

RUNNERS BRASIL

Ano 02 - Fevereiro/22 - Nº 10

TRAIL RUN

RECEITAS FIT:
CHIPS DE
LEGUMES

TIRINHAS
RUNNERS
BRASIL

MEDICINA E
CORRIDA:
FRATURAS
ESPORTIVAS

ATLETAS
DA VIDA
REAL



ENTREVISTA
COM DANIEL
NASCIMENTO

Correr sem
lesão: Síndrome
do Overtraining,
não confundir
com overuse!

Q&A
DANIEL
CHAVES

NUTRIÇÃO: A
NUTRIÇÃO COMO
ALIADA NO COMBATE
A DEPRESSÃO

CORRIDA E
DIREITO: PRATICAR
ESPORTE É UM
DIREITO?

EDITO RIAL



Caro leitor

Levanta a cabeça e venha conosco nesta 10ª edição, pois o assunto é sério e vamos falar de um tema pouco comentado em nosso esporte, saúde mental. É, nossa cabeça precisa estar bem em meio a tantas mudanças que vivenciamos nos últimos anos. De modo geral, associamos a corrida de rua ao físico e por vezes esquecemos de citar o quanto nosso corpo é um todo, e desta forma em especial nesta edição a nossa mente será a protagonista do início ao fim da nossa revista.

Trouxemos para engrandecer esta edição, a dupla xará (Daniel) que vem brilhando nas ruas e avenidas e tem um histórico bem interessante sobre o poder da mente nos treinos e provas, Daniel Nascimento tem apenas 23 anos e já demonstra grande potencial, a ponto de chegar perto da marca de Ronaldo da Costa (recorde sul-americano em maratona 2h06min05s) e por outro lado, temos no Q&A o Daniel Chaves, outro atleta olímpico que vai contar um pouco sobre sua história e tudo que já passou nestes longos anos de corrida de rua. Nosso timaço de colunistas debruçou tempo e caprichou nas matérias nesta pauta, tenha certeza que o conteúdo que vai encontrar por aqui será de grande valia para seus treinos e provas.

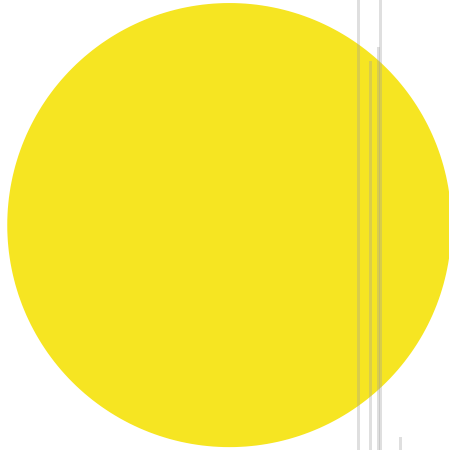
Reforçando que seguimos empenhados em entregar mais material em nossos canais digitais com a publicação de podcasts, temos agora também um canal no Spotify e no Youtube, além do nosso seleto grupo de colunistas aqui na RRB preparados para te ajudar a superar seus limites.

Nossa missão é essa, compartilhar sua superação. Compartilhe nosso conteúdo, é grátis!

A equipe da RRB agradece todo apoio que vem recebendo do público runner do Brasil e acredita que juntos podemos ir além.

Conte conosco!

NOSSO TIME



**PABLO
MATEUS**

CEO



DARLAN SOUZA

Editor Chefe



DANI CHRISTOFFER

Jornalista e editora



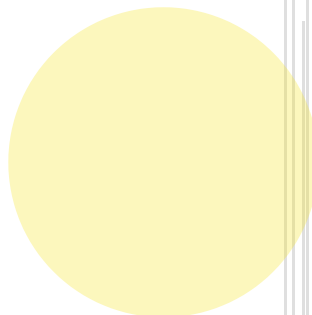
SABINE WELLER

Jornalista



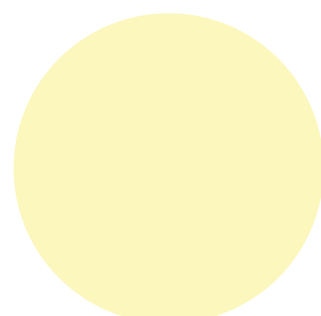
DRA ANA PAILA SOMÕES

Médica do esporte e Ortopedista



RAFAEL BONATTO

Treinador



CARLOS CAMPELO

Neurocoach



RODRIGO LOBO
Treinador



GABRIEL RENAUD
Copywriter



KARINE LIMA
Nutricionista



ALEXANDRE ROSA
Fisioterapeuta e professor



LAÍSA MATOS
Nutricionista



EDUARDO BARBOSA
Treinador



PEDRO RODRIGUES
Coach de carreira



PEDRO HENRIQUE
Treinador e jornalista



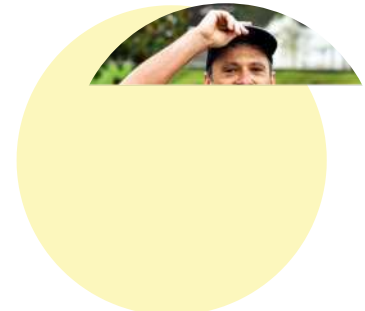
ALEX TOMÉ
Treinador



SWARA BARRETO
Entusiasta da corrida



DR ALAN LEAL
Advogado e vereador



RICARDO SIMILI
Corredor amador



Sumário

☞ **Q&A Daniel Chaves** **12**

☞ **Trail Run** **26**

Como o trail running pode ajudar a sua saúde mental

☞ **Charge Do Corredor** **36**

☞ **Nutrição Esportiva** **44**

A nutrição como aliada no combate a depressão

☞ **RRB Entrevista** **50**

Daniel Nascimento

☞ **O "X" da questão** **58**

☞ **Corrida e Direito** **62**

☞ **Correr sem Lesão** **66**

Síndrome do Overtraining, não confundir com overuse!

☞ **Medicina e corrida** **73**

Fraturas esportivas

☞ **Corrida e carreira** **85**

Corra do Stress e da tensão do trabalho

PORTIFÓLIO



Prazer, somos a Runners Brasil!

Um perfil criado no Instagram em 2016 com a intenção de repostar fotos de treinos e provas dos corredores de rua. Mas faltava algo, faltava interação, faltava geração de conteúdo e foi por isso que resolvemos ir além.

A revista vem para completar esse portfólio que cresce a cada ano. Hoje formamos uma comunidade no WhatsApp, Telegram e Strava onde compartilhamos treinos, provas, dicas e desvirtualizamos as amizades. Em nosso canal no YouTube e Podcast você pode acompanhar as entrevistas da revista, outros assuntos e além disso pode correr escutando nossa playlist no Spotify. E não vamos parar por aqui, em breve traremos mais novidades para você. E para continuarmos crescendo, você é fundamental, baixe a revista em PDF e compartilhe com seus amigos que correm ou querem começar a correr, divulgue os canais e comunidades e juntos vamos formar o maior ecossistema de corredores do Brasil. Para ter acesso a tudo isso, basta ir até o perfil no Instagram @runnersbrasiloficial ou acessar o link abaixo:



<https://linktree.com.br/new/runnersbrasil>



CANAL YOUTUBE



REVISTA



PODCAST

SPOTIFY



RAVA

UM ECOSISTEMA
CRIADO PARA VOCÊ
CORREDOR



WHATSAPP



INSTAGRAM

TELEGRAM



Q&A

Daniel
Chaves



Daniel Chaves, 33 anos, um dos melhores maratonistas da atualidade do Brasil, tem a corrida no sangue há mais de 20 anos. Coleciona grandes títulos e histórias, mas também fases na vida que o levaram ao desconhecido. Depois de um ano afastado das pistas e da vida corrida, o carioca hoje radicado em Brasília, conseguiu superar as dificuldades, entrar para o mundo das maratonas e chegar ao tão sonhado índice olímpico para re-presentar o país em Tóquio. Mas o que muita gente não sabe, é que Daniel terminou 2021 pensando em encerrar a carreira de atleta. O que fez ele mudar de ideia, e como resgatou a essência, você acompanha num bate-papo super descontraído e de muito amor à corrida.



Sabine Weiler: Você começou a correr quando tinha apenas 12 anos, e naquela época não tinha nem tênis para correr. Já são 20 anos no esporte e com uma trajetória de muitas conquistas e histórias.

Daniel Chaves: Com certeza e acho que não só para mim, pra minha família também. O legado familiar reside em mim nessa fase da vida. Hoje acabo levando muito pela minha família, tenho um compromisso com os meus, mais do que tudo. Já passei por diversas experiências na vida, a gente acaba valorizando hoje muito mais o lado familiar. As conquistas não ficam sendo só suas. Elas acabam tendo um sentido maior na vida, porque o momento que eu estou passando hoje, agradeço muito a Deus, ao universo por ter me posto no caminho correto, no caminho do esporte.

Como você disse, eu corro desde os 12 anos e vejo lá atrás, todas as necessidades, tudo que eu passei que foi para chegar aqui e ter a carreira que eu estou tendo, e tem algo mais a ser feito pela frente. No ciclo para Paris (Olimpíadas 2024) vou fazer melhor do que eu fiz nos últimos 20 anos como atleta. Tenho umas coisas para aprender ainda e tenho muitas coisas ainda a ensinar também com essa experiência. É ser um melhor profissional com toda essa bagagem que eu tive e poder dar esse orgulho para a família. Ser realmente essa referência familiar, referência para o nosso país, também para os jovens que estão chegando e poder dividir bastante desse conhecimento adquirido.

Sabine: O ano de 2021 foi muito especial pra você, com pelo menos dois sonhos realizados, um deles antes das Olimpíadas, na sua passagem pelo Quênia e depois a grande realização de estar numa Olimpíada.

Daniel: Esse sonho do Quênia realmente era bem antigo. Todo mundo que corre um dia quer visitar, quer saber como é. É a Meca né? Pra gente, traduzindo para o futebol é sair bater uma bola com Ronaldinho. Para mim era ir lá correr com o Eliud Kipchoge, embora a gente já tivesse feito na Europa, mas eu nunca tinha convivido no habitat natural dele, e de outros centenas de bons de corredores como Paul Tergat, que foi minha inspiração para iniciar a correr, dentre outros muitos que eu tive a oportunidade de correr e conviver nos meus áureos tempos de Europa. Então, realmente foi a realização de um sonho, foi ver como que um país tão simples, podem sair tantos atletas, tantas vertentes. O que eu digo desse legado familiar, lá eles têm muito presente. O que eles ganham, eles provêm para a família. Pra eles, é o laço mais forte. Um fator motivacional que eles têm de ser campeões é poder prover para a família, porque é um país realmente muito pobre, muito humilde, e fiquei muito feliz de ver que essas coisas tão simples funcionam de uma maneira tão perfeita, um compasso tão perfeito. Eles têm uma alimentação voltada para cada treino da semana. É tudo muito simples, é uma cultura de subsistência, o que eles plantam, eles consomem em todos as refeições do dia. Tudo tão simples e faz eles correrem tanto. Eles têm os ingredientes necessários para o corpo humano se desenvolver em alta performance no quintal de casa. Ver isso para mim, foi realmente uma mudança de mentalidade ou mudança de jogo. Vi que eles fazem um esporte com amor que eu achava que tinha. Só que chegando lá, eu vi que pode ser mais. Hoje o meu resgate como pessoa, como atleta é resgatar o primeiro amor que eu tive lá na infância. Ao longo da carreira, todo mundo que faz a mesma coisa por mais de 20 anos acaba desgastando. Temos altos e baixos e acaba deixando marcas na carreira. E lá não, lá eles conseguem se levantar depois de uma derrota, porque sabem que faz parte do processo e encaram como mais um passo para o processo de serem campeões. A mentalidade passa por isso também, por um jogo mental diferente deles e por isso são os melhores, e ver isso de perto foi sensacional. Foi uma troca muito interessante, porque eu consegui deixar algumas coisas também, que a gente vê aqui, num país um pouco mais desenvolvido que o deles. A humildade lá é essência, é básico de todos eles. O Eliud hoje é o maior corredor de todos os tempos e você consegue trocar um umas palavras com ele, não é aquela coisa superficial.



Sabine: Acho que todo o corredor gostaria de saber, qual o segredo dos quenianos para vencer praticamente todas as provas que correm?

Daniel: Eles vivem em um ambiente perfeito para isso. E eu repito, é muito simples, mas é um ambiente perfeito. O fator que mais me chamou a atenção de tudo que eu vivi lá, foi o treinamento em grupo, que eu apelidei de 'Majambo'. Durante todo o dia saem grupos de 40 a 50 atletas, antes das seis da manhã. E não tem iluminação pública. As avenidas são escuras antes das seis da manhã e depois das sete, oito da noite. Ver grupos saindo antes do sol raiar, foi muito impactante, e eu vi que em grupo fica mais fácil. Nossa densidade demográfica aqui no Brasil não permite que tenhamos essa reunião toda. Quando os grupos se uniam no final da década de 90, foram os nossos melhores resultados, isso início dos anos 2000. No Quênia isso ficou muito evidente para mim. São inúmeros grupos saindo ao longo do dia, umas 800, 1.000 pessoas correndo, e o mais engraçado é que eles se confundem. A tribo que lá habita são os calenjjs, são nômades, então toda a população tem a característica física de um corredor. Então você pode dizer que todos podem ser corredores um dia facilmente. Eles têm um estereótipo físico perfeito para a corrida. São todos altos, esguios, tem a questão da alimentação, tudo correlacionada com essa performance humana, e eles vivem a 2400 m de altitude. Na fisiologia você produz mais glóbulos vermelhos, porque o corpo entende que tá faltando oxigenação, o ar é mais rarefeito e quando você desce ao nível do mar, tem uma maior oxigenação e com isso, corre mais. Então fisiologicamente eles têm mais essa vantagem que a gente que mora no nível do mar, e esse complexo perfeito os faz serem diferentes, serem os melhores do mundo.

Sabine: Qual é a alimentação deles?

Daniel: A base da alimentação deles é o que eles produzem: muito milho, muita farinha. A principal refeição chama ugali, é uma massa feita com farinha de milho e com água, como se fosse o nosso angú, mas é branco e é riquíssimo em carboidratos. Eles utilizam muito antes dos longos. Cada dia tem uma alimentação. Eu fiquei num camp de treinamento que era chefiado por um holandês, mas os cozinheiros eram quenianos. Então a cozinheira me perguntava quando eu teria um treino mais longo, que ela preparava a comida para fazer aquele treino. A coisa mais interessante que eu vi de alimentação, é uma massa que aqui é parecida com uma tortilha, e é muito bom também, uma massa frita. Eu comia normalmente nos dias antes de fazer a pista, algo mais rápido que ela colocava uma proteína, uma carne ou ovo.

Sabine: O que você mais aprendeu no Quênia?

Daniel: Eu já vive muita coisa na minha carreira, mas o Quênia foi a cereja do bolo. Eu pude ver coisas novas, coisas agregadoras que eles fazem que é assertivo. Na preparação eles são muito corretos com o treinamento. Todo grupo tem um líder, que normalmente é o atleta mais rápido ou mais experiente. E isso foi uma coisa legal de ver lá, que a gente não tem muito isso aqui no Brasil. O grupo todo trabalha em prol daquele líder, todos crescem, mas trabalhavam para aquele líder e eles têm isso muito presente, a figura do capitão. Eles correm todos os dias do ano, salvo uma lesão, senão é sob chuva, sol. É o comprometimento deles com o esporte, carreira, treinador, empresário, ou seja, com quem for, é 100%. Esse profissionalismo dentro de algo tão humilde, tão pobre, me chamou muito atenção. O me marcou positivamente dessa viagem, foi ver que não precisa grande recurso para se fazer bem feito. Não precisa de grandes estruturas como nós temos aqui hoje nos clubes de futebol, por exemplo. Lá é mínimo, é muito básico, é realmente muito escasso. Eu consegui reunir um grupo para treinar e recrutei alguns atletas na rua, e eles estavam com tênis furado, com roupas rasgadas. E eram caras muito melhores de rendimento, de performance do que eu sou hoje, por exemplo. Um rapaz no meu grupo tinha acabado de ser terceiro colocado na Meia Maratona de Istambul, só tinha perdido para os dois melhores do mundo naquele momento. Ele fez 59 minutos na meia maratona. Não tinha patrocinador e o tênis dele estava rasgado. Bom, eu consegui levar vários pares de tênis e deixei alguns com ele. Hoje mesmo (dia da entrevista) eu recebi uma mensagem dele me agradecendo por ter deixado alguns tênis de placa de carbono. Ele conseguiu melhorar a performance e esse ano fechou com uma marca esportiva pelos resultados que teve no ano passado. Então eu recebi muito dessa ida ao Quênia, e felizmente consegui deixar algo num lugar que precisa muito.

Sabine: Como lidar com pressão por resultados por ser um atleta profissional? Como fica o lado psicológico?

Daniel: Por já ter passado por isso, ter tido problemas anteriores, hoje eu consigo ver de forma muito clara, mas nem sempre foi tão fácil assim. Eu acho que o atleta trabalha muito a parte física, levamos a exaustão, ao limite. Ninguém larga em uma prova para ser segundo, e você não treina para ser segundo, treina para ser o melhor. Então eu consigo ver isso em mim, que desde os 16 anos quando comecei a correr profissionalmente, eu estou no alto rendimento, na alta performance mental também. E eu nunca tive uma preparação adequada como eu sempre tive a preparação física para ser o melhor. Então tenho certeza de que se começar uma preparação mental desde o início vai ser mais fácil, mais benéfico, e ter uma carreira de sucesso mais longa. Hoje se eu pudesse voltar lá atrás, antes de treinar o físico, eu teria uma terapeuta, alguém para me ajudar, até na própria família. Aos 16 anos eu precisei sair de casa para poder competir e não tive o apoio familiar necessário, mas não culpo ninguém. Era o que eles conheciam, o que tinham como base. Para a minha mãe, eu tinha que trabalhar para ter um sucesso na vida, e o esporte nunca seria esse caminho. Então eu estive sozinho nesse período muito cedo, e depois fui levando a minha carreira e não tive essa visão de ter apoio. Nós sofremos pressões internas durante todo o tempo. Quando você se cobra para ser melhor, já tem esse início de pressão, e quando começa a competir essa pressão triplica, porque tem patrocinadores, tem a pressão da prova, porque você quer vencer. Então tem um mundo que sai do controle.

Se você não tiver um apoio mínimo a coisa vai virando uma bola de neve e você não consegue voltar atrás e só vai aumentando, aumentando e você perde o controle. E isso foi um pouco o que aconteceu comigo. Mas hoje, felizmente eu conheço o caminho. Consigo conversar com pessoas a respeito e me organizar melhor. Uma das coisas que mudou muito nesse período, depois que eu tive de alguns problemas, foi fazer a coisa certa. Quando você consegue entregar a coisa certa, no planejamento, você acaba eximindo muita pressão em sua volta, porque você sabe que tem feito a coisa certa. Tem vezes que sai, tem vezes que não sai, mas a probabilidade normalmente é acontecer, é você conseguir executar, porque está treinando.

"Hoje se eu pudesse voltar lá atrás, antes de treinar o físico, eu teria uma terapeuta"

Mas quando, por exemplo, no meio de uma pandemia você fica limitado a executar o que você vem fazendo, é mais difícil. Foi um pouco do meu caso, e olha que eu já tinha passado por um problema mental. No meio da pandemia veio de novo esse medo, porque eu fui suprimido de poder correr, e eu vivo em movimento literalmente. E quando você para de fazer, é difícil controlar, aí entra realmente o apoio psicológico para você entender. Pra mim foi entender o momento, lidar muito com a minha ansiedade. Eu estava classificado para as Olimpíada há dois anos, e ela foi cancelada. Eu estava fora do país para poder viver aquele momento, e sem poder voltar de última hora, com lockdown, então foi muito difícil entender aquele momento. Hoje, felizmente eu consigo ter uma visão bem mais ampla da situação, consigo ver que é fazendo a coisa certa, um pouquinho todo dia, tendo esse profissionalismo que eu pude ver lá no Quênia, você acaba não tendo pressão. Então tirando essa pressão mental, as coisas ficam mais claras, você consegue ver um esporte em plenitude ou viver diversas áreas da sua vida com plenitude. Nem sempre você vai estar motivado para fazer, e aí que entra disciplina. Você precisa ser disciplinado para poder fazer, aí no outro dia vai estar melhor.

Sabine: Como é a sua rotina de treinos hoje? Treina todos os dias?

Daniel: Sim, eu tenho 12 seções de treinamentos na semana de corrida. Então têm dias que eu dobro, corro de manhã e à tarde. Outros faço um pouco mais longo, aí só um período. Hoje faço só duas sessões de fortalecimento, mas eu vou para a fisioterapia para um trabalho de core, com o peso do corpo. Eu prefiro ter um fisioterapeuta perto me direcionando para fazer a coisa certa, é o que funciona para mim e eu não fico tão cansado. Eu corro normalmente 180 / 200 km por semana, então eu fico bastante extenuado desses treinamentos, então se eu fosse para uma academia, colocasse um pouco mais de carga em cima dessa rotina, ficaria muito pesado. E eu também tenho o treinamento mental duas vezes por semana. Treinar a mente para ser um atleta profissional, para ter atitudes profissionais, eu vi que é o mais importante para mim dos três treinamentos. O físico eu já me conheço há 20 anos, então eu lido muito bem. O trabalho de força está em dia, mas o mental você precisa trabalhar todos os dias. E tem feito a diferença pra mim. Até porque aqui no Brasil a gente acaba tendo muitas questões. Já no Quênia eles conseguem se isolar muito, por exemplo não tem tanto apelo de Instagram. Você não precisa ter um meio social para poder subsistir. Eles são patrocinados por uma marca, vão para as provas competem e voltam. Aqui no Brasil a gente precisa dar esse retorno para os patrocinadores, precisa ter um Instagram ativo, publicar alguma coisa, e isso acaba mexendo com o emocional muitas vezes. Eu consigo colocar muito bem o que aconteceu comigo nas Olimpíadas, por exemplo. Eu estive no Caldeirão do Huck um mês antes de viajar. O programa foi ao ar uma semana antes da prova, e eu recebi uma enxurrada mensagens.

Eu tinha 7.000/8.000 seguidores e eu fui para 40.000 seguidores em questão de duas, três horas. Esse movimento, ainda mais antes de uma prova tão importante, como as Olimpíadas, acaba não tendo muito controle e isso me fez muito mal. Eu estava no Japão meio que num lockdown, porque não podia sair, então a única coisa que eu tinha era o celular e ficava praticamente 15, 16 horas com o celular na mão. Mexeu muito com a minha cabeça. Naquele momento eu precisava ter tido uma maturidade maior, uma direção um pouco melhor para poder evitar esse assédio que foi muito grande. Infelizmente não tive a clareza necessária para poder evitar. Então com o trabalho mental que eu tenho feito, consigo ver que poderia ter evitado. E essa é uma coisa que é mais recorrente para nós brasileiros, do que para outros atletas do mundo. Precisamos nos adaptar a isso, senão, não conseguimos patrocinador. Então é uma via de duas mãos, e o interessante é aprender a lidar com isso.

Sabine: De alguma maneira você se sentiu muito cobrado por resultado na Maratona das Olimpíadas de Tóquio, por ser um dos três brasileiros? O que te ensinou essa maratona?

Daniel: Quando você faz as coisas bem feitas, o que tem que fazer, não existe pressão. Se eu me senti pressionado ou pós-maratona cobrado, foi porque em algum momento eu deixei de fazer as coisas bem feitas. E eu sei onde foi, e não me eximo dessa responsabilidade. Nós passamos por uma pandemia, e fiquei um tempo inerte, não por querer. Eu saí do meu ritmo e perdi a continuidade, de um movimento cíclico, de continuar treinando. E isso foi realmente muito maléfico, fiquei muito tempo sem treinar. Aí cheguei nas Olimpíadas sem o preparo necessário. Fui para o Quênia um mês antes, consegui treinar muito bem, só que era muito tarde. A preparação para uma maratona realmente vem de muito longe. A gente viu o Eliud Kipchoge treinando nos últimos quatro, oito anos para poder correr essa maratona. Então a pandemia me tirou isso, eu não vinha fazendo as coisas como deveria e me senti pressionado. O pós Olimpíada foi muito ruim, mas também não me eximo dessa culpa e também não me crucifico. Eu acho que foi um momento que todo mundo teve. O Eliud não perdia uma prova não sei quantos anos, e depois da pandemia ele perdeu Londres. Foi sétimo colocado na maratona. Pra ele ficar sem o grupo dele naquele momento foi muito ruim, perdeu esse movimento cíclico dele, e eu perdi o meu de outras formas. Mas ficou como aprendizado e para Paris eu quero fazer muito melhor. Felizmente sei onde mexer, onde eu errei, onde eu tenho muito a melhorar e já estou em busca disso. Eu comecei esse ano realmente muito motivado, muito a fim de fazer diferente, de melhorar. Antes da pandemia estava tudo redondo, fiz o índice olímpico estava correndo bem. Esse tempo inerte me fez duvidar até se eu poderia voltar em alto nível depois das Olimpíadas e até cogitei parar de correr.

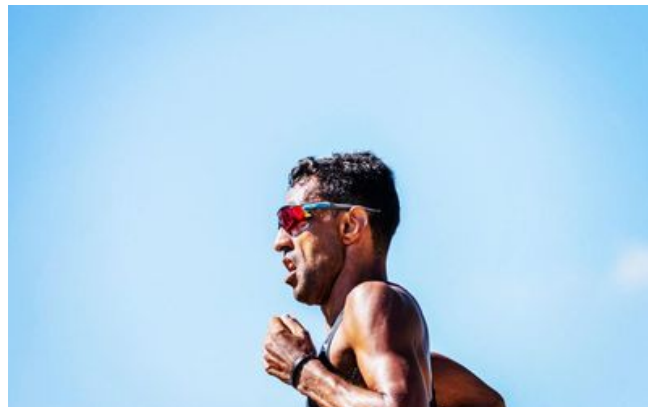
Já não aguentava mais, essa pressão estava me fazendo muito mal. Eu cheguei a desacreditar que seria capaz de entregar uma outra maratona, muito pelas críticas. Eu realmente sofri muitas críticas de pessoas que não entendem, que vieram realmente desta enxurrada do programa de televisão, e não conhecem a minha carreira, só o momento que eu apareci ao público. Me criticaram como se me conhecem pela vida toda, como se soubessem a minha rotina de treinamento, tudo que eu já passei e o que eu passo para poder fazer o que eu faço. Isso realmente desgastou muito o meu emocional. Mas aí entrou também o meu outro lado. Sou um cara que consigo ir para outros lados da vida com tanto ou com mais sucesso do que é minha carreira. Então isso mexeu muito comigo: vai para o outro lado e começa a empreender, ou continua correndo? Os dois juntos e eu já vi que não dá para fazer. A dedicação para uma maratona é fora do comum. Todo atleta tem uma dedicação, mas para correr maratona é diferente, até o público amador sabe o que é trabalhar e treinar para uma maratona. Um ciclo da maratona realmente é muito desgastante, precisa querer muito, mas o resultado vem também. Além disso, as lições que a maratona, que o processo do treinamento da maratona nos traz, é lindo, é incrível. Você fica muito mais resiliente, mais eficiente para qualquer situação da vida. Aí virou o ano eu falei: 'Eu tenho esse propósito que é maior do que eu, tenho esse dom'. Como dizia Steve Prefontaine 'Dar menos que o seu melhor é sacrificar um dom'. Eu me sentia dando muito menos do que eu posso. Para Paris vai ser ao contrário, e se acontecer é porque eu estou realmente no caminho certo, eu fiz as coisas que precisavam ser feitas. Então para Paris, espero ser uma pessoa melhor.

Sabine: Depois das Olimpíadas do Rio em 2016, a sua vida mudou completamente. Na verdade, começou um pouco antes dos jogos quando você não conseguiu o índice. Como foi passar por essa difícil fase da sua vida?

Daniel: Realmente foi uma fase muito difícil. Todas as expectativas, não só minhas, mas do país inteiro em conseguir esse índice na prova de 10.000 metros, em pista. No ano de 2015 eu fui o melhor atleta da América do Sul, na modalidade, fui para o Jogos Pan-americanos de Toronto no ano anterior também. Então estava tudo muito certo, eu morava ainda na Europa. E o ano de 2017 foi um pouco complicado. Eu tive alguns revezes na carreira, eu cometi alguns deslizos em algumas provas. Eu fui coelho de duas maratonas no início do ano muito para poder me manter um pouco mais confortável na Europa, para ter um para ter um ciclo um pouco mais tranquilo, para poder me dedicar um pouco mais e ter umas comodidades maiores na Holanda. Eu fiz duas maratonas como um “coelho” no início do ano de 2016 e isso foi crucial pra mim. Em uma das provas os coelhos quenianos passaram muito mal, comeram alguma coisa no hotel que não caiu bem, e um nem largou e outros dois pararam com 10 km de prova.

Eu fui o único coelho da prova e eu tive que levar a corrida por 35 km, e isso não estava planejado. Foi realmente um dos pontos que me tirou performance naquele ano, e eu não consegui índice.. Me frustrrei muito, depois de todo um ciclo que começou em 2012 até 2016 anos, quatro anos pensando nessa Olimpíada no Rio, em casa.

Então tinha todo um cenário por trás, e meus contratos acabavam junto com as Olimpíadas em agosto. Aí acabou que fiquei sem dinheiro nenhum, eu tinha pouca reserva.



Consegui me manter até o início de 2017. Voltei pra Europa pra virar maratonista, já também bem desgostoso da prova de 10.000 m por ter me dedicado nos últimos 8 anos e não ter conseguido o índice. Então era hora de migrar realmente. Aí fui fazer a minha primeira maratona e corri 18 km. Não consegui me preparar, porque eu já estava no Brasil e não tive recursos necessários para fazer uma boa preparação. Voltei muito decepcionado, já não tinha condições nem financeiras, nem emocionais de seguir, e em junho de 2017 resolvi dar uma parada na minha carreira. Fiquei um ano sem competir, um ano bem avesso de tudo que eu conhecia, o que eu sabia de vida. Eu sempre fui atleta, desde os 12 anos e ficar um ano inerte me levou para um caminho desconhecido. Eu não conseguia ficar em casa, não conseguia ficar no Rio de Janeiro, então fui dar uma rodada e vim parar em Brasília, e aqui foi a descida da minha ladeira. Hoje eu consigo ver que eu precisava passar por isso para ter essa clareza mental que eu tenho hoje. Eu não tenho mágoas, não sou uma pessoa amargurada, pelo contrário, eu sou muito grato a tudo que a vida me fez passar, tudo o que eu tive para ser quem sou hoje.

DANIEL CHAVES

Eu não tenho mágoas, não sou uma pessoa amargurada, pelo contrário, eu sou muito grato a tudo que a vida me fez passar, tudo o que eu tive para ser quem sou hoje. Mas claro, foi um momento bem complicado, bem difícil, tudo muito novo, as experiências bem diferentes de não correr, não estar produzindo endorfina todos os dias. Ganhei um peso que eu não tinha, cheguei a pesar 72 quilos. Eu sempre fui muito magro. A minha alimentação era muito ruim, e também tive um excesso de outras substâncias, até para me tirar daquele momento ruim, não queria enfrentar a minha realidade. No final disso de não conseguir mais consumir nada, de não conseguir comer nada, eu tive uma tentativa de não existência, um momento bem delicado. Mas aí foi o meu restart sabe? Eu não tinha mais para onde descer, ou era para cima ou esperar em outro plano, foi quando comecei a ter atitudes assertivas. Passei três meses num mosteiro, um centro de boas ações no interior de Minas Gerais, onde eu consegui me reconstruir, me reconectar com o meu espírito e com Deus. Saí de lá com muita vontade de treinar e de competir, foi uma coisa incrível. Resgatei a minha essência, consegui ver o garoto que corria lá aos 12 anos de idade, e aí já fui logo correr a Meia Maratona Internacional de Salvador. Venci a prova com um excelente tempo, e aí foi que eu consegui fazer a minha primeira maratona sem treinar tanto para ela. Fui tão leve, solto, com a mentalidade de terminar a prova, com a cabeça excelente. Foi o resgate, consegui ver aquele menino de novo correndo, fazendo o que amava. E foi o momento que eu consegui me resgatar e fazer a minha segunda maratona (Londres, 2h11m10s) e consegui o índice olímpico e estou aqui hoje tentando outra vez resgatar aquele menino, não esquecer dele, fazer as coisas um pouco mais leve, que eu acho que esse ciclo olímpico pede também. Hoje felizmente tenho uma equipe que realmente faz a diferença, uma equipe cuidando de mim me dando suporte, tenho um treinador que é fantástico. Estou no caminho certo, tenho as ferramentas necessárias para fazer e ter atitudes assertivas.

Sabine: Qual a mensagem que você quer deixar aos leitores da Runners Brasil?

Daniel: A principal é lembrar porque você começou na corrida, porque você faz isso. Todo mundo tem um motivo, um sentido, então nunca se esqueça disso. Viva realmente a corrida, que ela seja leve, não seja uma pressão a mais do que você já tem na vida. Faça com prazer, faça bem feito, porque realmente nunca vai deixar de ser prazeroso quando se faz bem feito quando se faz a coisa correta. Tenha uma direção, um caminho, um propósito para isso também. Têm pessoas dispostas a ajudar, o treinador sempre é a melhor opção. Tenha pessoas que te motivem, incentivem, e quando você tem esse mundo perfeito, fica realmente muito legal. A corrida é um dos esportes mais prazerosos que existem. Então faça leve, faça bem feito, faça divertido que vai ser realmente sempre o grande amor. A corrida vira um grande amor na nossa vida e sempre vai ser assim se for feito dessa maneira.



BRASIL

TORONTO 2015
DA SILVA

2



SUB4



TURISMO ESPORTIVO

VOCÊ NÃO PRECISA SE PREOCUPAR COM NADA ALÉM DO SEU TREINAMENTO, PARA ESTAR PRONTO PARA ENCARAR O DESAFIO DA CORRIDA.

CUIDAMOS DE TODOS OS DETALHES PARA SUA VIAGEM SER CONFORTÁVEL, SEGURA E DIVERTIDA.



FALE CONOSCO E VAMOS PLANEJAR
SUA PRÓXIMA CORRIDA



TURISMO >>>>>>>>
ESPORTE
AVENTURA

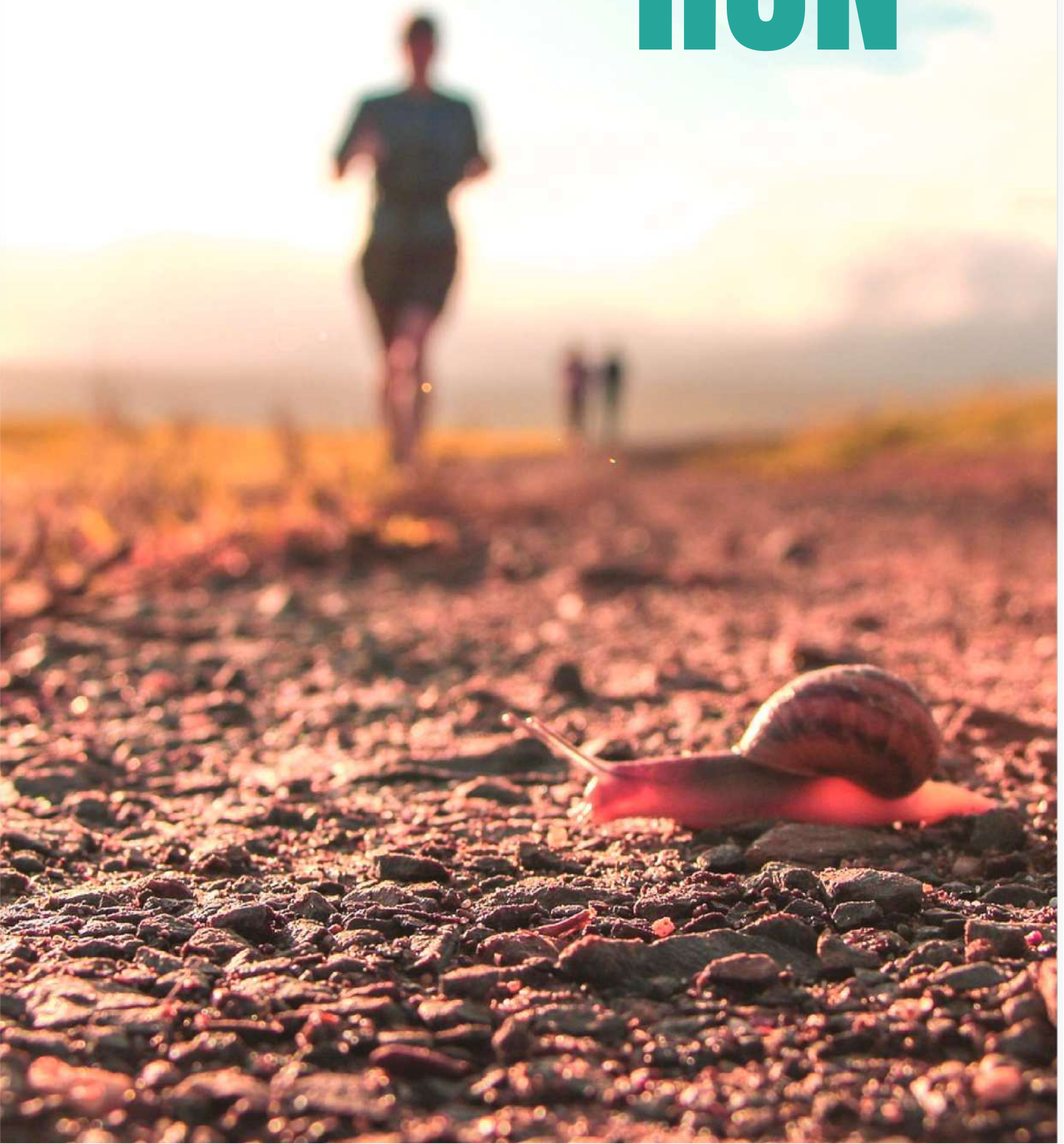
 WWW.SUB4.COM.BR

 (11) 94532-0229 ou (51) 98229-2197

**Sub4**
TURISMO ESPORTIVO



TRAIL RUN



COMO O TRAIL RUNNING PODE AJUDAR A SUA SAÚDE MENTAL?



Olá Trail Runners,

Aqui estamos iniciando o ano e, infelizmente, continuamos num momento complicado devido à pandemia. As provas retornaram, porém, continuamos inseguros em relação à sua realização. Com isso, continuar treinando e se preparando tornou-se um grande desafio para a maioria dos atletas, até mesmo profissionais.

Além dos reflexos físicos, reforço a atenção com nossa saúde mental, pois nossa motivação pode ser duramente afetada, não somente nos esportes, mas também na vida cotidiana.

O que nos mantém determinados a seguir em frente, na busca por um objetivo se este objetivo não existe?

Com tantas frustrações nos calendários de 2020 e 2021, como focar e continuar direcionados para a melhoria de performance ou simplesmente manter a rotina de treinamentos?

São várias as teorias da motivação, mas todos os autores, independentemente da época a qual se dedicou ao estudo do tema, são unânimes com relação à afirmação de que, o indivíduo é internamente motivado.

Podemos ser influenciados por nossos impulsos, pelo ambiente onde vivemos, atrações, necessidades fisiológicas (fome, sono, frio, calor, etc.), relacionamentos, autoestima, realizações pessoais, entre outros fatores.

Em resumo, a dica para continuar trilhando seus caminhos é manter sempre um objetivo em mente. Se não temos competições oficiais, foque na melhoria de seus tempos, na perda de peso, na melhoria de seus indicadores de saúde, na prevenção de doenças, na maior regularidade nos treinos, enfim, tenha sempre uma meta!

Exemplos de sucesso aconteceram com o aumento significativo de competições no estilo FKT (Fastest Know Time), ou traduzindo, Melhor Tempo Conhecido (recorde do percurso).

Isso fez com que não somente atletas profissionais como Kilian Jornet ou Pau Capell se desafiassem na tentativa e quebra de recordes em diferentes terrenos e percursos, mas também movimentou comunidades ao redor do mundo.

Aqui no Brasil, as provas Trail estão retornando, seguindo todos os protocolos de segurança e com uma vantagem em relação às corridas de rua: o número de atletas é extremamente limitado, não somente por questões de aglomeração, mas também pela dificuldade de acesso e segurança em alguns pontos.

Se está passando por um mau momento, conte com sua família, amigos, treinadores, companheiros de equipe, pessoas que podem te auxiliar a quebrar a rotina e sair da zona de conforto.

Para 2022 vamos manter o otimismo, torcer para que a pandemia acabe e que possamos viver novamente bons momentos juntos, porque mais do que nunca, juntos somos sim, mais fortes!

Raphael Bonatto

Treinador – Go On Outdoor



**RAPHAEL
BONATTO**

TREINADOR





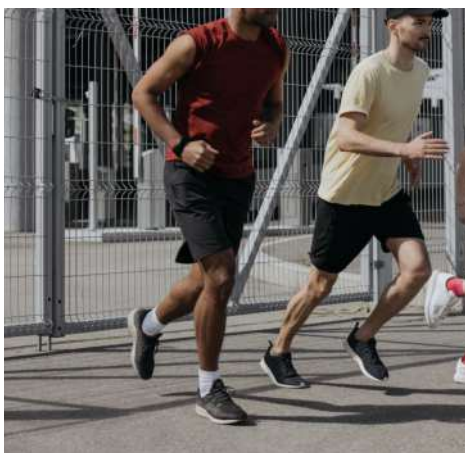
**PRECISA
MELHORAR
SEUS RESULTADOS?**

SE FOR DE PUBLICIDADE, A GENTE AJUDA VOCÊ A CHEGAR LÁ.

É preciso ter disciplina, manter o foco e estabelecer metas bem definidas, assim como uma maratona. Mas o esforço vale o investimento para deixar sua marca com uma saúde perfeita.

CASA D'IDEIAS®

QUAIS SÃO OS 07 PRINCIPAIS HÁBITOS QUE PODEM MUDAR A NOSSA REALIDADE PARA SEMPRE



Somos seres de energia em constante fluxo e não conseguimos ficar na mesma frequência por muito tempo. As mudanças ocorrem constantemente, nos fazendo progredir de forma não-linear pelo fato de percorremos caminhos cheios de condicionantes e obstáculos, mas tudo faz parte do processo.

As nossas metas nunca terminam, pois se queríamos alcançar uma, ao concretizá-la imediatamente temos outra nova em mente, somos seres que nunca estamos plenamente satisfeitos e o que nos sacia não é a concretização de algo, mas a idealização, o perseguir dos nossos sonhos. Pois são estes que nos dão um propósito, uma razão para viver mais um dia.



**CARLOS
CAMPELO** 
NEUROCOACH

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



A vida é feita de energia, movimento, vibração e ciclos e tudo tem o seu tempo e a sua altura ideal. Há momentos ideais para agir e outros para descansar. E quem cria estes momentos somos justamente nós.

Por meio da vibração que praticamos, criamos o conjunto de circunstâncias da nossa vida e se elas não nos agradam, não é porque são boas ou más experiências, pois tudo acontece simplesmente por causa do que estamos a emitir e por conseguinte aprendermos.

Como uma onda em constante fluxo, vamos sempre ter momentos de ação e momentos de aparente inércia. Mas é nestes ciclos de reconexão que nos preparamos para recebermos o que criamos, os ensinamentos que colhemos e nos impulsionam para uma vida melhor. A inspiração virá, mas se não vier, não faz mal. É sinal que precisamos de mais tempo para mudarmos a nossa vibração.

E para isso fizemos um compilado de 07 (sete) hábitos que nos proporcionam a mudar a nossa vibração e a forma que estamos lidando com eles podem gerar energia positiva ou negativa.

Como você está usando estes hábitos?

01) Os Pensamentos

Todo pensamento, inclusive o seu, emite uma frequência para o universo e essa frequência retorna para a origem, no caso, você!

Então se você tem pensamentos negativos, de desânimo, de tristeza, de raiva, de medo, de perseguição... isso tudo vai voltar para você.

Talvez isso explique porque justamente aquilo que você NÃO quer que aconteça, é justamente o que mais está se repetindo em sua vida. Ao invés de pensar sobre o que você não quer, **PENSE, VIBRE, VISUALIZE O QUE VOCÊ QUER.**

Por isso é tão importante que você cuide da qualidade dos seus pensamentos e aprenda a cultivar pensamentos mais positivos, os pensamentos sobre aquilo que você quer!





02) As Pessoas

As pessoas que estão a sua volta influenciam diretamente na sua frequência vibracional. Se você está ao lado de pessoas alegres, determinadas, você também entrará nessa vibração, agora se você se cerca de pessoas que reclamam, ou são fofoqueiras e pessimistas, tome cuidado! Pois elas podem estar diminuindo a sua frequência e como consequência te impedindo de você alcançar o que tanto quer!

Faça uma lista de pessoas com as quais você convive diária ou semanalmente. Ao lado do nome delas, escreva que tipo de vibração, comentários elas têm lhe feito.

Ressalte as que são sorridentes, alegres, positivas e otimistas? Quais trazem comentários de fofocas ou críticas sem sentido? Quais te ajudam a crescer e quais te “puxam” para baixo? Tome consciência e decida o que fazer com isso.

"100 % de mim não é nada comparado a 1% do time inteiro." Eliud Kipchoge

**"RECONHEÇA TODAS AS SUAS PEQUENAS VITÓRIAS. EVENTUALMENTE ELAS IRÃO SE SOMAR E VIRAR ALGO ENORME E INCRÍVEL."
KARA GOUCHER**

03) Os Sons

Escutamos músicas a todo momento: no carro, nos escritórios, nos restaurantes, academias, em casa, correndo etc. Porque elas são tão diferentes nestes ambientes? Porque são poderosíssimas e o marketing se vale desta tecnologia para "influenciar" clientes e usuários.

Torne-se consciente do tipo de música que você escuta. Preste atenção nas letras e melodias. Falam muito sobre morte, traição, tristeza, abandono? Qualquer coisa que você escuta vai interferir naquilo que você vibra. As músicas podem diminuir ou melhorar a sua frequência vibracional.

Que tipo de som você tem ao seu redor? Lembre-se: você atrai para sua vida exatamente aquilo que você vibra.

04) As Imagens

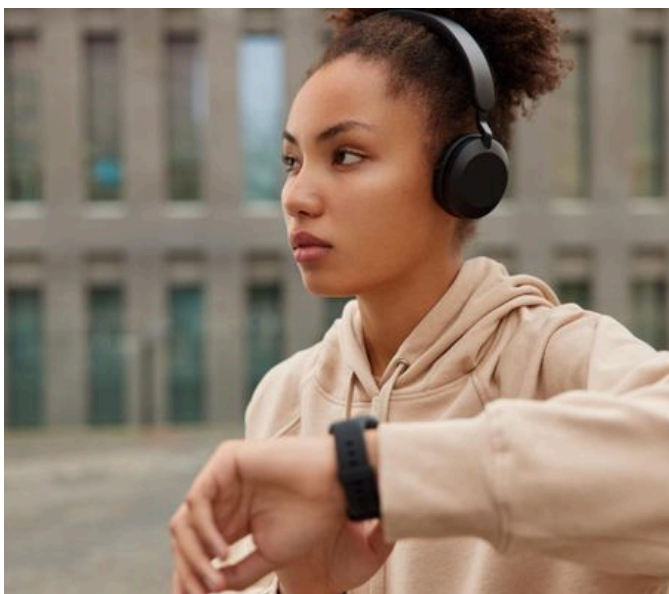
Quando você assiste programas, vídeos e/ou filmes que abordam desgraças, mortes ou traições, seu cérebro aceita aquilo como uma realidade e libera toda uma química no seu corpo, fazendo com que sua frequência vibracional seja afetada.



Recomendamos que reflita sobre que os programas te fazem bem e te ajudam a vibrar numa frequência mais elevada.

05) As Palavras

Você reclama ou fala mal das coisas e das pessoas ou costuma elogiar e falar bem? Quando você recebe um trabalho para fazer fica reclamando? Ou agradece e encara como mais um desafio do seu dia?



A forma com que você fala sobre as pessoas e os fatos da vida afeta diretamente a sua frequência vibracional.

Para manter a sua frequência elevada é fundamental que você elimine o hábito de reclamar e de falar mal dos outros e dos fatos da vida. Então evite fazer dramas e se vitimizar. Assuma a responsabilidade pelas escolhas que você fez em sua Vida!

06) O Ambiente

Como é o ambiente da sua casa, do seu trabalho, do seu carro... aqueles onde você passa a maior parte do seu tempo? É organizado, limpo, bonito? Saiba que ele também afeta a sua frequência. Melhore o que está a sua volta, organize e limpe o seu ambiente.

Jogue fora o que não é mais útil, doe o que você não precisa mais e recicle o que pode ser transformado. Mostre ao Universo que você está apto a receber muito mais. Cuide do que você já tem!

07) A Gratidão

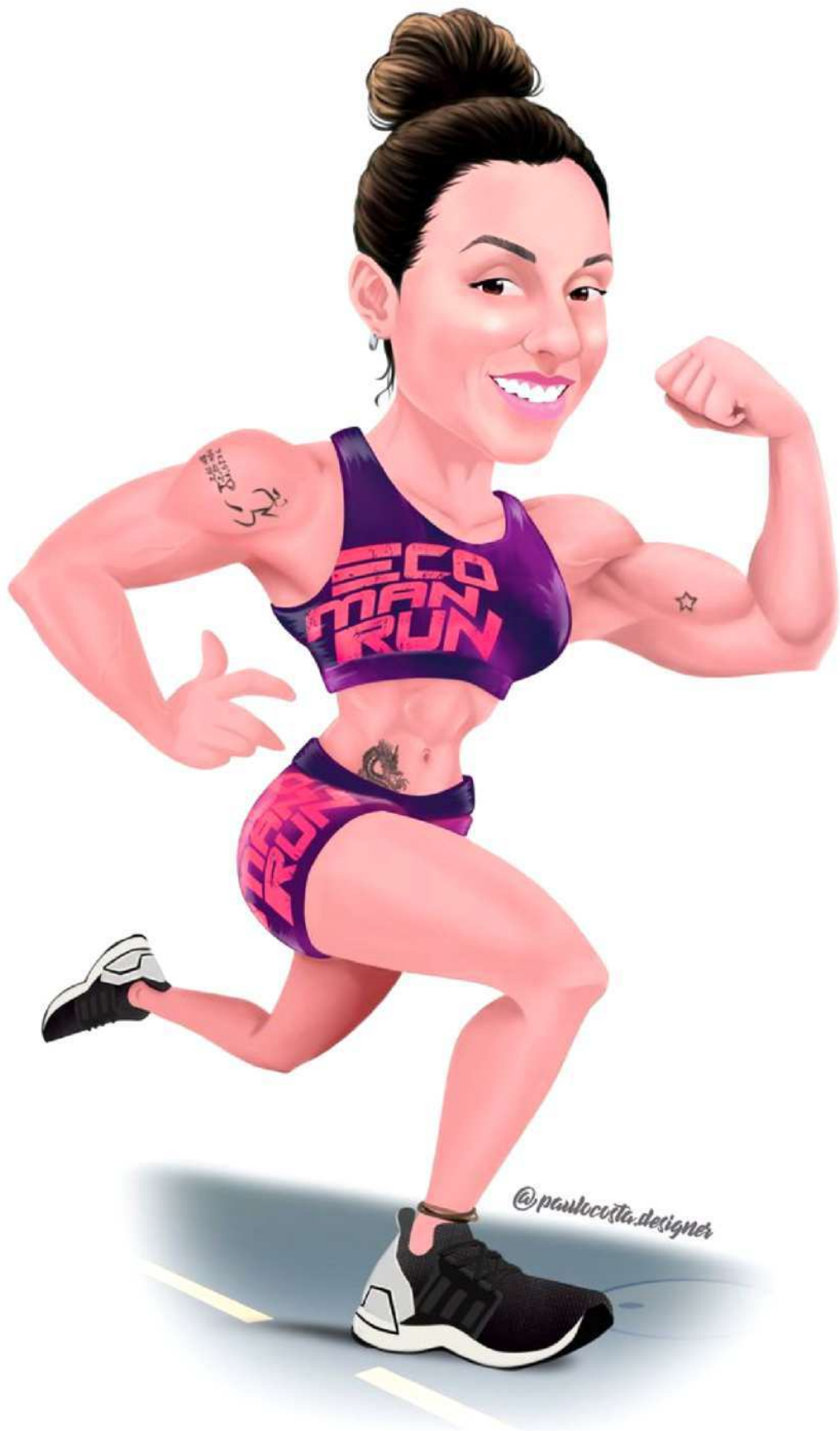
A gratidão é um dos melhores hábitos, senão o que mais afeta positivamente a sua frequência vibracional. Talvez este seja o hábito mais importante que você deveria incorporar agora mesmo na sua vida.

Agradecer por absolutamente tudo que acontece em sua vida, seja pelas coisas boas, seja pelos fatos ruins e por todas as experiências que você já vivenciou.

A gratidão é a chave mestra que abre as portas para que todas as coisas boas fluam positivamente na sua vida.

Assim que acorda, agradeça pela noite que teve, por estar vivo, pela cama quentinha... agradeça pelos desafios que você irá enfrentar.

Por falar nisso, você já agradeceu hoje?



CHARGE | DO CORREDOR

Carol Máximo



SOBRE

Carol Máximo, 41 anos.

46 pódios no esporte

A Paulista mais caicara de todas. Moro em Sao Paulo mas passo grande parte dos meus dias na praia.. em Sao Sebastião.. onde saem excelentes treinos de corrida.

Dentista, odontopediatra e atleta amadora.

Concilia a vida de mulher dedicada e trabalhadora à vida alucinante de treinos de corrida e muita musculação.

Amo a corrida de rua mas minha paixao verdadeira é a corrida de obstáculos.

Gosta da vida com emoção e a corrida de obstáculos é o maior exemplo disso.

Acho que todos tem algo de grandioso dentro de si, e a corrida traz o melhor de mim: o espírito de mulher guerreira...

Receita *fit*

— Fevereiro 2022 —

CHIPS DE LEGUMES





LAÍSA MATOS

CORREDORA E
NUTRICIONISTA

Chips de Batata Inglesa / Chips de Batata- Doce / Chips de Abóbora

Gosta de receber amigos em casa? Então aprenda a fazer chips deliciosos e crocantes, são perfeitos para uma noite de petiscos mais saudáveis.

Nesta edição trago três versões diferentes:

Chips de Batata Inglesa

Chips de Batata-Doce

Chips de Abóbora





Modo de preparo

O preparo é o mesmo para todas elas:

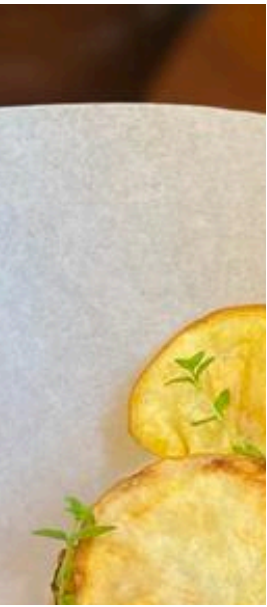
1. Corte o legume de sua escolha em fatias bem finas
2. Disponha em uma forma sem sobrepor uns aos outros
3. Tempere com sal
4. Pincele azeite ou manteiga
5. Acrescente ervas ou especiarias a gosto
6. Leve ao forno ou airfryer na temperatura 180 graus até ficarem levemente dourados
7. Retire e deixe-os esfriar para que fiquem bem crocantes!

Para completar a tábua de petiscos sirva com patês e molhos.

Sugestões: guacamole, cottage, geleia de pimenta e homus.

Além de versões para petiscos, os chips podem te acompanhar no dia-a-dia como uma alternativa para lanches versáteis e nutritivos, também são ótimas opções para compor suas refeições de pré e pós-treino.





A primeira linha de suplemento alimentar do Brasil com o selo **Informed Sports Antidoping**.

LANÇAMENTO

LINHA PRO ATHLETES



PROBIOTICA
MADE FOR YOU

LINHA
PRO ATHLETES

PROBIOTICA.COM.BR



SEL0
ANTIDOPING

NUTRIÇÃO

esportiva



KARINE LIMA



Nutricionista Clínica e Esportiva

A Nutrição como aliada no combate a depressão.

Se ouve falar de depressão, tristeza, mas o que é exatamente?

Bom, a depressão é uma doença psiquiátrica / psicológica que produz uma alteração no humor caracterizada por tristeza profunda e forte sentimento de desesperança. Tornou-se um assunto comumente abordado, visto a crescente quantidade de quadros depressivos registrados, ao ponto de ser chamada de “mal do século XXI”.

Com o constante crescimento dos casos depressão, ansiedade e estresse, faz-se necessária a busca de outras formas de intervenção, e uma das principais é a correta nutrição, devido ao fato de que alguns alimentos podem ajudar a prevenir doenças e seus sintomas, bem como podem servir de catalisadores no auxílio da melhora da depressão.

Assim, a intervenção nutricional na

prevenção e redução da intensidade das crises depressivas é essencial.

Deve-se procurar a utilização de uma dieta adequada e balanceada como uma grande aliada nesse período, buscando a utilização de alimentos ricos em substâncias benéficas e a remoção de outros que podem intensificar os sintomas da depressão e sua frequência.

A atenção nutricional complementar, com inclusão de determinados nutrientes pode apresentar papel fundamental, tendo ainda como fator positivo a não existência de efeitos colaterais, o que propicia uma melhora na saúde do paciente.

Nestes casos as carências nutricionais mais comuns são a deficiência de ácidos graxos, ômega 3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos precursores de neurotransmissores.

Nutrientes envolvidos para a melhora da depressão e ansiedade:

Vitamina D – Ao expor nosso corpo aos raios solares ocorre a produção de vitamina D, contudo a mesma pode ser obtida pela ingestão de peixes como salmão, atum, sardinha e cavala; gema de ovo, óleo de fígado de bacalhau e suplementos.

MAGNÉSIO: Desenvolve um importante papel na regulação cerebral. As principais fontes deste nutriente são a banana, o abacate, a beterraba, o quiabo, as amêndoas e nozes.

Zinco: Também está envolvido na síntese de DOPAMINA E SEROTONINA, aumentando seus níveis, melhorando o humor e a sensação de bem estar. Os principais alimentos ricos em zinco são a carne vermelha, os leites e derivados, o feijão, a castanha de caju e amêndoas.

Triptofano – é o aminoácido essencial mais estudado no âmbito da depressão, ou seja, nosso corpo não produz, precisamos consumir alimentos fontes. Alimentos fontes em TRIPTOFANO: Banana, aveia, cacau 70%, abacate, semente de girassol e abóbora, chia, linhaça, oleaginosas, arroz integral.

Vitamina B6, B9 e B12: O surgimento de sintomas depressivos está correlacionado com a deficiência de vitamina B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico ou folato) e B12 (cobalamina ou cianocobalamina), essas vitaminas são relevantes na via metabólica estando envolvidas na síntese de neurotransmissores do SNC. A ingestão destas vitaminas pode se realizar mediante proteínas animais (B6, B12), leguminosas, hortaliças e frutas (ácido fólico).

Ácidos graxos Ômega-3 (ω -3) e ômega-6 (ω -6): O consumo diário gera melhoras no humor de pacientes com quadros depressivos, devido à redução de processos inflamatórios que afetam negativamente o SNC e seus neurotransmissores, podendo apresentar resultados efetivos no quadro. Assim a ingestão de peixes provenientes de água fria tais como salmão, sardinha e atum são ricos em EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (docosahexaenóico) que possuem ação antioxidante e anti-inflamatória, sendo assim classificados como principais fontes alimentares.

Karine Lima CRN- 10:7906

Nutricionista Clínica e Esportiva - AK Nutrition

DATADA
PROVA
24
JULHO



ORGANIZAÇÃO: HISPORTS EVENTOS ESPORTIVOS

QUARTETOS | DUPLAS | SOLO
WWW.MARATONADASPRAIAS.COM.BR

REALIZAÇÃO



APOIO



REVIEW



BROOKS ***HYPERION*** ***TEMPO***



Brooks Hyperion Tempo

Com vocês um tênis pouco conhecido no Brasil diante da concorrência!

Dimensões: Tamanho 38 BR (8.5 US) com 25.5 cm no modelo feminino, forma média tanto que peguei no TTS ou tamanho casual – drop de 8 mm – peso médio de 200 gramas, amarração com 6 furos + furo extra, colarinho bem fininho com acolchoamento na medida e língua bem fininha.

Correr com Brooks Hyperion Tempo remete a uma sensação muito empolgante, que te faz querer ir além por mais quilômetros, o calçado reúne uma combinação perfeita e primorosa entre conforto, amortecimento na medida, leveza, respirabilidade e responsividade.

Sabe aquela sensação de correr como se não tivesse um calçado nos pés, é isso que o Hyperion Tempo me passa, e olha que fazia tempo que eu não encontrava um concorrente a altura do tão amado Nike Pegasus Turbo 2 (este fabricado pela Nike mas que saiu de linha).

A sua construção é simples, sem altas tecnologias, mas agregando o que a marca tem de melhor que é a entressola DNA flash com injeção de ar em toda a sua extensão, conferindo ao calçado uma pegada leve e responsiva ao mesmo tempo, passada após passada fui sentindo a suavidade do tocar ao solo e sair novamente rápido, sem que houvesse dissipação de energia. Solado com boa aderência em dias de chuva e pistas lisas, clipe de contraforte interno que abraça o calcanhar e eu não precisei mudar a amarração ou usar o furo extra mesmo tendo pés bem finos. A sensação do contraforte é de calcanhar bem preso conferindo bastante segurança em ritmos mais firmes... e por falar em ritmo mais firme, quando apertamos os passos a mágica do tênis fica ainda melhor pois a leveza em conjunto com a tecnologia da entressola confere passos dinâmicos e estáveis.

Para quem gosta de um tênis chamado de FAZ TUDO (aquele que possibilita todo tipo de treino ou treinador diário), eu super indico o modelo. Recomendo desde atletas iniciantes na corrida quanto os mais avançados.

Para os iniciantes pode ser perfeitamente o tênis dos tiros, treinos de qualidade e provas curtas de 5 e 10 km e para os intermediários e avançados a brincadeira fica boa demais, você leva o modelo para qualquer treino que seja, com a garantia que ele jamais vai te deixar na mão.

Se pudesse resumir o modelo em uma única frase, eu encerro dizendo: Básico, empolgante e efetivo – o parceiro que jamais te deixa na mão.

As considerações aqui passadas levam em conta as minhas percepções e gostos pessoais. Sou uma corredora de 57 kg e 1,64 cm e que tem Paixão pelo esporte e ama testar novas tecnologias.

Vivian Marriel - Carioca – 43 anos – destes, 23 dedicados a paixão pela Corrida!

DANIEL NASCIMENTO



REVISTA RUNNERS BRASIL ENTREVISTA

DE CORTADOR DE CANA À ELITE DO ATLETISMO BRASILEIRO.

Aos 23 anos, Danielzinho, vence barreiras, voa nas pistas e se torna uma das maiores promessas do atletismo do Brasil, na atualidade.

Um menino de 1,66 de altura, jeito tímido e olhar desconfiado. Mas logo no decorrer da entrevista, já foi se soltando e, sem escolher muito as palavras, contou um pouco da sua história.

Mas afinal, quem é Daniel Ferreira do Nascimento, esse gigante que vem atraindo tantos holofotes e expectativas?

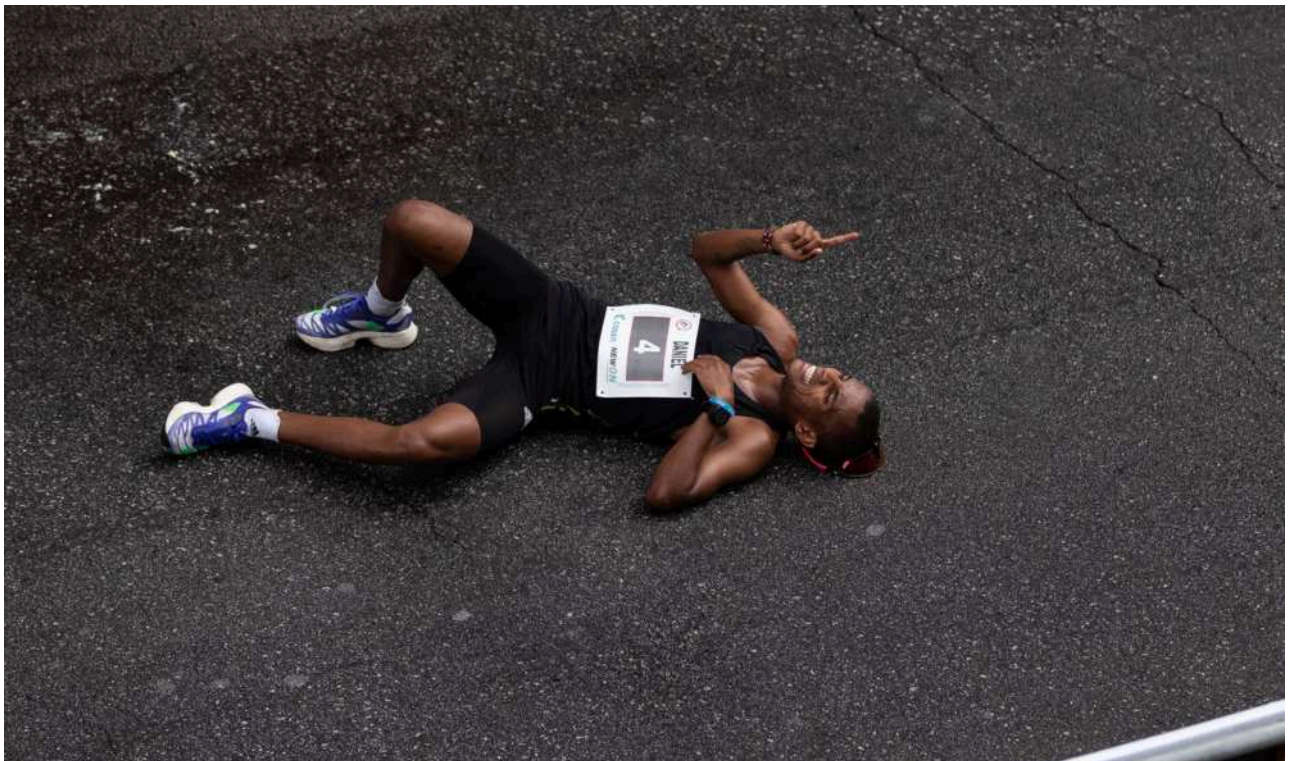


Foto:Robson de Paiva Leandro.

Nascido na cidade de Paraguaçu Paulista, interior de São Paulo, Danielzinho até tentou uns dribles no futebol, mas o talento veio para outro esporte, o atletismo.

Em 2013, deu os primeiros passos nas pistas e logo os resultados começaram a aparecer.

O fundista colecionou medalhas nas categorias de base e se destacou ao vencer os 10.000 m no Troféu Brasil, de 2017, correndo com os adultos, mesmo pertencendo ainda a categoria sub-20.

CALCANHAR DE AQUILES!

Em 2018, uma lesão no calcanhar tirou Daniel das pistas. Decidiu voltar à sua cidade natal e se dedicar ao trabalho de cortar cana na roça. Daniel conta que, por mais que não estivesse treinando para nenhuma competição, o sonho não tinha acabado. Nas horas vagas, em meio ao trabalho pesado de até oito horas por dia, ele sempre encontrava tempo para umas corridinhas e nunca deixou de lado o desejo de voltar a competir.

“Eu pensava, até ontem eu era o melhor nas categorias de base e hoje estou aqui. Às vezes me perguntava: será que estou passando por alguma provação?”- Daniel Nascimento

Em 2019, com apoio da mãe, Valdirene, voltou a treinar na Associação Bauruense de Desportes Aquáticos (ABDA).

“Minha mãe sempre me via chegando com as mãos machucadas do trabalho na roça e falava que isso não era para mim, que eu tinha nascido para correr”, conta Daniel.

Saúde Mental x Corrida

Para lidar com a pressão, a exaustão dos treinos, Danielzinho tem seus segredos: ler livros, estudar e pesquisar os adversários. A estratégia principal, segundo ele, é manter a mente longe de pensamentos negativos, e quando eles aparecerem, o melhor a fazer é soltar um sorriso para espantar. Para Daniel, no mundo é preciso ser sábio, ler livros, conversar com pessoas que ajudem na nossa evolução e sempre trabalhar em equipe.



Foto:Robson de Paiva Leandro.

Daniel ganhou rodagem e muitos títulos em provas curtas de 1.000 m, 1.500 m, 2.000 m com obstáculos, 3.000 m, 3.000 com obstáculos, 5.000 m, 10.000 m e de 6 km e 8 km do cross country.

Mas a chance de migrar para a maratona chegou. O foco eram os Jogos Olímpicos de Tóquio.

Em 2021, Daniel começou o ano estreando nos 42 Km com o pé direito. Venceu a Maratona Bicentenário do Peru, em Lima, completando a prova em 2h09min05 e teve o mais rápido índice olímpico entre todos os competidores da Maratona Olímpica de Tóquio e com sobra com relação a marca de 2h11min30 exigida pelo Comitê Olímpico Internacional.

E ainda, em 2021, correu a Maratona de Valência e se tornou o segundo mais rápido maratonista do Brasil, com o tempo 2h06min11, perdendo somente para o mineiro Ronaldo da Costa, ex-recordista da modalidade e detentor da marca de 2h06min05, desde 1998.

“Ao correr 42 km você tem tempo para pensar, lidar com as dores e a parte mental é muito importante para se manter 100% focado e conseguir terminar a prova bem” - Daniel Nascimento

MARATONA OLÍMPICA DE TÓQUIO

Para conseguir o índice para os Jogos Olímpicos de Toquio 2020, que aconteceram em 2021, devido a pandemia, Daniel decidiu treinar no Quênia, na cidade de Iten, o berço dos maiores campeões de atletismo do mundo.

Deu certo, ele conseguiu não somente a oportunidade de representar o Brasil em uma Olimpíada, mas também fazer amigos, vivenciar os costumes, conhecer os hábitos dos quenianos, ver de perto as estratégias e os segredos dos campeões.

Durante a Maratona Olimpica, que aconteceu em Sapporo, Norte do Japão, Daniel sofreu com as temperaturas elevadas e a alta umidade do ar, que castigam no verão Japonês.

Se manteve bem durante a prova e ganhou destaque ao correr no primeiro pelotão de elite.

Chegou a cumprimentar, durante a prova, o queniano Eliud Kipchoge, recordista mundial e ganhador da medalha de ouro no Japão.

Foi bem até o quilômetro 25, quando sofreu uma queda, se levantou, tentou voltar para a prova, mas um mal estar forte o fez abandonar a maratona e o sonho da medalha.

“Estava bem, confortável no pelotão de frente, fiz tudo baseado nos treinamentos, nos adversários. O erro que cometi foi pular postos de hidratação, o que custou caro e me deixou muito frustrado.”, conta Daniel.

Pós-olimpíada

Terminou o ano de 2021 beliscando o pódio na Corrida Internacional de São Silvestre, de 15km, de São Paulo.

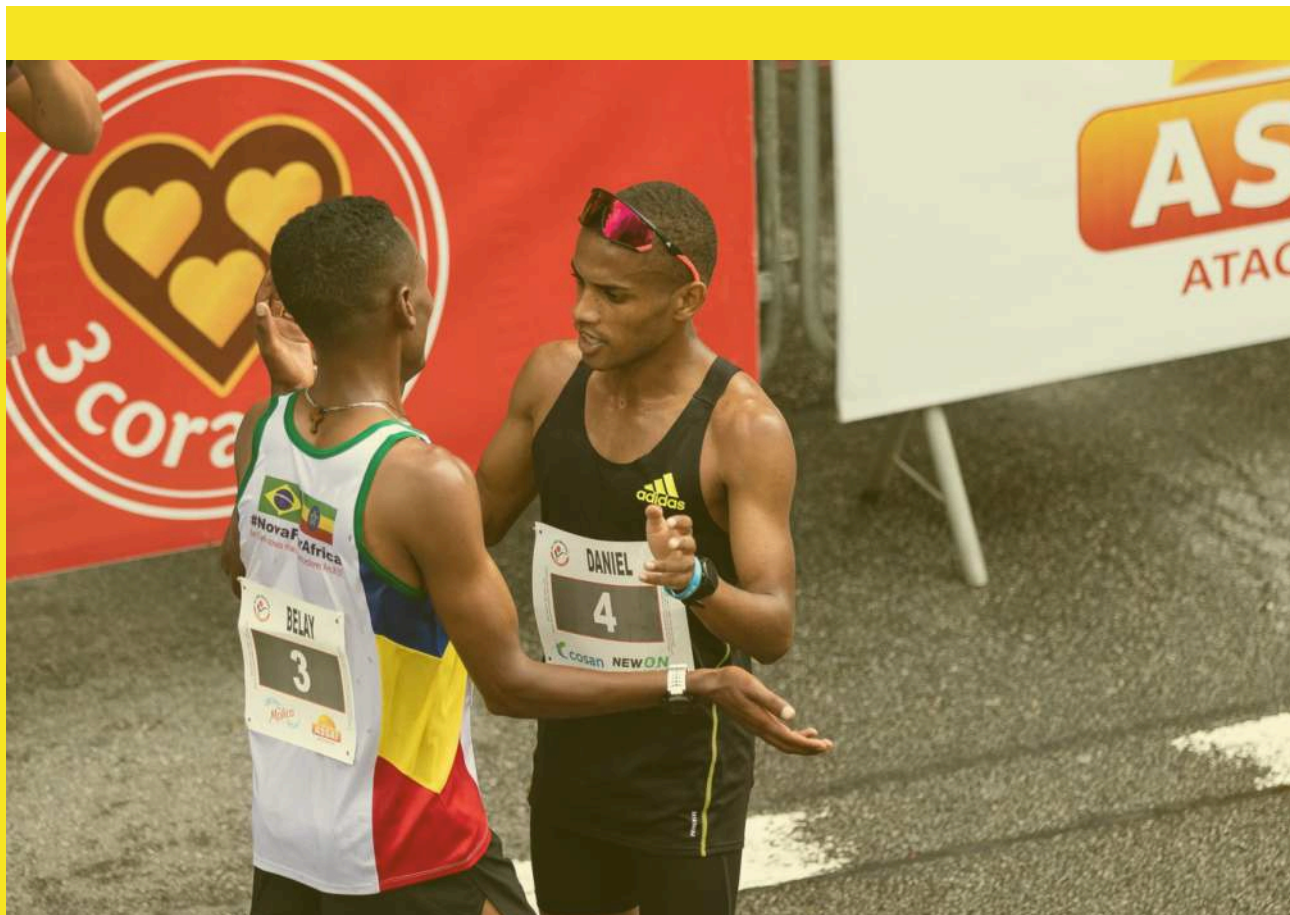
Conquistou o vice-campeonato com o tempo de 45min09, ficando a apenas 15 segundos do campeão.

2022 começou com um descanso merecido em Paraguaçu Paulista. Daniel tirou uns dias para recuperar as energias ao lado da família, jogar uma bolinha e colocar a cabeça no lugar.

Presente e Futuro

E para esse novo ciclo que se inicia, anunciou um novo técnico, o experiente Jorge Luís.

O treinador já orientou atletas de Classe Mundial, tanto estrangeiros como nacionais que disputaram Mundiais e Olimpíadas. Destaque para o trabalho que ele realizou com corredores como: Ronaldo da Costa, Luiz Antônio dos Santos, Franck Caldeira, entre outros.



O QUE VEM POR AÍ?

Neste período de descanso, a transição visa a recuperação física e psicológica após longo período de trabalho árduo que Danielzinho teve. O descanso é merecido!”, avalia Jorge Luis, treinador do atleta.

Daniel aproveitou para checar a máquina e realizou uma bateria de exames médicos e bioquímicos no Comitê Olímpico Brasileiro (COB). Em seguida embarcou para o Quênia, onde vai se preparar para a próxima temporada, que promete fortes emoções.

“Vai chegar um momento que o treinamento a nível mundial todos irão dominar. Com isso, o diferencial será o treinamento mental e o treinador precisa saber de Coaching Esportivo para saber lidar com situações que podem ocorrer nos treinamentos e competições” - Jorginho.

Agora é pensar no Campeonato Mundial de Atletismo de 2022, em Oregon, EUA e o ciclo olímpico para a próxima olimpíada, que já começou.

Daniel Nascimento, o Danielzinho, completa dizendo que segue firme na busca por experiência e conhecimento com os melhores, acreditando que tudo é possível e que fará de tudo para mudar a história do atletismo brasileiro.

Estamos na torcida



Por Dani Christoffer





RRB ENTREVISTA

Foto:Robson de Paiva Leandro.

O "X" da QUESTÃO



**CONTEÚDOS RELACIONADOS A TEMAS MAIS PROFUNDOS E POUCO
COMENTADO EM NOSSO MEIO, É O LADO B DA CORRIDA DE RUA.**



ANSIEDADE

Como a ansiedade competitiva pode me ajudar ou me prejudicar em uma prova?

Muitos falam que correr só faz bem, será?! Calma aí! Já ficou super ansioso as vésperas de uma corrida a ponto de se sentir mal e acabar correndo mal na prova que facilmente faria bem? Saiba que pode estar com ansiedade competitiva!

Um ambiente competitivo nem todos se sentem tão a vontade nas primeiras vezes, e vamos explicar por quê.

A teoria em U invertido, mostra que existe um nível ótimo de ativação (excitação), é um ponto onde poderíamos render melhor e manter o nosso fator psicológico bem equilibrado para realizar com sucesso a tarefa competitiva (no caso correr uma prova).

Dados científicos apontam que novatos e mulheres tendem a sentir mais ansiedade competitiva, principalmente em esportes individuais, onde a carga psicológica de dar certo, render bem (sucesso) ou dar errado (fracasso) em um evento competitivo (corrida por exemplo), não pode ser dividida, como em esportes coletivos.

O "X" da questão

Por Darlan Souza 

E veja que interessante, em eventos com menos pressão (como treinos), sem existir um certo valor competitivo (como uma prova), pessoas que apresentam elevado nível de ansiedade competitiva, (em provas) mesmo realizando o mesmo esforço nos treinos, tendem a apresentar um comportamento normal sem elevado nível de ansiedade. Ou seja, só fica ansioso quando compete! Você já sentiu isso?

A ansiedade competitiva inclusive pode se manifestar de duas formas: como ansiedade cognitiva, onde eu vejo o local da prova como algo ameaçador, o desafio como algo perturbador, e já me imagino fracassando em realizar a tarefa (correr bem uma prova), superestimo os outros e subestimo minha capacidade de performar bem. E a ansiedade somática, é onde sinto as respostas, diretamente em meu físico que irão atrapalhar meu rendimento e concentração como: a palpitação, tremores involuntários, aumento da frequência cardíaca, sudorese excessiva e sentimento de borboletas no estômago.

O caso mais popular de ansiedade no esporte, que lembramos ocorreu no futebol, (caso Ronaldo, na copa do mundo de 1998), onde sofreu convulsões no dia anterior ao jogo da final (ele tinha apenas 21 anos, havia naquele momento um carga psicológica demasiada em cima dele e do time, além de estar passando por mudanças na vida pessoal).

Por outro lado, pessoas com mais experiência competindo na modalidade, tendem a lidar melhor com as pressões, o estresse, assim usar esta carga competitiva como uma motivação e atingir uma ótima performance em um ambiente competitivo.



O acompanhamento de psicólogo especializado, o uso de técnicas de relaxamento, uma melhor auto-avaliação da sua capacidade de performar (mais realista com sua possibilidade), podem ajudar a reduzir sua ansiedade. Outro ponto, se trata da boa preparação física para o desafio proposto, alinhada ao controle alimentar, em conjunto com a experiência em competir pode reduzir toda carga de sua ansiedade competitiva.

Criar um ambiente acolhedor na semana da prova, entender as expectativas do indivíduo também é missão do treinador que prepara alunos e atletas para competir em uma corrida de rua. Veja que interessante, muitas vezes nos preocupamos demais com os treinos físicos, com a dieta, mas estar com a cabeça (psicológico) bem equilibrada pode nos ajudar em todo o conjunto, fazendo-nos praticar nosso esporte com muito mais desenvoltura.

Tudo isso é importante em uma boa preparação, justamente para tornar o dia da corrida um evento desafiador, porém único e alegre para celebrar bonito toda sua conquista pós-pórtico com as pessoas que mais ama, não é mesmo?

DR ALAN LEAL

CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



PRATICAR ESPORTE É UM DIREITO?

Direito à educação, direito à saúde, direito à vida. Existem alguns direitos que mesmo as pessoas mais leigas saberão dizer minimamente da sua existência. Sabe-se que o Estado e a sociedade devem amparar as necessidades relacionadas a tais direitos. Uma mãe que busca matrícula para o filho em uma escola, sabe que ele tem o direito de ser matriculado (direito à educação), mesmo que não possa expressar quais artigos da constituição e a legislação que lhes amparam.

Mas e se essa mesma mãe percebe no filho uma habilidade para a prática de esportes, ou ainda se o filho manifesta seu interesse em exercer algum tipo de esporte? Diante dessa situação, será que essa mãe, ansiosa para atender as expectativas do seu filho tem a mesma certeza que o Estado e a sociedade devem ampará-los?

A Constituição Federal de 1988 tem um artigo especial, reservado ao fomento e proteção do desporto:

“Art. 217. É dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não-formais, como direito de cada um, observados:

I - a autonomia das entidades desportivas dirigentes e associações, quanto a sua organização e funcionamento;

II - a destinação de recursos públicos para a promoção prioritária do desporto educacional e, em casos específicos, para a do desporto de alto rendimento;

III - o tratamento diferenciado para o desporto profissional e o não-profissional;

IV - a proteção e o incentivo às manifestações desportivas de criação nacional.

§ 1º O Poder Judiciário só admitirá ações relativas à disciplina e às competições desportivas após esgotarem-se as instâncias da justiça desportiva, regulada em lei.

§ 2º A justiça desportiva terá o prazo máximo de sessenta dias, contados da instauração do processo, para proferir decisão final.

§ 3º O Poder Público incentivará o lazer, como forma de promoção social.”

Vemos que a carta magna trata o tema com cuidado especial, dando ao Estado o dever do incentivo e elevando o desporto como um direito do cidadão.

Atualmente o poder público tem aumentado o direcionamento de políticas atinentes ao seu dever de incentivo à prática esportiva, alguns municípios têm criado políticas de incentivo ao esporte, há cada vez mais recursos sendo destinados à criação de praças com aparelhos para exercícios físicos, pistas de ciclismo e caminhadas, e apesar de ainda haver um longo caminho a ser percorrido, aos poucos está se desenvolvendo a consciência coletiva do direito ao desporto como uma prerrogativa inerente a todos os cidadãos.



ALAN LEAL 

Corredor, advogado e vereador

TIRINHAS RUN



SWARA BARRETO

ENTUSIASTA PELA VIDA E AMANTE DA CORRIDA

WINNERS BRASIL

Maza Barbosa



📷 CORRENDODADEPRESSAO

+

CORRER SEM LESÃO

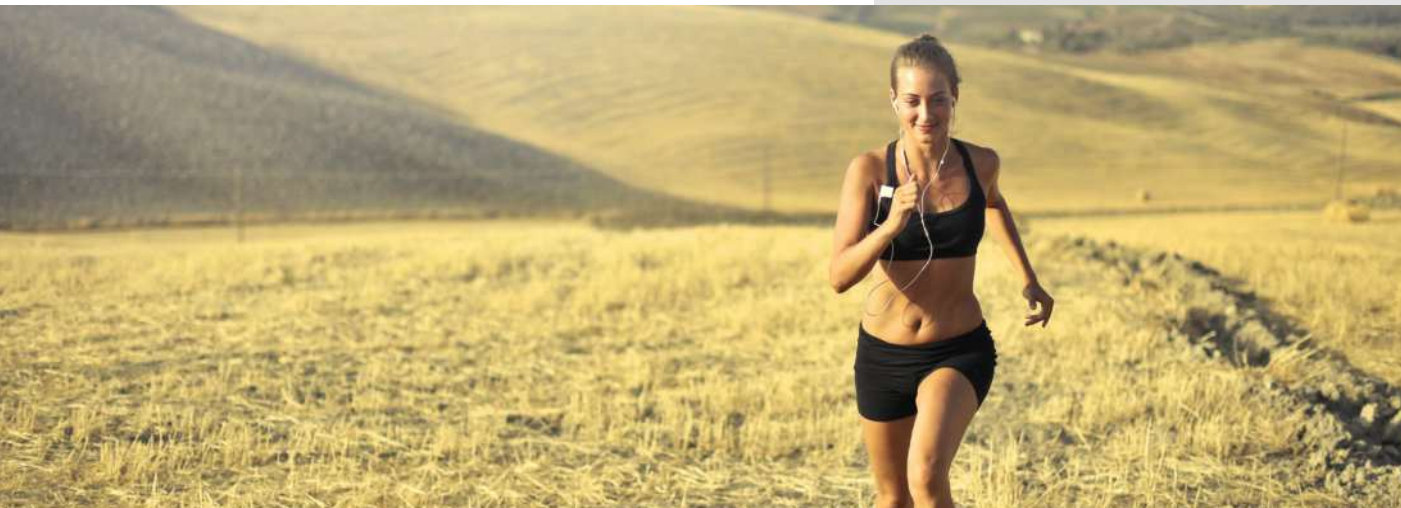


Síndrome do Overtraining, não confundir com overuse!

O maior medo do apaixonado por atividade física talvez seja se lesionar e não mais praticar o seu esporte, seja por um tempo determinado ou permanentemente. Muitas vezes este medo é superado pela vontade ou necessidade incessante de melhorar, ir além. Mas como saber qual o limite de ir além? E quando o ir além causa danos não só no físico, mas no psicológico do atleta?

O termo overtraining comumente é associado ao desgaste físico, o que na verdade é o overuse, uso excessivo que geram lesões como a canelite, fascite plantar entre outras. Quando um atleta é estimulado ao excesso sobrecarregando ao extremo seu lado físico e mental aí sim dizemos que ele está em overtraining.





O atleta em overtraining definitivamente está mais próximo de lesões, porém muitas vezes ele encontra na lesão uma maneira de dar um tempo, dar um descanso ao corpo e a mente fugindo assim da pressão do dia a dia por resultados. Pode parecer antagônico com o que escrevi no começo deste texto, mas neste caso a lesão é interpretada como um refresco para o atleta.

Então overtraining, ou síndrome do overtraining é definido como o conjunto de sintomas físicos e mentais resultantes de sobrecarga. Os sintomas de overtraining são vastos e incluem perda inexplicável do rendimento (talvez seja o primeiro sinal), alterações de humor, depressão, apatia geral, diminuição da auto-estima, instabilidade emocional, inquietação, alterações hormonais, irritabilidade, distúrbios do sono, perda de peso, perda de apetite, aumento da frequência cardíaca em repouso, aumento da vulnerabilidade a lesões.

Para quem acredita que esta é uma síndrome que acomete apenas atletas profissionais ou de alto desempenho se engana. Qualquer um pode ser acometido, principalmente entre aqueles que somam rotinas estressantes de trabalho e ao mesmo tempo se cobram muito no meio esportivo, o qual deveria ser uma válvula de escape. Por exemplo, um triatleta treinando para um ironman ou alguém que busca a primeira maratona. Fora do meio esportivo um evento similar é observado e é chamado síndrome de Burnout ou do esgotamento.

Mas então, o que fazer? O melhor a ser feito é a detecção de maneira precoce de que um desportista está entrando em overtraining. Ferramentas biomecânicas e fisiológicas são eficazes principalmente nos estágios mais tardios, quando já podemos observar as lesões ou as alterações sanguíneas e hormonais.

Uma solução que tem sido adotada por federações esportivas de vários países é o uso de questionários com objetivo de avaliar as alterações psicológicas nos atletas

Estes questionários são aplicados toda vez que o atleta entra na fase mais intensa do treinamento ou quando há uma queda brusca e inexplicável do desempenho. O principal questionário utilizado no mundo para detecção de overtraining em atletas é o RESTQ-Sports (recovery-stress questionnaire). O RESTQ-Sports é um questionário composto por 76 perguntas divididos em 19 tópicos:

- sete tópicos ou escalas gerais de estresse (Estresse Geral, Estresse Emocional, Estresse, Conflitos/Pressão, Fadiga, Falta de Energia, Queixas Físicas),
- cinco tópicos ou escalas de recuperação (Sucesso, Recuperação Social, Recuperação Física, Bem-Estar Geral, Qualidade do Sono)
- três tópicos ou escalas de estresse esportivo (quebras ou abandonos, exaustão emocional, lesão)
- quatro tópicos escalas de recuperação específicas do esporte (Estar em Forma, Realização Pessoal, Autoeficácia, Autorregulação).

O questionário são compostos de perguntas fáceis e rápidas de serem respondidas, as respostas são pontuadas (maioria das perguntas de 0 a 6) e quanto mais alto o score atingido maior o nível de estresse e conseqüentemente mais próximo do overtraining. A aplicação do questionário geralmente é feita pelo treinador ou membro da equipe. Ele foi desenvolvido pelos psicólogos do esporte alemão Kallus e Kellmann e validado na língua portuguesa pelo departamento de psicologia do esporte da Universidade Federal de Minas Gerais.



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista





PROVAS BRASILEIRAS EM DESTAQUE

2022

20/03 - Meia Maratona do Juruá/AC

26/03 - Maratona de Ponta Grossa/PR

10/04 - Maratona de São Paulo/SP

01/05 - Cabanos Marathon/PA

12/06 - Maratona de POA/RS

24/07 - Maratona das Praias/PE

31/07 - SP City Marathon/SP

28/08 - Meia de Aracaju/ES

04/09 - Uphill Marathon/SC

23/10 - Maratona de Manaus/AM

24/10 - Meia de Pomerode/SC

06/11 - Maratona de Santa Cruz/RS

11/12 - Volta da Pampulha/MG

31/12 - São Silvestre/SP



Series #: Image #103
E01

FRATURAS



DRA ANA PAULA SIMÕES



ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA RQE N°28753
MEDICINA ESPORTIVA RQE - N°67412

ESPORTIVAS

MEDICINA E A CORRIDA



Acidentes acontecem, e as fraturas ocorrem também em atletas e influenciam dramaticamente o desempenho durante atividades competitivas e recreativas. Mas geralmente elas acontecem numa fatalidade, e ouço sempre no consultório: foi numa distração, num descuido.

Existem três categorias gerais de fraturas que ocorrem em atletas:

- fraturas por fadiga, Quase metade do artigos na literatura sobre fraturas esportivas tratam apenas fraturas por fadiga (estresse).
- fraturas agudas relacionadas ao esporte ex:
 - o Fraturas agudas que ocorrem durante os esportes e que resultam da sobrecarga direta do osso (por ex.fraturas da diáfise da tíbia no esqui)
 - o avulsão do ligamento ou tendão (por exemplo, avulsão do tubérculo tibial no salto em distância).
- fraturas que ocorrem fora do Esportes :

Ex fratura tibial aberta eixo em acidente de carro) também ocorrem em atletas. E até de uma amiga que me inspirou fazer esse texto que quebrou a clavícula andando de bike, mas ela é corredora!

EPIDEMIOLOGIA

Trezentas mil fraturas esportivas ocorrem no EUA a cada ano. Estima-se que ocorram 38.160 fraturas por ano no futebol do ensino médio. A incidência geral de fraturas esportivas em atletas é de 0,12% por ano. As fraturas por estresse compreendem 10% de todos os esportes lesões e 15% de todas as lesões em corredores.

A maioria das fraturas por estresse ocorrem em corredores em competição onde a tíbia é mais frequentemente lesionada, enquanto em atletas recreativos os metatarsos e a pelve são mais prováveis.

A idade também é um fator. A metáfise proximal da tíbia é responsável pela maioria das fraturas por fadiga no esqueleto atletas imaturos. O aspecto radiográfico dessas lesões é muitas vezes preocupante. A intensa reação periosteal assusta , e pode sugerir um processo mais agressivo, como a neoplasia. No entanto, os pacientes jovens tem a história esportiva e respondem de forma relativamente rápida ao tratamento, e o tempo de cicatrização é geralmente menor do que para adultos.

Atletas jovens têm maior risco de fratura aguda em esportes do que os adultos. A incidência máxima de fraturas do adolescente ocorre no período ou pouco antes do período de máxima velocidade de crescimento. Uma teoria que explica essas observações é que a mineralização está atrasada em comparação ao crescimento, resultando em fragilidade óssea.

As fraturas agudas em atletas apresentam um padrão de distribuição específico do esporte. A causa de algumas fraturas está relacionada ao estresse agudo colocado pela participação (por exemplo, fraturas do úmero em arremessadores de beisebol), enquanto a causa de outras fraturas não são tão intuitivamente óbvia (fratura do metacarpo no boxe por exemplo). Esportes com taxas mais altas de fraturas agudas tendem a envolver maiores energias, como os esportes de impacto e velocidade.

As fraturas agudas resultam da sobrecarga direta do osso e de avulsões de ligamentos ou tendões. O mecanismo usual de lesão de uma fratura por avulsão é uma súbita contração muscular ou uma contração muscular sustentada através de uma apófise aberta.

Lesões por avulsão são comuns em atletas mais jovens até 25 anos. As fraturas por avulsão tendínea geralmente ocorrem em jogadores de futebol, tenistas, velocistas e saltadores.

Podem ocorrer fraturas por avulsão ligamentar quando uma carga repentina é aplicada a uma articulação. Cinco por cento das lesões ligamentares do joelho são na verdade avulsões ósseas.

Fraturas que ocorrem fora do esporte, por ex. a partir de um acidente automobilístico, afetam o atleta tanto quanto lesões relacionadas ao esporte. Problemas de curto prazo comuns à todas as fraturas em atletas incluem rigidez e dor, que pode impedir o treinamento e a competição.

As complicações a longo prazo de fraturas, pseudoartrose, má união e doença articular degenerativa podem ser devastadoras para um atleta, mas felizmente são incomuns. Imobilização e posterior atrofia por desuso são mais frequentemente observadas, podendo interromper a participação atlética por semanas à meses após a fratura cicatrizar. À luz de anos limitados de elegibilidade, todo esforço deve ser feito para minimizar a descondição associado ao tratamento de fraturas.

Atletas são pacientes saudáveis e motivados, e têm altas expectativas em relação ao seu nível de função. Essas qualidades os tornam bons candidatos cirúrgicos.

Embora os métodos de tratamento fechado sejam apropriados para a maioria das fraturas esportivas, uma abordagem agressiva para fraturas mais complicadas empregando técnicas atuais pode otimizar seu desempenho subsequente.

TRATAMENTO

O tratamento é influenciado pelas demandas atléticas do paciente. O médico do esporte que trata de fraturas em atletas deve levar em consideração a modalidade e o nível de envolvimento. Um atleta de elite pode exigir tratamento diferente do que um atleta recreativo, a fim de retornar ao seu nível anterior e função. Os objetivos do tratamento devem ser exaustivamente discutido com o atleta a fim de melhorar a adesão e o resultado.

Um retorno oportuno para a participação deve ser equilibrada com o risco de refratura

e outras complicações potenciais a longo prazo. O objetivos do atleta devem ser considerados ao fazer recomendações de tratamento. Quando possível, deve-se considerar a cirurgia no final da temporada. Muitos atletas tentam retornar ao esporte antes de ocorrer a cicatrização ou condicionamento de tecidos moles, aumentando o risco de re-lesão. Isso reforça a importância de empregar tratamentos que minimizam o tempo de imobilização e aceleram a reabilitação.

Os atletas diferem da população geral de fraturas, pois geralmente são mais jovem e com melhor saúde. Seu risco de complicações é menor do que a população geral e sua alta motivação os tornam relativamente bons candidatos cirúrgicos. A remoção do implante é recomendada após a conclusão de uma fase de elegibilidade ou no final da primeira temporada de competição um ano após a lesão.

CONCLUSÃO

Fraturas em atletas são comuns e específicas do esporte. Suas lesões devem ser abordadas de um ponto de vista diferente perspectiva do que aqueles que ocorrem na população em geral. Os atletas têm demandas e objetivos diferentes. O tratamento recomendado deve minimizar o tempo de imobilização e permitir o retorno precoce ao condicionamento e competições.

CORRIDA

MAIS

que um esporte



CORRIDA

Mais que um esporte



CORRIDA É ALIADA NA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Você provavelmente já falou ou ouviu que “corrida é uma terapia”.

E isso não quer dizer que ela faça o papel de um psicólogo ou terapeuta, mas sim que o esporte é um baita aliado para sua saúde mental.

Correr pode aumentar os níveis de endorfina, hormônio que regula o humor e impactar na superação do estresse e da depressão, segundo o Instituto Karolinska¹, na Suécia.

Há um problema que precisa ser revelado e possui solução ELE gera um nível elevado de mortalidade, levando mais de 700.000 pessoas por ano a óbito em todo o mundo.

A situação é tão grave que ELE é a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Você já deve desconfiar, mas vou deixar claro que “ELE” é o suicídio.

No mundo, aproximadamente 804 mil pessoas desistiram da vida em um ano, ou seja, 2.200 por dia, uma morte por suicídio a cada 40 segundos!

Para se ter uma ideia da gravidade da situação, só no Brasil, uma pessoa morre a cada 45 minutos em razão do suicídio².

Em termos globais o índice de mortalidade de jovens que retiram a própria vida é maior do que o número de mortes em razão da violência urbana.

Por tal motivo esse fenômeno é considerado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como caso de saúde pública, que pode ser prevenido em até 90% dos casos, pois 9 em cada 10 pessoas que retiram a própria vida possuem alguma patologia de ordem mental, diagnosticável e tratável.

E COMO A CORRIDA PODE SER ALIADA EM UM PROBLEMA TÃO GRAVE?

A melhor resposta será conhecendo uma história, para depois entender um pouco melhor essa questão tão impactante.

Ah... a depressão é um dos principais fatores de risco para o suicídio, ou seja, entre as pessoas que desistem da vida grande parte estão com depressão ou alguma patologia de ordem mental.

Mas calma, isso não quer dizer que alguém que está com depressão vá atentar contra a própria vida, mas sim que este é um fator de risco.

Um atleta que é conhecido de todos nós, principalmente os corredores brasileiros, é o Daniel Chaves.

Ele conquistou o índice para os jogos Olímpicos de Tóquio, fazendo sua estreia no maior evento esportivo do mundo e chegando no auge da sua carreira até agora.

Recentemente, em um programa de TV, Daniel esclareceu que já foi diagnosticado com um quadro grave de depressão, afirmando que: "Pensei em tirar minha própria vida porque não havia mais sentido em viver" (Daniel Chaves)³.

Mas com o apoio necessário, aliando o tratamento e a corrida, Daniel Chaves conseguiu superar o que ele considerou o "fundo do poço".

E o mais interessante é que o caso do nosso atleta olímpico não é uma exceção.

De acordo com o estudo da Universidade Southwestern, no Texas, os antidepressivos podem ser substituídos por práticas de exercício regulares, uma vez que podem ser tão eficazes quanto o uso de medicamentos⁴.

Um outro estudo, da Universidade Southwestern (EUA), confirma que os antidepressivos podem ser substituídos por práticas de exercício regulares, nos casos de quadros leves⁵.

Mas queremos deixar claro que a decisão de substituir de medicamentos é sempre do médico que acompanha o quadro.



Aproveito, ainda, para recomendar a leitura do livro sobre prevenção ao suicídio, do jornalista André Trigueiro “Viver é a melhor opção – a prevenção do suicídio no Brasil e no Mundo”, editora Correio Fraternal.

A Corrida traz Benefícios além do Aspecto Físico.

Primeiro é importante falar que a informação correta, transmitida de forma ética e acolhedora, realmente pode salvar vidas quando o assunto é prevenção ao suicídio.

E um fator que auxilia nessa prevenção é a **SOCIALIZAÇÃO** e o sentimento de **PERTENCIMENTO** que a **CORRIDA** proporciona.

A perda da vida pelo suicídio é um tema complexo, pois ainda trata-se de um tabu, muitas vezes associado à fraqueza, derrota, gerando “condenação social”.

O conhecimento é uma importante ferramenta para salvar vidas, como nos alerta a própria OMS.

Quando temos em mãos a informação que o suicídio pode ser evitado, na imensa maioria das ocorrências, visto que está associado a transtornos que podem ser diagnosticados e tratados, já foi dado o primeiro passo.

É necessário aprofundar o conhecimento sobre o assunto, educar o olhar sobre nós e o próximo, além de confiar nas intuições que desenvolvem trabalhos sérios. Diante dessa realidade, sabemos que a corrida pode ter um papel importante, tanto na prevenção ao suicídio quanto no tratamento de patologias de ordem mental.



E, por fim, deixamos duas frases para você se lembrar quando a dor vier, e pode vir:

“É proibido desistir, respira fundo e continua” (Campanha do CVV – Centro de Valorização da Vida).

“Isso também passa” (Francisco Cândido Xavier).

Ligue 188 para o CVV (Centro de Valorização da Vida) ou acesse www.cvv.org.br e procure ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra.

Gabriel Renaud
Copywriter e corredor





CORRIDA E CARREIRA





PEDRO RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.



CORRA DO STRESS E DA TENSÃO DO TRABALHO

Desde 1º de janeiro, de 2022, a Síndrome de Burnout passou a ser classificada como doença ocupacional pela OMS

E em tempos de pandemia, nunca vivido pela maioria de nós aqui, colunistas e leitores da revista, quem é que não passou por algum momento de esgotamento emocional? Espero que não por uma crise de Burnout, mas quase ninguém saiu ileso as emoções diante do que enfrentamos até o momento.

Ou até mesmo, que ainda não ouviu de algum colega no trabalho “ – Vai dar uma volta”, no meio de uma discussão mais acalorada em uma reunião ou decisão de um projeto.

Nesse caso, a “volta”, ou o caminhar é o ponto para acalmar os ânimos. Se caminhar, acalma, imagina então correr! Sim, correr, pois, quando nosso corpo se movimenta em maior ou alta intensidade, os conhecidos hormônios da felicidade são liberados em nosso organismo. O qual eu mais gosto e posto com a hashtag “endorfinado”, ou seja a endorfina, a dopamina, serotonina e ocitocina.

É importante lembrar que esses neurotransmissores não são liberados apenas ao caminhar ou correr; mas também quando você tem uma nova paixão, recebeu uma promoção no trabalho, ganhou aquele tênis dos sonhos, essa liberação acontece da mesma forma.

REFLEXÃO

Quando algo ruim acontece, você tem três escolhas: deixar isso definir você, deixar isso destruir você ou fazer isso te deixar mais forte.



Assim, a prática da corrida ou de outra atividade física passa a ser uma ferramenta que nos ajuda a extravasar o estresse do dia a dia, da nossa rotina no trabalho e a sua constância nos ajuda a enfrentar os problemas com um outro olhar, como um desafio e isso nos tornar mais resilientes.

Também nos dá maior confiança. Quando você começa a correr e conquista seu primeiro RP (recorde pessoal) nos 5k você se sente o máximo, mas não quer parar por aí, vai em busca dos 10k e aí por diante, sempre com um desafio a frente.

E tem mais, você já viu algum corredor ou corredora mal humorado (a)? Claro que não, pois, com os hormônios da felicidade trabalhando em harmonia e equilíbrio no cérebro não há espaço para pensamentos ruins e mau humor.

Com essa rotina, onde o cuidado com a sua saúde física e que impacta positivamente na sua saúde mental, a probabilidade de você sofrer com doenças psicoemocionais diminui e ainda que ocorram, a prática esportiva acaba sendo parte do tratamento.

Para o psicólogo Nicolau Trevisani, atuante na área de humanização corporativa é inegável que a prática de esportes e atividade física em geral, colabora e muito, para a diminuição de transtornos e/ou problemas de ordem psíquica como a crise de ansiedade, que inclusive aumentou muito com a pandemia; ajudando a manter o equilíbrio e a saúde mental. No entanto ele alerta que, a prática exagerada de atividades físicas e se a mesma for tratada como uma “pressão” ou imposição ao indivíduo, pode vir a trazer prejuízos.

Em tempos de redes sociais e preocupações por likes, engajamentos, comentários, fotos em cenários instagramáveis, paces arrebatadores, podem frustrar e levar a estados emocionais fora de uma realidade saudável.

Por isso, para obter seus benefícios ligados a saúde mental e a prevenção ou tratamento de transtornos é preciso que a pessoa realize sim as atividades, mas que se tenha atenção também sobre a forma como realiza sua prática.

E lembre-se; saúde física e mental é prioridade. Procure sempre a orientação de um profissional especializado no assunto.

Material Complementar :

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho.

Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- Cansaço excessivo, físico e mental.
- Dor de cabeça frequente.
- Alterações no apetite.
- Insônia.
- Dificuldades de concentração.
- Sentimentos de fracasso e insegurança.
- Negatividade constante.
- Sentimentos de derrota e desesperança.
- Sentimentos de incompetência.
- Alterações repentinas de humor.
- Isolamento.
- Fadiga.
- Pressão alta.
- Dores musculares.
- Problemas gastrointestinais.
- Alteração nos batimentos cardíacos.

Normalmente esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas acham que pode ser algo passageiro.

Para evitar problemas mais sérios e complicações da doença, é fundamental buscar apoio profissional assim que notar qualquer sinal.

Pode ser algo passageiro, como pode ser o início da Síndrome de Burnout.

Fonte – Site Ministério da Saúde



ATLETAS DA VIDA REAL





ALEX
TOMÉ



TREINADOR DE CORRIDA

MELHORE O DESEMPENHO USANDO SEU CÉREBRO

“Só consegui terminar aquela prova porque estava com a cabeça boa” é uma frase comum de se ouvir em um bate papo entre corredores. Também é normal alguém dizer que “corrida é mais psicológico do que físico.”

Se o mental/psicológico é tão importante, como podemos fazer para treiná-lo e melhorar nosso desempenho? Fui buscar a resposta para essa pergunta em livros e artigos, e trouxe o que encontrei de melhor para esta matéria.

A percepção que temos de que nosso desempenho na corrida depende muito de como nos sentimos psicologicamente foi testada cientificamente de várias maneiras. Em uma delas, atletas foram pedidos para se exercitar até a exaustão, e, quando desistiram por não aguentarem mais, seus músculos foram estimulados eletricamente para ver se conseguiriam continuar fazendo o mesmo movimento. E todas as vezes que esse teste foi feito, o resultado foi o mesmo: os músculos continuaram se exercitando. A conclusão é que a limitação não é periférica (muscular), e sim central (neural).



Cientistas também descobriram que a ingestão de cafeína, ouvir música e estimulação elétrica transcraniana diminuem a percepção de esforço. Isso significa que, se um atleta está cansado e prestes a desistir de um desafio, ingerir cafeína e ouvir música fará com que volte a render bem. Cafeína e música vão ter influência em seus músculos, toda a ação é no cérebro.

O livro “How bad do you want it” de Matt Fitzgerald traz várias histórias reais e estudos que mostram a importância dessa área de estudo. O autor cita um exemplo muito legal para entendermos como isso tudo funciona: imagine que na sua frente exista um caminho com 10 metros de carvão em brasa, terminando em um muro de pedra. Nesse exemplo, o muro é o seu limite físico, e quanto mais forte psicologicamente você for, mais perto do muro você pode chegar. O problema é que caminhar sobre a brasa para se aproximar do muro é extremamente desconfortável e causa muita dor, por isso geralmente paramos antes. Quanto mais forte for seu propósito, mais dor e desconforto você vai tolerar, conseguindo chegar mais perto do seu limite físico.

Um exemplo: você está assistindo uma maratona, estrategicamente posicionado no quilômetro 36, naquele momento onde a dor e o sofrimento atingem seu auge. Passam por você duas mulheres que tiveram o mesmo treinamento, e são geneticamente idênticas (isso é impossível, estou apenas ilustrando o exemplo).

Uma delas é mãe e precisa vencer a prova para conseguir dinheiro e alimentar seu filho, caso contrário a criança passará fome.

Já a segunda é bem-sucedida financeiramente, e quer apenas uma foto na linha de chegada, sendo que, se não conseguir chegar ao final nada mudará na sua vida. A probabilidade de a primeira acelerar, mesmo com dor, e a segunda desistir são enormes.

Mas a questão não é apenas motivacional. O famoso pesquisador sul africano Tim Noakes defende a tese do Governador Central (GC). Segundo Noakes, existe um mecanismo dentro do nosso cérebro que fica monitorando tudo que fazemos, e sua função é evitar riscos à nossa saúde. Imagine que você está treinando em um dia muito quente, mesmo que seja uma rodagem leve, mecanismos de termorregulação são acionados para que o calor que está no centro do nosso corpo (perto dos órgãos) vá para as extremidades e seja jogado para fora do nosso corpo. Mas o dia está realmente quente, e você sente seu rendimento caindo. O ritmo é leve, abaixo do que você costuma correr normalmente, mas mesmo assim você vai sentir necessidade de diminuir o pace. O motivo disso acontecer é que o GC diminui a ativação muscular para que a produção de calor também diminua, uma vez que essa alta temperatura pode colocar seus órgãos em risco. Se você passar por um chuveiro com água gelada, a temperatura central cai e o rendimento volta.

Essa proteção é involuntária, não temos controle sobre ela. Porém, conforme você se expõe a situações como a do exemplo acima (ou mesmo a treinos difíceis), o GC percebe que essas experiências não são mortais, diminuindo as defesas e permitindo que você caminhe sobre a brasa por mais alguns centímetros.

Esse assunto ainda é muito novo, e as pesquisas ainda têm muito a evoluir. Tenho certeza que teremos muitas novidades em breve. Por hora, o que podemos fazer é continuar treinando consistentemente para empurrar nosso muro para frente, uma vez que quanto mais longe ele estiver, mais brasa teremos para caminhar, e melhor será nosso desempenho. Além disso, ter um propósito que nos faça sentir que vale a pena continuar caminhando, mesmo com os pés queimados, também é uma estratégia muito eficiente.

Pra quem tiver interesse em se aprofundar no assunto, sugiro dois livros muito interessantes:


- Endure (Alex Hutchinson);
- How bad do you want it (Matt Fitzgerald).



As mais tocadas de janeiro 2022

1. Cold Heart Elton John, Dua Lipa
2. Easy On Me Adele
3. My Universe Coldplay, BTS
4. Beggin Maneskin
5. Leave The Door Open Bruno Mars Ft Anderson .Paak, Silk Sonic
6. Say So Doja Cat
7. Bad Habits Ed Sheeran
8. Stay Kid Laroi, Justin Bieber
9. Shivers Ed Sheeran
10. Blinding Lights The Weeknd





**“É NAS FRONTEIRAS DA
DOR E DO SOFRIMENTO
QUE OS HOMENS SÃO
SEPARADOS DOS
MENINOS”.**

EMIL ZATPEK.



Bora pra cima



**RODRIGO
LOBO**

Corpo e mente: um relacionamento perfeito

A cada dia procuro extrair lições de minhas observações, sensações e atuação profissional. Desta vez não foi diferente.

Ao despertar, antes mesmo de levantar, começamos a tomar decisões e fazer escolhas sobre como enfrentaremos o dia, com alegria e otimismo, sem ânimo e pensamentos ruins, com muito movimento e energia, com zero movimento e preguiça, e assim vai... São incontáveis escolhas e comportamentos que impactam em nós mesmos, ou naqueles que estão próximos a nós.

A animação, Divertida Mente, exemplifica perfeitamente isso. Ao longo do dia, temos a predominância de alguns comportamentos, como a alegria, tristeza, raiva e medo, todos eles influenciados pelos acontecimentos e a maneira que os interpretamos e os absorvemos para nossa vida. Nossos valores, princípios e histórico de vida nos ajudam a manter o equilíbrio e a tomar as decisões mais pertinentes para cada situação.

E o que o corpo tem a ver com isso?

O corpo e mente estão em total sintonia, conversando entre si o tempo todo. É um tal de um querendo jogar o outro pra cima, ou para baixo, numa batalha frenética.

Neste caso, quem ganha esta batalha?

Pessoas que cuidam de sua saúde regularmente, praticam atividades físicas, alimentam-se e dormem direito, geralmente, são pessoas que pensam positivamente, estão alegres e não deixam a mente derrubar o corpo. Em algumas situações em que estamos cansados psicologicamente, abatidos, desanimados, ou tristes, a escolha pela prática de atividade física, seja ela qual for, associada a uma boa alimentação ajudará a reverter este quadro.

Quem nunca se sentiu anestesiado após uma corrida ou caminhada de 5 km, com o coração batendo forte no peito, transpirando e sentindo os hormônios sendo liberados no sangue? Quem nunca começou o dia mais feliz, encarou os problemas com resiliência após uma aula de natação, um treino de musculação, por exemplo?

Quem nunca conseguiu deixar os problemas do dia para trás e deitou no travesseiro mais leve após alguns minutos de pedalada ao ar livre, ou uma partida de algum esporte com os amigos?

Difícilmente sairemos deste ciclo quando transformamos isso em hábito. Mesmo quando estamos doentes e impossibilitados de nos movimentar, nossa mente trabalhará duro para levantar o corpo novamente... um sempre ajudando o outro a evoluir.

E o que precisamos fazer para começar a colocar isso em prática? Defina uma meta que seja relevante em sua vida, sinta-se incomodado verdadeiramente por estar dentro da zona de conforto, monte um plano de ação, monte uma boa rede de apoio com profissionais e influenciadores, tenha foco, sabendo dizer não para tudo aquilo que queira te desviar do caminho e vá em busca de seus maiores sonhos!

TRABALHO PSICOLÓGICO NO CICLO DE MARATONA

Quando pensamos em Maratona, já associamos a longa distância da prova com o medo do processo. Dependendo do atleta, este ciclo pode chegar a 6 meses de treinos exaustivos e desafiadores. Para isso, trabalhar a parte mental pode ser mais importante do que a parte física.

Para percorrer a temida distância de 42 km, precisamos ter bastante resistência muscular. Para adquirirmos essa resistência, é preciso volume de treino. Ou seja, é preciso aumentar a quilometragem das sessões de treino para que possamos atingir essa resistência necessária, além de estarmos preparados para o dia da prova. Porém, mais tempo correndo resulta em mais cansaço, mais dor... e é neste momento que é necessário trabalhar a questão mental do processo.





PEDRO HENRIQUE

CORREDOR, TREINADOR E JORNALISTA

Um ponto importantíssimo para ajudar superar este processo é mentalizar a prova, visualizar você cruzando a linha de chegada.

Quando você estiver naquele “longão” dolorido, exaustivo, e a vontade de largar tudo chegar, imagine você cruzando o pórtico com um sorriso no rosto e pensando: eu mereci, pois eu batalhei para isso!

Este é um ponto que deve ser levado em consideração em um ciclo de maratona, pois eu garanto que é muito difícil, até para atletas que já correm maratonas a anos. São dias acordando mais cedo, treinos com duração de mais de 1 hora, encarando calor, vento, chuva...

Como citei acima, a vontade de desistir vai chegar. Aquele pensamento de “o que estou fazendo?”.

Isso é completamente normal e compreensível. Nosso corpo não foi preparado para uma carga tão grande de esforço. Existe uma adaptação grande e lenta a ser feita. Essa é a principal parte do processo para te fortalecer física e mentalmente. Pensar semana a semana, treino a treino, que você é capaz e irá superar!

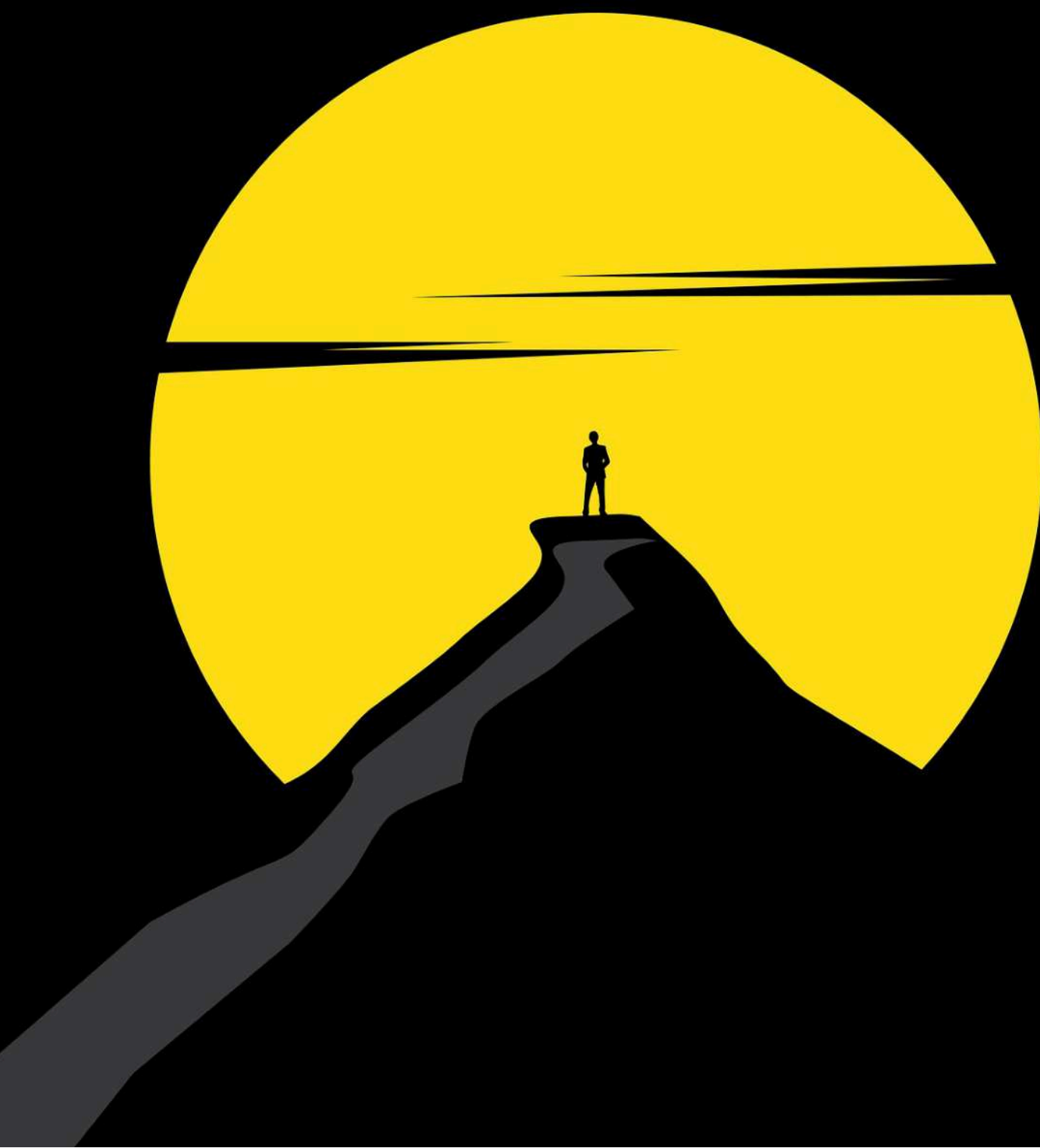
Maratona é um marco na vida do corredor. Seja sub 3h, sub 4h... o tempo que for. Romper essa barreira é uma vitória para poucos! Só que toda vitória demanda várias batalhas diárias para alcançar o sonho. O pensamento negativo virá, pensamentos negativos externos virão, você precisará abdicar de algumas coisas para estar treinando...

Pense sempre: é só por um período determinado. A vida segue.

Visualize sua vitória!

Transtornos depressivos... **corra pela mente**

Por Eduardo Barbosa



Nascemos **para correr**



Como já escrevemos algumas edições atrás, “Nascemos Pra Correr” ... e a corrida dentre vários benefícios citados, é um excelente tratamento terapêutico, não terapia, para nossa saúde mental. Antes é preciso diagnosticar e identificar qual estado de saúde mental, por qual passa uma pessoa, e principalmente, se correr lhe traz algum prazer.

Os estados de prazer, para qualquer atividade física, é o princípio fundamental para muitas das descargas hormonais como endorfina, dopamina, noradrenalina, serotonina e ocitocina, que por sua vez são responsáveis pela manutenção e “vontade” de repetições de determinada atividades físicas, correr por exemplo, ou outras como a musculação, natação e ciclismo.

Sendo assim não é errado recomendarmos a corrida de rua para melhora da saúde mental, muito por trabalhar o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, órgãos que em conjunto controlam reações como o estresse regulando funcionalidades corporais como a digestão, humor, sistema imunológico, apetite sexual, liberando hormônios principalmente pela ação do córtex adrenal, tendo seu principal produto o glicocorticoide (predominantemente o cortisol) que tem como principal função o controle do estresse.

Os efeitos do cortisol no Sistema Nervoso Central através de seus receptores (Tipos I e II) podem mudar padrões normais de sono, o cortisol em excesso por causar insônia, elevar o mau humor e ocasionar maiores eventos de convulsão, não atoa um dos marcadores médicos para depressão são os níveis de cortisol em alta no organismo humano, que pode auxiliar no diagnóstico da síndrome de transtornos depressivos.

Para que todas estas variáveis fisiológicas envolvendo atividades físicas e esportes sejam benéficas para nossa saúde mental, principalmente em caso de depressão, conhecer os níveis destes Transtornos é muito importante. Começando do menor para o maior temos: Depressão Menor, pontuada de 2 a 4 sintomas, sendo um deles o estado deprimido por algumas semanas... Distímia, pontuada por 3 ou 4 sintomas, sendo um deles o estado deprimido acima de dois anos e a Depressão Maior, pontuada acima de 5 sintomas como estado deprimido, tristeza profunda.

Por fim a Depressão Profunda, que junta todos os principais sintomas como humor deprimido, ansiedade e irritação, anedonia (perda de interesse e prazer), alteração no sono (insônia), sentimento de culpa em excesso, baixa concentração, baixa de energia, pensamentos suicidas, estes sintomas perduram por muito tempo e no geral o tratamento é acompanhado por psicólogos e psiquiatras tendo como cuidados principais medicamentos, esporte como corrida de rua, ajudam mas não sem intervenção medicamentosa e até mesmo internações por alguns períodos.



*Corra pela mente... Cuidado com a alimentação...
Tenha satisfação com a vida... Pratique atividades
físicas regularmente, saiba que todo movimento
importa no tratamento não medicamentoso de
sintomas psicossomáticos como a depressão.*

Saiba avaliar se o caso de uma pessoa com sintomas de Depressão não seja parecido com alguns citados acima e ajude quem precisa, fazendo os encaminhamentos aos profissionais corretos, não se cura Transtornos Depressivos simplesmente “calçando o tênis” e correndo aleatoriamente pelas ruas... Saúde Mental é questão séria e trabalho multidisciplinar.



- Eduardo Barbosa -

DICAS DE FILMES PARA CORREDORES

Tom Hanks Forrest Gump



SINOPSE

Corra, Forrest, corra! O filme vencedor de seis Oscars apresenta eventos importantes da história dos Estados Unidos – como a Guerra do Vietnã e o escândalo político do Watergate – pelos olhos de Forrest Gump. Tudo isso enquanto ele corre pelo país.

Discriminado por ter QI abaixo da média, mas sempre positivo, ele encontra na corrida uma paixão e também uma fuga. No filme, o personagem (interpretado por Tom Hanks), correu por três anos, dois meses, 14 dias e 16 horas.

TRAILER

Tom
Hanks is
Forrest
Gump

"Mama always said life was like a box of chocolates.
You never know what your're gonna get."



CORRIDA DE RUA



25 ANOS DE HISTÓRIAS DE RUNNING
DO ESPETO AO ALGORITMO



Imagem: <https://www.europenet.com.br/>

Book do Harry

Categoria: Literatura, Autor: Harry Thomas Jr

25 anos de histórias do running do espeto ao algoritmo. Harry Thomas Jr é considerado o “paciente zero” do mundo running digital brasileiro, quando em 1999 lançou o MARATONA.COM.BR. Foi o primeiro site de corridas de rua do Brasil e que veio a se tornar a maior plataforma de corridas do país ao se posicionar como Webrun no início do milênio e passados 20 anos, se mantém como líder inconteste. Pioneiro e visionário e por vezes polêmico, Harry Thomas Jr, é um dos poucos a fazer jornalismo crítico e imparcial na modalidade.

Jornalista especializado em corridas de rua desde 1999, Harry competiu pela primeira vez em 1994 e desde então já completou 31 maratonas – sendo três sub 3 horas: São Paulo (2h59min30), Nova York (2h58min20) e Blumenau (2h58min10); 50 meia-maratonas e seis ultratrails dos 50km aos 70km. Já correu em países como Argentina, Chile, Estados Unidos, Grécia, Itália, Egito e Japão.

No “BOOK DO HARRY - 25 ANOS DE HISTÓRIAS DE RUNNING: DO ESPETO AO ALGORITMO” ele explora toda sua vivência entre os anos de 1994 a 2019 como corredor amador e jornalista, trazendo causos e curiosidades, desde a época da engenhoca de aferição feita no “espeto” até quando somos rastreados on line e do espaço praticando corridas.



QUER SUA MARCA OU EMPRESA AUNCIADA
EM NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO?
ENTRE EM CONTATO CONOSCO



(12) 99178-0401



RUNNERSBRASIL@UOL.COM.BR

A female athlete in a blue and yellow running singlet is captured in profile, running on a track. The background shows a large stadium with red and white seats. A large, semi-transparent teal shape covers the bottom right portion of the image, containing text and social media icons.

NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

