

RUNNERS BRASIL

SEGURANÇA
NA CORRIDA
DE RUA



BATE-PAPO COM

JACK PINK

COM QUAL IDADE
A ATIVIDADE FÍSICA
**PODE DESENVOLVER
O CÉREBRO?**

EDIÇÃO GRATUITA

SEGURANÇA
ALIMENTAR
NA CORRIDA

HERÓIS QUE
FRACASSARAM

A

 **UNNERS BRASIL**

*ACABOU DE CHEGAR
À NOSSA CASA.*

*E JÁ ESTAMOS DE
SAÍDA PARA MAIS
UMA CORRIDA...*

*Você viu que a Runners Brasil está de cara nova?
Pois é... E de casa nova também.*

*Seja bem-vinda à nossa agência!
Agora vamos juntas ao sucesso!*

CASA D'IDEIAS®
INTELIGÊNCIA MARKETING SOLUÇÕES PROPAGANDA



Palavra do CEO

Uma nova Runners Brasil para você!

A **Runners Brasil** agora está de roupa nova, isso mesmo, resolvemos mudar e encontramos a agência certa para construir nossa nova marca.

Faz parte do nosso **DNA** a **evolução** e a **inovação**, sempre com o intuito de entregar o melhor para você.

Espero que gostem dessa **novidade** e que aproveitem essa edição que mais uma vez traz **conteúdos** relevantes para você corredor de rua.

Além dessa novidade, você também pode adquirir **cards colecionáveis** da revista, das suas distâncias favoritas e totalmente **personalizada**.

Lembrando que a revista continua 100% **grátis**, mas é claro que você pode se tornar um **apoiador** comprando os cards.

Obrigado a equipe da **Casa D` Ideias** pelo trabalho **impecavel** na construção da nossa nova **marca** e para você corredor que tem acessado a revista e feito dela a **principal** revista de corrida de rua do país.

Boa leitura



Pablo Mateus

CEO Runners Brasil

EDITORIAL

Darlan Souza - Editor chefe

Caro leitor

Mantendo o compromisso de trazer conteúdo que possa realmente agregar em sua rotina de treinos e te auxiliar a ter longevidade na corrida, trouxemos nesta 11ª edição um tema importante para todos nós corredores: A segurança na corrida. Desafiamos nossa equipe de colunistas a abordarem todas as possibilidades possíveis neste tema, com profundidade e ao mesmo tempo tornando a leitura agradável aos olhos de nossos leitores, vocês!

Temos certeza que mais uma vez fomos assertivos na escolha do tema, afinal quem de nós nunca passou algum aperto em treinos ou mesmo em algumas provas? Assim, vamos tratar deste tema nesta edição com muito carinho, para ajudar a todos vocês a manterem seus treinos com segurança plena seja onde for (até na esteira).

E assim vamos avançando mais fortes e preparados para aproveitar os desafios que nos propomos a aceitar em belas provas pelo Brasil e pelo mundo. 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!





EQUIPE RUNNERS BRASIL

CEO - Pablo Mateus Araújo Lima

Darlan Souza - Editor Chefe e colunista

Dani Christoffer - Editora e Jornalista

COLUNISTAS

Dra Ana Paula Simões - Medicina e a corrida

Sabine Weller - Q&A

Laísa Matos - Receitas FIT

Karine Lima - Nutrição

Raphael Bonatto - Trail Run

Alex Tomé - Atletas da vida real



Pedro Henrique - Corrida e performance

Alexandre Rosa - Fisioterapia

Carlos Campelo - Neurociência e a corrida

Swara Barreto - Tirinhas Runners Brasil

Eduardo Barbosa - Running Coach

Rodrigo Lobo - Bora pra cima

Gabriel Renaud - Corrida: mais que um esporte

Ricardo Reis Simili - Review tênis de corrida

Pedro Rodrigues - Corrida e Carreira

Paulo Costa - Charge do corredor

Alan Leal - Corrida e Direito

Josyane Salache - Aconteceu

Capa - Fotógrafo - Platinir Pereira - Insta @AmorCariocaFotografia

Sumário



17

Q&A com
Claudio de Paula

64

Você sabe e se
sente seguro em
correr na esteira?

36

Receita Fit
Açaí Saudável

72

Pode caminhar
ou correr na
contra mão

47

Segurança
alimentar na
corrida

78

Correr sem lesão
O medo de voltar
a correr

59

Capa - Segurança
na corrida de rua

100

A teoria de
Maslow na
corrida e carreira

Cards Colecionáveis

Já pensou em ter um card com sua distância favorita e seu nome totalmente exclusivo?

Você também pode presentear aquele seu amigo ou amiga que acabou de entrar para o mundo da corrida ou fez aquela distância que parecia ser impossível!

Acesse agora o link abaixo ou vá até o perfil @runnersbrasiloficial no Instagram e veja os valores e modelos disponíveis nos destaques.

 [Compre](#)



CORRER

MAIS QUE UM ESPORTE



O QUE A CORRIDA SIGNIFICA PARA MIM?



Foto: Arquivo pessoal

Amanda Gouveia

Corrida é bem-estar, empoderamento, conexão consigo mesmo e vitória (independente de pace ou pódio).

Quando corro sinto que estou VIVA e que se faço isto posso vencer e superar qualquer coisa.



Foto: Arquivo pessoal

Ricardo Rojas - Toledo - Espanha

Me encanta correr, me gusta compartir mis experiencias con todo el mundo, @runnersbrasil es una página que me gusta por todo lo que transmiten los corredores de brasil y el mundo.



Foto: Arquivo pessoal

Monalice Sousa

LIBERDADE! Ela me permite voar com os pés no chão. Me faz ter garra e coragem para lutar pelos meus sonhos e me mostra todos os dias que eu consigo! Corrida é vida e ela devolveu a minha!



Foto: Arquivo pessoal

Camila Fiúza

A corrida é superação. Me ajudou a compreender meus limites físicos e mentais, me ensinou que a evolução é fruto de muita determinação e constância.

Q&A

CLAUDIO

DE PAULA



Foto: Arquivo pessoal



SABINE WEILER



CORREDORA E JORNALISTA

Da necessidade surgiu um negócio que hoje ajuda milhares de pessoas no Brasil. Cláudio L. De Paula, administrador e triatleta, criou uma pulseira de identificação que deixa os atletas mais tranquilos da hora dos treinos ou em qualquer outro lugar. Incentivado pelos pais, Claudio vive o mundo do esporte desde pequeno e coleciona momentos e conquistas na corrida e no triatlon ao longo dos anos. À Runners Brasil, ele conta um pouco da sua vida esportiva e como a My Safe Sport funciona e auxilia atletas no Brasil e no exterior.

Sabine Weiler: Como iniciou a sua ligação com a corrida e o triatlon?

Cláudio L. de Paula: Sempre fui muito ligado ao esporte desde criança por influência dos meus pais. A primeira modalidade esportiva que tive contado foi a natação seguido pelo mountain bike. A corrida chegou mais tarde e quando percebi já estava no triathlon, foi só uma questão de organizar os treinos e começar a enxergar as três modalidades juntas como um único esporte.

Sabine: Qual a sua maior realização no esporte?

Cláudio: Nossa, é difícil falar uma só, já fiz muita coisa legal, mas acho que as melhores experiências foram nas corridas de aventura como por exemplo Expedição Terra de Gigantes, em 2012 e nas quatro provas de Ironman.

Sabine: Qual a próxima meta na corrida/triathlon?

Cláudio: Atualmente as competições são contra mim mesmo (risos). Tenho treinado para ultramaratonas, gosto de provas de endurance. Meu objetivo é participar do Cambotas Trail, em dezembro deste ano, nas regiões de Catas Altas, em Minas Gerais, e completar a prova dentro do tempo de corte.

Sabine: Como surgiu a ideia de fazer uma pulseira de identificação?

Você como atleta sentiu essa necessidade? Passou por alguma situação que ficou sem assistência ou a quem recorrer de imediato?

Cláudio: Por participar de provas de endurance, sempre realizei longos treinos sozinho e durante um desses treinos em 2014, percebi que acontecendo algo comigo pedalando na estrada ou mesmo correndo, até me identificarem, saberem se eu possuía alguma patologia especial que merecesse atenção e quem contatar, o tempo decorrido poderia ser decisivo entre o atendimento inicial e a resolução do problema. Tendo como base a minha necessidade, criei a My Safe Sport, pois percebi que minha preocupação também era a de muitas outras pessoas e não havia nada semelhante no mercado.

Sabine: No início foi pensada só para esportistas ou já tinha a ideia de atingir um público mais amplo?

Cláudio: No começo o foco principal foi o segmento esportivo, até porque é um perfil que consegue perceber mais o risco que se expõe, em relação a outras pessoas. Hoje continuamos a nos comunicar mais fortemente com esse mercado, mas entendemos que nossos serviços são para todos. A partir do momento que sai de casa, você já está em situação de risco.

Sabine: Quais os tipos de serviços que a My Safe Sport oferece? Como ela funciona na prática?

Cláudio: Nossos serviços compreendem a rápida identificação e intermediação da vítima em situação de emergência médica 24h, acionamento de serviço de resgate e seguros especiais com cobertura para qualquer tipo de modalidade esportiva, incluindo desde reembolso para despesas médicas por consequência de acidentes, até casos fatais, tanto no Brasil como exterior. O grande diferencial é que nossa cobertura atende tanto o dia a dia das pessoas, quanto sua rotina esportiva, por mais radical que seja.

Sabine: Pode ser adquirida por pessoas de todo o Brasil? E como funciona quando um atleta viaja para fora do Brasil?

Cláudio: Nosso serviço pode ser contratado por qualquer pessoa residente no Brasil. O serviço de intermediação internacional se dá principalmente pelo QR My Safe. É um QR Code que gravado na pulseira junto com



Fotos: Arquivo pessoal



Fotos: Arquivo pessoal

outras informações ou utilizado como tela de bloqueio em smartphone, auxilia para que possamos agir de forma proativa e contatar a pessoa que fez a leitura, já com a sua geolocalização. Em caso de acidentes fora do país, o sistema é semelhante ao que ocorre por aqui. Orientamos o segurado quanto ao trâmite para abertura do sinistro e realizamos todo o acompanhamento com um analista que ficará responsável por todo o processo junto com ele, do começo ao fim do atendimento, evitando assim, a frustração de a cada ligação ou e-mail ser direcionado para um profissional diferente. Nossa missão é levar tranquilidade para o cliente, esteja onde ele estiver. Tranquilidade de saber que se acontecer algo fora do programado estaremos por aqui para auxiliá-lo. Focando sempre na agilidade e facilidade de contato com nosso time. Priorizamos o atendimento humano na My Safe Sport. Nosso cliente nunca vai falar com uma máquina ou interagir com robô. Num momento de estresse, todos nós precisamos de alguém que também respire e tenha sentimentos do outro lado.





My Safe Sport é um programa de assistência que envolve identificação, intermediação e seguro de acidentes pessoais com reembolsos para despesas médicas em caso de acidentes. As pulseiras fazem parte do serviço sendo um grande facilitador no momento da identificação de uma pessoa inconsciente ou com dificuldades para se expressar por meio da fala.

Um dos grandes diferenciais do nosso serviço é a identificação sem expor os dados pessoais da pessoa, com central de atendimento para situações de emergência 24h, seguro sem restrição de modalidade esportiva cobrindo desde mergulho a alta montanha e também toda sua rotina diária.

Nas pulseiras são gravados nome, id (gerado automaticamente pelo sistema) data de nascimento e tipo sanguíneo se souber (opcional)

Além do telefone 0800 para emergências. Podendo ser adicionadas outras informações em casos de patologias que requeiram maior atenção.

São três opções de planos. Os valores são mensais independente do modelo de pulseira. Elas não são vendidas de forma avulsa, são enviadas sem custos na contratação de qualquer planos. As pulseiras e o QR My Safe digital são de extrema importância no momento da identificação numa situação de emergência.

Todos os planos possuem o serviço de intermediação em situação de emergência.

CPS (cadastro de primeiros socorros) com opção de acesso rápido via QR code, geolocalização e acionamento automático do serviço de emergência.

O que difere um do outro é o valor do seguro e reembolso para despesas médicas hospitalares em virtude de acidentes.



SEGURANÇA

Um guia rápido sobre cuidados a serem tomados em uma trilha

EVITE LUGARES ISOLADOS

Isso é muito importante

REGULAMENTO

Leia sempre o regulamento da prova, principalmente as questões de segurança

TRAIL RUN

DICAS DE SEGURANÇA PARA AS MENINAS APROVEITAREM AS TRILHAS!

Como treinador, um problema recorrente que escuto das minhas atletas é a falta de segurança para treinar, principalmente sozinhas. Infelizmente este não é um problema somente do Brasil, tenho atletas até mesmo em países considerados extremamente seguros, como a Nova Zelândia por exemplo, que já relataram casos de violência não somente física, mas também emocional contra mulheres.

As trilhas oferecem um risco a mais, pois o isolamento contribui para as pessoas mal intencionadas, ou até mesmo para acidentes, quedas, ataque de animais, etc.

Por favor, não me interprete de maneira errada, este texto é para que possamos nos proteger, e assim, trilharmos nossos caminhos com mais segurança e não te desanimar a treinar e se divertir na natureza!

A primeira dica é, **evite correr em lugares isolados sozinha**. Isso vale para qualquer atleta, pois em caso de um acidente, onde você caia inconsciente por exemplo, sua única chance de resgate será se alguém estiver junto. Outro fator positivo de estarmos acompanhados é o afastamento de indivíduos, que porventura tentem algum tipo de ação temerária.



Escolha também treinar em locais que você **já conhece ou que possua boas referências**. Existem diversos grupos e assessorias esportivas que fornecem informações que poderão te auxiliar na escolha do trajeto. Hoje em dia, muitos destes locais que dão acesso às trilhas, possuem estacionamento, lanchonete, banheiros e outras comodidades e cobram muito pouco por isso.

Defina o horário que mais lhe agrada, combine com os(as) amigos(as) e partiu trilha!

Sobre os **equipamentos de segurança** eu já escrevi um artigo exclusivo sobre o tema, mas não custa relembrar. Pessoalmente levo em qualquer treino na montanha, mesmo em dias de sol e calor, cortavento, mochila de hidratação com capacidade mínima de 2 litros, kit básico de primeiros socorros, telefone celular (deixo desligado para economizar a bateria), apito, lanterna de cabeça, relógio GPS e alimentação necessária pelo menos para o dobro da distância que vou fazer.

Em caso de chuva e frio, Anorak (jaqueta impermeável), calça e pelo menos uma segunda pele ou outra camiseta seca na mochila. Itens opcionais como toca, óculos escuros, boné, etc. deixo para escolha de cada um.

Pode parecer demais, mas todos os equipamentos são leves e cabem numa mochila básica de hidratação, ficando compactos ao corpo e não atrapalhado em nada o treino.

Outra informação importante é sobre **a organização e a prova que será escolhida** no seu calendário de competições. Entre no site e **leia o Regulamento**, geralmente as questões de **segurança** estão detalhadas neste documento e a maioria das pessoas não lê. Principalmente em provas de longa distância, é essencial que o atleta conheça os pontos de alimentação, hidratação, corte, drop bags, entre outros.

As mídias sociais também auxiliam demais neste processo, pois podemos verificar detalhes sobre a marcação das trilhas, quantidade de staffs, erros e acertos que aconteceram na prova, depoimento de atletas, programas de segurança, base de apoio, etc.

No mais lembrem-se, **nosso comportamento deve ser preventivo**, se não se sentir segura ou seguro para realizar o seu treino ou competição, não o faça, afinal de contas, podemos correr todos os dias, escolhendo as melhores opções e companhias.

Um grande abraço a todos, nos vemos nas montanhas!

Raphael Bonatto

Treinador – Go On Outdoor



**RAPHAEL
BONATTO**

TREINADOR





MEIA MARATONA

DE BUENOS AIRES

21 DE AGOSTO DE 2022



***A SUB4 OFERECE TUDO PARA VO
A MEIA OU A MARATO***

**CONFIRA NOSSOS PACOTES IN
HOSPEDAGEM, CITY TOUR, TRASL**

**FALE CONOSCO E VAMOS PLANEJAR
SUA PRÓXIMA CORRIDA**

MARATONA DE BUENOS AIRES

18 DE SETEMBRO DE 2022

*Você correr com tranquilidade
na de Buenos Aires.*

**INCLUINDO: PASSAGEM AÉREA,
ALUGADOS, INSCRIÇÃO E MUITO MAIS**



 WWW.SUB4.COM.BR

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

**Sub4**
TURISMO ESPORTIVO

COM QUAL IDADE A ATIVIDADE FÍSICA PODE DESENVOLVER O CÉREBRO?



Raciocínio e Memória: A Atividade física fortalece tanto a massa muscular quanto a nossa capacidade cerebral.

Hoje sabemos que a atividade física contribui tanto para a diminuição de doenças como também para o funcionamento de um cérebro considerado saudável. A coordenadora do Laboratório de Neurociência do Exercício da Universidade do Estado do Rio de Janeiro Andrea Camaz Deslandes aponta, por meio das revisões científicas, detectou que atividade física diminui o comprometimento cognitivo leve em 35% e o de Alzheimer em 51%



**CARLOS
CAMPELO**
NEUROCOACH



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



Em outra análise composta por oito estudos com voluntários acima de 40 anos, pesquisadores da Universidade de Colúmbia Britânica, no Canadá concluíram que o fato de a pessoa ficar sentada o dia inteiro está associado a uma baixa de performance em testes cognitivos e a uma probabilidade leve de demência.

“Com base no achado, sugerimos que todos os adultos deveriam evitar o excesso de comportamentos sedentários”, afirma a neurocientista Teresa Liu-Ambrose, orientadora do levantamento.

Segundo ela, medidas simples aumentariam as nossas faculdades mentais, como por exemplo: levantar-se da cadeira a cada 30 minutos para dar alguns passos, valorizar as atividades leves, como subir escadas ou ir até a mesa do colega em vez de enviar um e-mail, e checar se não é possível cumprir determinadas tarefas em pé ou mesmo andando – já pensou em uma reunião itinerante?

Após investigar o efeito de um cotidiano menos parado, Teresa Liu-Ambrose e equipe se debruçaram nos estudos sobre exercícios físicos estruturados – aqueles em que a gente reserva tempo na agenda para fazer. A partir de outra revisão de artigos, concluíram que tanto modalidades aeróbicas (caminhada, bicicleta...) quanto a musculação conferem destreza à cabeça. E, apesar de as primeiras parecerem ligeiramente mais eficazes, a combinação das duas trouxe melhores resultados.

Atualmente, não se tem um protocolo para prática de atividade física e o desenvolvimento cerebral, especialistas estão correndo para definir a intensidade e a frequência ideais.

Mas será que certos esportes se mostram mais benéficos do que outros?

Especula-se, só para citar um caso, que práticas que exigem reflexo rápido, improvisado e uma maior interação com o meio – corrida, futebol, vôlei, caratê, tênis... – incitariam mais os neurônios em comparação com bicicleta ergométrica ou esteira, por exemplo. “Essas questões são importantes, porém o indivíduo precisa, antes de tudo, de liberdade para optar pelo que lhe agrada e se encaixa no seu calendário. Qualquer movimentação ajuda”, diz a professora.





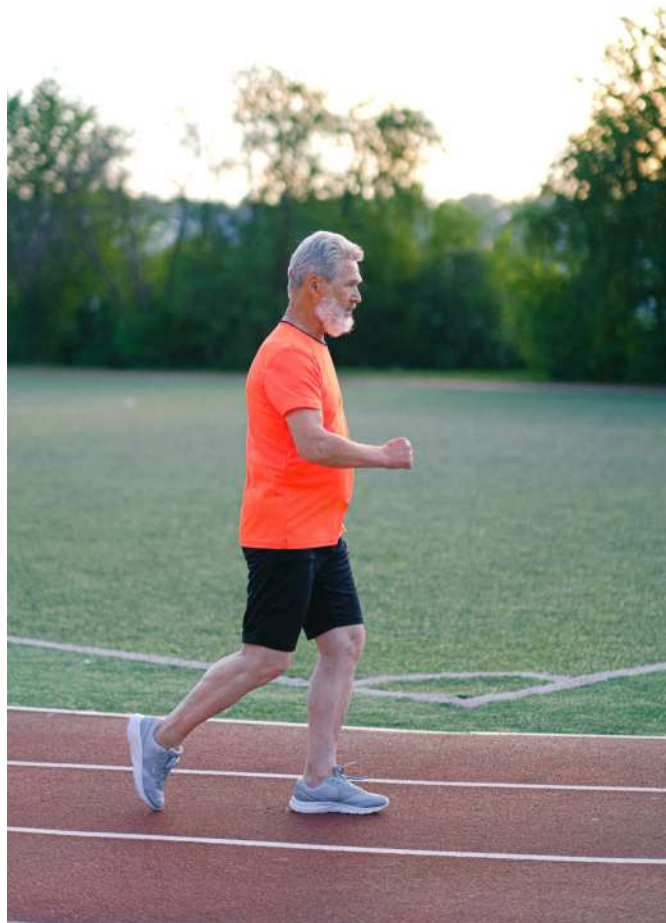
Vantagens para todas as idades

Não é porque aqueles estudos canadenses se concentraram em participantes com 40 anos ou mais que as virtudes de abandonar o sofá serão perceptíveis somente nessa faixa etária. Em 2003, a educadora física Hanna Karen Moreira Antunes, hoje coordenadora do Curso de Educação Física da Universidade Federal de São Paulo, avaliou o desempenho cognitivo de vários adolescentes.

“Os que se exercitavam bastante no ambiente escolar alcançavam as maiores pontuações”, lembra. Mais recentemente, Andrea Deslandes começou a verificar o impacto de aulas de capoeira na performance de crianças de 6 a 12 anos. De lá pra cá, ela e seus colegas de laboratório revelaram que o contato com essa arte marcial tipicamente brasileira contribuiu para notas mais altas na escola. “Os estudos mostram vantagens da infância à terceira idade”, assegura a pesquisadora.

A segunda parte dessa afirmação condiz com um experimento feito em Caeté, uma cidade de 40 mil habitantes do interior de Minas Gerais. Coordenados pelo neurologista Paulo Caramelli, pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais registraram ao longo do tempo o estilo de vida e a saúde mental de 639 idosos. Das diversas análises que estão aparecendo a partir desse trabalho, uma, ainda em fase preliminar, voltou-se para os senhores que envelhecem especialmente bem – apesar de estarem na casa dos 80 anos, eles possuem uma memória comparável à de pessoas duas décadas mais jovens.

“Percebemos que esse grupo tendia a fazer mais atividade física do que os outros”, relata Caramelli. O estudo, cabe ressaltar, não permite cravar uma relação de causa e efeito, entre outras coisas porque esse pessoal também comia mais vegetais in natura. “É possível que a combinação de hábitos saudáveis tenha contribuído para os dados encontrados”, avalia Caramelli. Até agora, abordamos as benfeitorias que dão as caras com sessões regulares de malhação. Entretanto, uma única dose também acarreta vantagens, embora efêmeras.



Numa pesquisa ainda não publicada, Hanna Karen recrutou voluntários entre 18 e 25 anos e os submeteu a diferentes tipos de treinamento (de moderados e longos a curtos e estafantes). Com base em testes cognitivos realizados antes, logo **após a prática e meia hora depois**, ela observou que todos ficaram, digamos, mais espertos em comparação com quem permanecia imóvel.

“Me surpreendeu o fato de que até os exercícios bem cansativos trouxeram benefícios”, conta a educadora física.

E, aqui, pedimos um momento da sua atenção para o depoimento pessoal de um especialista: **“Nos dias em que treino, tenho a impressão de alcançar um nível de alerta bem maior”**, diz Caramelli. “Já ouvi muitos pacientes com histórico de Alzheimer na família dizerem o mesmo”, completa.

E o cérebro e atividade física

Aquela história de que o número de neurônios não muda na fase adulta já é passado. E as aulas de ginástica são prova disso. “Elas fazem aumentar a quantidade de células nervosas no cérebro”, atesta Sonia Brucki, neurologista da Universidade de São Paulo. Além disso, essas unidades passam a receber um aporte sanguíneo extra e ganham ramificações para se comunicarem com eficácia.

São mudanças que ajudam a explicar o fato de **o sedentarismo ser o terceiro maior fator de risco passível de intervenção para demências**, atrás apenas do nível educacional baixo e do tabagismo. Também há de se considerar os benefícios comportamentais das modalidades esportivas: disciplina, concentração, resiliência e trabalho em equipe estão entre os valores que auxiliam a sobrepujar desafios mentais.

“Só não vale achar que uma corrida substitui a leitura”, brinca Hanna Karen. Não há recorde mundial que garanta, sem um bocado de estudo, uma cabeça realmente ativa.

Habilidades mais aprimoradas pela atividade física

1. Controle inibitório

É a capacidade de segurar ímpetos irracionais e a de ignorar estímulos irrelevantes enquanto dedicamos atenção ao que interessa.

2. Flexibilidade cognitiva

Se uma estratégia não está dando certo ou se surgiu um imprevisto, você consegue se adaptar e resolver o desafio.

3. Memória

Em primeiro lugar, suar a camisa reforça a memória de trabalho, ou a competência em recorrer a informações já registradas quando elas são vitais para uma tarefa qualquer – você entende o fim do livro porque o começo dele está fresquinho na cabeça. Isso sem contar que ajuda a armazenar lembranças de curto e, em menor escala, de longo prazo.

E agora, qual idade a atividade física pode turbinar o seu cérebro? Em qualquer idade.

#FICAADICA Comece agora.



CHARGE | DO CORREDOR

SOBRE

Kei



Foto: Arquivo pessoal



Kei Ando. Nascido e criado em São Paulo.

Sempre pratiquei esportes. Mas, em 2007, no último ano da faculdade, jogando futebol, me dei conta que tava só frequentando a academia e meu fôlego tava péssimo. A coisa mais acessível que consegui pensar pra solucionar a questão foi correr...

Desde então corri diversas maratonas, como Boston e outras por aí. Mas nos últimos anos, tenho voltado pras distâncias menores, na vontade de ficar mais rápido. E costumo documentar essa minha jornada na corrida e outros desafios que me proponho, no meu canal do YouTube

Receita *fit*

— Março 2022 —

AÇAÍ SAUDÁVEL





**LAÍSA
MATOS** 

CORREDORA E
NUTRICIONISTA

Prepare o seu açaí saudável !

Quem nunca ouviu falar que o açaí engorda?

Chegou a hora de descobrir os benefícios deste “superalimento” e as formas de prepará-lo. Acredite, essa maravilha pode fazer parte da sua rotina alimentar sem deixar de ser saudável!

O açaí tem um alto valor nutricional, composto por fibras, boas gorduras, vitaminas e minerais. Aos corredores e praticantes de diversos esportes, esta é uma ótima escolha para se ter energia de sobra nos treinos e competições!

Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que retardam o envelhecimento, favorecem a boa recuperação e fortalecem o sistema imunológico, tornando esse alimento um aliado na rotina de todos, inclusive daqueles que buscam um emagrecimento saudável.



Versão 1 - AÇAÍ PROTEICO:

Bata a polpa do açaí com proteína em pó (whey protein ou proteína vegana).
Acompanhamentos: morango e leite em pó integral

Versão 2: AÇAÍ ADOÇADO COM FRUTAS:

Bata o açaí com frutas mais adocicadas, como banana ou manga.
Acompanhamentos: frutas de sua preferência e mel

Versão 3: ACAÍ DE COCO E PACOÇA

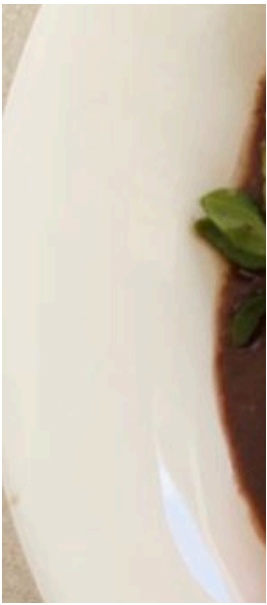
Bata o açaí com água de coco.
Acompanhamentos : lascas de coco in natura e paçoça sem açúcar.

Os excessos e as opções não naturais que encontramos por aí, são os fatores que podem prejudicar a sua saúde e te afastar de bons resultados, então evite aqueles açaís com adições de açúcares e xaropes em suas composições.

Outra forma comum de extrapolar as calorias é adicionando toppings altamente calóricos, ricos em açúcares e gorduras, como o leite condensado, chocolates e granolas adoçadas.

A primeira dica é: compre o açaí puro! Em sua lista de ingredientes não haverá açúcar, apenas a polpa da fruta. A versão pura pode não agradar a todos os paladares, então vem aprender versões que deixarão o seu açaí delicioso e o manterá muito nutritivo!





Aconteceu

Bodyaction Run reúne atletas de alto nível em Florianópolis

Por Josiany Salache

Prova marcou a entrada da Bodyaction, marca referência em nutrição esportiva, no calendário das corridas de rua.



Foto: Rogério Capela

Florianópolis, 06 de março de 2022 –

A capital catarinense, Florianópolis (SC) foi a cidade escolhida para a 1ª edição da Bodyaction Run, no último dia 06. Com largada às 6h da manhã, na Praça Portugal, os 1.100 participantes correram percursos de 5 e 10Km, pela belíssima Beiramar Norte. Destaque especial para a presença de atletas de nível alto e forte entre os participantes.

Nome reconhecido já no atletismo, tendo sido campeão das principais provas em Santa Catarina e até fora do Brasil, o baiano Ojania dos Santos foi o grande campeão nos 5k masculino, com o tempo de 15min59s. Atleta patrocinado pela Bodyaction, e morador de Camboriú (SC), Ojania estava radiante com a vitória. “Correr em Florianópolis é sempre bom, me sinto muito bem, correndo um percurso plano e

UM EVENTO QUE VEIO PARA FICAR

rápido, além de uma prova bem organizada, com o nível de atletas muito bom, consegui me consagrar campeão”.

Além de atleta de ponta, Ojanie também comanda uma assessoria esportiva, onde atua como treinador e destaca a importância da suplementação para os esportistas. “O suplemento é essencial para nós atletas, não tão somente para os atletas de endurance, mas para todos que praticam um esporte e querem melhorar sua performance, além de manter nosso corpo equilibrado”, afirmou

Natural do estado de Pernambuco, e morador da cidade de Palhoça (SC), o atleta Jorge Apolônio Magalhães, que conquistou o 4º lugar nos 5km, com o tempo de 16min48s estava super empolgado com a prova. “A organização foi impecável, desde entrega dos kits até o pós-prova! Prova bem sinalizada com um percurso lindo”.

Jorge ainda destaca que o que mais lhe chamou atenção foi o prêmio que foi entregue aos atletas que subiram no pódio. “Ganhar um super



Foto: Rogério Capela

de suplementos vai me ajudar muito nos meus treinamentos e competições, isso com certeza, é um sinal de valorização e motivação para os atletas, além do troféu, é claro!”. O atleta também já espera uma nova edição da prova. “Minha expectativa para as próximas provas é enorme pois quero melhorar meu tempo, rever os amigos, e quem sabe subir novamente no pódio”.

BODYACTION RUN



Já nos 5km feminino, a campeã foi a atleta Thayana Dias, com o tempo de 19min32s. Nos 10km masculino, o campeão foi o atleta Leandro Marcelino de Oliveira, com o tempo de 33 min 12s. Nos 10k feminino, a campeã foi Ana Cláudia Maria de Jesus, completando a prova com o tempo de 40m06s, e garantindo uma margem grande sob suas concorrentes.

A atleta Bianca Ewald, também patrocinada pela Bodyaction, conquistou o 3º lugar nos 5km, com tempo de 20min45s. Natural de Jaraguá do Sul (SC), Bianca, que atualmente mora em Campinas (SP), também triatleta, estava radiante por ter feito seu RP na prova e credita ao resultado a energia e organização da prova. “Vi muita alegria, superação e pessoas felizes por estarem novamente participando de uma prova. Além disso, tudo estava muito bem organizado e estruturado. Com certeza, tudo isso influenciou positivamente na minha prova, onde fiz minha melhor marca nos 5km.”, destacou a atleta.

Bianca também destacou a importância do apoio da Bodyaction para sua performance como atleta. “O apoio da Bodyaction para sua perfor-



mance como atleta. “O apoio da Bodyaction, é essencial para minha carreira no esporte. Hoje já se sabe que muitos suplementos auxiliam na performance do atleta, principalmente nos esportes de endurance. É uma honra imensa poder representar eles nas competições e treinos, porque além de ser uma marca que já é muito consolidada, lá conheci pessoas incríveis, atenciosas e que acreditam no esporte. E ter pessoas assim envolvidas, me motiva ainda mais a representa-los da melhor maneira possível”.

A atleta também destacou que espera que se tenha outras provas da Bodyaction. “Foi um prazer imenso vivenciar essa experiência com a Noblu e a Bodyaction na Ilha da Magia! Espero que essa tenha sido a primeira de muitas!”.

De acordo com Renato Vicentin, diretor geral da Noblu Marketing Esportivo, empresa contratada pela Bodyaction para organizar o evento, a proposta é tornar a prova um circuito de corridas Bodyaction. “A prova foi nota mil, um sucesso, então devido a isso queremos transformar essa corrida em um circuito de provas pelo Brasil afora”, destacou.

Sobre a Noblu Marketing Esportivo:

No mercado há 17 anos, a Noblu é uma empresa de marketing esportivo com mais de 300 eventos realizados no Brasil. Fazemos todos os tipos de eventos esportivos, sendo o nosso forte na corrida de rua. Atendemos todos os estados do Brasil com a excelência na entrega.



Fotos: Rogério Capela

Sobre a Bodyaction

Por mais de 40 anos, a Bodyaction desenvolve suplementos para melhorar a performance, desempenho e saúde das pessoas. Sempre ao lado do esporte e da prática de atividades físicas para um mundo com mais qualidade de vida para todos.

A Bodyaction não é apenas uma marca de suplementos, e sim um estilo de vida mais saudável por melhorar e muito a vida das pessoas, por isso, todos os produtos são desenvolvidos com um alto padrão de

qualidade, segurança e transparência, para entregar o mais alto padrão de suplementação alimentar.

O complexo industrial da empresa conta com uma área de 14.000 m², sendo totalmente equipado com o que há de mais moderno em tecnologia na indústria farmacêutica e nutricional, está de acordo com os padrões da ANVISA. Além disso, tem o selo BPF (Boas Práticas de Fabricação), o que reforça nosso cuidado com a fabricação dos produtos Bodyaction. Tanto as instalações como as rotinas de certificação de qualidade seguem rigorosos padrões farmacêuticos.

Os produtos Bodyaction atendem todas as categorias de suplementação nutricional, com linhas focadas nas mais diversas necessidades, como a Linha Tradicional, para quem pratica atividades físicas como musculação, a Linha Endurance atende os praticantes de esportes outdoor, como ciclismo, corrida de rua e natação e a nossa linha Nutri Science, pensada na saúde e bem-estar.



**JOSIANY
SALACHE**
Jornalista



RESULTADOS:



Fotos: Rogério Capela

Pódio 10k Geral Masculino:

1. LEANDRO MARCELINO (33'12)
2. MURILO SOUZA LIMA (34'22)
3. GABRIEL BASTOS BARROS (34'43)
4. ANDRE DA SILVA FREITAS (35'10)
5. MARCELO RIBEIRO (36'11)



Pódio 10k Geral Feminino:

1. ANA CLAUDIA MARIA (40'06)
2. ROSI MONICA GNADT (48'16)
3. JANETE DE SOUZA F (48'21)
4. IVANIR ROHLING (48'58)
5. BERENICE BATISTA GARCIA (49'07)



Pódio 5k Geral Masculino:

1. OJANIO DOS SANTOS (15'59)
2. WILLIAN MURARO DA SILVA (16'19)
3. TOMAS SCHNORR RIOS (16'27)
4. JORGE APOLONIO (16'48)
5. EVERTON DE BRITTO (16'56)



Pódio 5k Geral Feminino:

1. THAYANA DIAS (19'32)
2. LETICIA ASKEL BATISTA (20'23)
3. BIANCA APARECIDA EWALD (20'45)
4. REJANE MELCHIADES LOBO (21'11)
5. GABRIELLE BECKHAUSER (22'36)

KARINE LIMA



Nutricionista Esportiva e Atleta

Segurança alimentar na corrida

A segurança alimentar ocorre quando todas as pessoas têm acesso para o consumo de alimentos seguros, nutritivos e em quantidade suficiente para satisfazer suas necessidades nutricionais e preferências alimentares.

A insegurança alimentar não é só a falta, mas também a substituição de alimentos ricos em nutrientes e vitaminas, por alimentos menos nutritivos, que muitas vezes, são aqueles ricos em farinhas e açúcares, na tentativa de compensar o preço dos alimentos.

O conhecimento dos hábitos alimentares de atletas e esportistas, em especial na sua primeira refeição, é fundamental para uma adequada contribuição do estado nutricional na busca de melhorar o treinamento e a performance desse atleta.

Muitas vezes o comportamento nutricional adotado por atletas amadores sofre influência de uma série de fatores, entre eles o grande número de informações sobre alimentação e suplementação que são divulgadas, muitas vezes, através de meios não científicos.

O uso de uma dieta adequada em atletas é um dos elementos mais importantes na prática esportiva, especialmente para atletas em treinamento que antecedem competições específicas.

Desse modo, os atletas devem fazer uma boa distribuição de macronutrientes, de forma que o mesmo tenha sua demanda energética atendida, bem como o estado de saúde geral. Ainda, os atletas devem consumir apropriadas quantidades de micronutrientes como vitaminas e minerais.

A perda hídrica pela sudorese, principalmente em ambientes quentes, pode acarretar desidratação, alterar o equilíbrio hidroeletrólítico, dificultar a termorregulação, reduzindo o desempenho de quem pratica. Sendo assim, deve-se ingerir aproximadamente 500 mL de líquidos nas duas horas antecedentes ao exercício, devendo continuar a hidratação desde o início do exercício em intervalos regulares de modo a suprir as perdas hídricas causadas pela transpiração. Após o exercício, a ingestão hídrica deve objetivar o suprimento de possíveis perdas de água e eletrólitos acumulados.

É necessário também chamar atenção quanto ao uso de bebidas alcoólicas. O etanol em excesso gera desidratação, reduz a endurance muscular, o desempenho esportivo, gera efeitos deletérios sobre habilidades psicomotoras e diminuição da cognição.

O acompanhamento nutricional individualizado é extremamente importante para adequação para a modalidade esportiva de preferência, garantindo assim a oferta de nutrientes essenciais otimizando o desempenho esportivo e promovendo a saúde.



O acompanhamento nutricional individualizado é extremamente importante para adequação para a modalidade esportiva de preferência, garantindo assim a oferta de nutrientes essenciais otimizando o desempenho esportivo e promovendo a saúde.

Vale ainda ressaltar que vivenciamos uma pandemia no que diz respeito ao Coronavírus. Faz se necessário um cuidado extra:

01

Sempre que sair para os treinos, higienize com álcool em gel as embalagens dos géis;

04

Evite tocar nos olhos, nariz ou boca, antes de lavar as mãos;

02

Lave sempre as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%;

05

Proteja o rosto com a parte interna do braço quando for tossir ou espirrar

03

Limpe com álcool 70% as superfícies de objetos que você usa com frequência, como celulares;

06

Mantenha distância de pelo menos um metro das pessoas.

NIKE »

VAPORFLY

NEXT%



Uma maratona (a primeira) com o Nike Vaporfly Next%

Difícil, impossível mesmo, falar sobre um tênis encantado, ao menos em termos de um review tradicional, em que comparações são feitas e observações essencialmente técnicas tomam e muitas vezes precisam tomar o espaço das sensações muito íntimas daquele que tem o contato com o objeto da adoração.



Ao decidir, em meio à pandemia, que celebraria o seu fim, participando de minha primeira maratona e que para ela treinaria incessantemente para atingir meus objetivos (completá-la de forma saudável e abaixo de 4 horas), já tinha em mente o tênis que me acompanharia no até então impensável desafio dos 42,195 km: Nike Vaporfly Next%, o unanimemente, ou quase unanimemente, aclamado melhor tênis de corrida do planeta.



Com aproximadamente 200 gramas, no tamanho 42.5, o Vaporfly é a soma de contrariedades ao que até então se convencionou como verdades absolutas no mundo da corrida: leve, embora dotado de uma montanha de amortecimento; veloz, mesmo com o composto de entressola que o torna extremamente macio; confortável e responsivo ao mesmo tempo.

Minha convicção de correr a maratona com o Vapor foram abaladas assim que, em meio a um mundo de provas adiadas, foi se aproximando o dia 29 de agosto de 2021 e com ele a realização da Fibra Fisio Marathon, na cidade de Brusque, Santa Catarina. Por me achar um corredor lento, passei a me julgar incapaz de competir com o tênis utilizado pela maioria dos grandes fundistas do Brasil e do mundo.

Outros tênis, menos responsivos é verdade (mesmo porque em termos de retorno de energia nada se compara ao Vaporfly), porém mais domáveis, seguros e estáveis, surgiram, ganharam minha admiração em treinos longos e, a princípio, a ideia de usá-lo foi adiada para uma distante segunda maratona.

Entretanto, em um dos meus últimos longões, creio que de 28 km, aquele brilhante trainer chamado saucony endorphin speed, então principal candidato a me acompanhar na maratona, me pareceu um tanto firme para me conduzir à linha de chegada nos pouco mais de 42 Km. Em meio à jornada de mais de duas horas,

vieram-me à mente, de forma obsessiva, as sensações que experimentara no Vaporfly, nos vários treinos em sua companhia (a velocidade assustadora, mesmo para alguém com recorde pessoal nos 10 Km em 46 minutos, e o prazer decorrente da macia entressola, poupando as pernas em distâncias maiores).

Terminei aquele treino agradecido a cada um dos meus tênis, por me ajudarem, cada qual a seu estilo, durante o árduo processo de preparação para minha primeira maratona. Pedindo-lhes licença, decidi pelo óbvio: o Vaporfly teria de me acompanhar no maior desafio da minha vida até então.

E lá fomos nós. Uma dupla improvável: ele, ainda na sua primeira versão, com cabedal em vaporweave, capaz de entregar tempos em maratonas e meias maratonas inimagináveis antes de seu nascimento; eu, um completo amador, bem treinado é verdade, almejando correr a um pace médio de 5.40, o qual, segundo muitos entendidos, revelava-se inadequado para um tênis do calibre do Vaporfly, acostumado apenas a ritmos fortes, na casa do 4 minutos por quilômetro.

De início, conseguimos manter um ritmo um pouco mais rápido do que o desejado. Temperatura agradável, fortalecimento/ nutrição em dia, planilha cumprida à risca, hidratação exemplar providenciada pela organização da prova ajudavam muito, mas ali pelo quilômetro 15 já me parecia inegável o papel singular do Vaporfly, menos pela propulsão proporcionada pela junção da entressola composta de ZoomX com a placa de carbono do que por seu conforto e leveza. Em uma prova com poucos participantes, a chance de o corredor passar vários quilômetros em completa solidão torna-se razoável e aprendi isso na prática. Na minha primeira maratona, em meio aos poucos competidores inscritos, logo me distanciei de alguns corredores que possuíam a mesma meta que eu e, me sentindo em ótimo estado, passei a imprimir um pace médio de 5.27 por km, contando a todo tempo com o conforto e a resposta conferidos pelo Vapor.

Do quilômetro 10 ao quilômetro 30, eu e meu companheiro de maratona corremos absolutamente sozinhos, como se em outro planeta, como se o resto do



mundo tivesse se evaporado, como se estivéssemos em uma dimensão ainda não explorada do universo, brincando, nos divertindo, conversando um com o outro; eu agradecendo e pedindo desculpas por ter pensado tanto antes de adotá-lo na maratona; ele mais calado, mais focado, cumprindo sua missão, sempre me garantindo que chegaríamos ao meu sonhado tempo sub 4 horas.

No famoso quilômetro 30, passei a sentir os efeitos do já aguardado muro da maratona. O ritmo caiu drasticamente; passei a correr para 5.50 e nada que eu fizesse (hidratação, ingestão de gel, de isotônico) seria capaz de evitar aquela perda de energia assombrosa. Nem mesmo o meu companheiro estelar de corrida, pôde, naqueles três quilômetros seguintes, me auxiliar na perda expressiva de ritmo.

Ultrapassado a terrível barreira, olhei novamente para o GPS e me tranquilizei, afinal já me sentia apto a correr os 9 quilômetros restantes e o pace médio de 5.29 antes do muro se elevava a 5:36,

bem distante ainda dos 5.40 minutos para a realização da meta estipulada. Bastaria, assim, manter o ritmo médio daquele momento e concluir a prova com uma folga de uns 5 minutos do tempo almejado.

No quilômetro 35 passei a sentir uma dor intensa na lateral do joelho, resultado evidente do cansaço e da perda da pouca técnica de corrida que possuo. Jamais culparia a decantada instabilidade do Vaporfly, mesmo porque o que viria a seguir não me deixaria qualquer interrogação sobre a capacidade inigualável desse híbrido de tênis com obra de arte.

No quilômetro 37, eu e mais três corredores, que naquele instante me acompanhavam, na marcação da distância por parte da organização da prova, quase que simultaneamente nos entreolhamos: algo estranho e surpreendente desagradável ocorria. Nossos relógios já marcavam mais de 37.5 Km e só agora a indicação da prova dava conta de que atingíamos o trigésimo sétimo quilômetro. Corremos, segundo a organização, quinhentos metros a menos do que nossos medidores assinalavam e, no final da conta, de nada adiantaria apelar para os depoimentos uns dos outros, ou para o registro de GPS, para confrontar a soberana decisão dos organizadores.

Não havia solução diversa da que tomamos: apertar o passo, mesmo com o corpo desgastado pelos primeiros 37 quilômetros da vida, e tentar atingir a linha de chegada abaixo de 4 horas, tanto em meu GPS quanto na classificação final da competição.

Passei a acelerar com o que me sobrava de forças. Mesmo assim não consegui converter meu esforço em redução de paces médio, tamanha a dor na lateral de meu joelho esquerdo.

Parecia que, mesmo concluindo a maratona abaixo das 4 horas, segundo meu GPS e o GPS de meus colegas, em termos oficiais ficaria a 1 minuto, ou pouco mais, de uma meta que estabeleci desde o dia em que me vi impregnado de corrida nas veias. Eram quase três anos sonhando com aquele feito, fortalecendo o corpo, fazendo dieta, tentando dormir melhor, tudo isso aliado à certeza de que, dentro de minhas limitações, vinha correndo de acordo com o planejado.

Quando a frustração tomava conta do meu ânimo e a sensação de “quase” se encontrava prestes a me fazer desistir do objetivo, uma força sabe-se lá de onde (por força de expressão, porque eu sabia exatamente de onde ela vinha) surgiu e chutando o cansa-

ço e a dor para longe, começou a acelerar meus passos como que por encanto. Era como se aquele corredor amador, ainda iniciante, que já deixara de ser criança há algum tempo, fosse chamado a reviver seus melhores tempos de infância e, como menino, sorrisse, se alegrasse, flutuasse com coisa pequena. E foi assim, transformando dor em diversão, que esse fenômeno chamado Vaporfly me empurrou para os dois últimos quilômetros, fazendo deles os mais alegres e rápidos da maratona (e, porque não dizer, de toda a minha curta vida de corredor). Ao avistar a linha de chegada, a uns 300 metros de distância, com a certeza absoluta de que seríamos, juntos, eu e meu Nike Vaporfly Next% versão 1 Valerian Blue, maratonistas abaixo de 4 horas, lhe agradei, do fundo de meu coração, assim como a meu treinador, meu preparador físico, meu nutricionista, minha mulher (também maratonista, companheira de vida, de treinos e de provas), meus filhos, minha mãe, minha irmã, à bela Brusque e, acima de todas as coisas, a meu falecido pai (sim, ele nos deixou durante a pandemia e a maratona concluída era o meu presente àquele homem, que, mesmo sem ter corrido um quilômetro em sua vida, sempre teve alma de maratonista) por tudo de indescritível que sentia naquele instante.

Concluimos a prova em 3.55 minutos, em um pace médio de 5.35, de acordo com o meu GPS, em um percurso de 42,900 km, e em 3.59.12, num trajeto de 42,195 Km, segundo a direção de prova.

O Nike Vaporfly Next% versão 1, no tamanho 42.5 pesa cerca de 200 g, tem entressola em camada única de ZoomX, apresenta solado emborrachado da metade para a parte frontal do calçado. Na versão 2, lançada em meados de 2021, apresenta pequeno e imperceptível ganho de peso, mantendo a mesma entressola e o mesmo solado. A única diferença significativa, e para melhor, na atualização é o cabedal em knit, similar ao do Alphafly, em substituição ao vaporweave (um mesh/tecido tecnológico), ambos com boa absorção de água e ótima respirabilidade.

RICARDO REIS SIMILI
ATLETA AMADOR DE CORRIDA





FRANQUIA INTERNACIONAL DE JOIAS EM AÇO

ACIUM
MORE THAN A JEWEL

VENHA CONHECER NOSSAS JOIAS PERSONALIZADAS

1 ▶ ESCOLHA SUA
FOTO FAVORITA

2 ▶ UM DOS NOSSOS
PINGENTES

3 ▶ GRAVAMOS
NA HORA



SHOPPING
BOULEVARD TATUAPÉ
TATUAPÉ | SÃO PAULO

SHOPPING ATRIUM
SANTO ANDRÉ | SÃO PAULO

SHOPPING
BURITI GUARÁ
GUARATINGUETÁ | SÃO PAULO

SEGURANÇA NA CORRIDA DE RUA

Correr sem medo de ser feliz!



JACK PINK



Foto: Platinir Pereira

Se sentir insegura na corrida de rua é mais comum do que se imagina. Jaqueline Fernandes, 36 anos, visual merchandising e conhecida nas pistas como Jack Pink, conta que, para as mulheres, o mundo da corrida nem sempre é cor de rosa.

Medo de correr de top, medo de correr à noite, medo de correr sozinha! Alguém mais se identifica?

“Como mulher, infelizmente, precisamos nos adaptar para evitar os riscos, se for correr à noite e sozinha, temos de redobrar os cuidados e ficar alerta o tempo todo”. Jack Pink

Jackie começou a correr por influência do pai, que é maratonista. Desde que começou no esporte, isso há onze anos, nunca mais parou, virou rotina. Hoje é uma especialista em provas curtas e uma figura conhecida nos pódios do Rio de Janeiro. Se você vir um ponto cor de rosa voando nas ruas, possivelmente é a Jack Pink brigando por mais um troféu.

Mas o que deveria ser um momento de prazer e relaxamento, conquista e realização, pode ser também de angústia, medo e decepção.

“Infelizmente já fui seguida na rua por um carro quando estava correndo em outro país; em outra situação, no Brasil, fui seguida e o um homem parou para fazer xixi virado para pista onde eu passaria; fui assaltada; e uma das piores situações talvez tenha sido quando um policial me assediou, com palavras de baixo calão, de dentro de uma viatura. Pensei, não era ele que deveria me deixar segura?”, conta Jack Pink.

Segurança na corrida



Foto: Arquivo pessoal Jade

A advogada e corredora, Jade Soares Dias Defanti, 34 anos, também foi vítima enquanto estava correndo num dos bairros mais conhecidos e famosos do Rio, Copacabana. Ao aguardar para atravessar a rua, foi abordada por um rapaz, que a obrigou a entregar o celular e todo dinheiro que tinha.

E o segundo episódio, que ela considera o mais traumático, aconteceu na Lagoa Rodrigo de Freitas, também ponto turístico do Rio.

“Era dia 31 de dezembro e a cidade estava cheia, eu, minha irmã e alguns amigos tínhamos acabado de fechar a última corrida do ano na lagoa.

Terminamos a corrida e nos juntamos para um piquenique no gramado, quando de repente fomos abordados por dois rapazes armados com facões. Levaram tudo que tínhamos, relógio, celulares, dinheiro, e o pior, tudo sob muita



Foto: Arquivo pessoal Jade

agressão física, ela puxaram nossos cabelos e nos ameaçaram com as facas. Foi horrível!”, relata Jade.

“Depois desse dia fiquei um tempo sem conseguir correr e quando voltei tinha medo da minha própria sombra”. - Jade Soares

O número de mulheres adeptas à corrida de rua aumenta a cada ano, hoje já representam 50% dos corredores ao redor do mundo, um número bastante significativo para uma modalidade que foi considerada exclusivamente masculina durante muito tempo.

Os tempos são outros, mas os problemas de insegurança persistem!

Segurança Já!

Fomos conversar com a Tenente Psicóloga da Polícia Militar do Rio de Janeiro e corredora Carolina de Sales Vieira, a Carol Sales, de 35 anos, para saber como ela se sente e o que devemos fazer para nos sentirmos mais seguras nesse esporte, que é uma paixão das mulheres.



Fotos Arquivo pessoal Carolina

Apaixonada pelo esporte, começou como corredora amadora, mas logo foi em busca de resultados. Hoje é maratonista e se divide entre a rotina de atleta amadora, com treinador, fisioterapia, treinos de fortalecimento específicos, planejamento para competições, e o trabalho de Servidora Militar da Segurança Pública do Rio de Janeiro.

Estando do dois lados, Carolina não vê a corrida de rua como um esporte seguro para as mulheres, principalmente por ser praticada, preferencialmente, ao ar livre.

“Infelizmente ainda saímos para treinar com medo, observando desde a roupa que vamos usar até a rua em que vamos passar. Essas preocupações são impensáveis para os homens e certamente isso também colabora para a falta de segurança, já que eles seguem sendo a maioria em cargos políticos, executivos, legislativos e na própria área de segurança. O assédio acaba sendo naturalizado pela cultura, travestido de elogio, em que muitas vezes a vítima é culpabilizada pela ação do agressor, como se ela estivesse buscando aquela situação”, explica a Psicóloga e Tenente da PM Carolina Sales.



Fotos Arquivo pessoal Jack



Mas até que ponto esse medo pode levar uma mulher a desistir da corrida?

Certamente, a sensação de insegurança, o medo podem sim levar mulheres a desistirem da corrida. Pois, determinadas situações podem representar eventos traumáticos, que, sem o devido cuidado, podem paralisar a mulher e impedi-la de novamente viver situações relacionadas ao evento. Ou seja, se foi assediada em determinado local, pode não conseguir mais passar por lá, mesmo sendo outro momento ou contexto. Dependendo da gravidade da situação vivenciada, já que infelizmente há diversos casos de estupro e tentativas, esse “bloqueio emocional” pode fazer a mulher desistir daquele esporte, buscando outro que não ative tais gatilhos. A formação de redes de suporte pode contribuir para aliviar essa tensão, com mulheres se apoiando, seja para praticarem o esporte juntas, trocar dicas de percurso e de segurança ou para falar do assunto.

Quando somos acolhidas em grupo, conseguimos diminuir a angústia relacionada ao trauma, pois dividimos a experiência com pessoas que também experimentaram algo semelhante. Perceber que não está só sempre contribui no alívio da tensão emocional.

E, objetivamente, acredito que, com o frequente aumento no número de mulheres praticantes de corrida, algumas ações efetivas no âmbito da segurança pública precisam ser tomadas.

Com essas mulheres ganhando voz a partir destes coletivos e denunciando o que passam. O assunto precisa ser abordado nas mídias e nos próprios órgãos de segurança, para que medidas básicas sejam tomadas, como melhor policiamento das ruas, melhor iluminação pública, campanhas educativas, etc. Os espaços urbanos precisam ser mais seguros para as mulheres e isso exige planejamento e melhoria nos serviços, conclui Carolina Sales.

Mas o que fazer para se sentir mais segura na corrida de rua?

Algumas dicas básicas que podem ajudar:

- Se estiver sozinha, evitar lugares novos e/ou desertos, preferindo ruas e locais movimentados e bem iluminados.
- Sempre avisar alguém onde está indo treinar.
- Ter cuidado com as postagens públicas e localização em tempo real.
- Evitar fones de ouvidos dependendo do local. Se sentir que está sendo ameaçada ou seguida, atravessar a rua ou entrar em algum comércio.
- Evitar locais desconhecidos, pois, parecer perdida nos torna alvos.
- Buscar não se distrair ao telefone, tirando fotos, por exemplo. Ter cuidado redobrado nesses momentos.
- Buscar informações com outros corredores se for em algum local novo.
- Sempre carregar consigo algum documento de identificação, há inclusive pulseiras para corredores com esse fim.
- Se for correr à noite, priorizar roupas chamativas e coloridas.
- Cada mulher precisa buscar sua zona de conforto, pois, por mais que a corrida possa ser praticada em grupos, ainda estamos falando de um esporte individual, cujo bem estar também é individual. A atividade precisa ser prazerosa e cada uma vai buscar sua forma de torná-la assim, conclui a Tenente Psicóloga da Polícia Militar, Carol Sales.

Para Jack Pink, independentemente de todas essas situações, correr é incrível e nos liberta de sentimentos ruins como tristeza, angústia e ajuda a evitar a depressão. Por isso não desistam.

Correr é bom para o corpo, para cabeça e para o coração também.

Tome todos os cuidados e mantenha sempre o pensamento positivo, isso pode ajudar a tornar o mundo da corrida para as mulheres, mais cor de rosa, seguro e prazeroso, como deve ser!

Fim!



Por Dani Christoffer

O "X" DA QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



Conteúdo relacionado a temas mais profundos e pouco comentado em nosso meio, é o lado "B" da corrida de rua

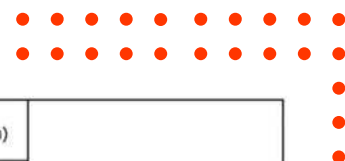
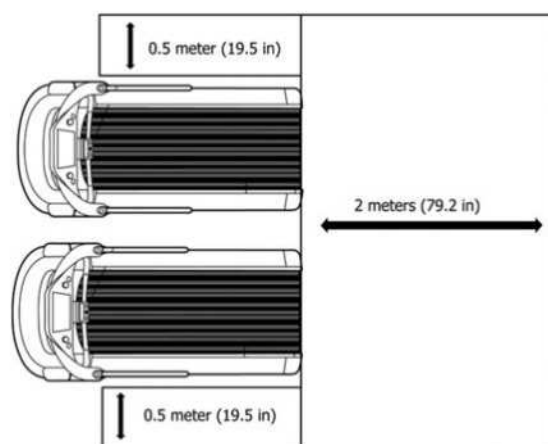
VOCÊ SABE E SE SENTE SEGURO EM CORRER NA ESTEIRA?

As academias e condomínio geralmente abrigam esteiras que fornecem uma excelente oportunidade para atender a necessidade das pessoas de todos se exercitarem em busca de saúde e melhora no condicionamento físico. No entanto, é bom estar atento as normas de segurança para evitar o risco de lesões ou acidentes com os equipamentos, em especial a esteira. Em um estudo de 2016, as esteiras lideraram o ranking de equipamentos mais inseguros para treinos indoor, os acidentes prevaleceram sobre mulheres acima de 50 anos.

Vocês já passaram por alguma situação insegura na esteira?

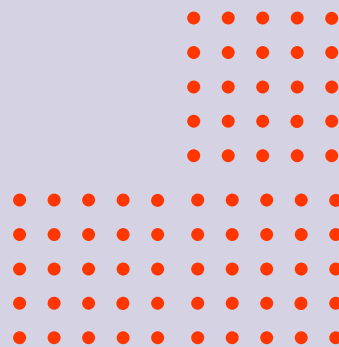
O caso mais famoso que temos, aconteceu nos EUA com Etelvina Jimenez em 16 de janeiro de 2011, enquanto se exercitava em uma instalação da academia Fitness 24 horas em Sacramento, Califórnia/EUA. Jimenez se de-

sequilibrou da esteira e caiu para trás com ela ainda em movimento (apesar do local ter um piso comum de academia que reduz e faz o trabalho de absorção de impacto), ela sofreu ferimentos graves na cabeça (fratura óssea) quando bateu com a cabeça em uma ponta de aço de um equipamento de pernas (membros inferiores), que a academia colocou logo atrás das esteiras, aproximadamente 90 cm atrás da esteira. Com a queda ela sofreu lesões na cabeça e o caso foi parar na justiça americana. O contrato de associação na academia continha uma cláusula de isenção de responsabilidade da empresa. No entanto, o manual do proprietário do fabricante da esteira instruiu em uma seção intitulada “Recursos de segurança da esteira”: “É importante manter a área ao redor da esteira aberta e livre de obstáculos como outros equipamentos.”



FALTOU CUIDADOS MÍNIMOS? FOI NEGLIGÊNCIA?

EXISTE UM PADRÃO?



Uma famosa marca de esteiras, em seu manual reforça: “AVISO: Mantenha a área de 6,5 pés (2 m) por 3 pés (0,9 m) atrás da esteira livre de qualquer obstruções, incluindo paredes, móveis e outros equipamentos.” No caso citado acima, no entanto nenhum das 21 esteiras instaladas no local tinham esta “zona de segurança”. Durante o processo no tribunal, a academia cita que não existe um padrão da indústria fitness para instalação. Até existe, mas poucos sabem!

A American Society for Testing and Materials (ASTM) no documento ASTM F2115-19 exige um espaço mínimo de 2 metros atrás e 0,5 metros à frente de cada lado da esteira. Além disso o ideal é que a tomada onde a esteira vai ser instalada, deve ter a amperagem mais alta (20 amperes), para evitar o risco de sobrecarga e incêndio. É importante também, certificar-se do correto aterramento local, para reduzir o risco de choque elétrico.

Segundo a recomendação da ANVISA no manual de orientações para

Fiscalização Sanitária em Estabelecimentos Prestadores de Atividade Física e Afins (2009) Seção VII, os aparelhos ergométricos (esteiras, bicicletas, elípticos e etc.) deverão estar localizados de maneira que possam permitir livre circulação nas suas laterais e na parte de trás, de, no mínimo, 0,80cm de distância, como área de escape, garantindo uma possível fuga dos usuários em caso de acidentes.

Treinar na esteira requer inicialmente, uma checagem prévia do equipamento. Antes de subir e ligar o equipamento, verifique na volta da esteira se está tudo bem, se não há nada cortante ou pontiagudo caso se desequilibre, além de acionar uma boa ventilação e hidratação para seu treino. Nos minutos iniciais, teste a lona caminhando devagar e correndo em velocidade baixa, os braços laterais, certifique-se de estarem bem fixos, caso precise se apoiar em algum momento. Inclusive ao realizar treinos intervalados, apoie-se nos braços laterais antes de pôr os pés nas laterais para descansar suas pernas.

CAIU?

NÃO JUNTE!

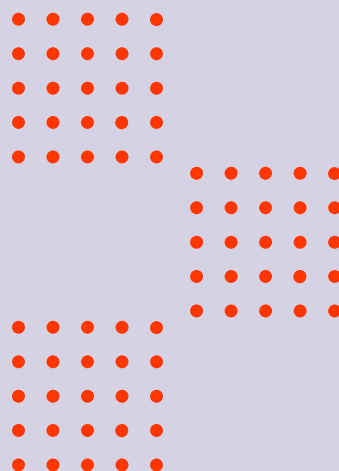
É comum as pessoas apoiarem toalhas, garrafas e telefones no painel ou na lateral da esteira, até aí tudo bem. Porém, se algum destes com o trepidar da esteira, escorregarem e começarem a cair no chão não tente pegar imediatamente, você vai se desequilibrar e cair. Pare o treino ou peça para alguém lhe alcançar, pois qualquer tentativa de pegar o que vai cair, quem vai cair é você!

Outra coisa importante: Combinação de celular e ou fones na esteira: PERIGO!

Ao longo dos anos presenciei o raros incidentes na esteira, mas posso garantir que todos que presenciei foram por conta da combinação do comportamento do usuário usando celular e esteira ao mesmo tempo. Outro dia, me mostraram um vídeo de pessoas treinando em esteiras com óculos VR, pior ainda. Não use celular em esteira, nem para teclar mensagens. Repito NÃO USE! Não vale a pena o risco!

Para aumentar a segurança, encorajo os gestores de academias, moradores de condomínio a medirem as distâncias de folga atrás de suas esteiras e fazerem as mudanças necessárias de espaçamento, se necessário para o bem de todos.

Para finalizar, quer reforçar que a esteira é um excelente equipamento para melhorar sua corrida e uma ótima ferramenta de condicionamento físico, principalmente em dias de chuva onde evitamos correr na rua. Treinei centenas de alunos em esteiras, ensinei dezenas de pessoas a correr em segurança no equipamento, sempre que posso uso e abuso das esteiras, inclusive em treinos intervalados em alta velocidade. No entanto, cabe ressaltar que a nossa segurança deve estar em primeiro lugar, se notar que o equipamento está com algum problema técnico ou não se sente seguro para continuar, abandone e sinalize a área para segurança de todos. Security First!



Atletas da vida real



CURRENT

Heróis que fracassaram

Histórias de superação nos motivam diariamente. Pessoas que passaram por dificuldades enormes e venceram algum tipo de desafio viram livros e filmes, e no esporte não é diferente.

Não são poucos os exemplos de pessoas completando provas de longa duração na base da resiliência, para usar a palavra da moda.

Na vida real, exemplos de heróis não faltam. Pais e mães se desdobram todos os dias para fazer o melhor que podem pelos filhos, assim como pessoas com dificuldades financeiras conseguem encontrar motivação e competência para sair dessa situação.

Com esse texto, porém, quero falar mais sobre histórias motivadoras ligadas à corrida.

Admiro muito algumas formas de superação. Como aquele pai que acorda as 4h da manhã para treinar antes dos filhos acordarem. Ou aquela mulher que treina mesmo com o alto risco de assédio ou violência. Esses são apenas alguns exemplos, dentre vários outros.

Vivemos em uma sociedade que aplaude o sofrimento. Se pararmos na linha de chegada de uma prova, veremos os atletas sendo celebrados. Quanto mais cansado e sofrido, maior o barulho da plateia. Não me entenda mal, as pessoas que ali estão só querem ajudar. O atleta sofrido só quer fazer o seu melhor e alcançar o objetivo, porém essa cultura de “olha como está sofrendo, é um guerreiro” pode ser perigosa.

Muitos atletas vencem um super desafio e abandonam o esporte devido ao trauma causado. Outros acabam gerando lesões que carregam para a vida toda. Em casos extremos, essa superação pode ser fatal, não seria a primeira vez.

Isso não é uma crítica a quem faz isso. Aliás, eu diria que é até normal, sendo que eu mesmo corri minha primeira maratona sem estar realmente preparado.

Felizmente, não tive nenhuma lesão, porém fiquei três meses sem colocar o tênis de corrida, traumatizado com o sofrimento físico e psicológico que aquela “superação” causou.

Desafiar-se é o que faz a corrida tão excitante, e sempre motivo meus alunos a sair da zona de conforto, melhorando um pouquinho por vez. Porém, somos atletas recreacionais, e o esporte é apenas uma parte da nossa vida. Sabe aquela frase clichê que diz que “é preciso aproveitar o caminho, não só o destino”? Acredito muito nela, e quero mostrar um exemplo fictício para a minha tese: Imagine que você treine 4x por semana e faça 3 provas anuais. Um ano tem 52 semanas, tirando férias e transições é provável que você vá treinar algo em torno de 44 semanas. Serão 176 treinos em um ano, sem contar fortalecimento muscular. Ou seja, você vai fazer 58 treinos para cada prova que corre. Curtir o processo, fazer treinos que não sejam desgastantes todos os dias é essencial. É óbvio que teremos treinos difíceis, assim como dias ruins e que não queremos treinar, mas a maioria dos dias precisa ser de treinos leves e prazerosos, causando adaptações estruturais e relevantes no longo prazo.

A corrida é um esporte de longo prazo, evoluir vai exigir consistência e paciência. Não existem atalhos. Melhorar o desempenho de maneira harmoniosa, progressiva e saudável vai ser sustentável e muito prazeroso. Ser um herói que cruza a linha de chegada destruído(a) porque não estava minimamente preparado(a) para aquele desafio, não.



ALEX TOMÉ



TREINADOR DE CORRIDA

Sua saúde está à frente de qualquer recorde pessoal.



DR ALAN LEAL

CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



PODE CAMINHAR OU PEDALAR NA CONTRAMÃO?

É comum vermos ciclistas e pedestres circulando na contramão da via. Concede uma falsa sensação de segurança, uma vez que é possível avistar os veículos com maior facilidade, mas será que é correto? Vejamos as infrações previstas no Código de trânsito brasileiro aos pedestres:



I - permanecer ou andar nas pistas de rolamento, exceto para cruzá-las onde for permitido;



II - cruzar pistas de rolamento nos viadutos, pontes, ou túneis, salvo onde exista permissão;



III - atravessar a via dentro das áreas de cruzamento, salvo quando houver sinalização para esse fim;



IV - utilizar-se da via em agrupamentos capazes de perturbar o trânsito, ou para a prática de qualquer folguedo, esporte, desfiles e similares, salvo em casos especiais e com a devida licença da autoridade competente;



V - andar fora da faixa própria, passarela, passagem aérea ou subterrânea;



VI - desobedecer à sinalização de trânsito específica;

Infração - leve;

Penalidade - multa, em 50% (cinquenta por cento) do valor da infração de natureza leve."

Vemos que não há um ordenamento específico aos pedestres em relação ao sentido da via, mas há, por exemplo, a proibição do pedestre andar fora da faixa quando esta existir, e no caso de infringir a legislação, há até previsão de multa, fato este que ainda é desconhecido por muitos.

Quanto aos ciclistas: Código de Trânsito Brasileiro (LEI N° 9.503/1997) : "Art. 58. Nas vias urbanas e nas rurais de pista dupla, a circulação de bicicletas deverá ocorrer, quando não houver ciclovia, ciclofaixa, ou acostamento, ou quando não for possível a utilização destes, nos bordos da pista de rolamento, no mesmo sentido de circulação regulamentado para a via, com preferência sobre os veículos automotores.

Parágrafo único. A autoridade de trânsito com circunscrição sobre a via poderá autorizar a circulação de bicicletas no sentido contrário ao fluxo dos veículos automotores, desde que dotado o trecho com ciclofaixa."

Vemos que a legislação brasileira exige que a circulação de bicicletas deve ocorrer "no mesmo sentido de circulação regulamentado para a via", ou seja: é proibido ao ciclista, trafegar na contramão. Em consonância com tal proibição, o judiciário brasileiro em casos que há pedidos de indenização devido a acidentes envolvendo ciclistas, tem diminuído a responsabilidade dos motoristas, decidindo pela diminuição de indenizações, acatando o argumento de culpabilidade concorrente da vítima (ciclista) quando há circulação na contramão.

O ideal seria haver ciclovias junto a toda a malha viária, mas apesar do aumento do investimento em ciclovias nos últimos anos, ainda há um grande déficit na malha cicloviária no Brasil.

Algumas capitais e alguns poucos municípios possuem uma extensão considerável de ciclofaixas. A Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares (Abraciclo), informou em agosto de 2021 que “De acordo com informações divulgadas pelas Prefeituras das capitais brasileiras, a malha de ciclovias, ciclofaixas e ciclorrotas cresceu 40,8% em relação a agosto de 2018. Agora, são 4.279,7 km. Em São Paulo, cidade com a maior malha cicloviária do país, essas vias atingiram 681 km de extensão em junho”.

Um levantamento divulgado pela Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet) em agosto de 2020 mostra que quase 13 mil internações hospitalares causadas por atropelamento de ciclistas foram registradas no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2010.

Respondendo a pergunta contida no título: “Pode caminhar ou pedalar na contramão?” - Ao pedestre não há uma previsão legal quanto sua circulação em relação ao sentido da via, mas há proibições e previsão de multa quanto às infrações. Quanto ao ciclista, há a proibição de trafegar na contramão, e deve-se considerar ainda que este corre alto risco de acidentes com colisões frontais, que são as mais perigosas e com altos números de vítimas fatais, de maneira que trafegar no sentido regulamentado para a via é a melhor opção, não somente pela determinado pelo Código de Trânsito Brasileiro, mas também por favorecer a segurança do ciclista, por se reduzir os riscos com acidentes fatais.



ALAN LEAL 

Corredor, advogado e vereador

TIRINHAS RUN



SWARA BARRETO 

ENTUSIASTA PELA VIDA E AMANTE DA CORRIDA

WINNERS BRASIL

Sandra Nunes



Instagram SANDRANUNESCORREDORA

CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



O medo de voltar a correr

Nada pior para que o corredor que uma lesão! Uma lesão pode deixar marcas na vida de um atleta que vai muito além da parte física, interfere na parte psicológica, mexe com a autoestima e qualidade de vida. Depois vem a reabilitação que pode ser longa, difícil, dolorosa e muitas vezes cara. E quando finalmente vem a fase de retorno ao esporte acontece o que chamamos de cinesiofobia ou medo do movimento. O atleta trava na hora de voltar, tem medo de que a lesão possa regredir e ele ter que enfrentar o processo todo novamente. Mas o que pode ser feito na fase de reabilitação para que isso não aconteça?

É possível responder a pergunta com duas frases: Incentivar o movimento precoce e informações assertivas sobre a lesão.

A primeira coisa que não só o corredor, mas o atleta em geral, ouve quando machuca é que ele tem que parar de correr ou praticar o esporte. Somos constantemente desencorajados a fazer movimento, quando na maioria das vezes a cura está no próprio movimento. Exceto em casos de algumas lesões traumática como uma fratura, devemos sempre estimular o movimento.

Obviamente este movimento deve ser direcionado e orientado de forma que ele sirva de estímulo à cicatrização e regeneração tecidual. Vou dar um exemplo prático muito conhecido dos atletas que é o estiramento muscular. Se você estira um músculo e fica em repouso absoluto, as fibras deste músculo rompido crescerão mais lentamente e de maneira total-



mente desordenada tornando-se uma estrutura fraca, pouco capaz de resistir carga. Isso acontece porque não haverá estímulos suficientes para que a recuperação ocorra. Em contrapartida, se você estimula a movimentação através de exercícios leves, atividades funcionais aumentando a carga de maneira progressiva e no caso do corredor, até mesmo com corridas com amplitudes de movimento e intensidade controladas, na hora do retorno o atleta se sentirá muito mais apto a voltar ao esporte.

Para a grande maioria, uma lesão é algo desconhecido. É absolutamente normal você se sentir inseguro ou com medo frente a falta de conhecimento.

Uma pesquisa, de um renomado instituto australiano, perguntou

aos pacientes o que mais sentiam falta no tratamento. Muito mais que alívio de dor ou algo parecido, saber mais informações sobre o tratamento foi o item mais citado na pesquisa. Dar informações ao paciente no início do tratamento sobre a lesão e o que esperar, informar os recursos que serão utilizados e possíveis resultados darão ao paciente a segurança necessária para voltar aos esportes com total confiança.

Não queremos que ninguém se lesione, por isso focamos sempre na prevenção. Caso as lesões aconteçam é preciso encorajar o atleta lesionado a movimentar-se o quanto antes dando a ele o máximo de informações necessárias para que o retorno seja mais breve o possível e sem recorrências.

DATA DA
PROVA
24
JULHO



ORGANIZAÇÃO: HISPORTS EVENTOS ESPORTIVOS

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

REALIZAÇÃO

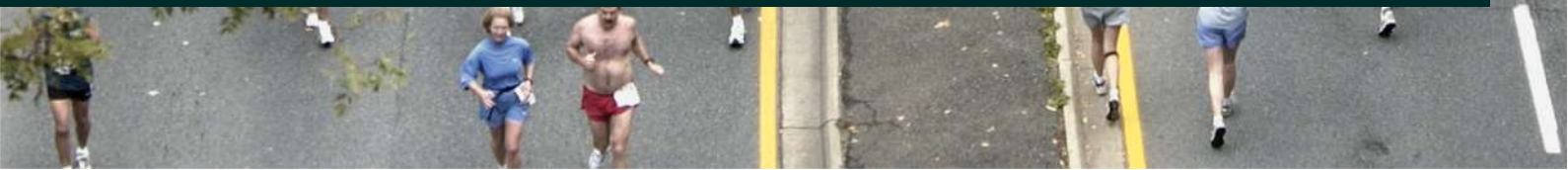


APOIO





PROVAS BRASILEIRAS EM DESTAQUE



2022

20/03 - Meia Maratona do Juruá/AC

20/03 - Meia das Cataratas/Foz do Iguaçu

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

27 e 28/08 - Maratona Internacional de Floripa

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



**DRA ANA PAULA
SIMÕES** 

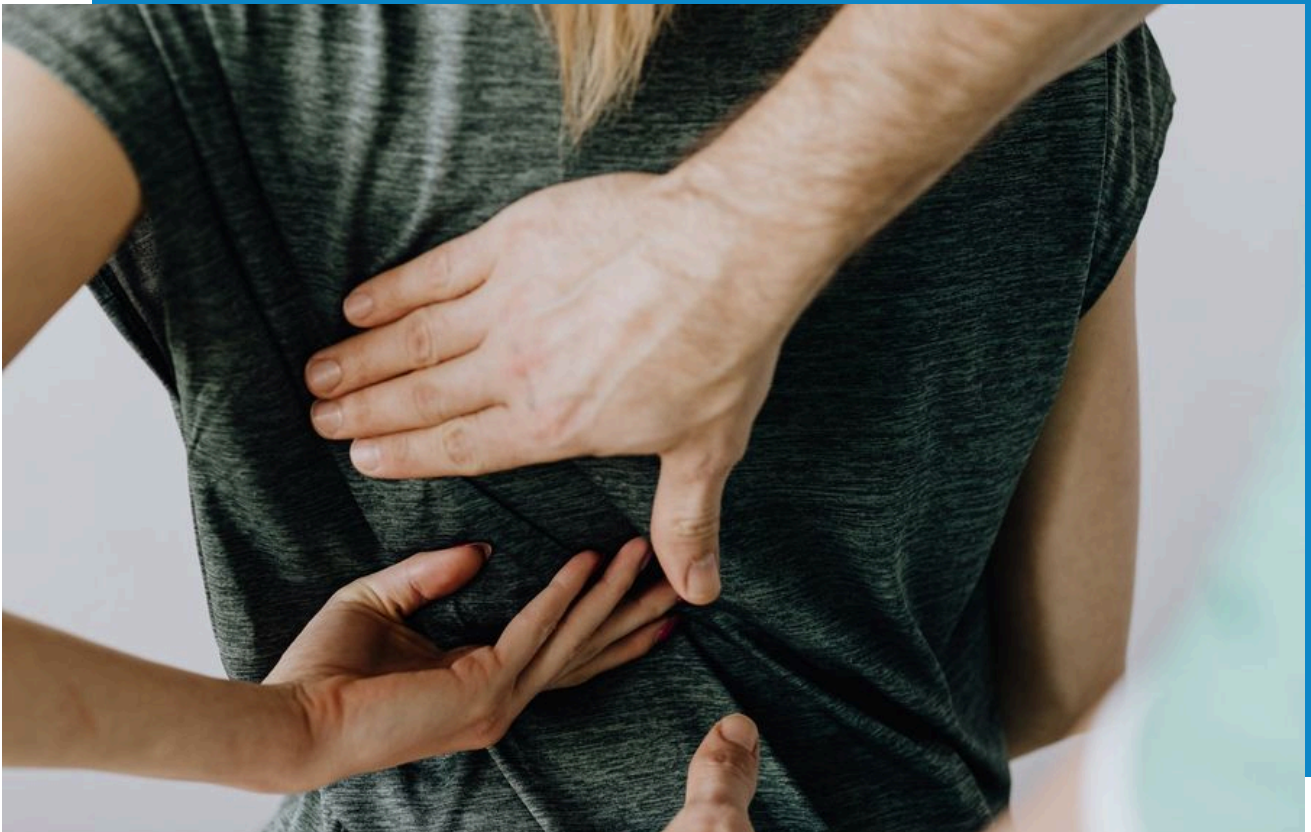
SBM DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE



MEDICINA E A CORRIDA



Como escolher com segurança um médico do exercício e do esporte para me consultar?



Consulte um especialista

As pessoas procuram médicos especialistas por vários motivos, não é mesmo? Talvez por que tenha uma doença crônica ou mesmo queira melhorar sua forma física e reduzir seus riscos à saúde. Ou talvez você queira iniciar ou retornar às atividades físicas após uma lesão ou doença. Seja qual for o seu motivo para consultar um médico do exercício e do esporte, escolher o correto é uma decisão muito importante e pessoal.

Você é um atleta (amador)? Então é exatamente este a quem recorrer. Machucou ou está com dor ao praticar uma atividade física agende uma avaliação.

Mas como você encontra um bom médico do exercício e do esporte que é certo para você? Aqui estão alguns fatores importantes à serem lembrados.

1. Obtenha referências

Comece pedindo ao seu médico de cuidados primários (clínico geral) uma lista de referência de médico do exercício e do esporte. Você também pode pedir recomendações à familiares, amigos e outros profissionais de saúde. Reserve um tempo para pesquisar as credenciais e a experiência dos médicos no site das sociedades regionais. À medida que você reduz sua lista, ligue para o consultório do médico do exercício e do esporte e peça informações relevantes.

É muito importancia encontrar o profissional certo



2. Pesquise as credenciais do médico do exercício e do esporte

A certificação do conselho é um dos fatores mais importantes a serem considerados ao escolher um médico do exercício e do esporte. Diz-lhe que o médico tem a formação, as competências e a experiência necessárias para prestar cuidados de medicina desportiva. A participação ativa como médico colegiado ou profissional de equipe esportiva indica que os outros confiam nas capacidades do médico. Confirme também que o médico não tem histórico de reclamações por negligência ou ações disciplina-res. Você pode encontrar a escola de médico do exercício e do esporte, o hospital de treinamento, as certificações e o histórico.

O médico do exercício e do esporte pode atuar no consultório privado, publico, plano de saúde, hospital e dentro dos times e clubes esportivos.

Há ainda a atuação acadêmica, científica e política dentro da medicina esportiva.

3. Considere a experiência do especialista

A experiência é importante quando você está enfrentando problemas de saúde relacionados a esportes ou exercícios.

Quanto mais experiência um médico do exercício e do esporte tiver com uma condição ou procedimento, melhores serão os resultados. Tire suas dúvidas, e se você precisar de um procedimento específico, pergunte sobre as complicações prováveis.

E mantenha o canal de comunicação estreito para a relação médico paciente estar sempre aberta

4. Considere o gênero, se achar importante para se sentir à vontade.

É importante se sentir confortável com o gênero do seu médico do exercício e do esporte, principalmente se você vai tratar de assuntos pessoais, você precisará discutir abertamente informações confidenciais. Quando se trata de medicina esportiva, seu próprio gênero também é uma consideração importante. Os médicos do exercício e do esporte estão se tornando mais habilitados em cuidar de mulheres e homens de maneiras diferentes inclusive atletas transgêneros. Hoje temos ginecologista esportivo, urologista especializado em atletas por exemplo, onde podemos tratar desde questões hormonais até tratamento de disfunções.

5. Qualidade Hospitalar de pesquisa

O hospital do seu médico é o seu hospital. Por isso, considere a qualidade do atendimento no hospital ou centro cirúrgico ambulatorial onde o médico do exercício e do esporte pode atender. A qualidade do hospital é importante para você, pois deve atender às suas necessidades inclusive de cobertura caso tenha plano de saúde.

Além disso, considere se a localização do hospital é importante para você. Se você precisar ir ao hospital para exames ou tratamento, você quer que o local encoraje, em vez de desencorajar o atendimento oportuno.

Em dias de prova e competição faça o mesmo para saber onde recorrer em caso de acidente.

6. Avalie o Estilo de Comunicação

Escolha um médico do exercício e do esporte com quem você

Medicina e a corrida



se sinta à vontade para conversar e que apoie suas necessidades de informação.

Quando você encontrar o médico do exercício e do esporte pela primeira vez, observe como vocês interagem. No sentido de acolhimento, se responde de maneira que você possa entender, encontre um médico do exercício e do esporte que demonstre interesse em conhecê-lo, que considere suas preferências de tratamento e que respeite seu processo de tomada de decisão. E principalmente divida as expectativas esportivas considerando sua periodização e competição.

7. Cuidado e filtre as avaliações dos pacientes

Ler o que outras pessoas têm a dizer sobre um médico pode fornecer informações sobre como um médico pratica a medicina, bem como seus procedimentos. As avaliações dos pacientes geralmente refletem a experiência das pessoas com agendamento de consultas, tempos de espera, ambiente de escritório e simpatia da equipe do escritório. responde às perguntas e avaliações.

8. Saiba o que seu seguro cobre

Sua cobertura de seguro é uma questão prática. Para receber o maior número de benefícios contratados pode ser necessário escolher um médico do exercício e do esporte que entenda essa prática e forneça ajuda para que você usufrua e receba o reembolso e utilize da melhor forma seu plano de saúde.

Espero que tenha te ajudado à escolher dentro das suas expectativas, um profissional que atenda suas necessidades, uma vez que estudamos muito para que essa especialidade tenha profissionais respeitados e competentes em nosso país e seguimos sendo referência em todo o mundo do esporte: seja no tratamento, prevenção ou performance esportiva.

Bons treinos!



BORA PRA CIMA

Segurança em primeiro plano



Você é vidrado em performance, seja estando no topo de sua faixa etária, batendo RP's, superando distâncias? Qual o custo que você está disposto a pagar pelas suas ambições? Em uma maratona, se você estiver com problemas sérios gastrointestinais, você ignora a vontade em cruzar a linha de chegada e segue em frente mesmo com desidratação severa? Sua performance em um longão na rua não é a mesma sem aquela música nas alturas com aqueles fones tecnológicos no ouvido?

Estes questionamentos feitos são importantes para nos ajudar a refletir se o risco que corremos com algumas atitudes valem mesmo a pena. Será que chegar em casa com a sensação de dever cumprido e ter saúde para poder curtir sua família, começar a semana de trabalho com disposição e energia é importante pra você? Se for mesmo, atente-se a alguns pontos básicos e importantes.

1. Evite fones de ouvido em treinos outdoor, principalmente em ambientes muito movimentados, seja com veículos ou pessoas. O fone de ouvido tira nossa atenção para o que está ocorrendo ao nosso redor, potencializando riscos de acidentes de diversas naturezas, desde uma torção de tornozelo até um grave atropelamento.

2. Corra na contramão dos carros, evite corredores de ônibus, calçadas e ciclovias movimentadas. Não tire o olhar um segundo sequer do seu entorno.

3. Fuja das guias (meios fios) muito inclinados para evitar lesões ou quedas. Procure correr em locais mais nivelados.

4. Cuidado com descidas e subidas frequentes em calçadas,, ainda mais em velocidades mais altas. Você pode acabar calculando errado o passo e cair, ou mesmo gerar uma lesão crônica por este movimento repetitivo.

5. Carregue consigo seus documentos de identificação, carteira do convênio e dinheiro ou cartão do banco, para alguma urgência, porém os mantenha protegidos e escondidos. Atualmente, existem pulseiras ou outros dispositivos que facilitam a identificação.

6.Cuidado com a desidratação e falta de energia (alimentação), para isso, hidrate-se e alimente-se bem antes do treino e esteja preparado para seu tipo de treino, principalmente se o mesmo for muito longo e em ambientes quentes e úmidos.

7.Atenção redobrada nos cruzamentos de trânsito, principalmente com motociclistas e motoristas imprudentes.

8.Procure treinar em locais seguros e com boa iluminação, evitando locais muito desertos e com altos índices de acidentes e criminalidade.

9.Use ferramentas como as Rotas, do Strava, para saber quais as rotas mais comuns e indicadas para os treinos seguros e específicos.

10.Respeite sempre o próximo, evitando discussões, se desequilibrando emocionalmente. Respire fundo e procure curtir ao máximo seu treino.

Bons treinos e bora pra cima, galera!



**RODRIGO
LOBO**

CORRIDA

MAIS

que um esporte



CORRIDA

Mais que um esporte



A Corrida te deixa mais Seguro?

Segurança é algo que todos nós buscamos.

Mas não falo da segurança em um ambiente específico (públicos ou privados), mas sim da segurança interior, de acreditar em você mesmo(a).

Faça um teste rápido logo abaixo, respondendo 3 perguntas com sim ou não.

1) Você consegue aceitar bem um elogio?

2) Quando surge um obstáculo inesperado você se motiva para superá-lo?

3) Você possui clareza das suas limitações e suas qualidades

Se todas respostas foram sim, parabéns! O seu nível de confiança é elevado, sinal que já avançou nesse ponto. Mas sempre é possível melhorar, não é verdade?

Por outro lado, se você respondeu não para alguma delas, fique tranquilo, estamos juntos nessa busca para nos tornarmos cada dia mais seguros.

Eu acredito que a corrida é um grande treino para outras áreas da vida. Claro, não tenho dúvida que correr melhora minha saúde, me deixa disposto e até mais criativo.

Os benefícios fisiológicos são inegáveis e muito importantes.

Mas nesta coluna o objetivo é sempre enxergar a corrida com um “Olho de Tanderá”, ou seja, uma percepção além do óbvio.

Um parêntese: Se você tem menos de 30 anos, “Olho de Tanderá” era um símbolo do desenho animado “Tundercats”, que trazia a ideia de “visão além do alcance”.

O esporte é uma ferramenta fantástica para aumentar a segurança em nós mesmos, nossa autoconfiança.

Como assim Gabriel?

Antes de explicar, vou trazer uma história real de um homem comum que se transformou através do esporte.

Lucas é publicitário, 35 anos, casado com Luiza, 32 anos, uma esposa amorosa.

Ele sempre foi sedentário, gostava de jogar futebol no final de semana, mas não tinha o hábito de praticar atividade física. Em um dia comum na agência em que trabalhava, em meio a uma reunião,

João Lucas se sentiu mal e desmaiou. Ao ser levado às pressas para o hospital, passou por uma bateria de exames para identificar a causa daquele mal estar.



Passaram-se algumas horas e os médicos identificaram o diagnóstico.

O médico responsável se reuniu com João e Luiza, sendo direto e franco:

- Lucas você possui uma doença incurável, a esclerose múltipla, ela já está avançada e com o tempo você terá limitação de movimentos. Sinto muito.

No início foi um choque! Imagine-se no lugar dele... um dia está bem e saudável, de repente recebe a notícia que em breve você terá limitações físicas.

Mas com o passar do tempo, mesmo sendo sedentário, João Lucas decide começar a fazer atividade física, orientado pelo seu sogro e seus métodos incomuns.

No meio de todo esse processo, Lucas assiste uma propaganda no Youtube sobre uma prova chamada "Ironman", que misturava natação, ciclismo e corrida. Essa é a história do espanhol Ramón Arroyo, que foi contada no filme chamado "100 metros", que recomendo fortemente. Não darei spoiler, mas vale muito assistir!

Contei parte da história do espanhol Ramón (Lucas) para contextualizar a importância da segurança em nós mesmos.

Mas como podemos aumentar a autoconfiança?

Eu sugiro alguns caminhos:

Avalie os bons momentos do passado e aprenda com eles

Na corrida, quando percebo que não estou no nível que de-sejo hoje, lembro dos momentos de melhor performance em relação a mim mesmo, a chamada auto-performance.

Aquela subida que venci com facilidade, o tiro que sustentei até o final e a prova que melhorei meu recorde pessoal.

Crença no potencial de melhoria

É essencial acreditar na sua capacidade de evoluir, de se tornar melhor que ontem.

Em qualquer área da vida, a maturidade resulta em um “mindset de crescimento”, ou seja, a clareza de que é possível aprender algo com os estímulos externos que recebemos.

Ter segurança não quer dizer ficar estagnado e acreditar que já chegou ao ápice.

Segurança em quem te acompanha no caminho e no seu mentor

Há um provérbio africano que diz: “Se quiser ir rápido vá sozinho, mas se quiser ir longe vá acompanhado”.

A vida é uma corrida de longa distância, por isso é essencial irmos longe, no ritmo que podemos sustentar até a linha de chegada.

E nenhum trabalho é feito sozinho.

“Ah Gabriel, mas eu corro sozinho sim!”.

Será mesmo?

O seu treinador ou treinadora planeja suas planilhas, a nutricionista orienta sua alimentação e um amigo te dá dicas para escolher seu tênis.

Você precisa fazer a sua parte e reconhecer que para ir longe deve estar bem acompanhado.

E para aumentar sua autoconfiança é essencial olhar:

PROCESSOS + RESULTADOS.



PROCESSOS anteriores e seus RESULTADOS.

Avalie o que foi positivo nas experiências passadas, o que não deu resultado e sua condição atual.

Resultado passado não é garantia de sucesso presente, mas pode encurtar o caminho para sua preparação atual.

Por fim, uma dica bônus para aumentar sua segurança:

Lembre-se todos os dias da razão que te faz levantar da cama.

Ao ter esta clareza você consegue avançar com mais consistência e confiança até o objetivo.

TENHA CERTEZA QUE VOCÊ PODE MUITO MAIS!

Sigamos juntos, pois a corrida é muito mais que um esporte!

Gabriel Renaud
Copywriter e corredor



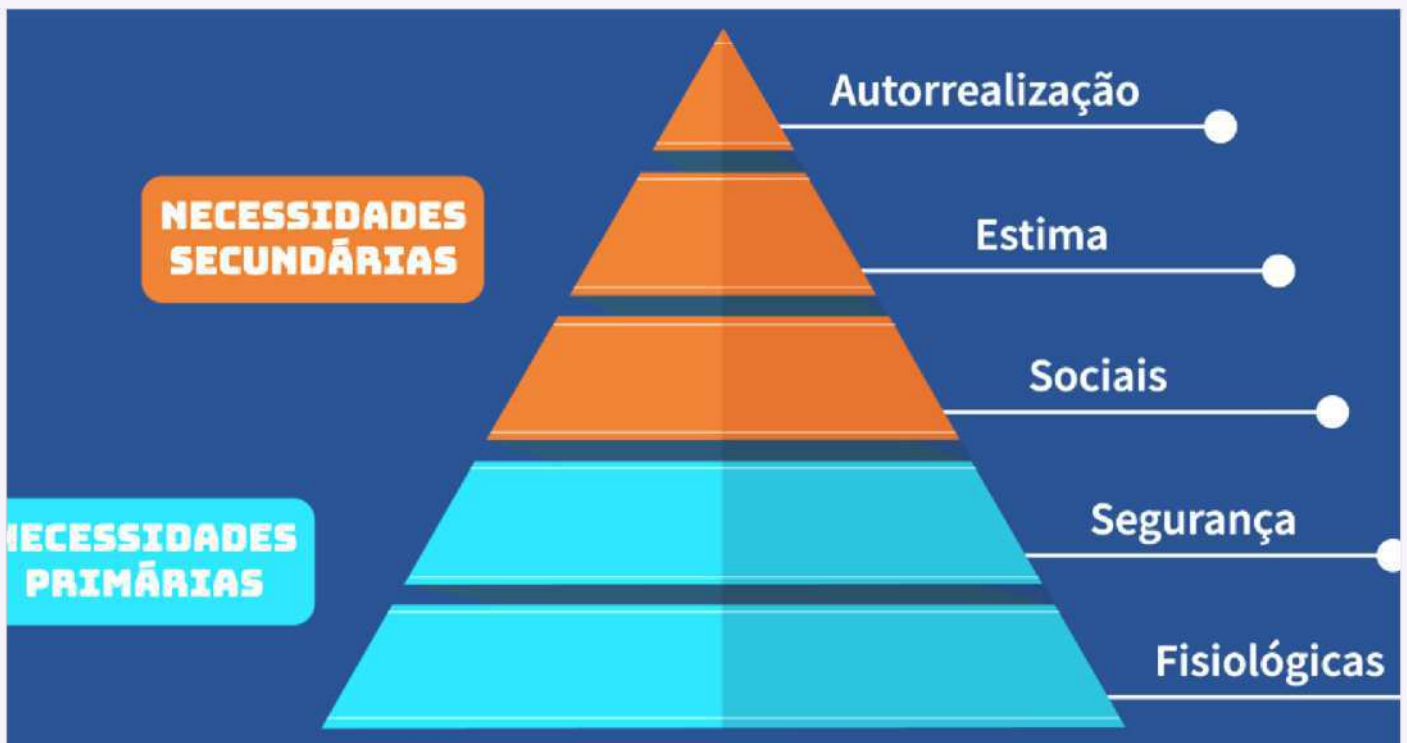
CORRIDA E CARREIRA





PEDRO RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.



A Teoria de Maslow na Corrida e Carreira

A Pirâmide de Maslow ou a Hierarquia das Necessidades de Maslow é um conceito criado pelo psicólogo norte-americano Abraham H. Maslow, que determina as condições necessárias para que cada ser humano atinja a sua satisfação pessoal e profissional.

A Pirâmide de Maslow é dividida em cinco níveis hierárquicos, cada um formado por um conjunto de ne-

cessidades.

Na base da pirâmide estão os elementos que são considerados primordiais para a sobrevivência de uma pessoa, como a fome, a sede, o sexo e a respiração. Para progredir na hierarquia é necessária a conquista das condições elementares da Pirâmide, passando para os próximos níveis, um a um, até alcançar o topo.

REFLEXÃO

Dificuldades preparam pessoas comuns para destinos extraordinários.” (C.S. Lewis)



Necessidades de segurança: é o segundo nível da hierarquia, onde estão os elementos que fazem os indivíduos se sentirem seguros, desde a segurança em casa até meios mais complexos, como a segurança no trabalho, segurança com a saúde (planos de saúde), etc.

Mas quando falamos em Carreira, onde buscamos essa “segurança”?

Em mundo globalizado e totalmente conectado, onde as situações de mudanças acontecem de uma forma muito dinâmica e ágil, é muito difícil ter, por exemplo, a segurança de estar empregado na

na mesma empresa, por um longo tempo, o que era a meta de vida até os anos 90, onde as pessoas buscavam sua estabilidade profissional e financeira em uma Carteira Assinada, em uma empresa de porte, sólida que iria garantir a sua aposentadoria, se fosse um bom profissional.

Atualmente as novas gerações, as que denominamos como Geração Y ou Millennials não buscam mais essa segurança de ter uma estabilidade na empresa um contrato de trabalho assinado, assim como também não querem estar presos a uma rotina enfadonha dentro de um escritório ou qualquer local que não tenham a liberdade de horário. A maioria se lança em projetos de Start up, trabalhos freelancers e quando buscam uma maior segurança, com um contrato de trabalho assinado, optam pelas empresas mais modernas que aboliram a jornada fixa de trabalho, focando no cumprimento das tarefas.

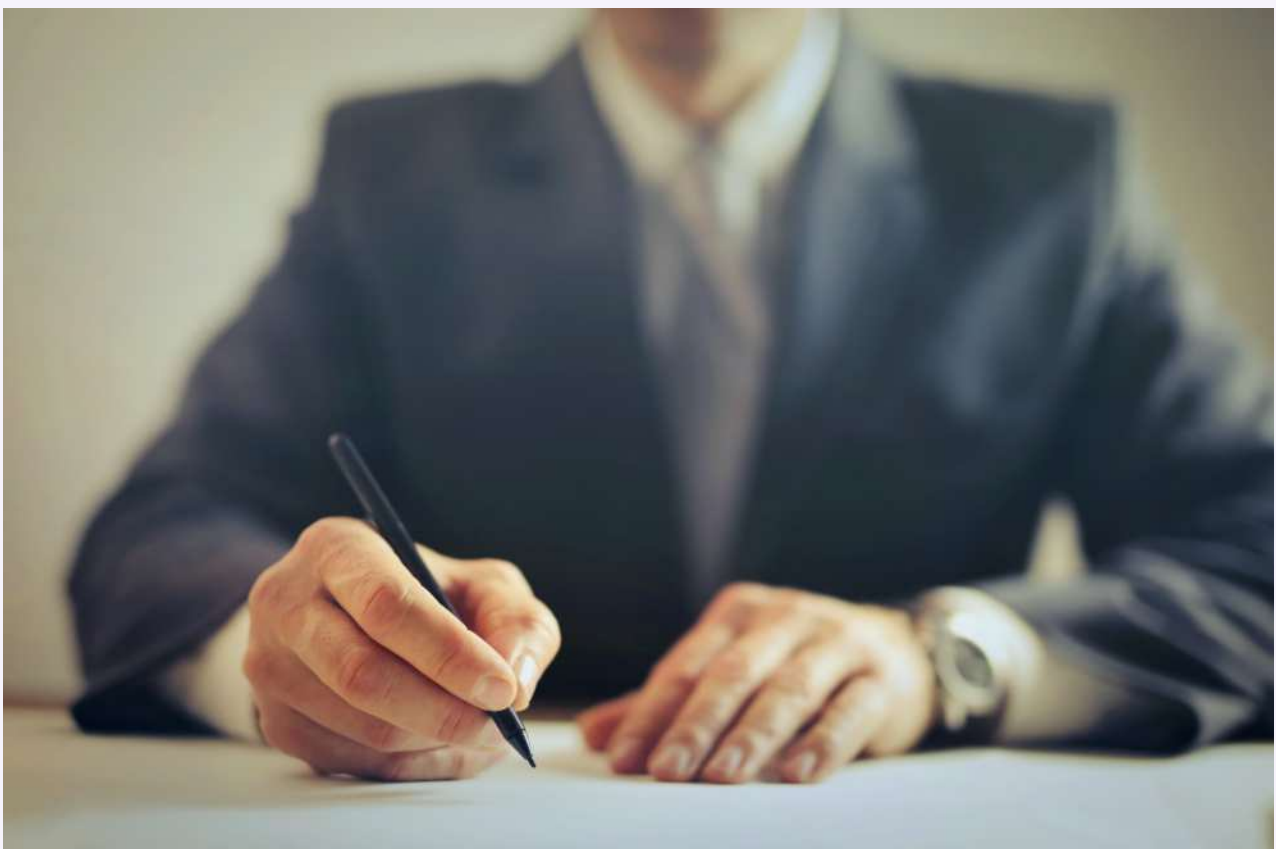
Porém, a segurança financeira

circula entre todas as gerações, independente da forma em que gerimos a nossa carreira, afinal de contas nem mesmo relógio trabalho de graça, ou é a pilha, bateria ou energia elétrica!

Mas uma coisa é certa, estarmos seguros em nosso ambiente profissional, nos dá a liberdade do autocuidado com a nossa saúde física e mental, o que a corrida de rua pode nos proporcionar. E a questão da Segurança é bem ampla nesse assunto, e nesse mês a Revista Runners Brasil lhe traz um conteúdo muito rico em informações.

Além disso, como citei a Pirâmide de Maslow a prática da Corrida e o sucesso em nossas carreira, nos ajuda a alcançar o mais alto nível da pirâmide; a necessidade de autorrealização, que é quando conseguimos aproveitar todo o nosso potencial de realização, com saúde, disposição física, superação de desafios, ou seja, nos realizamos fazendo aquilo que amamos fazer, com prazer e satisfação.

*A Pirâmide de Maslow – trecho explicativo do site: significados.com.br






As mais tocadas de fevereiro 2022

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





**TODOS NÓS TEMOS SONHOS.
MAS, PARA TORNAR OS SONHOS
REALIDADE, É PRECISO MUITA
DETERMINAÇÃO, DEDICAÇÃO,
AUTODISCIPLINA E ESFORÇO”.**

JESSE OWENS



Corrida e Performance





PEDRO HENRIQUE

CORREDOR, TREINADOR E JORNALISTA



Correndo com força muscular e segurança

É praticamente unânime entre todos os treinadores e atletas que o fortalecimento muscular deve caminhar junto com os treinos de corrida, por mais que isso possa parecer um pouco chato e desgastante.

Uma boa parte dos corredores não gosta de fazer fortalecimento, as vezes por falta de tempo ou também por falta de disposição. Porém, o fortalecimento muscular deve ser feito pelo menos duas vezes por semana.

Numa rápida explicação, ao corremos nosso corpo gera um impacto. Esse impacto é absorvido pelas articulações do corpo, que são revestidas por tendões, ligamentos e protegidas pela musculatura da região. Uma musculatura fortalecida acarreta em uma articulação mais protegida, pois um músculo forte ajuda nessa absorção, fazendo com que nossa articulação não sofra grandes danos, evitando lesões. Isso vem desde coluna, quadril, joelho, tornozelo...

A importância do fortalecimento


Além disso, com a musculatura fraca, podemos gerar uma sobrecarga grande nas fibras musculares. Se não fizermos o fortalecimento, essas fibras não conseguirão se regenerar de forma correta, aumentando (e muito) o risco de lesões.

E não é só em academia que podemos fazer esse tipo de treino. Com a pandemia, os exercícios funcionais ao ar livre tiveram maior aceitação por parte dos praticantes, por estar em ambiente aberto e mais ventilado, além de ter uma liberdade maior de espaço e um atendimento mais exclusivo (no caso dos personal trainers).

Independentemente de serem exercícios feitos só com o peso do corpo, eles são eficazes tanto quanto os exercícios feitos em academia.

Pra finalizar, para corrermos de forma segura à fim de evitar lesões, devemos fortalecer o nosso corpo.

Vale a pena encaixar um horário na rotina para que, no futuro, não sejamos forçados a uma pausa maior devido a uma lesão.



Uma boa parte dos corredores não gosta de fazer fortalecimento, as vezes por falta de tempo ou também por falta de disposição.

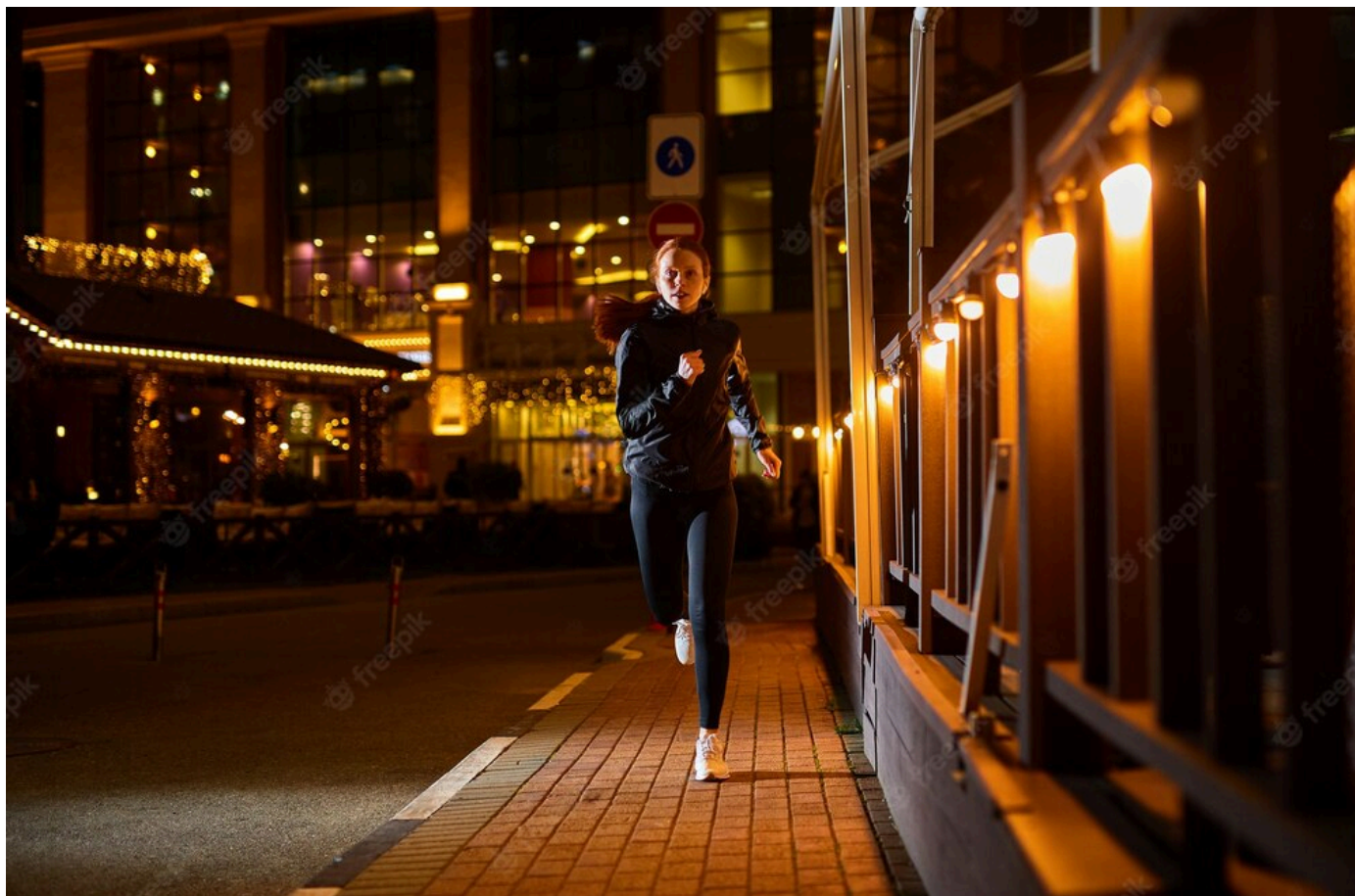


Ambiente seguro e prescrição do **treinamento feminino**

Por Eduardo Barbosa



Segurança na corrida de rua



Se você me acompanha em redes sociais, já deve ter visto que na grande maioria das vezes tempo completar meus treinos de corrida de rua antes das 6:00 da manhã, muito por conta dos meus horários de trabalho e compromissos acadêmicos. Invariavelmente tento correr no Parque do Ibirapuera, por questão de terreno, comodidade e segurança, lá me sinto em um ambiente seguro.

Após meus compromissos profissionais hora de cuidar da prescrição de muito dos meus alunos, especialmente as mulheres, que estão cada vez em números maiores na corrida de rua e exigindo um melhor preparo dos Profissionais de Educação Física sobretudo que cerca o Treinamento Desportivo Feminino. Um dos pontos que me chamam atenção é como o horário que me é relatado para treinamento, a disponibilidade, que é muito diferente em relação aos homens.

Em um estudo, de pesquisadores da Universidade São Judas, em São Paulo, que investigava a relação de pessoas periféricas com a obesidade e atividades físicas, na análise de resultados, percebeu-se que um dos motivos para a não prática de atividades físicas eram as ausências de limpeza pública, pequenos centros comerciais nas proximidades das moradias e transporte. O que significa certa insegurança para realizar uma simples caminhada após um dia de trabalho.

Em entrevista inicial com muitas corredoras, que não residem e áreas próximas a parques públicos, verifiquei que a grande maioria prefere treinar com o nascer do sol, e preferencialmente em ambientes como Parques públicos, o que implica na individualização do treinamento pensando também na segurança, o que se tenha a sensação de treinar

sem qualquer tipo de intercorrência, é isto influencia diretamente na performance e rendimento o público feminino.

A princípio a relação de ambiente e local de treinamento e periodização parecem não ter nenhuma conexão com a performance, entretanto, basta pensar que, se uma mulher não pode treinar sozinha, em horário que ela quer por todo tipo de violência ou assédio que se possa sofrer, o simples fato de não cumprimento de grande parte do treinamento, já compromete sua performance, não deixando que a atleta possa se concentrar apenas no que se tem a fazer, o treino.

A solução para este problema passa por uma série de intervenções que vão desde segurança pública, através de rondas ostensivas, zeladoria por parte dos serviços municipais, locais adequados com seguranças privadas ou

públicas, educação e respeito, somente assim as mulheres podem ter igualdade de condições de desenvolvimento esportivo, assim como os homens, em tempo entre cinco e seis da manhã em meus treinos no Parque do Ibirapuera 1 ou 2 corredoras... Imaginem então em outras áreas das Cidades Brasil afora...



- Eduardo Barbosa -

DICAS DE FILMES PARA CORREDORES

Based on the novel *LIFE AT THESE SPEEDS* by Jeremy Jackson



BILLY
CRUDUP

GRAHAM
ROGERS

LIANA
LIBERATO

STEFANIE
SCOTT

AND

TIM
ROTH

1 MILE TO YOU

*Run
with your
heart*



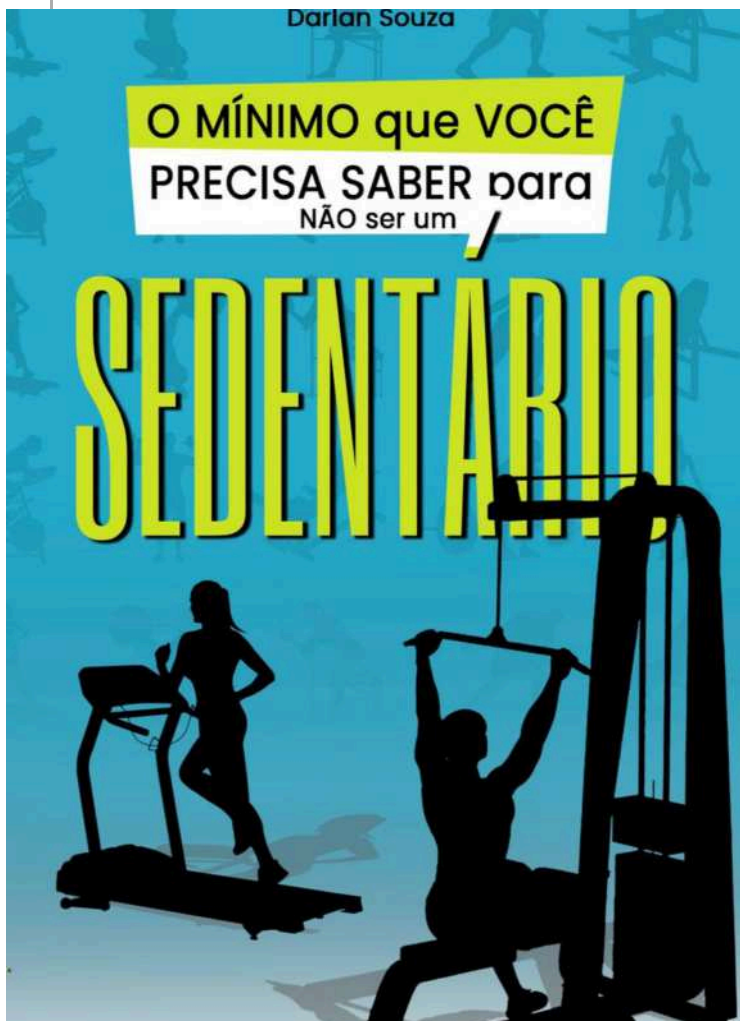
SINOPSE

Neste romance dramático, o adolescente Kevin perde sua namorada em um acidente horrível e devastador. Pouco tempo depois ele descobre que sua corrida o mantém conectado a ela durante os momentos de alta performance, em que o seu coração entra em êxtase. Perseguir a memória dela o faz correr mais rápido e ganhar competições, alcançando notoriedade em pouco tempo. Até que este destaque atrai a atenção de uma garota nova e inteligente, determinada a descobrir o que realmente acontece dentro dele, fazendo Kevin escolher entre permanecer no passado ou viver o presente. Um filme que demonstra como a corrida pode ser terapêutica e fonte de auto-descobertas.

TRAILER



CORRIDA DE RUA



Editora: Darlan Souza

Título: O mínimo que você precisa saber para não ser um sedentário

Autor: Darlan Souza

 Compre

Este livro é um resumo de anos de uma presença diária com conteúdos, que para ter uma ideia está perto de atingir 4 mil publicações nestes 6 anos de interação com pessoas de todos os lugares.

Todas as publicações compiladas por neste livro foram sugestões, experiências, visões, inspirações, conceitos, dicas e opiniões retratadas nas redes sociais como único objetivo: alertar, informar, despertar a curiosidade e ajudar a todos de alguma forma.

Durante o período de avaliação dos conteúdos das publicações, fizemos pequenas alterações e correções seja nos textos ou nas fotos, tentando manter ao máximo toda a originalidade da publicação, tornando essa compilação mais fiel possível aos conteúdos que publicamos abertamente e gratuitamente a todas as pessoas diariamente, sem medo do senso crítico.

Cabe ressaltar que sempre acreditei que hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo é a melhor forma de se prevenir muitas doenças, dores e se sentir mais feliz, alegre e de bem com a vida, vivendo com otimismo frente a todas dificuldades diárias que todos enfrentamos. Se nutrir saudavelmente durante a maior parte do tempo, treinar alguns dias da semana em uma modalidade que você goste, e realizar algumas atividades sociais colabora diretamente com a tão desejada qualidade de vida e bem-estar.

Faça um planejamento de sua condição, como pretende estar daqui 1 ano, 5 anos, 10 anos ou 20 anos? Melhor ainda, até que idade quer viver com total autonomia e disposição?

É provável que depois de ler esta obra, você se torne mais ativo e muito mais disponível para se exercitar e cuidar da sua própria saúde todos os dias. Boa leitura!



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

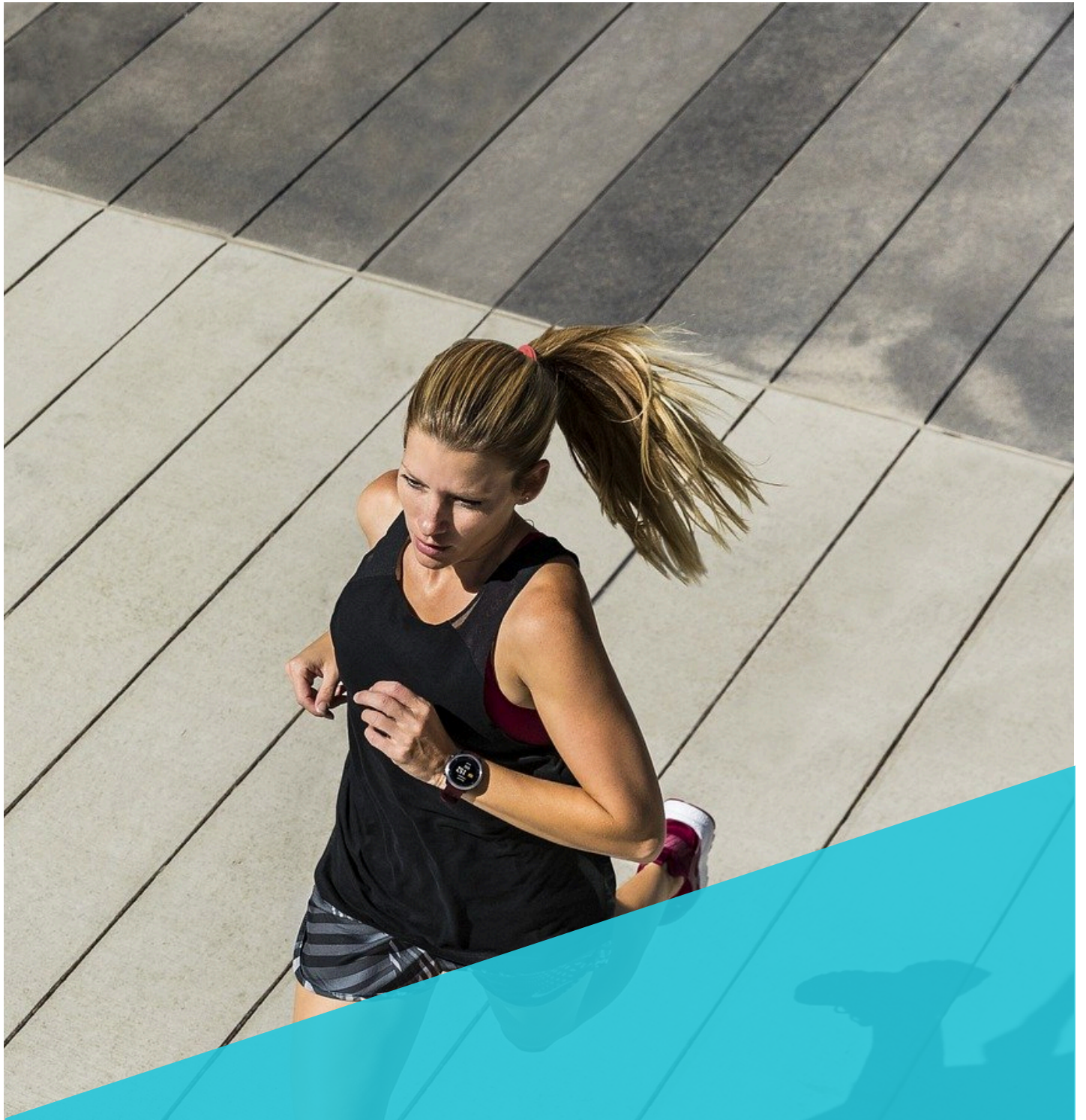


(12) 99178-0401



RUNNERSBRASIL@UOL.COM.BR





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

