugar na lista de mais vendidos do The New York Times.



JANEIRO 2026

CORRER SEM LESÃO



Alexandre Rosa
Fisioterapeuta



RETOMADA CONSCIENTE: O QUE SEU CORPO PRECISA PARA VOLTAR A CORRER BEM E SEM LESÃO!



Após os períodos de festas de fim de ano, é muito comum que corredores — dos iniciantes aos mais experientes — enfrentem um desafio importante: a retomada dos treinos de corrida após dias ou até semanas de interrupção. Entre viagens, confraternizações, mudanças na rotina de sono e alimentação, o corpo sai do ritmo habitual. O problema é que a motivação do início do ano costuma vir acompanhada de pressa, e essa combinação é uma das principais portas de entrada para lesões.

Quando o treino é interrompido, mesmo que por pouco tempo, ocorrem adaptações reversas no organismo. Há perda parcial da capacidade cardiovascular, redução da força muscular, diminuição da resistência dos tendões e menor eficiência neuromuscular. Ao tentar voltar exatamente no ponto em que parou, o corpo recebe uma carga maior do que consegue absorver naquele momento. O resultado costuma ser dor, queda de rendimento e, em muitos casos, afastamento prolongado dos treinos.

Entre as lesões mais comuns nesse retorno estão as tendinopatias, especialmente no tendão de Aquiles e no tendão patelar. A fásia plantar também sofre bastante, principalmente em corredores que aumentam volume ou intensidade de forma abrupta. Dores na canela, como a síndrome do estresse tibial medial, são frequentes, assim como sobrecargas no joelho, incluindo a síndrome da dor femoropatelar. Em quadros mais graves, o excesso de impacto pode levar a reações de estresse ósseo, que exigem longos períodos de recuperação.

Para minimizar esses riscos, o princípio mais importante no retorno aos treinos é a progressão. Nos primeiros dias, o foco não deve ser pace, distância ou performance, mas sim readaptação. Reduzir volume e intensidade em relação ao período pré-interrupção é essencial. Alternar corrida com caminhada, diminuir o número de sessões semanais e priorizar terrenos mais planos são estratégias simples e eficazes. O corpo precisa de tempo para “relembrar” os estímulos da corrida e voltar a tolerar impacto de forma segura.



Outro ponto fundamental é respeitar os sinais do corpo. Dores musculares leves são esperadas no início, mas dor localizada, persistente ou que piora durante o treino não deve ser ignorada. Ajustes precoces evitam que pequenos desconfortos se transformem em lesões mais complexas. Além disso, exercícios de fortalecimento, mobilidade e estabilidade devem fazer parte da rotina desde o início, ajudando a proteger articulações e tendões nesse período mais sensível.

O início do ano também marca o momento em que muitas pessoas decidem começar a correr, mesmo sem qualquer contato prévio com o esporte. A corrida é democrática, acessível e traz inúmeros benefícios para a saúde, mas isso não significa que possa ser iniciada sem critério. Para quem está começando do zero, o risco de lesão é ainda maior quando não há preparo muscular, histórico de impacto ou orientação adequada.

Nesse caso, a progressão deve ser ainda mais cuidadosa. Caminhadas intercaladas com trotes leves são a melhor forma de adaptação. O foco inicial deve ser criar o hábito, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e fortalecer o sistema musculoesquelético. Treinar todos os dias logo nas primeiras semanas é um erro comum e perigoso. Descanso tam-

bém faz parte do processo de evolução. Por ser tão acessível e democrática, a corrida pode se tornar perigosa, porque acaba sendo negligenciada.

Iniciantes devem passar por avaliação médica e fisioterápica para terem um início seguro.

Independentemente do nível, o começo do ano deve ser encarado como uma fase de construção. A pressa em “compensar” o tempo parado ou em alcançar metas ambiciosas rapidamente costuma cobrar um preço alto. A corrida é um esporte de médio e longo prazo, no qual consistência vale mais do que intensidade isolada. Retomar ou iniciar os treinos com consciência, progressão e respeito ao corpo é o caminho mais seguro para um ano inteiro de saúde, desempenho e prazer correndo.





CORAÇÃO ***EM MOVIMENTO***



POR:
DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA E MÉDICA ESPORTIVA



JANEIRO 2026

O QUE SEU CORACÃO ESTÁ TENTANDO TE CONTAR EM JANEIRO?



Estamos muito acostumados a olhar a nossa frequência cardíaca nos treinos, mas você sabia que a sua frequência cardíaca de repouso é tão importante quanto, e pode falar muito sobre a sua saúde, e estado de prontidão para treinos e para performance?

Uma frequência cardíaca de repouso normal conceitualmente varia de 50bpm a 100bpm, mas pessoas bem condicionadas, atletas profissionais e esportistas, podem ter frequências mais baixas do que 50bpm como uma adaptação ao treinamento e isso ser normal. Por isso é importante você estar atento ao seu padrão de frequência cardíaca, pois isso é muito individual. Hoje temos acesso facilmente a esse dado na maioria dos smartwatches.

E por que, nesse período de retorno pós férias, festas e base de treinos a sua frequência cardíaca de repouso passa a ser ainda mais importante? Porque a frequência cardíaca de repouso pode variar por diversos fatores como: sono ruim, destreinamento, estresse, álcool, resposta a treinamento intenso sem recuperação adequada, infecções.



Variação até 5bpm: Geralmente normal, especialmente em início de ciclo e pós férias.

Pode refletir:

- Mudança de rotina e horário de sono
- Álcool
- Estresse emocional
- Viagens longas
- Retorno gradual aos treinos

Na prática: observar tendência, não reagir a um único dia.

Variação entre 6-9bpm: zona cinzenta

Pode refletir:

- Recuperação incompleta
- Acúmulo de fadiga
- Sono fragmentado
- Início de processo inflamatório ou infeccioso

Na prática: atenção a intensidade dos treinos, priorizar sono e hidratação por 48-72h e reavaliar tendência.

Aumento ≥ 10 bpm sustentado

Sinal de alerta funcional, especialmente se:

- Persistir por $\geq 2-3$ dias

Vier acompanhado de:

- Queda de performance
- Sensação de “treino pesado demais” em ritmo leve
- Fadiga desproporcional
- Mal-estar geral

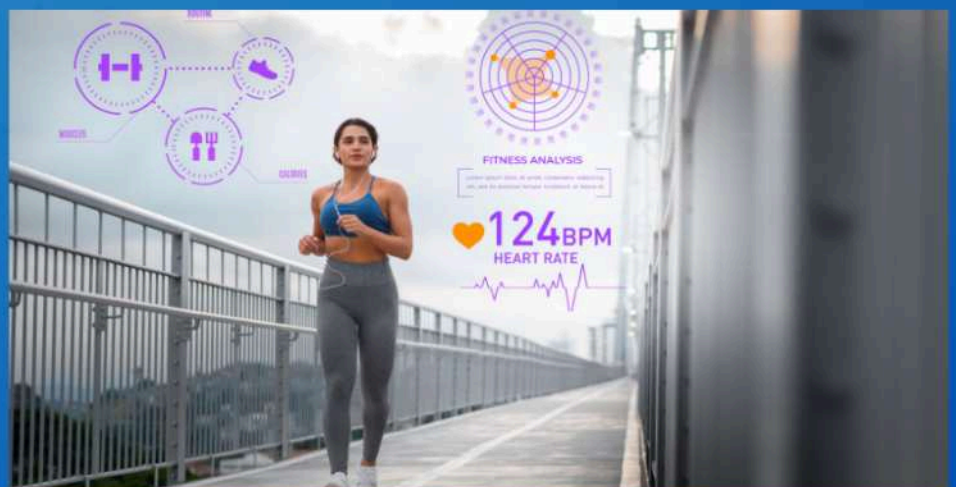
Na prática: suspender treinos intensos e investigar contexto clínico.

O ponto-chave não é o número absoluto, e sim: a variação em relação ao basal individual, medida em condições semelhantes. É importante também reforçar que essa avaliação deve ser preferencialmente ao acordar (idealmente no mesmo horário), estando em repouso por pelo menos 2-3 minutos, analisar uma tendência de 5-7 dias, nunca um valor isolado.

Pequenas variações diárias da frequência cardíaca de repouso são normais. Em geral, oscilações de até **5 batimentos por minuto** refletem ajustes do corpo.

Já aumentos persistentes acima de **10 bpm** merecem atenção, pois costumam indicar que o organismo ainda não está pronto para treinos intensos, ou pode estar iniciando algum processo agudo novo.

Esse é mais um sinal fácil e muito relevante para qualquer pessoa acompanhar neste início de ano. E sempre no início de um novo ciclo o importante não é você já querer testar os teus limites e sim, ouvir mais os sinais do teu corpo e ter calma para reajustar a base.



MAIS QUE
UM ESPORTE

MAIS QUE
UM ESPORTE



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



JANEIRO 2026

VERÃO SEM DESCULPAS: HORA DE COMEÇAR A CORRER!

Aos 14 anos, o corpo dela “travou”.

Um AVC paralisou todo o seu lado direito, e o prognóstico médico era desanimador.

Mas dentro dela, algo se recusava a aceitar. A corrida, uma paixão antiga, tornou-se sua grande aliada.

Verônica Hipólito começou com pequenos passos, dizendo não, na prática, à paralisia.

Ela não apenas corria; estava reescrevendo seu futuro, um metro por vez.

Anos depois, inclusive, Verônica conquistou medalhas de prata e bronze no atletismo nos Jogos Paralímpicos do Rio 2016.

A jornada dela nos lembra do poder de um ponto de partida e uma verdade simples: disciplina fica mais leve quando há mais gente na mesma direção.

E nenhuma estação do ano convida tanto ao recomeço quanto o verão.

Verão: O início ou recomeço

No verão o corpo quer se movimentar e a preguiça te manter no sofá, um convite sutil para procrastinar.

E é justamente aqui que a mente tenta nos enganar.

O sol pode se tornar uma desculpa. O clima quente um convite para deixar para depois.

Mas a realidade é que já sabemos que o verão será assim.

O que você prefere: deixar para depois e se frustrar ou sair de casa, treinar e ter a sensação de realização?

Encontre Seu "Pelotão"

O verão pode ser uma boa linha de largada.

Os dias começam mais cedo e terminam mais tarde, o sol nos convida para rua.

É a oportunidade de colocar em prática as "metas de ano novo".

Quando estamos acompanhados, tudo fica mais fácil.

Em um pelotão de corrida você vê ritmos diferentes, objetivos diferentes, histórias diferentes.

Mas todos avançam na mesma direção, com uma energia coletiva. O segredo da constância pode estar no compromisso compartilhado.

É o amigo que manda mensagem de madrugada para você não desanimar. É o grupo que comemora os primeiros 3 km sem caminhar.

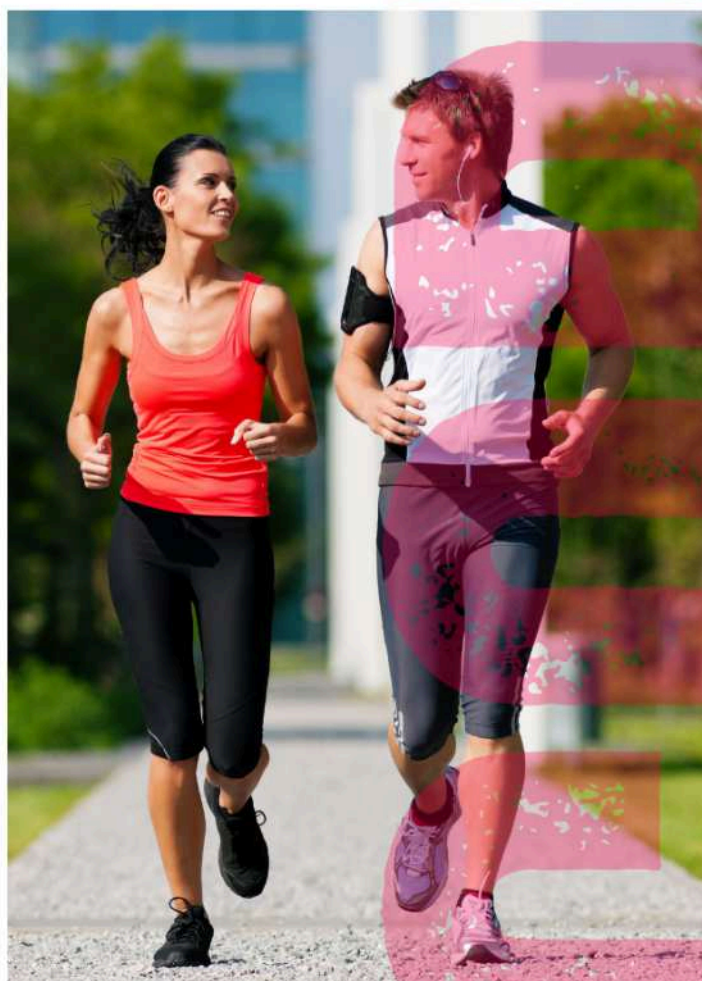
Disciplina pode ser compartilhada, transformando a constância em uma forma de conexão coletiva.

Vamos começar juntos esse projeto?

Escolha hoje seu parceiro de corrida deste verão e combine dois treinos por semana.

Depois, compartilhe uma foto do primeiro treino nas redes e marque a Runners Brasil: vamos juntos nessa sua nova largada.

Corrida, mais que um esporte, um estilo de vida.



EDIÇÃO ANTERIOR

DEZEMBRO/25

ANO 05 | DEZEMBRO | Nº 56



ENTREVISTA
EXCLUSIVA

**Adriana
da Silva**

*Uma vida em
movimento*



runnersbrasil.com/revista

» **“ENCERRANDO O ANO, SÃO SILVESTRE E OUTROS DESAFIOS”**
Do último quilômetro do ano à largada de 2026



MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE

RECOMEÇAR NÃO É ACELERAR: É SUSTENTAR

Como voltar a correr com inteligência, segurança e visão de longo prazo



Janeiro carrega um simbolismo poderoso para quem corre. É o mês dos recomeços, das metas renovadas e da vontade genuína de voltar à rotina. O problema é que, no corpo, não existe botão de “reset”. Tendões, músculos, ossos e articulações precisam de tempo para se readaptar à carga. E é exatamente nesse descompasso entre motivação e biologia que surgem as lesões do recomeço.

Voltar a correr bem não é voltar rápido. É voltar de forma progressiva.

1. Como identificar sinais de que você voltou rápido demais

O corpo avisa. Sempre. O erro mais comum é ignorar esses sinais por achá-los “normais”.

Alguns alertas clássicos:

- Dor que não some após 48 horas, especialmente localizada e unilateral
- Rigidez matinal persistente, principalmente no tendão de Aquiles ou na sola do pé
- Queda de performance inexplicável, mesmo em treinos leves
- Sensação de peso nas pernas que não melhora com aquecimento
- Alteração do padrão de corrida, como encurtar passada ou mancar discretamente

Dor muscular tardia leve é esperada no retorno. Dor progressiva, localizada e recorrente não é adaptação é sobrecarga.

2. Exames básicos úteis para quem quer retomar com segurança

Nem todo corredor precisa de uma bateria extensa de exames, mas alguns check-ups simples ajudam a evitar erros estratégicos logo no início do ano.

Os mais úteis no recomeço:

- Hemograma completo – avalia anemia, infecções e recuperação geral
- Ferritina – especialmente importante em corredoras
- Vitamina D – relacionada à saúde óssea e muscular
- Função tireoidiana, quando há fadiga desproporcional
- Avaliação ortopédica e funcional, para identificar assimetrias, encurtamentos e déficits de força
- Avaliação com cardiologista para identificar cardiopatias e traçar suas zonas de treinamento.

Mais do que “liberar” para correr, esses dados ajudam a ajustar carga, intensidade e expectativa.



3. A lesão mais comum do recomeço e como evitá-la

Se existe uma campeã absoluta no início do ano, ela atende por vários nomes, mas tem a mesma origem: lesões por sobrecarga tendínea, especialmente no tendão de Aquiles e na fâscia plantar.

Por que elas aparecem tanto no recomeço?

- Tendões se adaptam mais lentamente do que músculos
- Aumentar volume e intensidade ao mesmo tempo é um erro frequente
- Falta de força excêntrica e de panturrilha é comum após pausas

Como evitar:

- Respeite a progressão: volume primeiro, depois intensidade
- Inclua fortalecimento de panturrilha desde a primeira semana
- Alterne dias de impacto com dias de estímulo cruzado
- Entenda que descanso não é parar é equilibrar carga e recuperação

O verdadeiro recomeço

O corredor que chega inteiro em dezembro não é o que começou mais forte em janeiro. É o que construiu uma base sólida, respeitou sinais precoces e entendeu que saúde não se negocia por motivação.

Recomeçar de forma inteligente não é fazer menos.

É fazer o que dá para sustentar.

Bons treinos, valentes!

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



Q & A



**VALDOMIRO
SIEGIENIUK**

Fotos: arquivo pessoal

**Edição: Janeiro 2026
Runners Brasil**



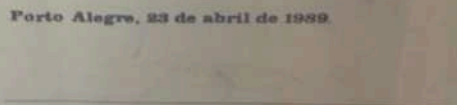
MARATONA DE PORTO ALEGRE 89

(OFICIALIZADA P/DECRETO MUNICIPAL 8315/83, de 9.09.1983)

A Prefeitura Municipal de Porto Alegre e o Clube dos Corredores de Porto Alegre – CORPA – atestam que VALDOMIRO SIEGIENIUM completou os 42.195 m da Maratona de Porto Alegre 89 realizada nesta data, com o tempo de 04 h 29 min 52 s, obtendo o 164.º lugar.

Porto Alegre, 23 de abril de 1989.


Olívio Dutra
Prefeito Municipal


Vilmar Eiman
Presidente da CORPA

COM A PARTICIPAÇÃO DO BRIGADA MILITAR DO RIO GRANDE DO SUL, FEDERAÇÃO ATLETICA DO RIO GRANDE DO SUL, COLLEGIO POLICIAL DE EXERCICIO, PORTO ALEGRE

Fotos: arquivo pessoal

46 ANOS CORRENDO E 72 MARATONAS NO CURRÍCULO

Hoje se fala em placa de carbono, espuma especial e tênis com tecnologia de ponta, mas, quando ele fez a sua primeira maratona, nada disso existia. Foi de Kichute que Valdomiro Siegieniuk correu a sua primeira prova de 42 km. Já são 46 anos correndo e 72 maratonas no currículo – entre elas, as seis maiores do mundo. Venceu um câncer aos 80 anos e, mesmo durante o tratamento, não abandonou os treinos. Agora, aos 86, se prepara para cruzar mais uma vez a linha de chegada da maratona, na capital gaúcha, em julho – mais um recomeço depois de um período de lesão. Há dois anos, conquistou a cobiçada mandala das “Six Majors” – coroada com a Maratona de Tóquio, onde foi um dos corredores mais idosos a completar o circuito. Em entrevista à Runners Brasil, o gaúcho fala de recomeços, da conquista da tão sonhada mandala, dos treinos e de uma certeza: nunca é tarde para começar um esporte ou mesmo recomeçar.

Sabine Weiler: Qual foi o momento em que a corrida entrou na sua rotina, a ponto de virar um estilo de vida?

Valdomiro Siegieniuk: Aos 41 anos, ou seja, em 1980, após terminar a faculdade, comecei a correr um pouco no parque, a fim de aliviar o estresse. Os jovens colegas do trabalho me desafiaram para uma corrida, na qual eu ganhei de todos. A partir desse dia, não parei mais de correr, participando de diversas corridas rústicas em Porto Alegre (RS).

Sabine: Ao longo desses anos correndo, quais mudanças o senhor mais sente no corpo e na cabeça?

Valdomiro: Ao longo desses anos correndo, todas as vezes que tenho de parar por algum motivo, ou seja, alguma lesão, fico triste e ansioso para voltar logo a treinar. O corpo sente, e a mente também sente a falta da corrida.

Sabine: O que faz o senhor, aos 86 anos, escolher a corrida como seu esporte? O que mais o motiva a sair para correr?

Valdomiro: É a liberdade de correr na orla do Guaíba, em Porto Alegre, e ver a lua brilhar no céu e, logo depois, o nascer do sol. Isso, para mim, é felicidade.



Fotos: arquivo pessoal



Fotos: arquivo pessoal

Sabine: O que a corrida representa hoje para o seu humor, para a sua memória, para a sua disposição no dia a dia?

Valdomiro: Após a corrida, o corpo fica cansado, mas passo o dia inteiro de bom humor, com disposição para ajudar a minha mulher em casa. Quanto à memória, não é igual à de um jovem, mas, com a corrida, melhora muito mais.

Sabine: Quantas maratonas o senhor já correu? Qual foi a primeira delas e qual mais marcou a sua trajetória?

Valdomiro: Já corri 72 maratonas. A primeira foi a de Porto Alegre, aos 50 anos de idade. Realmente foi a que mais me marcou. Foi a primeira por vários motivos. O único “longão” que fiz antes da maratona foi um treino em torno de 20 quilômetros. E, por cima, ainda não tinha noção: não havia tênis de corrida, corri de Kichute. Quando cheguei no vigésimo quilômetro, não aguentava mais os pés inchados. Fui caminhando por um período, não tinha como desamarrar os tênis, não podia me abaixar. Indo mais um pouco, cheguei no Mercado Público, tinham colocado um chuveiro. Entrei embaixo do chuveiro, aí os pés desincharam, lógico, e eu disse: “Bom, agora eu vou até o fim”. E terminei a maratona. Essa foi a primeira e a que mais me marcou. Tenho um diploma pendurado na parede, assinado pelo prefeito de Porto Alegre. O resultado foi que, após a maratona, passei uma semana com dores musculares e com muita dificuldade para subir e descer escadas.



Fotos: arquivo pessoal

Sabine: A sua última maratona, em Varsóvia, não foi conforme o planejado. O que deu errado e como o senhor tentou contornar a situação correndo?

Valdomiro: Na minha última maratona, que foi em setembro de 2025, em Varsóvia, deu muita coisa errada. Por exemplo: escolhi um tênis que eu não tinha amaciado bem, não tinha testado. Corri poucas vezes com ele e achei que já era o suficiente. O resultado foi que perdi as duas unhas dos pés e tive uma lesão por estresse no osso do pé. E comi também o almoço no dia anterior, que foi sábado, e errei na escolha da comida. Resultado: tive uma indisposição estomacal. Terminei a prova pela força de vontade de não desistir e de cruzar a linha de chegada. Sempre, quando me perguntam qual é o motivo de terminar uma maratona, qual o motivo que leva a terminar, eu digo: é psicológico. Terminar uma maratona é psicológico. O profissional é uma coisa, o amador é diferente. Então, é psicológico. Tem que botar na cabeça que vai terminar, que vai conseguir. Até agora, estou conseguindo.

Sabine: Quais são os aprendizados que essa prova lhe trouxe?

Valdomiro: O principal aprendizado é lembrar sempre de não correr uma maratona sem antes amaciar bem os tênis e cuidar da alimentação no dia anterior. Eu, que já corro há tanto tempo, ainda cometo certos erros. A gente pensa que já sabe de tudo, mas às vezes a gente esquece. E dormir bem à noite, para levantar-se de manhã bem-disposto.

Sabine: A prova ainda lhe rendeu um diagnóstico de fratura por estresse e, com isso, o senhor precisou ficar parado por dois meses. Como foi esse período de recuperação?

Valdomiro: Em virtude da lesão, tive que parar por dois meses. Para não perder o condicionamento físico, frequentava praticamente a academia todos os dias. Eu posso dizer que já estou acostumado, às vezes, a parar de correr em virtude de uma lesão. Por exemplo, já fui atropelado durante o treino por um carro e tive que parar um ano, mas sempre pensando que eu ia voltar – e voltei.

Sabine: Como foi lidar com essa pausa forçada?

Valdomiro: Realmente, não é fácil aguentar esse período parado, sem treinar, sem correr. Mas, como já parei outras vezes, eu sempre tenho esperança de que vou vencer também dessa vez. Então, é triste parar, mas tem que ter esperança de que a gente vai voltar. A gente não pode desistir.

Sabine: Recomeçar faz parte e precisa ser aos poucos. Como tem sido esse retorno e o que o senhor mais tem levado em conta?

Valdomiro: Tenho de recomeçar aos poucos e devagar. Tenho que ter paciência. Agora, corro e caminho, aumentando aos poucos a distância. Não posso logo querer fazer planilha e correr uma distância “X” em tempo “Y”.

Sabine: Muita gente, quando volta de uma lesão, quer recuperar rápido o que “perdeu”. Como o senhor controla a ansiedade para não exagerar no ritmo e no volume?

Valdomiro: Na idade em que eu estou, não posso mais exagerar nos treinos para voltar mais cedo. Tudo tem a sua época.

Sabine: Para 2026, o senhor já tem dois objetivos: a Meia Maratona de Porto Alegre, em maio, e a Maratona New Balance, no fim de julho, também na capital gaúcha. Como estão os planejamentos dos treinos para chegar lá com saúde?

Valdomiro: Para essas provas, só treino pensando em terminar bem e sem lesão. Não faço mais planos para terminar em um determinado tempo.



Fotos: arquivo pessoal

Sabine: O senhor tem uma equipe de orientação e acompanhamento, como treinador, fisioterapeuta, nutricionista?

Valdomiro: Faço parte de um grupo de corrida, mas combinei com o treinador de treinar sem planilha. Fisioterapia eu só faço quando a lesão é muito grave.

Tenho um cisto de Baker atrás do joelho e isso vou ter que levar até o fim.

Sabine: Nem todo dia existe motivação. Como é treinar nos dias em que a cabeça não ajuda muito e é mais difícil sair para treinar?

Valdomiro: Antes de completar 80 anos, eu tive câncer de próstata. Num primeiro momento, claro que me abalou, mas depois eu pensei: “Não, não vou me entregar”.

Como eu estava inscrito para a Maratona de Lisboa, perguntei para o médico se eu podia treinar de manhã e fazer a radioterapia de tarde. O médico disse que, se a minha imunidade permitisse, eu poderia fazer. Então, eu treinava de manhã e fazia radioterapia de tarde. Após 20 sessões, numa sexta-feira, terminei. Na quarta-feira da outra semana, embarquei para Lisboa, corri no domingo, consegui um bom tempo e consegui o índice para escolher as principais Majors. Escolhi a Maratona de Chicago, onde fui o primeiro na faixa dos 80 anos. Para mim, então, sou um vencedor, realmente: venci o câncer.

Sabine: Porto Alegre faz muito calor, e as altas temperaturas interferem bastante nos treinos. Como planeja os seus treinos e quais cuidados o senhor tem nos dias quentes?

Valdomiro: Nesses dias quentes, me levanto às três da manhã e saio para treinar antes das cinco horas da manhã. E tomo muito líquido.

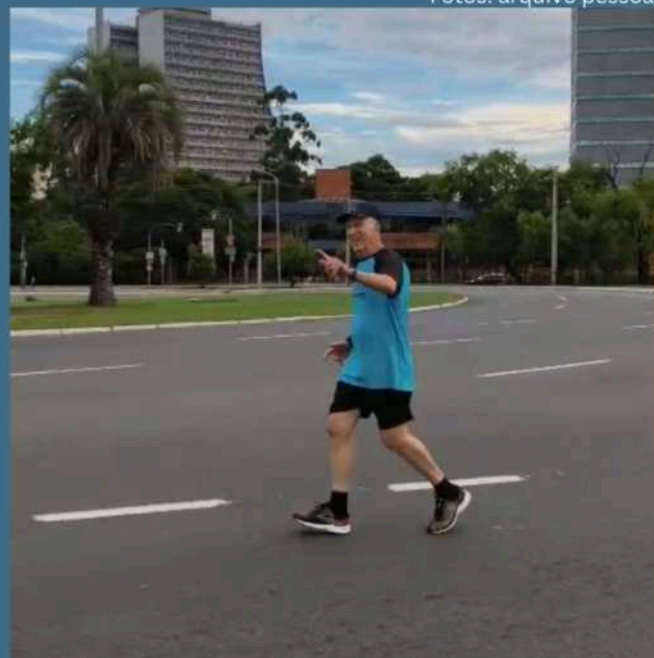
Sabine: Que conselhos costuma dar para quem quer seguir seu exemplo na corrida e, além de praticar um esporte, correr em busca da longevidade?

Valdomiro: Primeiramente, aconselho a pessoa a fazer todos os exames médicos. Estando tudo bem, é bom entrar em um grupo de corrida, pois um incentiva o outro.

Eu sempre digo: nunca é tarde demais para começar algum esporte.

Sabine: Com a sua experiência, o que o senhor diria para um corredor que quer fazer de 2026 um ano diferente, mais sustentável, mas não sabe por onde começar?

Valdomiro: Fazer a inscrição para uma prova. Isso fará o corredor treinar internamente, para que possa vencer. Tem muitos corredores e corredoras que sempre dizem: “Valdomiro, graças a ti eu sou maratonista”. Graças a esse meu incentivo, muitos estão correndo hoje bem as maratonas.



Sabine: Por tudo o que já viveu na corrida, existe alguma prova, distância ou momento que o senhor sonha em vivenciar – ou até reviver – na corrida?

Valdomiro: Eu acho que seria a Maratona de Tóquio, pois, no ano retrasado, em 2024, eu corri em Tóquio, onde consegui a sexta major, ou seja, a mandala. Para mim, foi uma grande satisfação, pois fui o mais idoso que conseguiu a mandala, a sexta major. Isso me deixou muito feliz. Fui cumprimentado por muitas pessoas. Fiz um quadro, e a mandala está pendurada na parede. Então, talvez seria essa prova que eu gostaria de repetir, mas não sei se vai dar... é muito longe e muita despesa.



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA





METABOLISMO ATIVO



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA





GANHEI PESO NO FIM DO ANO"... OU SÓ RETIVE LÍQUIDO?

Todo começo de janeiro tem um ritual que se repete: você volta aos treinos, pisa na balança e pensa "estraguei tudo". Só que, na maioria das vezes, essa subida rápida (1-3 kg em poucos dias) tem muito mais cara de **líquido + glicogênio + conteúdo intestinal** do que de "gordura de verdade".

Por que o peso sobe tão rápido?

1) Reposição de glicogênio puxa água junto

Se você comeu mais carboidrato do que vinha comendo (pão, massa, sobremesa, bebidas açucaradas), o corpo recompõe **glicogênio** (estoque de carboidrato em músculo e fígado). O detalhe é que **cada 1 g de glicogênio armazenado vem acompanhado de pelo menos ~3 g de água**.

Na prática, isso explica por que corredores podem ver a balança subir após alguns dias de maior carboidrato e também explica porque você reganha peso rapidamente depois de um período de grande restrição de carboidratos.

2) Sal + ultraprocessados aumentam volume extracelular

Não adianta, no final de ano vamos abrir mais exceções, comer mais fora, petiscar queijos e embutidos enquanto confraternizamos e isso tudo costuma carregar muito sódio. O sódio é o principal cátion do líquido extracelular e participa diretamente da regulação do volume de água do seu corpo.

Exagere nele e o resultado: inchaço, mãos/rosto “mais cheios”, sensação de “pesado” e aumento transitório do peso.



3) Álcool, sono pior e estresse atrapalham o equilíbrio

O álcool é outro fator nesse período, apesar de forma aguda trabalhar com o aumento do volume na urina e conseqüentemente nos desidratar, ele bagunça sono, apetite, escolhas alimentares e recuperação. Some isso a noites curtas e rotina conturbada... e você cria o cenário perfeito para se sentir inchado (e, muitas vezes, constipado).

4) Constipação/alteração do trânsito

Viagem, mudança de rotina, menos fibra e menos água frequentemente mudam o intestino. Às vezes “ganho de peso” é, literalmente, **conteúdo intestinal**.





Mas dá para ganhar gordura em poucos dias?

Dá, mas **menos do que você acredita ter ganhado.**

Para acumular 1 kg de gordura corporal, o número clássico é algo em torno de **~7.700 kcal** de excedente energético, embora um superavit calórico nesse montante possa acontecer em um período prolongado como uma contínua esbornia alimentar do natal até o ano novo, **a maior parte do que assusta na balança costuma ser água.**

Estudos clássicos de acompanhamento mostram um ganho médio no período de festas na ordem de **~0,37 kg** (um estudo prospectivo) e revisões descrevem algo como **~0,4–0,9 kg** em adultos bem abaixo do pânico coletivo de “engordei 5 kg”.

O que fazer na prática (estratégias que funcionam para corredores)

1) Dê 5–10 dias antes de tirar conclusões

Se o peso subiu rápido, faça o básico por uma semana e observe a tendência. Com rotina consistente, o “peso de água” costuma ceder.

2) Volte ao simples: comida de verdade + proteína em todas as refeições

Você não precisa de detox. Precisa de previsibilidade:

- proteína suficiente
- frutas/verduras (potássio, fibra, água)
- carboidrato na medida do treino

Isso sozinho reduz ultraprocessados (e sódio escondido), melhora saciedade e ajuda o intestino.

3) Hidrate-se

O pós-festas costuma ser um ciclo: muito sal → muita sede → mais retenção → mais preocupação. Ajuste:

- água ao longo do dia
- reduzir comidas muito salgadas por alguns dias
- manter ingestão adequada para o treino (especialmente em calor) ou seja é importante manter a reposição de eletrólitos nos treinos e pós treinos

4) Reorganize o intestino

Se o estufamento/constipação entrou no pacote:

- aumente fibra gradualmente
- caminhe/treine leve
- inclua iogurte/kefir se tolera (sem “milagre”)
- atenção a gatilhos (ex.: excesso de lactose, FODMAPs em alguns)

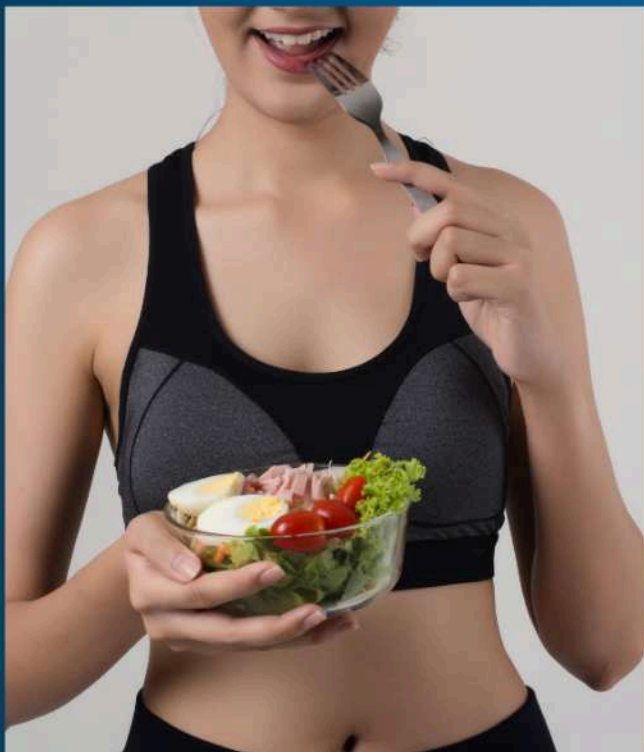
Muitas vezes, “desinchar” é, literalmente, voltar a evacuar bem.

5) Treino: consistência > “pagar a conta”

Deixe a tentação de voltar com tudo e compensar os exageros alimentares com treino e intensidade dobrada. Melhor caminho para voltar a render:

- 1ª semana: base aeróbia + força + mobilidade
- 2ª ou 3ª semana: reintroduz estímulos de qualidade





6) Ajuste de carboidrato sem terrorismo

Se você está em fase de mais rodagem/menos volume, reduzir um pouco carboidrato refinado ajuda. Mas cortar carbo agressivamente pode piorar humor, sono e qualidade dos treinos e você perde exatamente o que quer recuperar em janeiro, então embora você possa sim fazer ajustes com um pouco de restrição de carboidrato, tenha em mente que a restrição tem que ser calculada e adaptada ao seu treino.

7) Como se pesar sem enlouquecer

Se for usar balança, use como ferramenta:

- pese sempre nas mesmas condições (manhã, após banheiro)
- olhe **média de 7 dias**, não o número isolado, isso é mais importante do que uma pesagem

A mensagem final

O “peso do fim do ano” é, muitas vezes, um combo previsível de **glicogênio + água + sal + intestino + sono ruim**. Então, antes de virar janeiro com culpa e restrição, faça o básico por 7–10 dias: **rotina, comida simples, hidratação, intestino funcionando, treino consistente e sono melhor**. A balança costuma voltar para perto do normal, depois desse período mais agudo planejar o ano e voltar para uma rotina bem alinhada é o melhor caminho.

Constância vence motivação, bons treinos e bom ano.



ALÉM DA CORRIDA



**POR:
MARJORIE BARCELOS**
Psicóloga Esportiva

JANEIRO, MENTE E MOVIMENTO: COMO RETOMAR A CORRIDA COM EQUILÍBRIO E CONSTÂNCIA

Para muitos corredores, janeiro é um mês de transição. A vontade de retomar os treinos aparece, mas o corpo e a mente ainda sentem os reflexos do fim de ano: mudanças de rotina, noites mal dormidas, excessos e pausas no treinamento. Nesse cenário, voltar a correr exige mais do que motivação — exige consciência. É aqui que a Psicologia do Esporte se torna uma aliada fundamental para um retorno mais equilibrado, sustentável e prazeroso à corrida de rua.

Autocuidado: o primeiro passo antes de calçar o tênis

O retorno aos treinos não começa no corpo, mas na mente. Autocuidado não é sinal de fragilidade, e sim uma estratégia inteligente para melhorar a performance e prevenir lesões — tanto físicas quanto emocionais. Priorizar o sono, por exemplo, é essencial, já que ele regula hormônios ligados à recuperação muscular, à disposição e ao humor. Dormir pouco ou mal afeta diretamente a motivação e aumenta a percepção de esforço durante a corrida.

Outro ponto importante é desenvolver a autopercepção corporal. Antes de aumentar volume ou intensidade, vale observar como o corpo responde: dores persistentes, fadiga excessiva ou desânimo são sinais de alerta. Criar pequenos rituais antes e depois do



treino — como uma playlist específica, alongamentos conscientes ou alguns minutos de respiração — ajuda o cérebro a entender que aquele momento é um espaço de cuidado e presença.

Acima de tudo, janeiro pede autocompaixão. Comparações com versões passadas ou com outros corredores costumam gerar frustração. O retorno é um processo gradual, e respeitar esse tempo é parte fundamental da evolução.

Descanso ativo: evoluir também é saber pausar

Na corrida, descansar não significa parar completamente. O descanso ativo mantém o corpo em movimento, mas com estímulos mais leves e variados, como caminhadas, treinos regenerativos, mobilidade, fortalecimento leve ou atividades prazerosas como bike, natação ou yoga.

Do ponto de vista psicológico, o descanso ativo reduz o risco de esgotamento, diminui a ansiedade por desempenho e fortalece a relação positiva com o exercício. Janeiro é um mês estratégico para isso: permite reconstruir a consistência, resgatar o prazer em correr e preparar corpo e mente para ciclos de treino mais intensos ao longo do ano. A evolução não acontece apenas nos dias de treino forte, mas também nos momentos em que se respeita a recuperação.



Organização da rotina: quando a vida real encontra o treino

Um dos maiores desafios para quem corre não está na planilha de treinos, mas na rotina diária. Falta de tempo, cansaço e compromissos pessoais costumam ser os principais motivos de abandono. Por isso, organizar a rotina é tão importante quanto treinar.

Tratar o treino como um compromisso — colocando-o na agenda — aumenta significativamente as chances de execução. Também é importante ajustar expectativas: nem todo treino precisa ser longo ou perfeito. Treinos mais curtos e consistentes são muito mais eficazes do que esperar pelo dia ideal, que raramente chega.

Flexibilidade emocional é essencial nesse processo. Se um dia não foi possível treinar, evitar pensamentos de desistência e retomar no dia seguinte faz parte da construção da constância. Quando a corrida se adapta à vida real, ela deixa de ser uma fonte de cobrança e passa a ser uma aliada do bem-estar.

Correr é muito mais do que um gesto físico. É uma prática que envolve mente, emoções, hábitos e escolhas diárias. Janeiro não precisa ser o mês do recomeçar tudo, mas do reorganizar com consciência, respeito ao próprio ritmo e conexão com o prazer de se movimentar.



NUTRIÇÃO PARA CORREDORES

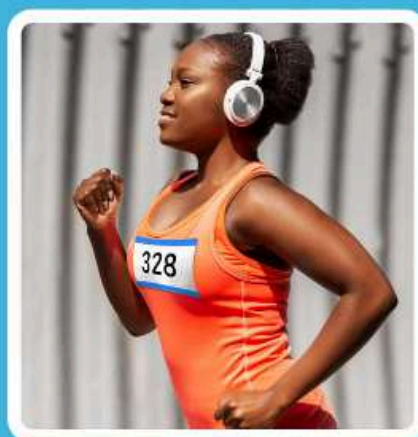
O Guia Completo para Desempenho e Recuperação

Conteúdo

- ✓ Plano alimentar completo para corredores de rua
- ✓ Dicas de refeições para café da manhã, pré-treino, pós-treino, almoço e jantar
- ✓ Planejamento alimentar para a semana da prova
- ✓ Conselhos para otimizar a recuperação muscular
- ✓ Dicas práticas para melhorar a resistência e a energia
- ✓ Estratégias para carga de carboidratos antes das provas
- ✓ Guia de hidratação para manter a performance
- ✓ Sugestões de suplementação (whey protein, BCAAs)
- ✓ Acesso a técnicas baseadas em pesquisas científicas
- ✓ Mais de 70 receitas exclusivas e fáceis de preparar



www.runnersbrasil.com.br



BAIXE O SEU



NUBIA DE OLIVEIRA

A NOVA FORÇA DO ATLETISMO BRASILEIRO



16 TÍTULOS NACIONAIS, PÓDIO NA SÃO SILVESTRE E UM FUTURO OLÍMPICO EM CONSTRUÇÃO.

Ela nasceu no interior da Bahia, cresceu em um povoado simples e descobriu o atletismo quase por acaso — mas o talento falou mais alto desde o primeiro passo. Aos 14 anos, Nubia de Oliveira venceu todas as provas que disputou sem nunca ter treinado antes. O que parecia apenas uma experiência escolar se transformou em um caminho de conquistas, disciplina e sonhos que ultrapassaram fronteiras.

Hoje, aos 23 anos, Nubia carrega números impressionantes: 16 convocações para a Seleção Brasileira, 16 títulos nacionais, títulos sul-americanos e um feito histórico — terceiro lugar na São Silvestre em 2024 e 2025, justamente na edição que celebrou 100 anos da prova mais tradicional da América Latina.

Da zona rural de Campo Formoso aos grandes palcos do atletismo mundial, Nubia corre não apenas por vitórias, mas por transformação. Nesta entrevista exclusiva à Revista Runners Brasil, ela fala sobre origem, sonhos, desafios, maturidade precoce e o peso — e o orgulho — de representar o Brasil nas ruas e nas pistas.



Foto: arquivo pessoal

ORIGEM, INFÂNCIA E PRIMEIROS PASSOS

REVISTA RUNNERS BRASIL: Você nasceu em Campo Formoso, foi criada no povoado Rego e hoje vive em Jaguarari. O que essa origem simples te ensinou sobre esforço, disciplina e sonhos?

Nubia de Oliveira: Quando a gente vive em um lugar pequeno, as pessoas não têm perspectiva de que a gente pode sonhar alto e realizar grandes sonhos, principalmente por ser filha de pessoas simples. Mas é nas adversidades que a gente conhece a nossa força. Sempre fui perseverante e, vendo meus pais sempre lutando para que a filha tivesse um futuro melhor que o deles, sempre acreditei que poderíamos mudar essa realidade.

RRB: Como era a Núbia criança? Você já se via como atleta ou o esporte apareceu de forma totalmente inesperada?

Nubia de Oliveira: A Nubia criança sempre foi aquela menina disposta a fazer tudo. Amava ajudar a mãe em casa com os afazeres, ajudar na roça e brincar muito. Eu não me via como uma atleta profissional de atletismo, mas sempre fui apaixonada pelo esporte. Ele apareceu para mostrar para mim e para meus pais que o esporte transforma vidas. Eu não conhecia nada sobre o atletismo, e foi através do professor de Educação Física que eu conheci. A partir daquele momento em que ele me apresentou, senti muito interesse em conhecer e praticar.

RRB: O apoio da sua família — seus pais, Zelito e Sandra, e suas irmãs Talita e Kássia — sempre esteve presente? O que eles representam na sua trajetória?

Nubia de Oliveira: Meus pais e minhas irmãs sempre estiveram comigo desde o início, me incentivando e apoiando em cada decisão. Eles são o meu alicerce para poder dar continuidade a todo o trabalho que vem sendo feito. Representam muita força, coragem e disciplina. Tudo o que sou devo a eles. Toda essa coragem e força vêm dos meus pais, que nunca desistiram e sempre buscaram o melhor para nossa família.

Para minhas irmãs, quero ser referência, mostrar sempre a elas que podem chegar onde quiserem, seja como atletas ou em outra profissão. Que possam dar muito orgulho aos nossos pais, assim como eles sentem de mim.

A CONSTRUÇÃO DE UMA CAMPEÃ

RRB: Aos 14 anos, você participou de quatro provas diferentes na escola e venceu todas, sem nunca ter treinado. Você lembra o que sentiu naquele dia?

Nubia de Oliveira: Foi uma sensação única. Eu nunca tinha participado de nenhuma competição, foi a minha primeira vez sendo campeã. Quando cheguei em primeiro lugar, a ficha não caiu. No momento em que cheguei, dei entrevista para a rádio regional e senti muita felicidade. Tinha apenas 14 anos vivendo um momento marcante. Depois, quando vi as quatro medalhas no meu pescoço, só queria chegar em casa para mostrar para minha família. Foi a primeira vez que ganhei algo.



Foto: arquivo pessoal

RRB: Quando o professor Ferreirinha te convidou para a Escolinha de Atletismo Flamengo, você imaginava que aquele convite mudaria sua vida?

Nubia de Oliveira: Eu acreditava que sim, só não imaginava que teria essa proporção tão grande e rápida. Quando ele me convidou, vi uma grande oportunidade de mudar a realidade dos meus pais e ter um futuro melhor. Eu agarrei e acreditei.

RRB: Em que momento você percebeu: “isso não é só um esporte, isso pode ser o meu futuro”?

Nubia de Oliveira: Em 2020, quando fui convocada pela primeira vez para representar o Brasil no Campeonato Pan-Americano de Cross Country, no Canadá. Quando a ficha caiu de que eu estava viajando para conhecer outro país e que receberia a bolsa atleta para poder ajudar meus pais, isso abriu muito a minha visão de que o esporte transformaria toda a minha vida.

SELEÇÃO BRASILEIRA E VIRADA DE VIDA

RRB: Em 2020, você conquistou o título no Cross Country e foi convocada pela primeira vez para a Seleção Brasileira. O que mudou internamente naquele momento?

Nubia de Oliveira: Conquistei meu primeiro título brasileiro e já consegui a vaga para representar o Brasil. Foi uma sensação muito boa. Falei para mim mesma que voltaria muitas vezes para vestir a camisa da Seleção. Ali criei novos sonhos e vi que poderia chegar muito longe.

RRB: Representar o Brasil no Canadá ainda tão jovem foi um divisor de águas? O que mais te marcou nessa experiência internacional?

Nubia de Oliveira: Foi uma experiência incrível. Estar ao lado de grandes atletas, que eram nossas referências no esporte, e poder dividir conhecimentos e experiências com atletas da categoria adulta.

Fotos: arquivo pessoal



“EU ME VEJO COMO UMA INSPIRAÇÃO PARA MENINAS DO INTERIOR QUE BUSCAM MUDAR DE VIDA ATRAVÉS DO ESPORTE.” – NUBIA DE OLIVEIRA



RRB: Você costuma dizer que aos 18 anos entendeu que o esporte poderia transformar a sua vida e a da sua família. O que essa consciência trouxe de responsabilidade? E o Exército, onde entra na sua história?

Nubia de Oliveira: Entender que o esporte pode transformar a vida e a da família traz uma grande responsabilidade de aproveitar essa oportunidade para crescer, melhorar pessoalmente e influenciar positivamente na família. Sempre foi um sonho fazer parte das Forças Armadas como atleta/militar. Eu já havia tentado entrar, mas não tinha conseguido. Em 2025, devido aos excelentes resultados, consegui realizar esse sonho profissional. O Exército Brasileiro nos dá suporte para buscarmos nossos objetivos e nos dá mais confiança para continuar firmes e fortes nos treinamentos.

CONSISTÊNCIA, TÍTULOS E MATURIDADE

RRB: São 16 convocações para a Seleção e 16 títulos brasileiros. Qual dessas conquistas teve o maior peso emocional?

Nubia de Oliveira: Foi o Troféu Brasil de 2024, na prova dos 10.000 m. Era um sonho me tornar campeã brasileira na maior competição interclubes da América Latina.

RRB: O que mais evoluiu em você nesses últimos anos: o corpo, a mente ou a estratégia de prova?

Nubia de Oliveira: De forma geral, evoluí bastante fisicamente, mentalmente — que é um dos fatores mais importantes na trajetória do atleta — e também na estratégia de prova. Vamos conhecendo nossas adversárias. Hoje me vejo muito mais experiente e preparada para lidar com as dificuldades dentro e fora da prova.

RRB: Como você lida com a pressão de manter a regularidade e continuar performando em alto nível?

Nubia de Oliveira: Tenho grandes objetivos pela frente e sempre tento estar ao máximo focada neles, ficando tranquila em relação aos resultados, porque quando a mente está alinhada ao corpo, tudo flui. E não me distraio com o que não agrega à minha carreira.

SÃO SILVESTRE – HISTÓRIA SENDO ESCRITA

RRB: Você foi terceira colocada na São Silvestre em 2024 e 2025. O que significa subir ao pódio da prova mais tradicional da América Latina duas vezes seguidas?

Nubia de Oliveira: Subir ao pódio da São Silvestre é um momento mágico, um sentimento que não cabe dentro do peito. É a maior prova do Brasil e o sonho de todo atleta brasileiro é poder um dia estar ali. Dois anos consecutivos no pódio mostram que estamos em uma constância muito boa, e o sonho de um dia subir no lugar mais alto do pódio está vivo. É só questão de tempo e de continuidade do trabalho.

RRB: A edição de 2025 marcou os 100 anos da São Silvestre. Você sentiu o peso histórico dessa prova enquanto corria?

Nubia de Oliveira: Foi um momento especial participar da edição centenária. Eu não senti pressão, e sim uma motivação a mais para buscar o pódio para o Brasil nessa edição histórica. Entrei na prova determinada a fazer tudo o que foi treinado.



Foto: WM Mídia

“SER A MELHOR BRASILEIRA EM UMA PROVA TÃO TRADICIONAL E IMPORTANTE COMO A SÃO SILVESTRE AUMENTA A MOTIVAÇÃO PARA BUSCAR MEUS OBJETIVOS E O RECONHECIMENTO.” – NUBIA DE OLIVEIRA



MOMENTO MÁGICO

RRB: Você foi terceira colocada na São Silvestre em 2024 e 2025. O que significa subir ao pódio da prova mais tradicional da América Latina duas vezes seguidas?

Nubia de Oliveira: Subir ao pódio da São Silvestre é um momento mágico, um sentimento que não cabe dentro do peito. É a maior prova do Brasil e o sonho de todo atleta brasileiro é poder um dia estar ali. Dois anos consecutivos no pódio mostram que estamos em uma constância muito boa, e o sonho de um dia subir no lugar mais alto do pódio está vivo. É só questão de tempo e de continuidade do trabalho.



Foto: arquivo pessoal

RRB: A edição de 2025 marcou os 100 anos da São Silvestre. Você sentiu o peso histórico dessa prova enquanto corria?

Nubia de Oliveira: Foi um momento especial participar da edição centenária. Eu não senti pressão, e sim uma motivação a mais para buscar o pódio para o Brasil nessa edição histórica. Entrei na prova determinada a fazer tudo o que foi treinado.

RRB: Ser a melhor brasileira em uma edição centenária muda algo na sua relação com a prova?

Nubia de Oliveira: Ser a melhor brasileira em uma prova tão tradicional e importante como a São Silvestre aumenta a motivação para buscar meus objetivos e o reconhecimento. É um marco na minha carreira de atleta.

RRB: A São Silvestre é uma corrida muito simbólica para o público. O que você gostaria que as pessoas entendessem ao olhar para o seu pódio?

Nubia de Oliveira: Gostaria que entendessem que meu pódio representa anos de dedicação, disciplina e superação pessoal. É um símbolo de que, com trabalho duro e perseverança, é possível alcançar objetivos elevados, mesmo diante de desafios. Que meu desempenho possa inspirar outras pessoas, mostrando que é possível competir em alto nível e representar o país com orgulho.

SONHOS, FUTURO E REPRESENTATIVIDADE

RRB: Você já é campeã sul-americana nos 10.000 m e na meia maratona. Onde você se sente mais forte hoje: pista ou rua?

Nubia de Oliveira: Eu me sinto bem tanto na rua quanto na pista, porque ao mesmo tempo tenho resistência e velocidade. São duas valências que tenho para alcançar meus objetivos.

RRB: Quais são seus grandes objetivos para os próximos anos no atletismo?

Nubia de Oliveira: Me tornar uma atleta olímpica, me tornar campeã da São Silvestre e quebrar recordes nos 10 km, 21 km e futuramente nos 42 km.

RRB: Você se vê como referência para meninas do interior que sonham em mudar de vida através do esporte?

Nubia de Oliveira: Eu me vejo como uma inspiração para meninas do interior que buscam mudar de vida através do esporte, mostrando que com dedicação, disciplina e paixão é possível superar obstáculos e alcançar objetivos, independentemente da origem ou das condições. O esporte pode ser a chave da transformação pessoal e profissional, além de abrir portas para um futuro melhor.

RRB: Que mensagem você gostaria de deixar para quem está começando agora, sem estrutura, mas com muita vontade? Uma frase?

Nubia de Oliveira: Vá em frente, não tenha medo. O mundo é seu para conquistar. Se você acreditar que tudo é possível, as coisas irão acontecer. Se eu cheguei, você pode chegar.

Fotos: Arquivo pessoal



RRB: O tema da revista deste mês é “Recomeços inteligentes, sustentáveis e sem excessos, construindo a base do ano que o corredor realmente consegue manter.” Como você vê esse momento para muita gente e quais são suas dicas?

Nubia de Oliveira: Essa etapa é a mais importante para o atleta, pois é necessário fazer uma boa base, com treinos de força e fortalecimento, para que a musculatura esteja preparada para suportar todos os esforços durante a preparação.

BATE-BOLA — NUBIA DE OLIVEIRA

- Uma palavra que define sua infância: felicidade
- Uma palavra que define a São Silvestre: sonho
- Seu maior medo antes de uma prova: nenhum
- Sua maior força durante a prova: Deus e minha família
- Um sonho ainda não realizado: me tornar uma atleta olímpica
- Uma atleta que te inspira: Maria Zeferina e Marily dos Santos
- Música que não pode faltar no treino: O Escolhido — Elienton Johnson
- Comida preferida pós-prova: comida de mainha
- Se não fosse atleta, seria: professora
- Correr é, para você: superação
- A vida é, para você: esperança



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





Bithope



Logo with a sun and globe | 100 | CELEBRE ESSA TRADIÇÃO

ELITE | **63** | (LADO FEM)

NUBIA

Superior CALÇA | BRASIL | F



PELE DE

CORREDOR



**SABRINA
CABRAL**
DERMATOLOGISTA



TREINOS DE CORRIDA NO SOL DE JANEIRO: COMO PROTEGER A PELE SEM COMPROMETER O DESEMPENHO

Janeiro é sinônimo de dias longos, altas temperaturas e aumento da exposição solar, cenário comum para corredores que mantêm seus treinos ao ar livre. No entanto, a combinação de **radiação ultravioleta intensa, suor excessivo e atrito** pode desencadear desde queimaduras solares até envelhecimento precoce, hiperpigmentações e aumento do risco de câncer de pele. Entender como proteger a pele de forma eficaz e compatível com o esporte é essencial para a saúde do atleta.



Por que janeiro exige atenção redobrada?

Janeiro concentra os maiores índices de radiação UV do ano no Brasil, frequentemente ultrapassando UV 10 em várias regiões. A radiação UVA, responsável pelo envelhecimento precoce e câncer de pele, permanece intensa mesmo em dias nublados. Para corredores, o suor intenso reduz significativamente a eficácia do fotoprotetor através de dois mecanismos: lavagem do produto (wash-off) e redistribuição irregular do filme protetor. Além disso, treinos prolongados ao ar livre acumulam doses consideráveis de radiação UV.

Corredores que treinam regularmente ao ar livre apresentam risco aumentado para várias condições dermatológicas. As queimaduras solares são o risco mais imediato, mas o fotoenvelhecimento precoce, caracterizado por rugas, manchas e perda de elasticidade, resulta da exposição cumulativa à radiação UVA. O melasma e outras hiperpigmentações são particularmente problemáticos em atletas, agravados pelo calor e inflamação. A dermatite irritativa por atrito combinada com suor e sal pode comprometer a barreira cutânea.

Mais preocupante é o risco aumentado de câncer de pele: estudos epidemiológicos demonstram que atletas de esportes outdoor, incluindo corredores de maratona, apresentam maior incidência de melanoma, carcinoma basocelular e carcinoma espinocelular. Estima-se que 92% dos casos de melanoma sejam atribuíveis à exposição UV, com efeitos cumulativos ao longo da vida. A imunossupressão induzida pelo exercício intenso pode potencializar ainda mais esse risco.

Fotoproteção ideal para quem corre

A escolha do protetor solar adequado é fundamental para corredores. Recomenda-se **FPS mínimo de 30, com proteção de amplo espectro (UVA/UVB)**. Para atividades esportivas, prefira texturas em gel, sérum ou fluidas, com fórmulas oil-free e não comedogênicas que não obstruam os poros. Produtos com **alta resistência à água e ao suor** são essenciais, estabelecendo padrões de resistência à água de 40 ou 80 minutos durante natação ou sudorese. Protetores esportivos com tecnologia anti-stinging evitam ardor nos olhos quando o suor escorre.

A quantidade e aplicação corretas fazem toda a diferença. Para o rosto, aplique cerca de **1 colher de chá**; para o corpo exposto, aproximadamente **1 colher de sopa por área**. Aplique **30 minutos antes do treino** para permitir absorção adequada. Reaplicar a cada **2 horas** ou após suor intenso é crucial. Não esqueça áreas frequentemente negligenciadas: orelhas, dorso das mãos e pés, lábios (use protetor labial com FPS ≥ 30).

Horário do treino: quando o sol é menos agressivo

O horário do treino é uma das estratégias mais eficazes de fotoproteção. **Evite treinar entre 10h e 16h**, quando a radiação UVB é mais intensa. Prefira treinar **antes das 9h ou após as 16h**, quando os índices UV são significativamente menores. Mesmo em horários alternativos, a proteção solar permanece necessária, pois a radiação UVA está presente durante todo o dia.





Roupas e acessórios: proteção física faz diferença

A proteção física através de roupas é considerada por agências de saúde como método primário contra danos da radiação UV. Camisetas com **fator de proteção UV (UPF 50+)** bloqueiam 98% da radiação UV, oferecendo proteção superior aos protetores solares quando aplicados em condições reais. Tecidos modernos para esportes outdoor são leves, respiráveis e de secagem rápida, tornando-os confortáveis mesmo em clima quente.

Bonés ou viseiras protegem couro cabeludo, testa e nariz, prefira modelos com abas largas ($\geq 7,5$ cm) que incluam proteção para orelhas e nuca. Óculos esportivos com **proteção UV** são essenciais para prevenir danos oculares, incluindo catarata e melanoma ocular. Manguitos e meias de compressão com proteção solar oferecem cobertura adicional sem comprometer a termorregulação. A fotoproteção mecânica reduz significativamente a carga de radiação recebida, especialmente em áreas como ombros, que podem receber até 110% da radiação UV ambiente durante a corrida.

Cuidados pós-treino

Após o treino, higienize a pele para remover suor, sal e resíduos de protetor solar que podem causar irritação. Use **produtos calmantes e reparadores** contendo pantenol, aloe vera ou niacinamida para acalmar a pele exposta. Reaplicar fotoprotetor é necessário se houver nova exposição solar. A hidratação cutânea diária ajuda a manter a barreira protetora da pele e facilita a recuperação de eventuais danos.



Alimentação e fotoproteção: um aliado invisível

Antioxidantes dietéticos podem complementar a fotoproteção externa ao combater o estresse oxidativo induzido pelo sol. Vitaminas C e E, quando consumidas em combinação, demonstraram reduzir a reação de queimadura solar e o dano ao DNA induzido por UVB. Polifenóis e betacaroteno também contribuem para a defesa antioxidante, embora períodos prolongados de consumo (mínimo 10 semanas) sejam necessários para efeitos protetores.

É fundamental enfatizar: antioxidantes não substituem o protetor solar, apenas complementam a proteção. A fotoproteção tópica e física permanece essencial para prevenir danos cutâneos.

Mensagem final ao corredor

Proteger a pele não significa reduzir performance. Pelo contrário: uma pele saudável evita desconfortos, inflamações e danos cumulativos que podem comprometer a longevidade esportiva. Investir em proteção solar é investir na sua saúde a longo prazo, permitindo que você continue correndo com segurança por muitos anos.

Faça da fotoproteção parte da sua rotina de treino, assim como o aquecimento e o alongamento. Sua pele agradecerá.



JANEIRO

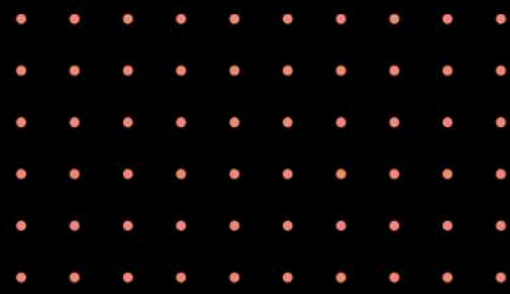
BRANCO



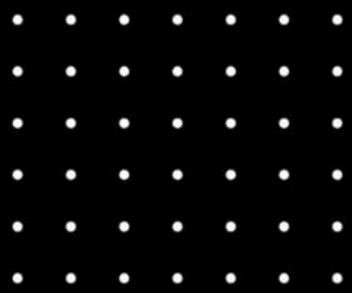
CORRER TAMBÉM É CUIDAR DA
MENTE, UM PASSO DE CADA VEZ,
NO RITMO QUE FAZ BEM.

CUIDAR DA
MENTE É UMA
ÓTIMA IDEIA!

JANEIRO 2026



MENTE EM MOVIMENTO



CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA



A ARMADILHA DA RIGIDEZ: QUANDO DISCIPLINA VIRA AUTOEXIGÊNCIA



Disciplina costuma ser apresentada como uma virtude inquestionável. Ela é frequentemente associada à força de vontade, constância e capacidade de cumprir o que foi planejado. O problema surge quando a disciplina passa a ser confundida com rigidez. E, o que deveria sustentar as ações, começa a gerar tensão, culpa e desgaste emocional.

Na prática, a rigidez aparece quando o plano deixa de ser uma referência, um direcionador, e passa a funcionar como regra inflexível. O treino sempre precisa acontecer exatamente como foi prescrito, independentemente do cansaço, do contexto ou das mudanças inevitáveis da rotina. Um dia fora do planejamento vira falha pessoal. Um ajuste necessário é interpretado como falta de comprometimento. Aos poucos, a disciplina deixa de ter uma função organizadora e começa a pressionar em excesso.

Na corrida, esse padrão é fácil de reconhecer. Há quem insiste em manter volume e intensidade mesmo quando o corpo sinaliza excesso de fadiga. Outros abandonam completamente a semana de treinos após perder um dia, como se o plano tivesse sido invalidado. Em ambos os exemplos, não é a falta de disciplina que está em jogo, mas uma relação rígida com ela. A lógica passa a ser tudo ou nada: ou sigo perfeitamente, ou não vale a pena seguir.

Do ponto de vista psicológico, essa rigidez tem custos claros. Ela aumenta a autoexigência, reduz a tolerância ao erro e favorece ciclos de culpa e desistência. Em vez de promover consistência, fragiliza a adesão a médio e longo prazo. A disciplina, quando sustentada apenas por controle e cobrança, torna-se difícil de manter porque exige um nível constante de esforço emocional.

Uma disciplina funcional opera de outra forma. Ela está mais ligada à capacidade de manter uma direção geral, mesmo quando o ritmo precisa mudar. Nesse sentido, a corrida oferece um aprendizado importante. Treinos sustentáveis não são aqueles que nunca sofrem ajustes, mas os que conseguem se adaptar sem perder o seu sentido. Um plano bom é aquele que pode ser adaptado. Não esqueça!

Isso significa reconhecer que nem todos os dias permitem o mesmo desempenho. Há períodos de maior sobrecarga no trabalho, mudanças na rotina, fases de cansaço físico ou emocional. A disciplina saudável considera



essas variáveis e responde a elas com flexibilidade – o que é totalmente diferente de displicência. Reduz volume quando necessário, ajusta intensidade, troca o treino planejado por uma versão possível. O foco deixa de ser cumprir à risca e passa a ser manter o vínculo com a prática.

Essa lógica vale também fora das pistas. Muitas pessoas, que são disciplinadas, abandonam projetos pessoais ou profissionais por excesso de rigidez. Ao estabelecer metas que não comportam ajustes, qualquer desvio é vivido como fracasso. A consequência é previsível: ou a pessoa se força além do que sustenta, ou desiste por completo.

Construir disciplina sem rigidez envolve aprender a lidar com desconfortos sem transformar cada dificuldade em prova de incompetência. Envolve aceitar que constância não é linear e que interrupções fazem parte de qualquer processo prolongado. Na corrida, isso se traduz na capacidade de escutar o corpo sem interpretar essa escuta como uma falha. Significa reconhecer limites sem abrir mão do compromisso com o que é importante.

Lembre-se: disciplina não é sinônimo de dureza. É uma habilidade que se constrói com repetição, mas também com ajuste. Quando há espaço para adaptação, a prática se torna mais sustentável, menos punitiva e mais integrada à realidade. O movimento continua não como obrigação, mas porque faz sentido.



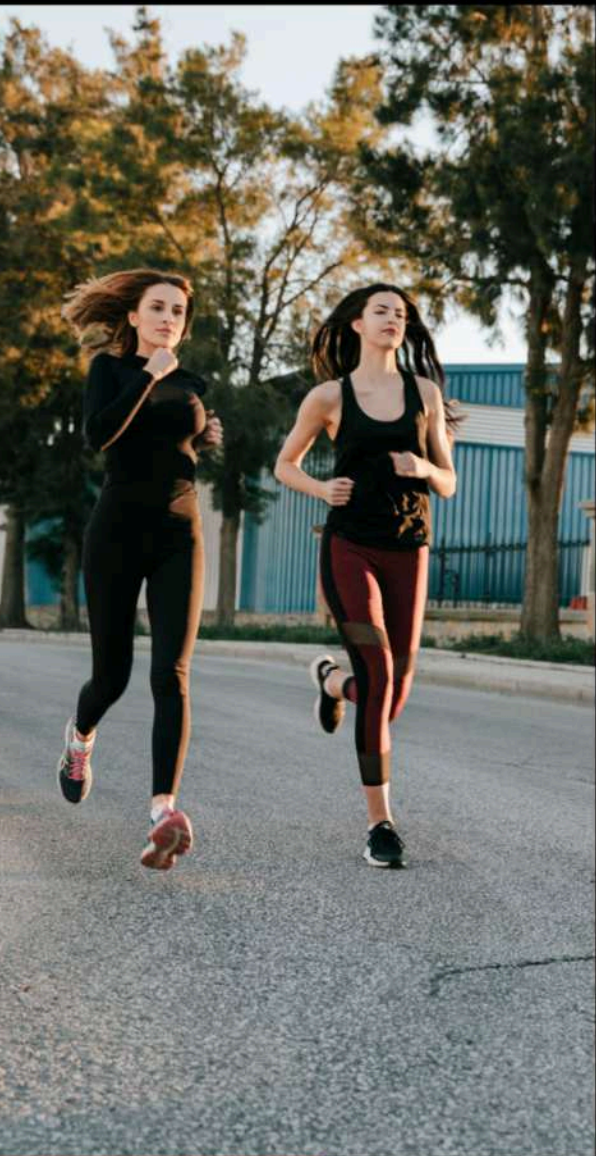
BIOME CÂNICA

DA CORRIDA



FELIPPE
RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA





PEQUENOS AJUSTES DE POSTURA PARA EVITAR IMPACTO EXCESSIVO

Fala RUNNERS, estamos on por aqui!!

Iniciamos 2026 com força total, esse ano teremos pautas diversas dentro das nossas edições, cada um dentro da sua especialidade, e minha como vocês já sabem, é de BIOMECÂNICA DA CORRIDA!!!

Na minha coluna falarei um pouco de ajustes posturais para melhorar a sua corrida e evoluir com segurança!!!!

Então desce e Let's GO !

Correr é um gesto simples à primeira vista: um pé na frente do outro. Mas, por trás dessa simplicidade, existe um fenômeno biomecânico complexo, no qual pequenas variações de postura podem multiplicar — ou reduzir — as forças de impacto que atravessam o corpo a cada passada.

Para se ter uma ideia, durante a corrida o corpo pode receber forças equivalentes a 2 a 3 vezes o peso corporal a cada contato com o solo. Em um treino comum, isso se repete milhares de vezes. A boa notícia? Pequenos ajustes posturais são capazes de reduzir significativamente esse impacto, melhorando eficiência, conforto e longevidade esportiva.

Impacto não é vilão!!! Aprenda isso.

É importante esclarecer: impacto faz parte da corrida. O problema surge quando ele é excessivo ou mal absorvido, ele vai acontecer!

Sobrecarga em estruturas como joelhos, quadris, coluna lombar e panturrilhas, vão ocorrer, e se sua capacidade de absorção não estiver boa, sua qualidade de sono pior ainda, se não estiver descansando, você pode aumentar o risco de lesões.

A biomecânica moderna não busca uma "técnica perfeita", mas sim um padrão de movimento mais eficiente para aquele corpo específico, novamente **ESPECÍFICO!**



1. Postura do tronco

Um erro comum entre corredores é tentar “correr ereto demais” ou, no extremo oposto, inclinar excessivamente o tronco!

Inclinar vai ativar mais seus músculos do quadril e região lombar, e correr ereto, vai ativar mais seu quadríceps. Então qualquer dica ou alteração aqui, temos que lembrar que a ação muscular será modificada, assim precisamos saber como elas estão, antes de aumentar a demanda sobre ela. CUIDADO!

Um pequeno, e lembrando pequeno alinhamento anterior, pode melhorar um pouco a relação entre centro de massa e base de apoio, facilitando a progressão para frente e reduzindo forças de frenagem no contato inicial com o solo.

2. Contato do pé com o solo: evite “frear” a corrida

Um dos principais fatores associados ao impacto excessivo é o chamado overstriding — quando o pé toca o solo muito à frente do corpo a frente ao seu centro de massa, aquela sensação de “batida seca” no calcanhar, ou passada longa demais ou dor recorrente em joelhos ou canelas.

Ajuste simples e eficaz: Tente pousar o pé mais próximo da projeção do quadril e pense em uma passada ligeiramente mais curta e rápida, pode se fazer um aumento da cadência que falaremos a seguir. Esse ajuste diminui o pico de força vertical e melhora a absorção do impacto pelo sistema músculo-tendíneo.



3. Cadência: pequenos aumentos, grandes benefícios

A cadência (passos por minuto) é uma variável extremamente poderosa e muitas vezes negligenciada.

Estudos mostram que aumentar a cadência em apenas 5–10% mantendo sua velocidade pode:

- Reduzir impacto articular
- Diminuir sobrecarga no joelho
- Melhorar o controle do quadril

Na prática

Se você corre a 160 passos/min, experimente progredir gradualmente para 165–168, sem alterar a velocidade. O corpo se adapta rapidamente quando o ajuste é progressivo.

4. Braços

Os braços não servem apenas para “acompanhar” a corrida. Eles são fundamentais para o equilíbrio e a economia de movimento.

Ajustes-chave:

- Cotovelos flexionados em torno de 80–90°
- Movimento para frente e para trás (evite cruzar o corpo), evite, mas se você faz não será uma catástrofe!! Por favor!
- Mãos relaxadas, sem tensão. Braços muito rígidos ou descoordenados aumentam rotações indesejadas do tronco, o que se reflete em uma perda desnecessária de energia.

5. Estabilidade do quadril: o amortecedor central

Um dos principais responsáveis pela absorção de impacto na corrida é o complexo do quadril.

Quando há queda excessiva da pelve ou instabilidade lateral (drop pelvico), ou aquele bumbum caindo muto para um lado.

Fique atento se você apresenta:

- Queda do quadril ao apoiar uma perna
- Sensação de “afundar” a cada passada
- Dor lateral no quadril ou joelho

Aqui, além do ajuste técnico e cadência que também vai te ajudar, o trabalho de força e controle neuromuscular é indispensável.

ATENÇÃO: Essa é a única alteração de movimento que os últimos estudos evidenciaram que pode te machucar, CUIDADO!

Biomecânica não é engessar ou correr perfeitamente como um Kipchoque da vida!

Talvez o maior erro seja tentar mudar tudo de uma vez. O corpo responde melhor a pequenos ajustes conscientes, aplicados de forma progressiva e respeitando o nível do corredor. Só o fato de ter, regularidade na corrida, você vai automaticamente evoluir, pode crer!!!

Pense na biomecânica como o ajuste fino de um carro de corrida:

- Não muda o motor
- Não muda o objetivo
- Apenas melhora a eficiência e protege as peças

Você não precisa correr “perfeito” para correr bem. Mas entender como pequenos ajustes de postura influenciam diretamente o impacto pode ser o diferencial entre evoluir de forma consistente ou conviver com dores recorrentes.

A biomecânica, quando bem aplicada, não tira naturalidade da corrida — ela devolve fluidez, economia e longevidade.

Fico por aqui corredores.

Continuem a correr....



PLAYLIST RUNNERS BRASIL

Esse ano vai!

Playlist Runners Brasil

2:35

-1:20



🎵 Training Season - Dua Lipa

🎵 Houdini - Dua Lipa

🎵 Greedy - Tate McRae

🎵 Paint The Town Red - Doja Cat

🎵 Strangers - Kenya Grace

🎵 Illusion - Dua Lipa

🎵 Daylight - David Kushner

🎵 Rush - Troye Sivan

🎵 I Remember Everything - Zach Bryan

🎵 Whatever - Kuygo

TRAIL RUNNING



RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRAIL RUNNING: RECOMEÇAR COM CONSCIÊNCIA PARA SUSTENTAR O ANO INTEIRO

O início do ano costuma vir carregado de expectativas. Depois das festas, recessos e semanas fora da rotina, muitos corredores sentem aquela vontade imediata de “compensar o tempo parado”. No trail running, porém, o recomeço pede algo diferente: menos pressa, mais consciência. Construir uma base sólida agora é o que vai permitir um ano consistente, prazeroso e, acima de tudo, possível de manter.

Recomeçar no trail de forma segura passa, antes de tudo, por alinhar expectativas. O corpo que retorna não é o mesmo do auge da temporada passada — e tudo bem. Respeitar esse processo é essencial para evitar lesões e frustrações. Trilhas exigem mais do sistema muscular, articular e neuromotor, e esse estresse precisa ser reintroduzido aos poucos, especialmente após meses parado ou treinando menos.

A adaptação ao terreno irregular deve ser gradual. Começar com trilhas mais corríveis, menos técnicas e com menor desnível permite que o corpo volte a “ler” o terreno: pedras, raízes, inclinações e variações de ritmo. É nesse momento que o foco deve estar na qualidade do movimento, na percepção corporal e na construção de força específica, e não em volume ou intensidade excessivos.





Por isso, trilhas curtas são grandes aliadas no começo do ano. Elas facilitam o controle do esforço, reduzem o risco de erros e ajudam o corredor a recuperar a confiança no ambiente natural. Sessões mais breves, porém frequentes, criam consistência e permitem que os treinos específicos de trilha sejam introduzidos de forma inteligente, sem sobrecarregar o organismo.

Esse retorno também vai muito além do treino. Alimentação e sono, muitas vezes desregulados no período de festas, precisam voltar ao centro da rotina. Uma boa recuperação é tão importante quanto correr bem — especialmente quando o corpo está readaptando estímulos mais exigentes.

Outro ponto de atenção é o clima. O início do ano costuma trazer calor intenso e mudanças bruscas de tempo, fatores que podem ser perigosos na trilha. Ajustar horários, hidratação, vestuário e planejamento dos percursos é parte fundamental de um recomeço responsável.

Recomeçar com inteligência, respeitando o processo e evitando excessos, é o primeiro passo para construir o ano que o corredor realmente consegue sustentar — com saúde, prazer e conexão com a montanha.





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



JANEIRO 2026

A NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS CAMPELO
COACH



REINICIANDO COM INTELIGÊNCIA

COMO O CÉREBRO AJUDA A MANTER A MOTIVAÇÃO NA CORRIDA EM 2026

Janeiro é sinônimo de recomeços. Em 2026, essa energia de renovação chega com força, trazendo ao mesmo tempo novas metas e o desejo de transformar hábitos. Para os corredores de rua (e aqueles que sonham em se tornar um), essa é uma oportunidade perfeita para calçar os tênis e dar os primeiros passos de uma jornada que pode marcar o ano inteiro.



Mas como garantir que esse entusiasmo inicial se transforme em um hábito consistente? A resposta pode estar no seu cérebro.

A ciência da corrida vai além dos quilômetros ou do ritmo cardíaco. Entender como o cérebro reage aos estímulos da corrida – especialmente ao retomar a prática após uma pausa – pode ser a chave para criar uma rotina duradoura e alcançar altos níveis de motivação.

Neste artigo, exploramos como o cérebro regula a motivação na corrida e como você pode usar isso a seu favor para tornar 2026 um ano de sucesso sustentável.



1. Como o cérebro cria motivação sustentável para o ano inteiro

A motivação, diferente do que pensamos, não é simplesmente uma questão de força de vontade. Quando decidimos voltar ou começar a correr, o sistema de recompensa do cérebro é ativado, liberando **dopamina**, um neurotransmissor associado à sensação de prazer e realização.

É por isso que, ao final de uma corrida, você sente orgulhoso de si mesmo – mesmo que tenha corrido menos do que gostaria.

Entretanto, a liberação de dopamina é temporária, e, sem estratégias consistentes, ela tende a desaparecer à medida que a novidade da atividade diminui.

Vamos praticar?

Para sustentar a motivação, é vital criar pequenos momentos de conquista. Seu cérebro está programado para buscar recompensas, por isso, **estabeleça metas realistas e celebre suas vitórias**, mesmo que sejam apenas “comemore 10 minutos de caminhada/corrída hoje” ou “complete três corridas nesta semana”.

Toda conquista, por menor que pareça, ativa o sistema de recompensa, criando um ciclo de motivação positivo.

2. O que acontece na mente quando você volta a correr

Voltar a correr após semanas, meses ou até anos parado é uma experiência que desafia corpo e mente. Fisicamente, os músculos e articulações precisam se readaptar ao impacto, mas o aspecto mental também exige atenção especial.

No início, você pode enfrentar **pensamentos sabotadores**, como: “Eu nunca vou conseguir correr como antes” ou “Isso está muito difícil para mim”. Essas respostas vêm de áreas específicas do cérebro, como a amígdala (associada ao medo e ansiedade) e o córtex pré-frontal, que frequentemente tenta justificar desistências.

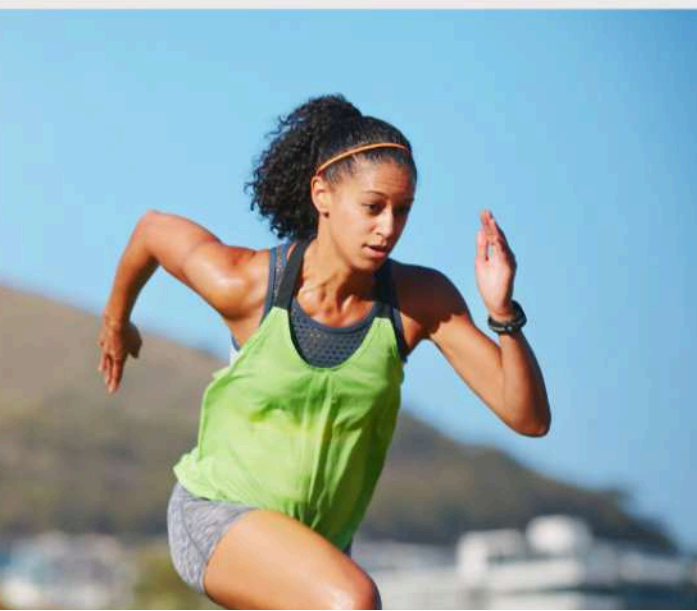
A boa notícia é que o cérebro possui uma **neuroplasticidade impressionante**, o que significa que, com consistência, ele passa a se adaptar positivamente aos estímulos da corrida. Com a prática regular, a corrida começa a ser associada à liberação de substâncias químicas como **endorfinas** (responsáveis pela sensação de felicidade) e **serotonina** (que regula o humor).

Estratégia prática: Resignifique os pensamentos iniciais

Quando a mente enviar mensagens negativas, use técnicas simples da **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**, como o desafio aos pensamentos automáticos.

Por exemplo, substitua o pensamento “Nunca vou conseguir correr 5 km novamente” por “Hoje, meu foco é correr 1 km. A cada treino estarei mais perto da minha meta”.

Essa reestruturação ensina o cérebro a focar nas possibilidades reais, e não nas limitações.



3. Por que começar devagar aumenta a chance de manter o hábito

Se há um erro comum entre corredores, especialmente no início do ano, é começar com intensidade excessiva. A exaustão e até lesões precoces acabam sabotando a motivação e, com isso, o hábito não se mantém. **A neurociência nos ensina que mudanças graduais são mais fáceis de consolidar para o cérebro e o corpo.**

Sempre que você muda radicalmente sua rotina, o cérebro interpreta isso como uma ameaça, e o risco de desistir aumenta.

Começar devagar não é sinal de fraqueza ou falta de ambição – é inteligência! Dando tempo ao corpo para se adaptar, você evita sobrecargas desnecessárias e permite que o hábito se fortaleça de forma natural.

Use o princípio do “menos é mais”

- Planeje treinos curtos e de baixa intensidade durante as primeiras semanas, como 20 minutos de corrida intercalada com caminhada.
- Concentre-se mais na consistência do que na intensidade: **três treinos regulares na semana são melhores do que uma sessão longa e exaustiva.**
- Lembre-se: ao facilitar o recomeço, você reduz o estresse físico e mental, aumentando as chances de manter o hábito a longo prazo.

Histórias Reais: quando recomeçar parece difícil

Ana, 43 anos, é um exemplo de superação. Após concluir sua primeira meia-maratona em 2019, ela precisou abandonar a corrida por conta de uma lesão no joelho. Em janeiro de 2024, depois de meses inativa, ela enfrentou o desafio de recomeçar do zero. “Foi muito frustrante perceber que eu já fiz provas de 21 km e mal conseguia correr 2 km sem parar”, conta.



O segredo do sucesso de Ana foi mudar sua abordagem graças ao suporte de um grupo de corrida e ao uso de estratégias motivacionais. Em vez de se comparar com seu “eu do passado”, ela decidiu focar em pequenas conquistas: “Criei o hábito de celebrar cada treino, mesmo que parecesse insignificante. Meus colegas de grupo também sempre reforçavam que o importante era continuar.”.

Hoje, Ana está mais consistente do que nunca. Ela participa de provas de 10 km regularmente e planeja sua próxima meia-maratona para 2026. Sua história nos lembra que a motivação flutua, mas, com as ferramentas certas – como apoio externo e autorreforço –, é possível transformar cada desafio em crescimento.

Corra com Inteligência, Corra para o Sucesso

Recomeçar na corrida é muito mais do que um ato de vontade: é um exercício de **consciência, estratégia e paciência**.

Aproveitar o início de 2026 para cuidar da sua mente e corpo é um presente que vai além das metas de janeiro – ele pode mudar a sua qualidade de vida.

Lembre-se:

- **A motivação vem das pequenas vitórias.** Estabeleça metas alcançáveis e comemore cada conquista.
- **Ouça o seu corpo e seu cérebro:** Respeite seus limites e construa o hábito gradualmente.
- **Encontre apoio:** Seja com amigos, um profissional ou histórias inspiradoras, cercar-se de motivação externa pode fazer toda a diferença.

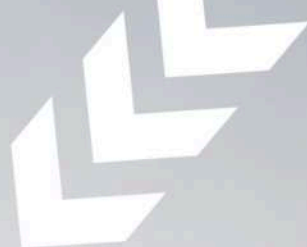
Está na hora de transformar o entusiasmo deste novo ano em um hábito que permanece. Seu cérebro é seu maior aliado – use-o ao seu favor, e você verá que a corrida de 2026 será marcada por consistência, progresso e, acima de tudo, satisfação.

Coloque essas estratégias em prática hoje e descubra o poder da corrida inteligente. Que este novo ano seja repleto de passos sólidos, cheios de motivação e de conquistas duradouras.

CORRIDA E CIÊNCIA



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA





A Ciência do Hábito: Como o Cérebro Transforma o Esforço em Automação no Asfalto

Para muitos corredores, a maior barreira não está na capacidade pulmonar ou na força muscular, mas no processo psicológico de "sair de casa". Por que, para alguns, correr parece uma tarefa hercúlea, enquanto para outros é tão natural quanto escovar os dentes? A resposta reside na ciência da formação de hábitos, um campo onde a neurociência e a psicofisiologia do exercício se encontram para explicar como transformamos o esforço consciente em comportamento automático.

O "Loop" do Hábito e o Reforço Dopaminérgico

No centro da formação de qualquer hábito está uma estrutura neurológica conhecida como "Loop do Hábito", composta por três elementos: a deixa (estímulo), a rotina (a corrida em si) e a recompensa. Estudos de neuroimagem mostram que, conforme repetimos esse ciclo, o controle da atividade migra do córtex pré-frontal — responsável pelas decisões executivas e de alto custo energético — para os gânglios basais, uma região mais profunda do cérebro associada aos comportamentos automáticos.

Na corrida de rua, a psicofisiologia desempenha um papel crucial através do sistema de recompensa. Durante o exercício, o cérebro libera uma cascata de neurotransmissores, incluindo endocanabinoides e dopamina. A ciência moderna sugere que o hábito se consolida quando o cérebro aprende a **antecipar** essa recompensa química. É por isso que corredores experientes sentem falta da prática: o cérebro "prevê" o bem-estar antes mesmo do primeiro quilômetro.





A Teoria da Autodeterminação e a Resposta Afetiva

Pesquisas recentes na linha psicofisiológica destacam que a formação de hábitos saudáveis está intimamente ligada à **resposta afetiva** durante o exercício. Se a intensidade imposta for consistentemente superior à capacidade do indivíduo de processar o prazer (o chamado *overreaching* psicológico), o cérebro cria uma aversão ao estímulo, sabotando o hábito.

Aqui, a **Teoria da Autodeterminação** oferece a base: hábitos duradouros são construídos sobre a satisfação das necessidades de **Autonomia, Competência e Relacionamento**. Quando o corredor escolhe seu percurso (autonomia), percebe sua evolução técnica (competência) e se integra a uma comunidade ou assessoria (relacionamento), ele reduz o custo cognitivo da decisão. A corrida deixa de ser um "item na lista de tarefas" e passa a ser uma expressão de identidade.

Arquitetura de Escolhas: A Deixa e o Ambiente

A ciência diz que o ambiente muitas vezes vence a força de vontade. Estudos sobre comportamento sugerem o uso de "deixas ambientais" para facilitar a automação: deixar o tênis e a roupa prontos na noite anterior ou treinar sempre no mesmo horário. Essas pistas visuais reduzem o que os psicólogos chamam de **fadiga de decisão**, permitindo que o cérebro entre no modo automático com menos resistência.

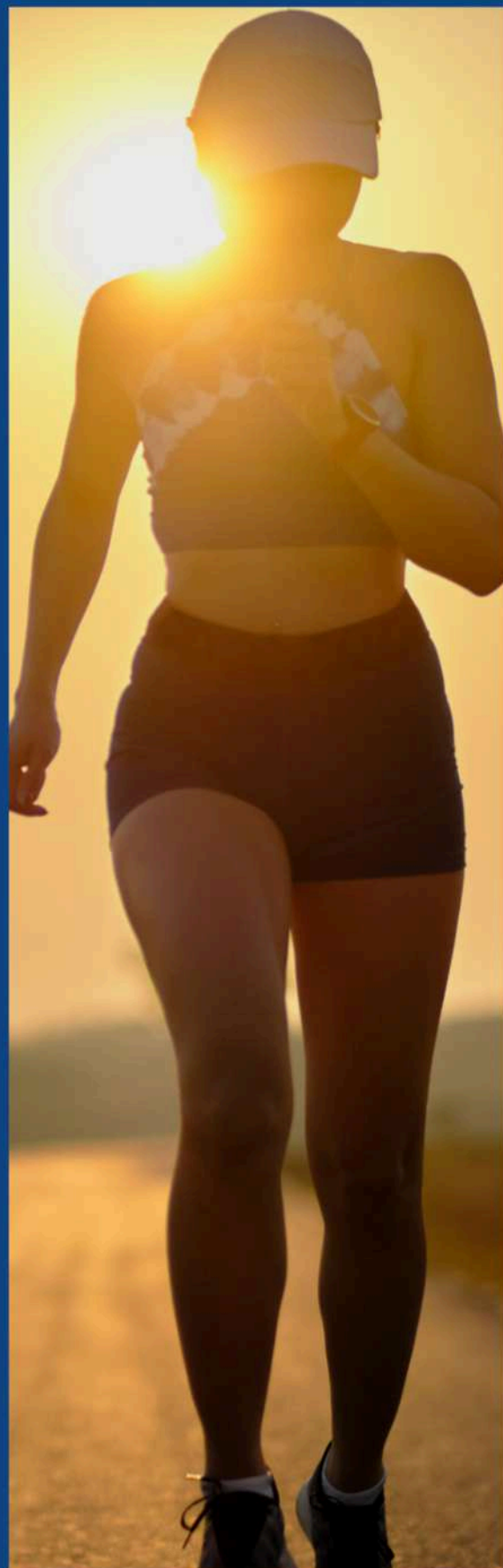
Além disso, o conceito de **"Intenção de Implementação"** (o plano "se/então") tem se mostrado eficaz na literatura científica. Definir que "Se estiver chovendo, então farei o treino de força em casa" cria um trilho mental que protege o hábito contra as flutuações motivacionais e imprevistos do cotidiano.



Considerações para a Longevidade

O hábito na corrida não é construído em 21 dias, como diz o mito popular, mas sim através de uma média de 66 dias de repetição consistente, dependendo da complexidade da tarefa. O segredo científico para a perenidade no asfalto não é a intensidade esporádica, mas a **consistência em intensidades controladas**, que permitam uma percepção positiva de prazer e competência.

Ao entender que a corrida é tanto um processo neurobiológico quanto mecânico, o corredor pode parar de lutar contra a própria mente e começar a projetar um ambiente e uma rotina que trabalhem a seu favor. O hábito, afinal, é o que nos mantém correndo quando a motivação decide tirar um dia de folga.



FINANÇAS

QUE CORREM JUNTO



PABLO MATEUS

CEO / COLUNISTA



COMO PLANEJAR PROVAS DE 2026 SEM PESAR NO BOLSO

Participar de provas faz parte do encanto da corrida. A camiseta, a medalha, a linha de largada, a sensação de concluir um desafio. Mas quando tudo é feito sem planejamento, a corrida pode virar um peso no orçamento, e isso afasta mais gente do esporte do que deveria.

A boa notícia é que dá para correr provas em 2026 de forma consciente, organizada e sem sustos financeiros.

Escolha menos provas e viva melhor cada uma

Um dos erros mais comuns é se inscrever em muitas provas sem critério. Isso gera gastos com inscrição, transporte, alimentação e, às vezes, hospedagem.

Planejar poucas provas bem escolhidas permite viver a experiência completa, treinar com mais calma e evitar gastos desnecessários. Mais provas não significam mais evolução.





Monte um calendário com antecedência

Organizar o ano com antecedência ajuda a distribuir os gastos. Ao saber quais provas você quer correr, fica mais fácil aproveitar valores promocionais, escolher melhor a logística e evitar decisões de última hora, que quase sempre custam mais caro.

Ter um calendário não engessa sua corrida. Ele traz tranquilidade.

Valorize as provas locais

Provas perto de casa reduzem custos com deslocamento e hospedagem. Além disso, muitas corridas locais oferecem excelente organização, percursos interessantes e clima de comunidade.

Correr perto também permite que você gaste menos e participe mais.

Entenda o custo real da prova

A inscrição é só uma parte do gasto. Transporte, alimentação, equipamentos e até o pós prova entram na conta.

Antes de se inscrever, vale fazer essa conta simples. Assim, você evita surpresas e frustrações depois.

Use a corrida como meta financeira, não como impulso

Criar uma pequena reserva mensal para provas ajuda a transformar o desejo em algo possível. Mesmo valores baixos, separados ao longo do ano, fazem diferença.

Correr bem também é saber planejar.

Nem toda prova precisa ser cara para ser marcante

A experiência não está no preço da inscrição, mas no significado da prova para você. Às vezes, aquela corrida simples, bem organizada e perto de casa, se torna uma das mais especiais do ano.

Correr deve caber na sua rotina e no seu bolso.

Planejar é cuidar da sua corrida

Planejar provas não tira a emoção da corrida. Pelo contrário. Ele traz leveza, segurança e constância.

Quando o financeiro está organizado, sobra espaço para o que realmente importa: treinar, alinhar expectativas e aproveitar cada linha de chegada.





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

