

RUNNERS BRASIL

**RODRIGO E BIEL:
PAI E FILHO E UMA
HISTÓRIA DE AMOR
NAS PISTAS
DE CORRIDA.**

**CORRER
SEM LESÃO:
FISIOTERAPIA
ACESSÍVEL**

**TRAIL:
O CUSTO
DO TRAIL
NO BRASIL**

**O "X" DA
QUESTÃO:
O CÍRCULO
DE ZORRO
NA CORRIDA**

**RECEITAS
FIT: PAÇOCA
CASEIRA**





PARABÉNS

07/08





MARATONISTA

DIA DO MARATONISTA



EDITORIAL



Caro leitor corredor

Acompanhando todo movimento global que está ocorrendo há alguns anos, decidimos tratar na pauta desta décima sexta edição da revista, um tema que impacta diretamente nossos treinos, nossas corridas e naturalmente nossa rotina. A pauta desta edição é sobre economia!

Alguns podem pensar que isso pouco importa, porém em nosso entendimento existe sim uma relação direta entre a economia e a corrida, por isso tratamos de demonstrar como podemos continuar nossa rotina de uma maneira mais sustentável e econômica durante momento de recessão global, afinal não podemos parar jamais. Nossos colunistas trouxeram diversas dicas e informações assertivas de como podemos economizar, comprando bem. Isso mesmo! E mais: Reforçamos o time com mais alguns colunistas (que além de serem referências em suas respectivas áreas de atuação, são corredores). Isso é o que chamamos de teoria e prática aliados para nos ajudar, temos certeza que todos vão amar.

Aproveite e visite nosso site, cada semana que passa inserimos novas colunas com temas interessantes que surgem e logicamente estamos atualizando para todos vocês os conteúdos diariamente.

Assim temos que destacar que nosso site está repleto de conteúdos, cada vez mais robusto para suportar o elevado número de acessos que tem recebido diariamente. Com o site cheio de novidades vale a pena dar uma boa conferida, como por exemplo as planilhas gerais de treinos e o ranking de maratonas, Acesse lá!

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.

A revista do corredor brasileiro. 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!

Darlan Souza
Editor chefe

Fala corredor!

Muito bom ter você novamente aqui. Uma edição com um grande diversidade de assuntos. As pautas se misturam de uma maneira harmonica.

Agosto mês dos pais e trouxemos uma grande dupla que expressa esse amor entre pai e filho e também pela corrida de rua, uma homenagem especial para os maratonistas, pois no dia 07/08 comemoramos essa data muito especial e também falamos de economia, como o Darlan já trouxe no editorial mas que quero reforçar aqui, com dicas especiais para você que está com o orçamento apertado. Também tenho o prazer de apresentar mais 4 integrantes desse maravilhoso time da RRB. Bem vindos Dr. Ricardo Stein cardiologista, Victor Wolwacz dentista, Luana Stangherlin nutricionista e Babi Beluco empresária e todos autênticos corredores.

"Uma grande sonho, precisa de grandes pessoas para realiza-lo".
Pablo Mateus

Pablo Mateus



**CEO & FOUNDER
RUNNERS BRASIL**





Nosso Time



PABLO MATEUS
CEO & FOUNDER RB



DARLAN SOUZA
EDITOR-CHEFE



DANI CHRISTOFFER
EDITORA E COLUNISTA



LUANA STANGHERLIN
COLUNISTA



FÁBIO ONUMA
COLUNISTA



LAÍSA MATOS
COLUNISTA



GABRIEL RENAUD
COLUNISTA



CARLOS CAMPELO
COLUNISTA



ALEX TOMÉ
COLUNISTA



DRA ANA PAULA
COLUNISTA



SABINE WELLER
COLUNISTA



ALAN LEAL
COLUNISTA

Revista Runners Brasil



BABI BELUCO
COLUNISTA



RAPHAEL BONATTO
COLUNISTA



PEDRO RODRIGUES
COLUNISTA



RODRIGO LOBO
COLUNISTA



EDUARDO BARBOSA
COLUNISTA



ALEXANDRE ROSA
COLUNISTA



DR. RICARDO STEIN
COLUNISTA



KARINE LIMA
COLUNISTA



RICARDO SIMILI
COLUNISTA



SWARA BARRETO
COLUNISTA



VICTOR WOLWACZ
COLUNISTA



índice

Revista Runners Brasil - Edição 16

10

NA PISTA COM BABI

Estreando em nossa Revista, Babi Beluco irá falar da sua história com a corrida e um pouco do que teremos mensalmente na sua coluna que será um Bang

14

TRAIL RUNNING

Bonatto fala sobre o custo do trail no Brasil e da dicas importantes para você que quer aproveitar as provas de trail pelo Brasil e pelo mundo gastando menos

06

COMO APRIMORAR SUA CULINÁRIA

é a arte, tecnologia e profissão de preparar comida para consumo com o uso de calor.

05

RECEITAS RÁPIDAS E GUIA DE INGREDIENTES

é um conjunto de instruções que descreve como preparar ou fazer algo, especialmente um prato culinário.

20

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Carlos Campelo nos ensina como a corrida pode nos fortalecer mentalmente

24

CORAÇÃO DE CORREDOR

Mais uma grande estréia, Dr. Ricardo Stein irá cuidar do nosso coração, sempre com matérias nos orientando de como cuidar melhor da máquina

28

BORA PRA CIMA

Rodrigo Lobo coloca uma pulga atrás da nossa orelha. Tênis de corrida: Precisa ser o mais caro?

50

CAPA

Conheça a linda história de Rodrigo e Biel e sua linda relação entre pai e filho e a corrida de rua

78

CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

Gabriel Renaud, nosso veterano fala sobre: Corrida é sinônimo de mais tempo, produtividade e dinheiro

38

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Falando em estréia, mais uma, Luana Stangherlin já escreve para o nosso site e agora na revista nos ajuda a comer melhor e ainda economizando

58

CORRIDA E ODONTOLOGIA

Como já havia dito, estamos cheios de novidades. Victor Wolwacz é mais uma estreante e falará sobre a saúde bucal e como isso pode afetar o seu desempenho

89

CORRIDA E CIÊNCIA

Edu nos fala sobre um estudo que mostra que é possível economizar 3.45 bilhões em gasto com saúde simplesmente correndo



Na pista com Babi



Modelo

Empresária

Corredora

01

People

Primeiramente quero me apresentar; meu nome é Barbara, mas todos me conhecem como Babi Beluco. Estou chegando por aqui para fazer parte do time de colunistas da Runners e acho que vale uma pequena intro para entenderem porque falo com propriedade sobre o universo da corrida. Antes de ser uma atleta amadora, também sou modelo profissional, e empresária. Sou uma apaixonada por corrida e por tudo que orbita em torno desse universo tão incrível.

Importantíssimo esclarecer que não sou preparadora física, nem da área de nutrição; tudo que dividirei com vocês por aqui, são nada mais que experiências pessoais, gatilhos emocionais que me levaram a superar momentos difíceis durante as preparações e principalmente nas provas que participei. Trarei aqui pensamentos que funcionaram pra mim, valores que aprendi ao longo dos 20 anos tendo a corrida como minha grande "parceira de vida".

Um tempo depois, por conta da minha profissão, tive que me afastar da família e mudei pra São Paulo. A dor da saudade era tanta que encontrei na corrida uma maneira de me sentir perto de casa e da família, e quase sem perceber, me peguei gostando cada dia mais desse esporte que me trazia prazer e acolhimento, mesmo praticando sozinha. A cada passada, com o vento no rosto, parecia mágica... meus dilemas se tornavam pequenos, minha ansiedade evaporava, uma felicidade aparecia e pronto: minha cabeça se organizava, e foi aí que decidi - não quero mais parar de sentir isso!

Anos se passaram, rodei o mundo trabalhando como modelo, mas sempre com meu tênis na mala e juntos passamos a conhecer as cidades em que estive e vivi. A hora da corrida era meu momento comigo mesma, diariamente os sagrados 8 /10 km - aproximadamente, pois nessa época eu nem usava relógio nem nada, controlava esse rolê pelo tempo da corrida e percurso que escolhia fazer. Checava meu celular em casa, contava os segundos no trajeto de ida pra que a volta tivesse os mesmos 30 min. As vezes dava exato. Fiquei boa nisso!

Na época, nunca tive interesse em me aprofundar sobre o assunto corrida, não era algo que me atraía muito, eu não consumia nada sobre isso, só corria e ponto, sempre foi muito mais pelo prazer que a corrida me proporcionava.



Foto: Arquivo pessoal Babi

Isso se seguiu por anos até que quando eu estava morando em Nova Iorque tive a oportunidade de ver de perto a maratona passando diante dos meus olhos. Aquele evento mexeu comigo, vibrei e pensei: Cara... será que daqui um tempo... um dia... eu consigo correr essa distância toda?

Daí foi que a vida me deu um susto e ao mesmo tempo me despertou para a mais brilhante oportunidade de escolha da vida até então.

Durante uma viagem de trabalho na Argentina, em 2014, quando estávamos a caminho das ruínas onde fotografaríamos uma campanha, a van que nos transportava para a locação bateu num carro e capotou.



Foto: Babi correndo com seu pai Dr. Beluco

Quebrei 3 ossos da cervical incluindo o C1 - que se deslocado poderia ter me levado a tetraplegia ou morte. Inacreditavelmente as fraturas não culminaram no pior. Os médicos me indicaram 3 meses de imobilização completa + 2 com colar cervical, sem impacto + 2 de fisioterapia, totalizando 7 meses de recuperação e só depois disso, dependendo da minha resposta, poderia retomar a vida normal. Um mix de questionamentos e raiva por aquilo ter acontecido comigo invadiu minha alma mas acima de tudo uma gratidão, já que eu estava viva, era para fazer valer essa vitória em meio todo esse caos.

Durante o processo, pensava diariamente: preciso agradecer esse milagre, preciso fazer valer essa chance que a vida me deu, preciso encontrar uma maneira de extravasar toda essa ansiedade e tensão que eu estava vivenciando.



Foto: Arquivo pessoal Babi

Foi aí que tive uma conversa com Deus e combinei com Ele, que se daqui 7 meses estivesse 100% iria correr uma maratona em agradecimento. Foi nesse período de recuperação que descobri o quanto as dificuldades podem nos elevar, como nos faz refletir a importância que devemos dar à nossa saúde e condição física. Nosso corpo foi feito pra se mover, temos que honrar isso, e foi assim que minha maneira de encarar a vida mudou.

E a maratona Babi?? Vou contar tudo pra vocês, fiquem por aqui e não percam a próxima edição....

— Raphael Bonatto —

TRAIL RUNNING

O “CUSTO” DO TRAIL
NO BRASIL





RAPHAEL BONATTO

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

Analisar somente o preço de um produto ou serviço, é uma maneira muito rasa e que muitas vezes não condiz com a realidade do cliente. Por exemplo, quanto vale um tênis de corrida para você praticante, comparado aos que não praticam o esporte?

Quando encontramos valor o cenário muda, pois encontramos benefícios que nos fazem pagar e por vezes até mais do que estávamos planejando. Trago esta reflexão para que o artigo seja compreendido em sua totalidade e aqui vou procurar mostrar alguns aspectos importantes de provas e equipamentos, que devem ser levados em consideração.

As competições Trail possuem um preço mais elevado se comparadas às provas de asfalto. Isso se deve aos custos de produção, pois existem locais de difícil acesso para levar suprimentos, proprietários que cobram passagem por suas terras, equipes especializadas de segurança, sistemas de comunicação, etc.

Sendo assim, nenhuma prova chega a ser realmente barata. Desta forma, quando escolho uma prova para correr, geralmente analiso alguns fatores que são essenciais, como:

- Local de realização (nacionais ou internacionais);
- Paisagens;
- Nível do desafio;
- Valor de passagens aéreas e hospedagens;
- Possibilidade de turismo na região e custos;
- Aspectos de segurança;
- Equipamentos necessários;
- Reputação da prova, entre outros.

Tudo isso de acordo com a agenda de trabalho e disponibilidade para treinamentos. Organizando um calendário com antecedência, podemos colocar duas provas-alvo principais, uma em cada semestre por exemplo, que vão ter um custo mais elevado e escolher provas menores regionais como forma de controle e motivação. Mas como eu disse no início, tudo depende do tamanho do seu bolso e do tamanho dos benefícios que você encontra, e paga, por cada desafio.

Vale ressaltar que nem sempre o mais caro é o melhor. Já participei de muitas provas que eram “baratas” em relação aos seus concorrentes e tive uma ótima experiência, assim como o contrário já aconteceu.

A principal dica é: procure informações na internet, saiba quem são os organizadores e se possível converse com pessoas que já participaram. Sua decisão vai ganhar força com este simples processo.

Organize seu calendário, escolha as provas-alvo, economize e analise o custo-benefício, receita para realização das suas metas e objetivos.

Na minha opinião, desde que acerte em suas escolhas, o Trail cobra, mas entrega!

Um abraço a todos,

Prof. Esp. Raphael Bonatto

Em busca do seu **RP**???

Deixe a **FLETS**
fazer parte desse
MOMENTO...
da sua melhor
PERFORMANCE!!!

www.flets.com.br

Cadastre-se em nossa loja **ONLINE** e receba todas as
NOVIDADES | **DESCONTOS** | DICAS | **PROMOÇÕES.**

 **flets.sport**





flets 

ROUPAS PRA SUA MELHOR PERFORMANCE

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS 
CAMPELO

NEUROCOACH



Como a corrida nos fortalece mentalmente

A corrida tem a capacidade de nos ensinar a como lidar com possíveis obstáculos e a reproduzir a lições aprendidas nas situações semelhantes da nossa vida.

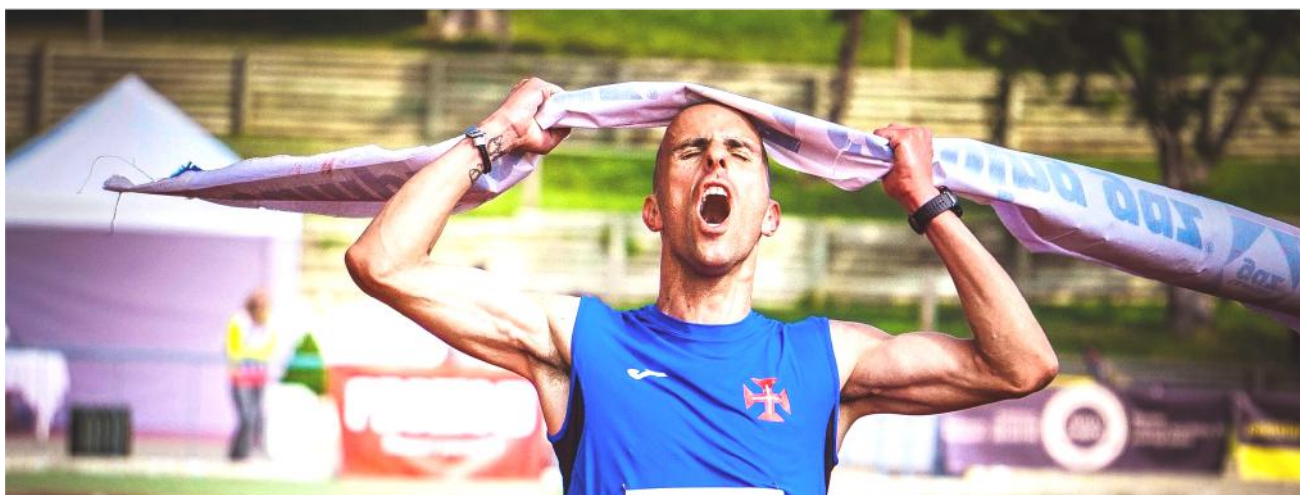
É fato os inúmeros benefícios que a corrida nos trás para nossa vida pessoal, profissional, social e até mesmo espiritual. Ela nos fortalece mentalmente, nos da apoio emocional e ainda cria novos comportamentos frente as mais variadas diversidades de problemas que temos no nosso cotidiano.

É comum constatar que a corrida se converte rapidamente em uma poderosa ferramenta de autoconhecimento.



UMA PRÁTICA

Talvez isso explique a enorme popularidade da modalidade em todos os cantos do planeta. A cada quilômetro nos treinos e provas, a corrida pode nos dar uma série de lições.



Listamos quatro fatores da corrida que contribuem para que ela seja também uma aliada da sua mente.

1) Autoconhecimento

A corrida pode ser uma forma de terapia cognitiva comportamental, gerando novos comportamentos por meio da prática do esporte. Durante o percurso da corrida é normal que estejamos sozinhos a maior parte do tempo e com isso podemos entrar em contato com o nosso interior, com nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos e assim aprender a lidar com eles quando os mesmos nos encaminham para algumas ciladas que podem se converterem em procrastinação, pensamentos negativos ou quaisquer outros que possam nos afastar dos nossos objetivos.

Olhar para dentro e entender o que está acontecendo e assim modificar a forma de lidar com tais situações é um processo que podemos trazer para nossa vida, para nossa rotina de trabalho, projetos pessoais, a convivência familiar, relacionamentos e para nosso campo profissional.

2) Ser resiliente

A transformação pessoal começa quando aprendermos a lidar com as nossas frustrações. Quem nunca passou um perrengue em um treino, não saiu da forma que planejou, ou até mesmo na corrida que estava totalmente preparado, preparada para ela e não saiu da forma quem planejou?

Transformar-se a partir de aprender a lidar com possíveis frustrações.

Imagine a seguinte situação: você está no quilometro 35 de uma maratona para a qual se preparou durante meses e sente um forte incômodo muscular. É inevitável pensar que abrir mão daqueles últimos quilômetros seria jogar fora toda a dedicação dos meses anteriores. E é aí que podemos agir com resiliência, aprendermos a lidar com a dor, talvez ir mais devagar ou dar um pouco mais de si e chegar até o final. O sacrifício físico e mental é transformado automaticamente na gratificante sensação de dever cumprido.

As dores são obstáculos comuns para quem vive a corrida há algum tempo. Transportar essa resiliência (a capacidade de lidar com problemas, adaptar-se a mudanças e resistir à pressão de situações adversas) para outros campos da vida pode te levar mais longe na profissão, por exemplo.

3) Competir consigo mesmo

A competitividade pode ser um motivo a mais para quem pratica corrida tenha vontade de superar limites e alcançar grandes objetivos. É essa força que move o atleta a alcançar resultados que muitas vezes nem ele mesmo acreditaria que seria capaz

Em contrapartida, a competitividade em excesso pode provocar ansiedade, lesões e problemas interpessoais. Afinal, ninguém quer conviver com um egocêntrico que, antes de cumprimentar já sai falando sem critério algum sobre seus feitos, suas conquistas, seus tempos nas maratonas de Nova Iorque, Chicago, Berlim ou Boston, talvez com o intuito de diminuir os feitos dos outros.

A competitividade é sadia quando a pessoa direciona isso para a dedicação nos treinos, à alimentação regrada e as atividades complementares, como a musculação, por exemplo. A partir do momento em que ela vai competir com o outro, se essa competitividade estiver fora da linha, pode surgir um over training e assim gerar uma frustração maior, que pode ser um dos exemplos do item anterior.

4) Lições de humildade

Você certamente já se deparou diante de um amigo ou companheiro de treino que estabeleceu metas inatingíveis para a corrida. Saltar dos 5 km para a meia maratona em apenas dois meses e almejar um tempo baixíssimo sem treinar o suficiente para alcançá-lo são apenas alguns dos exemplos de objetivos pouco ou nada factíveis.

Os tombos na corrida devem ser encarados como verdadeiras lições de humildade, sinais de alerta para a transformação de nosso comportamento no esporte, e, por que não, na vida. Lidar com a frustração e usar das experiências negativas para acertar no futuro são uma das heranças da modalidade.

Sua forma de encarar a corrida pode ser um sinal de sua arrogância ou de sua humildade, é claro. Nenhum corredor está imune às dificuldades que podem surgir no percurso.

Por mais preparado que você esteja sempre pode aparecer algum contratempo. Na Maratona de Londres de 2017, Kenenisa Bekele esperava quebrar o recorde mundial dos 42 km, mas terminou com a segunda colocação e encontrou uma justificativa incomum para seu fracasso: culpou seu tênis, e esta declaração soou com o tom de arrogância, mesmo que possa ter sido sem pensar ou sem desejar.

A corrida nos ensina a termos paciência, a respirar melhor, observar mais e sempre que possível apoiarmos uns aos outros, pois com isso todos nós ganhamos e quem pratica a humildade tem a maior vitória de todos, pois consegue demonstrar que se tornou uma pessoa mais humana e mais forte fisicamente e mentalmente.



CORAÇÃO DE CORREDOR

Nós no preocupamos com ele





Dr. Ricardo Stein



Cardiologista e corredor



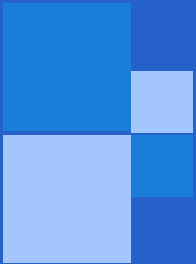
Aptidão Cardiorespiratória: Quanto Maior Melhor

A aptidão cardiorrespiratória (ACR) vem sendo sistematicamente utilizada tanto no cenário da prevenção primária quanto da prevenção secundária de doenças cardiovasculares. Ela reflete um complexo sistema de transporte e utilização de oxigênio, sendo dependente da função sistólica e diastólica do coração, da ventilação pulmonar e da capacidade do sistema vascular para disponibilizar oxigênio aos músculos em exercício. Por sinal, é justamente durante o exercício que esses sistemas trabalham em conjunto para ajudar a atender a demanda maior ou menor de oxigênio para esses músculos que necessitam contrair e relaxar. A ACR é fortemente influenciada por fatores como a genética, estimando-se que pelo menos 20% dela se deve a fatores herdados.



Por sua vez, o teste cardiopulmonar de exercício é o padrão-ouro. Outra medida mais comumente utilizada são os METs estimados, que são comumente determinados através da avaliação de um teste de exercício em esteira ou bicicleta com a utilização de algoritmos pré-estabelecidos. Geralmente, os METs são categorizados com base nos níveis de condicionamento físico, com <5 , $5-8$ e >8 METs correspondendo aos grupos menos aptos, moderadamente aptos e altamente aptos, respectivamente.

Recentemente, pesquisadores Finlandeses realizaram um grande estudo populacional com mais de 2 milhões de participantes. Os autores mostraram que cada aumento de 1 MET na ACR foi associado a 11% redução da mortalidade. Dados mais recentes vem dos Estados Unidos, onde pesquisadores ligados ao Veterans Health Administration analisaram mais de 750.000 indivíduos. Eles concluíram que ter menos ACR acarretava um risco maior do que qualquer outro fator de risco de doença cardiovascular, como tabagismo, hipertensão, obesidade, diabetes ou dislipidemia. Aliás, em muitos estudos, pacientes com maior ACR, mas portadores de um ou mais dos fatores risco supracitados, tiveram um prognóstico melhor do que aqueles sem esses fatores, mas com baixa ACR



Sendo assim e considerando dados tão robustos vindos da Escandinávia e dos Estados Unidos, estar em forma é um dos “segredos” para longevidade. Aqueles que têm ao menos uma ACR de moderada a alta CRF (por exemplo, > 8 METs), podem reduzir eventos cardiovasculares maiores como infarto, além de terem impacto na redução da mortalidade por todas as causas também.


Eu, como agente de saúde que atua profissionalmente há mais de 35 anos no cuidado das pessoas, acredito que as diretrizes de cardiologia preventiva deveriam incluir imediatamente a ACR como um preditor de doença cardiovascular, assim como um marcador de saúde em todas as idades, independentemente do sexo ou da etnia. Melhorar a ACR deve ser um alvo na prevenção das doenças do coração, semelhante ao que se busca ao melhorar a pressão, o colesterol ou o açúcar no sangue. O profissional da saúde, ao identificar as pessoas que estão nas categorias mais baixas de ACR para sua idade e sexo, deve sim dar um encaminhamento imediato para que seja adotado um estilo de vida fisicamente ativo. Claro que inúmeras são as barreiras que têm de ser suplantadas, mas se o indivíduo busca uma vida mais saudável associada à longevidade, a ACR deve entrar no seu radar. Por fim, na minha receita consta que exercício é remédio, uma vez que contra fatos não há argumentos.



Bora pra cima

Tênis de Corrida: Precisa ser o mais caro?

Duvido que exista algum corredor que não fique empolgado em testar e comprar um lançamento de um tênis revolucionará que promete reduzir o pace em uma prova. Quem aí não fica de olho nos tênis dos campeões e daqueles atletas que admiramos? Você perde horas se atualizando em canais, revistas e palestras sobre as novas tendências do mercado de tênis de corrida?



Mesmo com tanta influência, atualização, materiais produzidos, diferentes modelos e marcas, lançamentos tentadores, por que ainda temos muitas dificuldades em escolher o tênis mais adequado para aquela distância ou meta específica e aquele que casa perfeitamente com nosso pé e nossas características?

Devemos tomar muito cuidado, pois somos bombardeados com corredores treinando e indo para as provas com os tênis mais caros do mercado acreditando que terão melhor rendimento simplesmente por estarem correndo com eles. Nem sempre o melhor tênis para você é o tênis da moda!

A escolha de um tênis de corrida é sempre complexa e não existe uma regra que pode ser aplicada a todos, para isso alguns pontos precisam ser levados em consideração, como:

1. Finalidade do calçado:

- Distância: desde uma simples caminhada até ultramaratonas
- Objetivos: Corridas mais lentas ou rápidas, para quebras de recordes pessoais (RPs). Neste caso, um tênis mais leve ou mais robusto para suportar mais o impacto ou responder melhor à aplicação de intensidade (ritmo).
- Tipos de terreno: Asfalto, cascalho, grama, pista, areia batida, etc.
- Esporte: corrida de rua, triathlon, trail running, etc.





2. Característica do corredor:

- Estrutural: composição corporal, tipo de pisada, comprimento de pernas e tronco, etc.
- Técnica de corrida: passadas mais ou menos frequentes, relações angulares dos principais eixos articulares, amplitude de passada, oscilação vertical, etc.
- Histórico: corredor iniciante ou experiente, histórico de lesões, histórico esportivo, etc.
- Além disso, é importante se ter conhecimento das estruturas que compõem o calçado para determinar se ele é bem construído e atende às suas necessidades, como o contraforte (parte de trás), cabedal (parte frontal e superior), sola (borracha que tem o contato com o solo, entressola (maior responsável pelo amortecimento), a palmilha e a língua.

A dica é levar em consideração todos os pontos para a escolha de um bom calçado como descrito anteriormente e ter claro alguns pontos:

- Não, necessariamente, o calçado precisa ser caro para ser bom.
- Em alguns casos opte por modelos de anos anteriores que já foram testados por diferentes usuários e corrigido qualquer problema de má construção.
- Pesquise diferentes marcas e modelos com características semelhantes.
- Não se iluda com resultados e tecnologias mágicas, pois estes tênis podem não casar com aqueles pontos levantados anteriormente e, você se frustrará

- Dificilmente um tênis será a causa de alguma lesão séria, para que isso não aconteça, faça uma adaptação gradual ao novo calçado e experimente alguns modelos antes de adquirir seu novo parceiro de treino.
- Evite comprar um tênis, simplesmente, perguntando para o amigo qual o modelo preferido, pois o melhor modelo para ele pode não ser para você.
- Observe o desgaste do calçado para que ele não perca suas características principais e possa, cronicamente, causar dores, calosidades nos pés e lesões. Não existe uma quilometragem ideal para todos, pois cada um possui uma composição de materiais bem peculiares e cada corredor um perfil diferente, neste caso a vida útil varia muito de um tênis para o outro.

Caso seja possível, tenha mais de um calçado e faça um revezamento com eles, para que o material possa retornar à sua forma original (densidade) e consiga secar para evitar proliferação de bactérias e fungos. Cuidado para não revezar calçados muito diferentes um do outro para que o aparelho locomotor possa se adaptar uniformemente, evitando lesões e queda de rendimento.

Mesmo com todas estas orientações, ainda assim podemos errar na escolha do nosso novo tênis, pois o comportamento do mesmo durante os treinos ou provas e seu próprio desgaste pode não atender nossas expectativas e objetivos. Tênis novos e, devidamente escolhidos, agora é só colocá-los para rodar e cruzar as tão sonhadas linhas de chegadas!

Bons treinos e bora pra cima, galera!



Rodrigo Lobo 
Treinador

RECEITAS FIT

Paçoca Caseira



PAÇOCA



Aprenda a fazer em casa essa fonte saudável de energia!

O amendoim é uma das leguminosas mais consumidas pelos brasileiros. É uma excelente fonte de boas gorduras e pode contribuir também com o aporte proteico diário.

Apesar de possuir um alto teor calórico, é possível encaixá-lo em preparações tornando os planejamentos alimentares dos pacientes mais saborosos.

Este alimento pode ajudar no controle do colesterol, na prevenção de doenças cardiovasculares e também pode ser incluído em uma dieta para emagrecimento, desde que seja consumido nos momentos e nas quantidades adequadas!

Não há como falar em amendoim e não lembrar da paçoca, concorda? Entre os atletas a paçoca é comumente utilizada antes ou durante os treinos mais longos. Para o público que busca alta performance, a porção de carboidrato (açúcar) que nela contém aumentará a disponibilidade de energia refletindo positivamente no desempenho esportivo.

PAÇOCA CASEIRA





Ingredientes:

Amendoim torrado sem sal e sem pele
Sal

Açúcar de coco

Chocolate amargo (opcional)

Modo de preparo:

Como preparar: No liquidificador ou mixer, triture o amendoim com a quantidade de açúcar desejada. Bata na função “pulsar” e de vez em quando mexa com uma colher para chegar na textura de uma farinha mais grossa. Adicione o sal aos poucos. Experimente. Transfira a mistura para um recipiente e aperte bem com as mãos, o óleo do amendoim dará aderência ao preparo. Quando estiver bem firme, corte no formato que desejar.

Sugestão: você pode fazer o preparo sem açúcar e, depois de pronto, adicionar uma fina camada de chocolate como cobertura. Raspas de limão ou laranja deixará o sabor mais especial!



**LAÍSA
MATOS** 

Nutricionista e corrdora

CAPITAL DE GIRO OU FINANCIAMENTO PRA PJ OU PF

- ▶ **Juros simples** a partir de **0,29% a.m.**
- ▶ **Carência de 3 até 10 anos**
- ▶ **Prazo pagamento: 8 a 15 anos**
- ▶ **A partir de 2 milhões dólares/euros**
- ▶ **Garantia imóveis RURAIS OU URBANOS** sem ônus



LBI
BRASIL INVEST

SP | Avenida Paulista, 726, 17 andar, cj 1707
São Paulo/SP - CEP 01310-100 11 3192-3764

MT | Rua General Maurício Cardoso, 114, Goiabeiras
Cuiabá / MT - CEP 78043-308. 65 3023-9292



65 98118 9915

NUTRIÇÃO



ESPORTIVA



**LUANA
STANGHERLIN**
NUTRICIONISTA



HORA DE ECONOMIZAR

Lembre-se pelo menos um mês antes de qualquer prova, você já tem que começar a testar todas as suas estratégias da competição.

Minha melhor dica para você é: escute o seu corpo. Se durante a corrida você começar a sentir qualquer desconforto (estufamento, cólicas abdominais, enjoo), principalmente depois de comer algo, reduza a velocidade, segure o pace por um tempo e prepare-se para recuperar depois. Se você identificou que foi o que você comeu, fique mais tempo tomando apenas água até se sentir bem novamente. Não fique comendo mais coisas, achando que vai melhorar, respeite seu corpo. Se estiver com sensação de pressão baixa, é sódio com ou sem carboidrato que você precisa, usar um repositore neste momento seria adequado. Beber água pura pode piorar.

A alimentação é a nossa maior aliada nas corridas e nada melhor do que a usar a nosso favor, não é mesmo? Algumas pessoas não gostam ou não se adaptam aos suplementos prontos e algumas vezes eles podem se tornar caros. Por isso, as receitas a seguir te mostrarão diversas formas simples e gostosas de dar mais energia ao seu corpo com alimentos que temos em casa.

Dica de repositore caseiro para depois da corrida: Dissolva 32g maltodextrina ou açúcar branco + uma pitadinha de sal (1g) + suco de uva natural (200ml) + 1 colher de sopa de mel de abelha (13g) + 1 colher de chá de guaraná em pó (3g) + 300ml de água gelada.

Calorias: 248 kcal / Carboídratos: 62.3 g / Proteínas: 0,4 g / Gorduras: 0,0 g / Sódio: 411,6 mg

Se preferir outro suco, sem problemas, não precisa ser sempre o mesmo. Pode ser laranja, caju, açai, abacaxi, melancia etc. Pode bater no liquidificador ou mixer para ficar bem homogêneo (misturado). Pode consumir com calma, não precisa ingerir tudo em uma única vez. Além do repositore continuar se hidratando normalmente é muito importante.

Na tabela ao lado vamos te ensinar que é possível também fazer a substituição do gel por outros produtos:

Veja a comparação:

Gel (30g) - quantidade média dos géis	Mel (20g) - 5 sachês
Calorias 72Kcal	Calorias 62 Kcal
Carboidratos 18g	Carboidratos 17g
Sódio 85 mg	Sódio 1.21 mg
Potássio 78 mg	Potássio 40 mg

Gel (30g) - quantidade média dos géis	Mariola de banana c/ açúcar (30g) -2 un
Calorias 72Kcal	Calorias 98Kcal
Carboidratos 18g	Carboidratos 24 g
Sódio 85 mg	Sódio 0,6 mg
Potássio 78 mg	Fibra alimentar 2,2 g

Gel (30g) - quantidade média dos géis	Mariola de banana 0 açúcar (30g) - 2 un
Calorias 72Kcal	Calorias 64 Kcal
Carboidratos 18g	Carboidratos 16 g
Sódio 85 mg	Sódio 0,4 mg
Potássio 78 mg	Fibra alimentar 2,6 g

Gel (30g) - quantidade média dos géis	Rapadura (20g)
Calorias 72Kcal	Calorias 60 Kcal
Carboidratos 18g	Carboidratos 15 g
Sódio 85 mg	Sódio 0 mg
Potássio 78 mg	Fibra alimentar 0 g

Gel (30g) - quantidade média dos géis	Mandolite (25g) - 1 unidade
Calorias 72Kcal	Calorias 117 Kcal
Carboidratos 18g	Carboidratos 16 g
Sódio 85 mg	Gordura 4,5 g
Potássio 78 mg	Sódio 0 mg

MEDICINA E A CORRIDA



Dra Ana Paula Simões 
MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

Corrida, economia & Saúde

Corredor econômico e que se cuida: 6 maneiras de economizar e cuidar da sua saúde!

Se você for como a maioria dos corredores, está pagando mais pelos cuidados de saúde do que gostaria e preferia que fosse em tênis ou inscrições de prova, separei algumas dicas pra você conseguir economizar sem se prejudicar.

Mesmo com seguro de saúde (plano), os custos de saúde podem ser caros. Sem eles então, no particular fica praticamente inviável fazer um check up. Entre as visitas ao médico, medicamentos prescritos, exames e outros cuidados, a quantidade de dinheiro que você gasta em saúde todos os anos realmente aumenta com a idade. Aqui estão seis dicas que ajudarão você a obter o máximo valor pelo seu dinheiro, sem descuidar da saúde.



01

Consulte um médico de confiança

Consultar um médico ou prestador de serviços de saúde fora de sua rede de referência pode sair mais caro pois se o profissional não for especializado você deverá procurar um com título de médico do esporte pagando assim 2x. Se o seu médico o encaminhar para um especialista, verifique antes se esse especialista tem o título (RQE).



02

Encontre maneiras de economizar em prescrições

Se o seu médico prescrever um medicamento, verifique se há uma alternativa genérica ou por manipulação. Muitos planos de saúde cobram mais se você usar um medicamento de marca do que o genérico. Não apenas o preço de tabela é mais baixo, mas as taxas de co-seguro também costumam ser mais baixas, alguns planos cobrem medicamentos e mesmo que você passe num especialista do esporte pelo SUS, existe cobertura de alguns medicamentos pela saúde pública.

03

Procure cuidados preventivos gratuitos

Você pode ter medo de visitar o médico regularmente porque está preocupado que isso custe muito dinheiro. No entanto, uma das melhores maneiras de evitar altos custos médicos é fazer exames, preventivos e imunizações regulares. A maioria dos planos de saúde paga por visitas de cuidados preventivos, que podem incluir exames de sangue, avaliação de diabetes e colesterol, mamografias, colonoscopias, RX do pulmão, vacinas, eletrocardiograma, e alguns checkups que devem ser individualizados para sua performance e objetivo.

Pelo SUS existem campanhas onde as avaliações são em mutirões, vale a pena ficar atento às datas. Você economizará dinheiro a longo prazo detectando problemas cedo ou prevenindo-os completamente.

04

Considere contribuir para uma conta de gastos flexível

O dinheiro em uma conta de gastos flexível escapa dos impostos federais e da Previdência Social e, em muitos casos, também dos impostos estaduais e locais. Quando você coloca dinheiro em uma conta de gastos flexíveis, você usa esse dinheiro isento de impostos para pagar despesas médicas, como consultas médicas e prescrições ao longo do ano. Ou você pode ainda abater do seu imposto de renda, como gasto na saúde.



05

Encontre serviços ambulatoriais

O custo médio de uma visita ao pronto-socorro, segundo pesquisa americana ¹ é de cerca de US \$ 1.200,00. Se você tiver uma apólice de seguro com uma franquia alta, poderá pagar ainda mais. Visitar o atendimento de urgência em vez de agendar uma consulta eletiva pode sair mais caro. Um estudo dos *Annals of Internal Medicine* descobriu que o custo médio de atendimento de urgência para três doenças comuns – infecção do ouvido médio, faringite e infecção do trato urinário – foi de US \$ 155. Se o seu médico de cuidados primários oferecer um ambulatório, você poderá visitá-lo com horário marcado pela metade do custo.

No SUS existem serviços de residência médica de medicina esportiva, espalhados por todo o país onde você pode agendar sua avaliação e check up. Em São Paulo por exemplo temos: Santa Casa de SP, USP, UNIFESP, HSPE, UNESP Botucatu e Prevent Sênior



06

Consulta Online

Se o atendimento no pronto socorro ou uma consulta ambulatorial não estiver disponível e você precisar de atendimento médico fora do horário comercial, considere usar a telemedicina, que foi liberada pelo CFM durante a pandemia e permanece até hoje autorizada. Ao usar um provedor de telessaúde, você tem acesso a médicos certificados pelo conselho federal e consegue conferir o RQE (título de especialista) basta conferir no site do CFM [4](#) . Os médicos na telemedicina podem resolver a maioria de seus problemas médicos por telefone ou consultas de vídeo on-line e também podem prescrever. Além disso, esses serviços custam muito menos do que cuidados urgentes ou consultas de emergência para cuidados médicos não emergenciais.





**INVISTA
NO DIGITAL
E CONQUISTE
MAIS CLIENTES.**

ESTEJA PRESENTE NO MOMENTO CERTO,
NA HORA CERTA E PARA AS PESSOAS CERTAS.



GERENCIAMENTO
DE REDES SOCIAIS



GESTÃO
DE TRÁFEGO



PLANEJAMENTO
ESTRATÉGICO ONLINE



INBOUND
MARKETING



CRONOGRAMA
DE POSTAGENS



SCRIPT DE
CONTEÚDO



PADRONIZAÇÃO DE
IDENTIDADE VISUAL



MENTORIA
MENSAL



CRIAÇÃO DE HOTSITES
E LANDING PAGES

SOLICITE UMA CONSULTORIA GRATUITA:



atendimento@casarara.com.br



65 9 9624-7117



www.casarara.net

CASARARA
SOLUÇÕES DIGITAIS

* Consulte condições e prazos de contratação com o nosso atendimento. Sujeito à análise de viabilidade.

** A Casa Rara é a subdivisão de soluções digitais da Agência Casa D'Ideias e está sob o CNPJ: 86.739.547/0001-29.

RUNNERS BRASIL ENTREVISTA

RODRIGO E BIEL

PAI E FILHO E UMA HISTÓRIA DE AMOR NAS PISTAS DE CORRIDA



O CÉU AINDA ESCURO, O DIA LONGE DE AMANHECER.

MAS JÁ É HORA DE LEVANTAR E COMEÇAR A PREPARAÇÃO PARA UM NOVO DESAFIO DE PAI E FILHO.

O céu ainda escuro, o dia longe de amanhecer. Mas já é hora de levantar e começar a preparação para um novo desafio de pai e filho. Dessa vez uma corrida no Rio de Janeiro. O pai Rodrigo desperta quatro horas antes de sair de casa, sempre preocupado e com muita atenção para não esquecer nada. Blusa de frio, de proteção UV, assessórios para o Biel, protetor solar, boné, e para ele, alguns suplementos...

Vai na cozinha prepara os lanches para levar na estrada, são mais de duas horas de viagem e o melhor é esperar e comer dentro do carro mesmo, quanto mais o perto possível da prova, melhor.

A família mora em Barra do Piraí que fica cerca de 120km da capital do Rio de Janeiro, por isso, tudo tem que ser feito com muita antecedência.

Segundo passo é encher os pneus do triciclo, a peça principal da corrida, e a mais especial também, é a que conduz o Biel à linha de chegada e à realização de mais um sonho.

Hora de colocar tudo no carro e seguir para o terceiro passo, acordar o Biel, mas não será necessário, às vésperas de dias de prova ele fica tão ansioso, agitado, que não consegue pregar os olhos. Seja qual for o desafio, a corrida, a quilometragem, Biel só quer mesmo é que o momento da largada chegue logo.

Todos no carro, Biel, pai e mãe, então é hora de seguir viagem. Lá vão eles na estrada em busca da emoção de atravessar mais um pórtico e poder escutar de novo os gritos de: "Vai Biel!".

RODRIGO ROCHA: O PAI DO BIEL




Rodrigo Rocha, 43 anos, é Engenheiro Eletricista, mas sua principal função é ser pai. Pai do Biel de 20 anos, da Lavínia de 6 anos e do João Paulo que está a caminho. Um pai presente, atencioso, cuidadoso e que corre, corre muitos quilômetros empurrando seu filho em um triciclo cheio de sonhos. Um sonho simples, terminar mais uma corrida, sentir a vibração da torcida e proporcionar a Biel uma explosão de emoções e a certeza de que ele é capaz.

“A nossa chegada é sempre muito emocionante, para nós e para quem está assistindo. Na Maratona do Rio de Janeiro de 2021, na hora da chegada, eu tirei o Biel do triciclo e o coloquei para terminar em pé. Sei que isso mexeu e mexe com muitas pessoas. Algumas por saberem o verdadeiro sentido de completar uma maratona, outras por acharem que não podem e não conseguem estar ali fazendo o mesmo, ou até mesmo por pararem para refletir sobre seus conceitos quanto aos cuidados e zelo que se devemos ter com os deficientes, mas acima de tudo, o que me importa mesmo é a felicidade do meu filho.” – Rodrigo Rocha.

Parece uma simples história que envolve o esporte e pessoas especiais, mas não, é muito mais. É uma história de amor.

EMOÇÃO E SUPERAÇÃO



Pai e filho: A paixão pela corrida

Em 2013, Rodrigo foi convidado por um amigo para participar de uma corrida/caminhada da academia na qual treinava. Biel estava junto e sinalizou que gostaria de ir também. No dia foram para passear, pois só tinham uma cadeira de rodas comum, mas por fim, não resistiram e acabaram correndo, no final ele era só alegria. Foi aí que o pai começou a pensar que juntos poderiam ir bem mais longe.

Em 2014, um amigo de Juiz de Fora decidiu ajudar construindo um triciclo, e que, depois de pronto, ninguém mais segurou a dupla. Pai e filho caíram nas pistas.

Já são oito anos de corrida, sendo 7 Maratonas, 19 Meias-Maratonas e as mais variadas distâncias, totalizando cerca de 160 provas. E ainda, em São José dos Campos (SP), pai e filho realizaram 2 provas de short Triatlon e 1 Duatlon este ano, em Mangaratiba (RJ).



Dentre tantas provas, Rodrigo conta que um dos maiores desafios da dupla foi o Desafio da Maratona do Rio de 2022, 21km + 42km. “No domingo, durante a maratona, a chuva apareceu e nunca havíamos corrido embaixo d’agua, acabou que entrou muita água dentro do casaco do Biel e ele começou a bater o queixo. Eu queria parar, porém ele não aceitava que eu parasse e buscasse socorro. Seguimos até o fim e depois de 4h10min cruzamos a linha de chegada.”

Durante as corridas a comunicação entre pai e filho é fundamental. No olhar eles já sabem o que o outro está pensando ou deseja. Eles conversam todo o tempo, Rodrigo perguntando se está tudo bem e Biel olhando para trás quando desconfia de algo errado, ele se guia pela respiração do pai e também pela mudança de ritmo e velocidade do triciclo. É um momento de terapia e de interação entre eles, o que aumenta o amor e a confiança entre pai e filho, conta Rodrigo.

E quando bate o cansaço, a exaustão, o que impulsiona o pai a continuar é a certeza de ver o filho sorrir mais um dia e ter mais uma história para contar.

“Biel começou a correr aos 14 quatorze, o sorriso dele sempre foi algo que iluminava o que viesse pela frente. Desde

pequeno era sorriso para todo lado, sempre terminava as provas alegre, fazendo graça para todos, ganhando amizades, admiração e o coração de muitos. Hoje, aos 20 anos, ele é mais sério, algo que mudou muito na adolescência e mais ainda com o início da vida adulta. Tudo normal, mas sua emoção nas chegadas, continua sendo algo muito comovente” - RR.

A dupla sonha um dia em completar um IronMan, um Triatlo e também uma Maratona internacional. Ainda não correram em muitos lugares diferentes porque dependem de acessibilidade, locais onde consigam transitar perfeitamente com o triciclo. E também de mais apoio, eles ganham as inscrições, algumas marcas de tênis, roupas, relógios GPS presenteiam em troca de postagem, mas todos os custos ficam a cargo do pai. Para sonhar mais alto seria necessário mais apoio.

Agosto, mês dos pais

Nosso pai dessa edição da Revista Runners Brasil, é mais que um corredor, é um pai-herói. Representa todos os pais que lutam para educar seus filhos, para ter a amizade deles e dentro das condições físicas e financeiras, fazem de tudo para arrancar um sorriso, um brilho no olhar.

Quando passa o triciclo com Rodrigo e Biel, durante as corridas, sempre gritamos “Vai Biel!”, mas dessa vez, em homenagem ao Dia dos Pais, vamos mudar o grito para “Vai Rodrigo!” A mensagem do nosso personagem do mês é, “Nunca desista de viver, de curtir a vida, de fazer acontecer! A vida é curta e pode ser interrompida em um piscar de olhos. Aos pais especiais, a decisão de não fazer é a decisão tomada para sua vida e para a vida de seu filho, então, repense se você tem o direito de interromper momentos tão fantásticos na vida de seu filho, ou se você não preferiria ser responsável por fazer cada dia mais e mais por ele. Simplesmente, faça!” – Rodrigo Rocha

Feliz dia dos Pais!



Dani Christoffer
Editora e jornalista





TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida

RUNNERS BRASIL

COM EVÂNIA 

05



06



07



08





CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ 
DENTISTA E CORREDOR

Já pensou QUE SUA SAÚDE BUCAL PODE TE AJUDAR MUITO na sua corrida?

Todo o corredor, amador ou profissional, busca, de alguma forma, alcançar um bom rendimento nos treinos e nas provas. Antes do início de um ciclo de treinamento para uma determinada corrida, seja ela de cinco, dez, 21 quilômetros ou uma maratona, é importante investigar quais as condições físicas e clínicas relacionados à saúde do corredor. Essa prévia avaliação é feita, inicialmente, pelo treinador de corrida, e deve ser seguida pelo médico cardiologista e/ou do esporte, e também pelo dentista. Na realidade, o que ocorre muitas vezes, é que a avaliação da saúde bucal dos corredores nem sempre está arrolada nesta lista de cuidados. Não raro escuta-se comentários a respeito da queda da performance esperada, ou até mesmo da necessidade de interrupção um determinado ciclo de treinamento, devido a problemas buco-dentários do desportista. Mas qual será mesmo o impacto das doenças ou problemas na cavidade bucal sobre o condicionamento e desempenho dos corredores?

O que a ciência nos diz sobre a relação existente entre a prática de esportes e saúde bucal?

Um estudo realizado na Inglaterra, em 2018, onde foram avaliados 352 atletas de elite de vários esportes, mostrou que 49% dos desportistas apresentavam cáries, 41%, gengivite e 77%, periodontite. Trinta e dois por cento dos atletas descreveram o modo com seus problemas bucais costumavam afetar seu desempenho: 29% relataram dor, 9%, dificuldade em participar normalmente do treinamento e das competições, 5%, redução da quantidade de treinos e 34%, dificuldade em se alimentar.

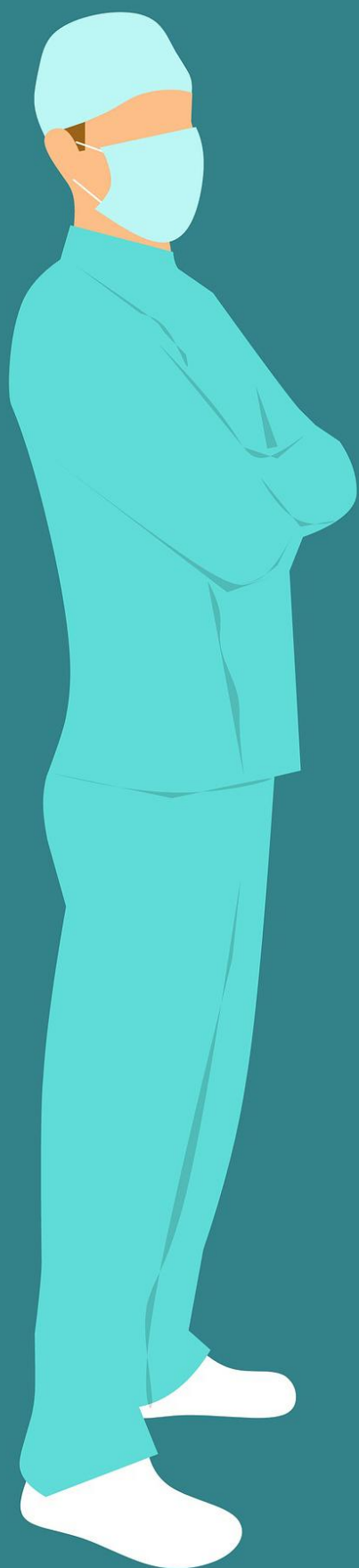


CUIDE DA SÁUDE BUCAL

E melhore seu desempenho

Em outro estudo, publicado na revista *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, em 2015, os autores relataram que os indivíduos que correm de forma constante podem apresentar maior risco de sofrer erosão dental e cárie. Isso se deve não pela prática esportiva propriamente dita, mas por hábitos que estão associados a ela. Segundo a Dra. Cornelia Frese e colaboradores, o alto consumo de carboidratos, bebidas esportivas, géis e barras energéticas durante o treinamento pode diminuir o pH salivar, deixando os dentes mais suscetíveis a perdas minerais do esmalte dentário. Somase a isso o efeito da diminuição do fluxo salivar - importante mecanismo regulador do pH intra bucal - que ocorre em função da respiração bucal durante a prática do exercício.

Recentemente, ao ser comparada a saúde dentária e gengival de atletas alemães amadores e atletas alemães profissionais, os pesquisadores observaram que ambos os grupos apresentavam sinais de inflamação gengival e necessitavam de algum tratamento dentário. Todos estudos citados concordam que consultas regulares ao dentista, associadas ao uso efetivo de estratégias que promovam a saúde bucal, podem minimizar os problemas de desempenho que, de alguma forma, estão relacionados à cavidade oral dos atletas.



Assim, consultar periodicamente o dentista deveria fazer parte do conjunto dos pré-requisitos investigativos da saúde dos corredores, sejam amadores ou profissionais. Com base nos achados clínicos durante o atendimento odontológico, associado aos exames de imagem, o cirurgião-dentista pode orientar as condutas de forma individualizada, propor os tratamentos mais indicados para o indivíduo-atleta e, de forma diferenciada, focar na prevenção das doenças. As estratégias deverão envolver orientações e cuidados relacionados à dieta, à higiene oral, ao uso de fluoretos. Caberá ao profissional buscar resolução para as necessidades definidas na consulta como cáries, restaurações defeituosas, inflamação gengival e/ou dos tecidos de sustentação dos dentes, fraturas, bruxismo, desgastes, erosões, dentre outras que costumam afetar os atletas. Também é possível instituir um acompanhamento longitudinal ao corredor, de forma a garantir a manutenção da saúde alcançada, bem como o monitoramento do rendimento desportivo a partir dos cuidados bucais instituídos.



O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

O círculo de Zorro na corrida

Quem lembra deste ensinamento no filme: A máscara de Zorro?

Em uma cena, o mestre ensina o jovem espadachim que antes de querer ganhar o mundo, é preciso dominar e conhecer bem seu círculo, sua pequena região, ir ganhando espaço e avançando gradualmente sem nenhuma pressa para não se atrapalhar.

Com corrida não seria diferente!

Antes de pensar em correr provas mais caras e no exterior, devemos aprender a correr bem e correr certo em nossa região mesmo. Aproveitar a oportunidade de conhecer bem o esporte, alinhar bem os treinos locais e correr provas pertinho de casa com custo-benefício acessível ao bolso.

Aproveitar este tempo para comprar seus equipamentos (tênis e roupas), solidificar o volume de treinos, a dieta, treinar na academia seu reforço muscular, para ter um bom condicionamento para correr a sua distância predileta. Existem treinos gratuitos ou com doação de alimentos (provas também) em todos os cantos do Brasil, basta ficar atento!

O próximo passo depois de correr provas locais e estiver bem em todos os sentidos, devemos começar a viajar. E aí neste caso, podemos até dividir caronas e assim correr em provas em cidades mais longes, ter um valor para poder comer em restaurante interessante durante esta jornada, saber se hospedar certo e ir devagar ampliando o círculo de conhecimento de custos e provas a nível regional e nacional. Outro ponto: As agências de turismo esportivo têm bons pacotes de provas nacionais, oferecem parcelamento

Assim se tem algo na corrida de rua que sempre me chamou a atenção, é o quanto valorizamos algumas provas e subestimamos umas outras provas, e nem me refiro a provas no exterior, me refiro a corrida de rua do Brasil mesmo.

Um exemplo claro é sobre as nossas corridas clássicas nas capitais, são imperdíveis! Uma oportunidade única de conhecer melhor nossas capitais e poder expandir o nosso conhecimento acerca do país no qual vivemos, seja os costumes, sotaques, culinária e os locais para treinar na capital. Se falar do interior e dos municípios menores, temos dezenas de provas com valor super acessíveis e com uma experiência única!

Eu já falei certa vez que algumas provas no Brasil, se fossem no exterior, seriam 10x mais caras e todos estariam hipervalorizando, publicando, fazendo propaganda gratuita! Mas como a prova é no Brasil, desvalorizam ou não valorizam ao nível que ela é de fato, uma prova que merecia mais respeito e valorização.

Nem tudo que é de fora e caro é bom, nem tudo! Cuidado!

Depois de passar por estas etapas do "círculo de Zorro" e se já se sentir preparado, está na hora de começar a pensar em correr fora do Brasil. Por que não começar a estudar um novo idioma? Tem cursos gratuitos pela internet e aplicativos (como o Duolingo), sabia disso?

Ótimo, vamos mais? Se fez umas economias e já tem um dinheiro, por que não correr uma boa prova na América Latina? Nem é preciso passaporte, pois na América do Sul, basta a identidade (O RG - não CNH)! Se depois destas experiências e estiver equilibrado financeiramente, por que não correr em outros continentes como Europa, África, Oceania, Ásia ou mesmo nos EUA?





Neste caso, emita seu passaporte e realize algumas viagens interessantes para correr em lugares onde não necessariamente precisa de "Visto". Depois sim, quem sabe depois de todas estas experiências, já se organizar melhor e fazer com calma seu "Visto" para ingressar em alguns países como os EUA e correr as maiores provas americanas!

Esse é o X da questão, devagar! Veja que tudo que citei aqui foi gradual, sem pressa alguma e assim podendo te ajudar a aprender a investir seu dinheiro com o tempo, aproveitando a corrida de rua da melhor maneira, sem comprometer o orçamento familiar, nem mesmo se atrapalhar com a falta de planejamento e experiência.



DARLAN SOUZA 

Editor-chefe e colunista



Atletas da vida real



Como treinar de maneira eficiente: para atletas que querem perder tempo

Questione atletas amadores qual é o principal fator que os faz perder uma sessão de treino e você ouvirá que “falta de tempo” é o maior vilão da história. Junte isso ao ditado que ouvimos desde criança, nos ensinando que “tempo é dinheiro” e um padrão vai se formando: a maioria das pessoas está sobrecarregada com as tarefas do dia a dia, seja trabalho, família, estudos ou vida social. No topo disso tudo, você ainda decide ser corredor(a), dedicando várias horas ao treinamento todas as semanas.

O tempo é o seu bem mais valioso, usando-o corretamente você vai conseguir produzir mais, e ainda ter momentos de felicidade com família e amigos, melhorando sua qualidade de vida.

Sendo uma hora do seu dia é algo tão importante, e que por vezes faz tanta falta, um dos meus papéis mais importantes como treinador é garantir que meus atletas saiam para treinar usando esses preciosos minutos de maneira eficiente, trazendo o máximo de benefícios possível no mínimo de tempo necessário.

Na sequência, vou listar 4 prioridades que você não pode deixar fora do seu treinamento, garantindo um excelente uso do seu tempo disponível para treinar:

VO₂máx

Famoso tópico nas discussões entre corredores, essa variável realmente é muito importante. Um alto consumo de oxigênio (ou seja, alto VO₂) permite que o atleta produza muita energia de maneira aeróbia e consiga alcançar e manter altas velocidades. Um atleta com VO₂máx alto tem grandes chances de estar nos pelotões da frente, mas não é somente isso que o faz ganhar uma prova.

Um alto consumo de oxigênio é dependente de um coração eficiente em bombear sangue, sendo o fator genético muito importante para definir se você vai estar na elite ou não. Porém, mesmo que você não tenha sido agraciado com um coração de Kipchoge no seu nascimento, ainda é possível treinar para aumentar seu VO₂. E você nem precisa fazer um teste em laboratório, uma vez que a velocidade associada ao VO₂máx pode ser encontrada com um simples teste de 5min:

- Faça um aquecimento com corrida leve de 15min;
- Corra 5min na maior velocidade possível;
- Pronto! A velocidade média do teste de 5min é a sua velocidade associada ao VO₂máx. Use essa veloci-

dade como referência para seus treinos intervalados intensivos.

Para melhorar seu $VO_2\text{máx}$ não é preciso correr a 100% dessa velocidade, uma vez que a literatura já demonstrou melhoras no VO_2 de atletas que treinaram a 90 a 95% da velocidade de $VO_2\text{máx}$.

Importante lembrar que treinos de VO_2 geralmente são estímulos curtos, de até 4min, e com intervalos longos de recuperação. Um bom exemplo de treino eficiente para melhorar seu VO_2 :

- 15min de aquecimento em ritmo bem leve;
- 10x de 2' em velocidade de 90-95% do ritmo médio do teste de 5min (intervalo de 2min caminhando).

Total do treino: 55min.

Limiar anaeróbio

Também conhecido atualmente como fração sustentada do $VO_2\text{máx}$. Um atleta com limiar anaeróbio alto tem menor acúmulo de subprodutos estressores, e por isso é mais resistente à fadiga. Essa variável ganha destaque conforme a distância da prova vai aumentando, especialmente em provas de asfalto, onde o atleta corre de maneira contínua. Para explicar mais sobre sua importância, vou dar um exemplo:

Imagine que dois corredores, A e B, vão correr uma meia maratona. Embora ambos tenham exatamente a mesma velocidade de $VO_2\text{máx}$, o atleta A tem o limiar anaeróbio melhor desenvolvido. Nesse exemplo, os dois atletas largam juntos, e seguem assim até os 10km. Nesse momento, porém, o atleta B começa ter maior acúmulo de subprodutos que causam fadiga, e passa a se sentir cansado, tendo que diminuir o ritmo. Já o atleta A consegue lidar bem, e sustentar a velocidade até o final, ganhando a prova.

Mesmo que seu objetivo não seja ganhar uma prova, desenvolver seu limiar anaeróbio vai permitir manter a velocidade por mais tempo, provavelmente melhorando seus resultados.

Uma das formas de descobrir a velocidade associada ao limiar anaeróbio é com teste de uma hora:

- Faça um aquecimento com corrida leve de 15min;
- Corra 60min na maior velocidade possível;
- Pronto! A velocidade média do teste de 60min é a sua velocidade associada ao limiar anaeróbio. Use essa velocidade como referência para seus treinos intervalados extensivos.

Embora seja muito eficiente, esse teste pode ser bem desagradável por ser longo e intenso. Como alternativa, costumo usar provas de 10km, projetando uma perda de velocidade nos atletas que completam a distância em menos de uma hora.

Treinos de limiar geralmente são feitos com estímulos longos, de até 30min, e com intervalos curtos de recuperação, proporcionalmente. Um bom exemplo de treino eficiente para melhorar seu limiar:

- 15min de aquecimento em ritmo bem leve;
- 2x de 20' em velocidade de 95% do ritmo médio do teste de 60min (intervalo de 2min caminhando).

Total do treino: 55min.

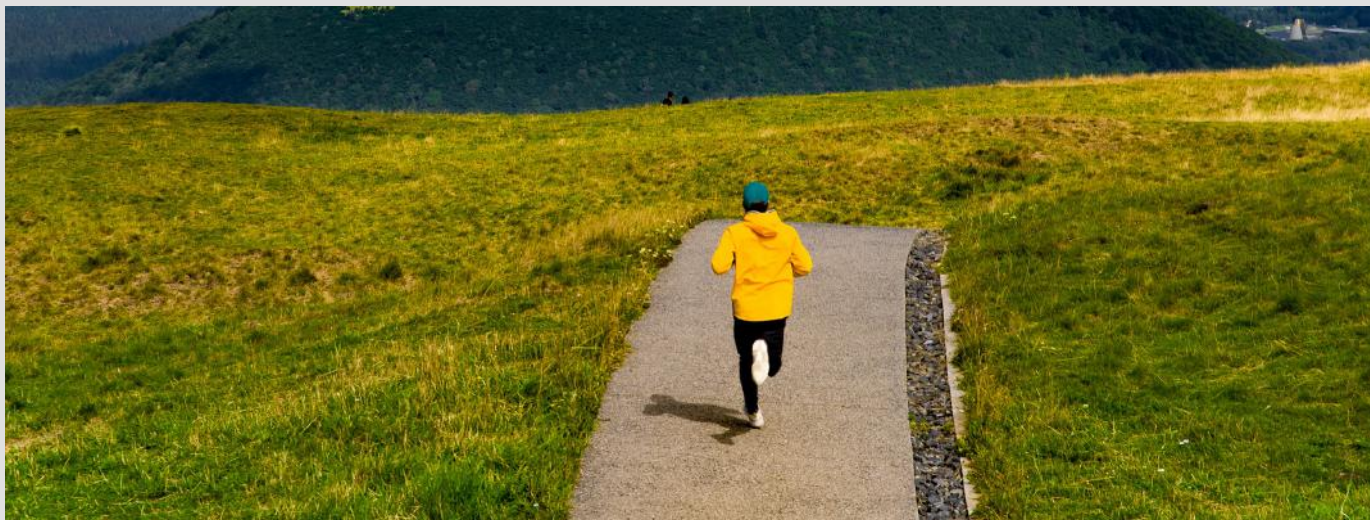
Economia de corrida

Essa variável é simples, mas gera muita confusão entre os corredores. A economia de corrida indica quanta energia o atleta gasta para correr uma distância em determinado tempo. Por exemplo: suponha que hoje você corre 10km em 50min e gasta 100 energias. Depois de passar por um período de treino, você refaz o teste, e agora faz os mesmos 10km em 50min, porém agora gasta 95 energias, mostrando que você é mais econômico. Com as 5 energias que sobraram você pode optar por ir mais rápido ou correr mais quilômetros.

Essa variável costuma ser dependente de tempo, tanto em volume semanal quanto em anos correndo, e melhora por fatores como adaptação muscular, de tendões e densidade mitocondrial. Podemos melhorar essa variável de duas maneiras bem simples:



- Aumentando volume de treino: corrida realmente leve, conseguir correr e conversar ao mesmo tempo, aumentando o tempo em horas correndo na semana.
- Musculação: treinos de força e potência.



Durabilidade

Esse é um conceito novo, que ainda carece de estudos e evidências, mas que vem ganhando espaço no mundo científico. Novamente vou recorrer ao exemplo para explicar:

Imagine que você está na linha de largada de uma maratona, treinado e descansado, pronto para correr a prova em pace médio de 5:00/km. E assim você larga, mantendo o plano sem nenhuma dificuldade até o quilômetro 10. Nesse momento percebe que sua frequência cardíaca subiu um pouco, mas continua tranquilo. No quilômetro 25 começam surgir algumas dores, e você precisa se esforçar um pouco para manter o ritmo planejado. Aos 35km as dores tomam conta, você faz muito esforço para que o ritmo continue em 5:00/km, e a frequência cardíaca já subiu de maneira considerável, você vira passageiro da agonia, e o sofrimento segue aumentando até você cruzar a linha de chegada.

Esse exemplo mostra uma dissociação muito comum entre carga interna (frequência cardíaca) e carga externa (pace) nas maratonas. Mesmo que você tenha conseguido manter um pace constante de 5:00 (carga externa), sua frequência cardíaca (carga interna) aumentou durante a prova. Isso acontece em função da deterioração fisiológica: perda de força, desidratação, diminuição de reserva de glicogênio, diminuição de

VO2, etc. Em alguns casos essa deterioração é tão impactante que o atleta não consegue manter o ritmo planejado e, ao final da prova, diz aos amigos que “quebrou”. Atletas com melhor durabilidade demoram mais para ter dissociação entre carga interna e externa, e quando isso acontece é em menor proporção.

Ainda não está muito claro como podemos fazer para treinar a durabilidade, até porque a durabilidade não depende apenas de um fator. Algumas formas que podem ser interessantes:

- Musculação seguido de corrida;
- Treinos com oscilação de ritmo;
- Aumento de volume semanal;
- Aumento do treino longo;
- Treinos em jejum;
- Rodagens após um treino intervalado.

Importante frisar que essas são hipóteses minhas e de colegas, nada comprovado cientificamente.

Para finalizar esse texto, vale lembrar que cada um desses fatores é importante, mas o grau de prioridade de cada um deles vai depender da característica da prova que você vai correr, e também de quem é você como atleta. Antes de começar a preparação para uma prova, questione-se quais são os fatores que determinam se você vai fazer uma boa prova. Vale a pena investir tempo afiando o machado antes de cortar a árvore. O trabalho será mais prazeroso e eficiente.



ALEX TOMÉ 

TREINADOR DE CORRIDA

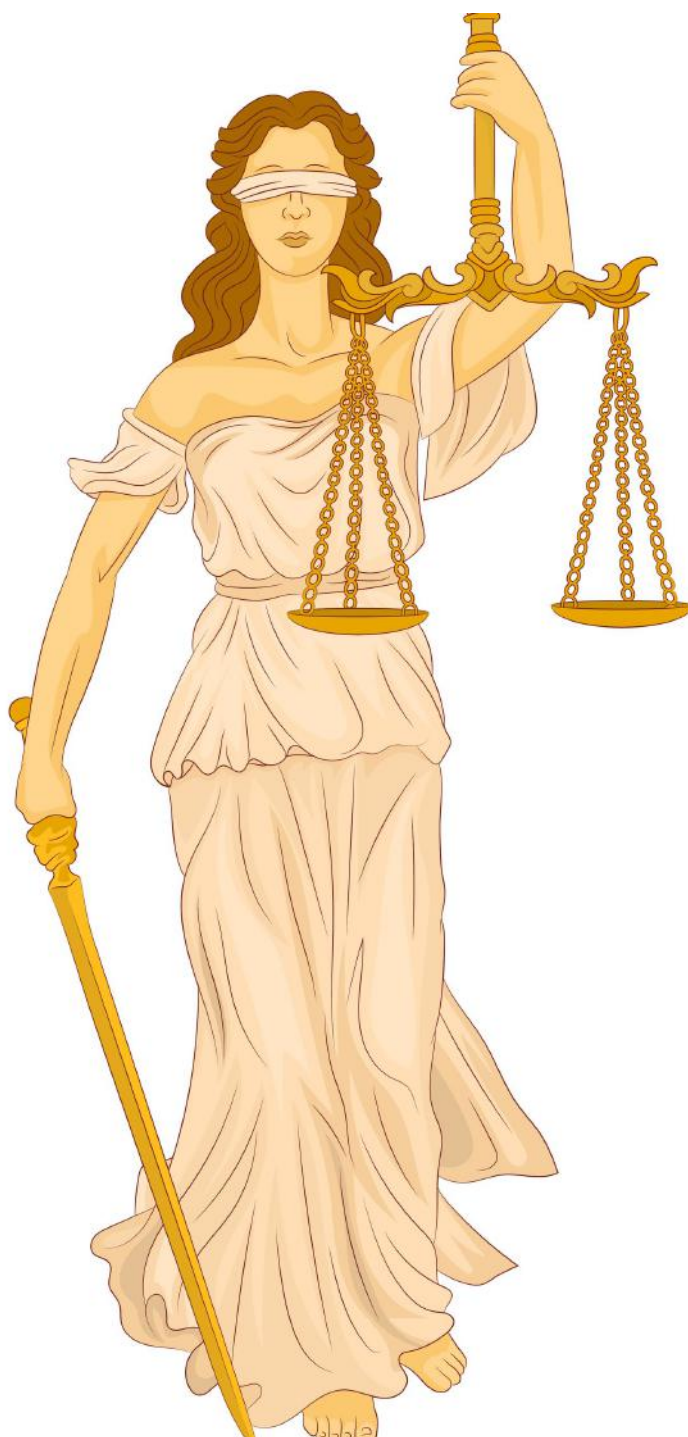


DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



CORRER É BOM. CORRER COM ECONOMIA É AINDA MELHOR

É recomendável ao atleta de corrida, ou o corredor amador, que faça uso de vestimenta e calçados confortáveis, e eventualmente, quefaça monitoramento geral de sua saúde.

Tudo isso, demanda um custo, mas é possível economizar. O mundo fitness já representa uma fatia significativa na economia global. Dados da International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) mostram que a receita desse mercado cresce a uma média anual de 8,7% no mundo. (fonte <https://esbrasil.com.br/mercado-fitness/>, acesso em 08/05/22).

Para se manter apto para as corridas, é imprescindível ter bons hábitos alimentares e é importante fazer uso adequado de calçados e vestimentas para o esporte. Há disponível no mercado diversas marcas de calçados e roupas, algumas, de menor valor, oferecem boa qualidade a um menor custo, e eventualmente há produtos de marcas com alto valor, e que não necessariamente terão uma melhor qualidade.

Da mesma forma, a alimentação adequada pode ser adquirida pronta em aplicativos de compra de alimentos, a preços variáveis, sendo recomendada realização de uma busca, ou ainda, para se alcançar uma maior economia, pode-se fazer a confecção de pratos fitness em casa, seguindo dicas de especialistas, preferencialmente de um nutricionista que acompanhe a dieta do atleta.

Quanto às compras de acessórios e produtos de treino, há ainda que se observar, principalmente quando ocorridas no estabelecimento comercial, que o consumidor não é obrigado a adquirir serviços adicionais, e a contratos de “venda casada”, os quais são ilegais. Assim, por exemplo, se o consumidor deseja adquirir um aparelho de monitoramento cardíaco, ele não é obrigado a aderir a serviço de garantias estendidas ou quaisquer outros serviços oferecidos pelo vendedor, havendo vedação legal dessa prática pelo Código de Defesa do Consumidor (art. 39, I).

“Art. 39. É vedado ao fornecedor de produtos ou serviços, dentre outras práticas abusivas: (Redação dada pela Lei nº 8.884, de 11.6.1994)

I - condicionar o fornecimento de produto ou de serviço ao fornecimento de outro produto ou serviço, bem como, sem justa causa, a limites quantitativos;”

Assim, aos praticantes de corrida, é importante que estejam cientes de seus direitos, e que sejam consumidores conscientes, sabendo que podem realizar a prática esportiva com economia, ao fazerem pesquisa de preços e ponderação do custo benefício dos produtos.

CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



Fisioterapia acessível

Correr talvez seja a atividade mais barata e democrática que existe. Já iniciar um treinamento de corrida nem tanto. Quanto maior for seu objetivo mais estrutura você irá precisar. Ter toda estrutura necessária pode sair bem caro. Dentre os recursos necessários para se fazer uma boa periodização está o suporte fisioterápico.

Hoje em dia existem vários recursos fisioterápicos que podem facilitar e tornar a vida do corredor mais segura. A grande maioria destes recursos está ao alcance de poucos por isso é preciso saber escolher quais os recursos são mais essenciais para poder investir da maneira correta. Sem dúvida nenhuma, um elemento fundamental para o sucesso de qualquer projeto mais arrojado seria uma avaliação biomecânica onde se pode identificar aquelas características individuais do corredor que possam oferecer risco de lesão ou aquelas que podem ser exploradas para se obter performance. Vou dar alguns exemplos para que o leitor entenda a importância

Descobrir qual a sua técnica de corrida, se com o médio pé ou retro pé é importante para prescrever quais músculos devem ser priorizados em um programa de fortalecimento e quais lesões podem ser mais comuns advindas desta forma de correr. Saber se seu joelho “move demais para dentro” é um indicativo de que você precisa fortalecer alguns grupos musculares específicos para que se elimine um fator de risco para várias lesões do joelho. Achar este profissional pode ser difícil em algumas regiões e muitas vezes caros. Mas se estiver ao seu alcance, não dê bobeira! É sem dúvida o melhor investimento. Existem algumas universidades que possuem programas de pós-graduação em fisioterapia esportiva ou programas de extensão que oferecem algum suporte mais especializado para os corredores que não tem condições de arcar com este tipo de avaliação.

Se o assunto é tratar as lesões comuns na corrida as opções são mais vastas.

Temos as clínicas conveniadas aos planos de saúde, as clínicas universitárias em geral oferecem tratamento fisioterápico gratuito à população. Qualquer universidade que tenha o curso de fisioterapia terá um ambulatório para atendimento das lesões ortopédicas muito bem equipado. E ainda você pode encontrar alguma assistência básica nas clínicas ou postos de saúde vinculados ao sistema único de saúde.

As famosas sessões de recovery esportivo e liberação miofascial são elementos muito comuns no cardápio recente dos corredores. O objetivo é recuperar o atleta de forma rápida e eficaz para iniciar uma nova bateria de treinamento. Realizar procedimentos com respaldo de profissionais qualificados é sempre bom, porém temos os recursos caseiros que podem ajudar a atingir este objetivo. A auto liberação com rolinhos de espuma ou bolinhas rígidas fornecem efeito similar às liberações manuais. As escolas de massoterapia de instituições ligadas ao comércio e a indústria, muitas vezes oferecem preços bem acessíveis para técnicas manuais que podem ser explorados. E uma outra opção interessante são os serviços ofertados nas feiras ou ao final das provas de corrida espalhadas pelo país.

Mas sem dúvida alguma o grande aliado do corredor com limitação de recursos são os meios de informação como as redes sociais e meios digitais. Muito cuidado neste momento, pois tem conteúdo de todo tipo espalhado por aí. A imensa massa não tem acesso ou mesmo qualificação técnica para ler e interpretar a literatura científica. Saber se a matéria ou conteúdo pesquisado se baseia em alguma referência científica já é um primeiro passo. Conteúdo técnico deve ser escrito por profissionais capacitados, saber um pouco do currículo de quem produziu o conteúdo pode ser útil neste sentido. As revistas de corrida, como a Runners Brasil, apesar de não serem um veículo científico, apresentam colunistas escolhidos pela expertise em sua área, o conteúdo é revisado por um corpo editorial e trazem geralmente uma linguagem que se aproxima bastante do público em geral.

MARATONA DE SANTIAGO

07/05/23

10KM 21KM 42KM

PACOTE:

HOSPEDAGEM ✓

TRANSLADOS ✓

INSCRIÇÃO NA PROVA ✓

PASSEIOS ✓

E MUITO MAIS! ✓



WWW.SUB4.COM.BR

(11) 94532-0229

@SUB4.RUN



CORRIDA

MAIS

que um esporte



CORRIDA

Mais que um esporte

Corrida é Sinônimo de Mais Tempo, Produtividade e Dinheiro!

A edição da Runners Brasil deste mês traz um aspecto muito importante para nossa vida: Economia e Dinheiro. Nesse contexto, nesta coluna “Corrida: Mais que um Esporte” vamos entender como a corrida pode impactar na sua vida profissional, e, conseqüentemente, gerar maior retorno financeiro.

Acredite, a corrida realmente transborda o esporte e nos ajuda a se tornar um ser humano melhor, em vários aspectos.

Vamos começar falando sobre o tempo, um ponto que sempre é muito importante.

Corrida é um bom treino de gestão do tempo

Claudio Cotter, fisioterapeuta, costuma fugir da hora do rush, ganhando tempo, ao calçar o tênis e correr. Ele aproveita o trajeto entre a casa e o trabalho para se deslocar fazendo seu treino de corrida. Claudio esclarece que se o volume da planilha for insuficiente para chegar ao destino, costuma pegar o metrô para completar o trajeto.

Mas como essa estratégia pode gerar economia?

Cláudio relata que é muito comum chegar em casa antes do tempo que levaria para fazer o mesmo trajeto de carro, em razão da hora do “Rush”.

Ele otimiza sua rotina conseguindo treinar em um momento que seria “perdido”, tanto pela lentidão do trânsito quanto pela limitação de atividades que poderia realizar.

E, com isso, sobra mais tempo no final de semana por já ter cumprido seu longão.

Temos dois pontos interessantes em relação ao tempo.

Além de economizar tempo, a corrida é um esporte que ajuda na boa gestão da rotina.

Como assim?

Você consegue encaixar o treino de corrida em qualquer horário e local do seu dia.

Basta levar sua roupa e tênis contigo que é possível realizar o treino no seu momento ideal.

Nesse sentido, surgirá mais tempo para gerenciar seus compromissos, resultando, assim, em mais dinheiro e mais tempo para descansar.

Um outro aspecto interessante que relaciona corrida e a economia de dinheiro é a disciplina.

Desenvolva Disciplina e cresça na Carreira com a Corrida

Seja sincero e responda:

Você se considera disciplinado na área profissional? Consegue entregar o seu melhor ao longo de cada dia de trabalho?

Se a sua resposta for não, vale a pena continuar a leitura. Ah... mas se for sim, tenho algo para te dizer também.

É natural desejarmos conquistar uma promoção, fazer uma viagem ou comprar determinado carro.

Mas quando o desafio aparece projetamos um prazo que não é coerente com a nossa realidade, ou seja, bem mais curto do que o necessário.

Ao praticar a corrida você pode assumir um compromisso pessoal com determinado objetivo. Exemplos: correr uma determinada prova, treinar 3 vezes por semana por 90 dias ou melhorar seu tempo nos 10k.

E para alcançar tal objetivo é preciso dedicação, comprometimento com os treinos, ou seja, ter disciplina.

A corrida nos mostra que a disciplina não “cai do céu” ou é adquirida em algum livro. Ela é desenvolvida a cada experiência, a cada treino que você realiza, acertando e errando.

Em certos dias você estará cansado, outros vai se deparar com a chuva ou existirá um compromisso logo depois do treino.

Quando surgem imprevistos ou mesmo a vontade de procrastinar, a disciplina é a chave para seguirmos em frente.

E toda essa força e disciplina adquiridas com a corrida podem ser aplicadas em todos os ramos da nossa vida, inclusive o profissional.

Nesse contexto, junto com a disciplina temos um plus chamado auto-confiança.

Eu diria que a confiança em nós mesmos alimenta a disciplina e vice-versa. Podemos falar com mais detalhe sobre isso no site da Runners (se você tiver interesse envie uma mensagem para o perfil da revista).

Capacidade de Resolução de Problemas

Uma habilidade importante é a capacidade de resolução de problemas, ou seja, identificar uma solução viável logo que o imprevisto acontece.

A corrida nos mostra em vários momentos que o mais importante é ter foco e energia no próximo passo, na solução.

Você que é corredor ou corredora provavelmente já teve algum mal estar logo após um treino ou prova, não é mesmo?

Nesse momento você escolhe entre ficar reclamando do que deu errado ou avaliar o que pode evitar a repetição do mesmo resultado.

Recentemente tive uma experiência simples, mas que me fez refletir sobre esse ponto.

Corri uma prova pequena de 10km, mas quando passei a linha de chegada percebi que tinha dado bem menos que a distância anunciada.

Minha escolha foi focar na solução, na experiência positiva que tive, de como a prova encaixou bem, extraindo aprendizados ao invés de ficar paralisado reclamando do erro da organização.

Em cada caso existem mais de uma decisão possível, mas com a energia em seguir, solucionar o entrave e não ficar paralisado no problema.

Acredite, à medida que desenvolvemos a capacidade de resolução de problemas, colocando energia na solução, geramos maior retorno financeiro:

- +Evitando desperdício de recursos.
- +Diminuindo Reclamações de Clientes.
- +Encarando o Desafio que surge com mais leveza.

Desta forma percebemos que ao ajustar nosso olhar, podemos evoluir pessoal e profissionalmente através da corrida, tendo mais tempo e dinheiro.

Corra e desenvolva suas habilidades para vida!



Gabriel Renaud
Copywriter e corredor



CORRIDA E CARREIRA





PEDRO RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.



Corrida, Carreira e Economia

No meu trabalho como coach e mentor de carreira, destaco 5 pilares para uma carreira de sucesso

Saúde Física e Mental – Espiritualidade – Propósito – Relacionamentos e Finanças e todos esses pilares também se aplicam a vida de quem pratica a corrida de rua.

Nessa pauta vamos nos atentar ao pilar finanças ou Economia.

Eu não sei vocês, mas quando comecei a correr vesti um calção tipo de futebol, uma camiseta de algodão e o tênis que usava pra academia. O relógio comum e por um acaso tinha a função cronometro, dei o start e fui correr 30 minutos.

Observando outros corredores, como a minha camiseta de algodão pesada e encharcada de suor, entendi qual era o Dress Code para ser, verdadeiramente, (na minha ingenuidade de corredor iniciante) . E um corredor e fiz como diz o ditado “Quando em Roma, faça como os romanos”.

REFLEXÃO

A corrida me faz lembrar que eu consigo fazer coisas difíceis.



Fui em uma loja de roupas esportivas e comprei várias camisetas, shorts, meias, pedi a ajuda do vendedor para me indicar um bom tênis, e claro ele indicou o mais caro, e então; pronto, sai feliz da vida pois, sabia que quando me vestisse com as peças de roupa e o tênis que acabara de comprar aí sim eu seria um corredor de rua como os que encontrei no caminho.

Alguns meses depois comprei um relógio, seminovo, pois a surpresa das últimas compras veio na fatura do mês seguinte, e que fatura!

Mais adiante descobri que tinham provas de rua, era só fazer e pagar a inscrição e ainda ganhava, camiseta, sacola, medalha. E tem mais; haviam fotógrafos e você pode comprar as suas fotos, tiradas em todo o percurso da prova.

Poucos meses depois, investi numa assessoria, pois entendia que queria levar a sério e para isso precisava de um suporte profissional. E lá vai mais dinheiro! Em resumo, tendo um orçamento sem muita “gordura”, eu me vi gastando mais do que devia e tive que reavaliar o meu orçamento doméstico. E aqui em casa a gente tem um lema, você pode gastar mais, desde que tenha mais receita também, senão o “bicho pega”.

Essa questão econômica, principalmente para quem tem um parceiro ou parceira que não pratica a atividade de corrida começa a se complicar com o aumento dos gastos com esses itens e se não for um assunto levado a sério, chega até a abalar o relacionamento.

E como não deixo de tocar no assunto carreira, poucos são os profissionais que investem em “acessórios” para o seu desenvolvimento, no caso cursos, livros, palestras, mentorias e mesmo o networking que é um investimento. E na maioria das vezes quando questionados, dizem que até gostariam, mas falta-lhes dinheiro.

É nesse ponto que entra o Pilar Finanças, que eu abordo como “reserva financeira”. Aquele valor que você poupa, não como um investimento a longo prazo, mas sim para seu prazer,

uma forma de você se pagar ou ser recompensado pelo seu trabalho. Com essa reserva você pode investir tanto na sua carreira quanto na sua corrida. Os especialistas em Educação Financeira detalham em várias regras onde classificam os percentuais para um eficaz orçamento doméstico/familiar. Eu particularmente adoto a regra dos 60 – 10 – 10 – 20, onde os especialistas aconselham que:

- 60% da sua renda deve ser destinadas aos gastos mensais *
- 10% para os objetivos de curto prazo (fundo de emergência, trocar ou comprar um carro, viagens e quaisquer outros objetivos com prazo inferior a 2 anos)
- 10% para objetivos de longo prazo (aposentadoria, compra de um imóvel, etc.)
- 20% para gastos livres, onde entram os itens para a sua corrida assim como para o seu desenvolvimento profissional.

•

E lembre-se, se você tem um parceiro ou parceira esse orçamento deve ser discutido entre vocês, ou seja, o combinado não sai caro!

Então bora pro corre, mas sem esquecer de investir na sua carreira!

Sucesso!

* Podem ser enquadrados como gastos mensais todos aqueles que ocorrem de maneira recorrente. Essa lista pode ser composta por contas fixas e básicas, sendo, portanto, mais difícil reduzi-la. É por isso que o planejamento adequado é tão importante, evitando o endividamento.

Alguns exemplos de gastos mensais são: aluguel ou parcela do financiamento da casa, condomínio, conta de água e energia elétrica, internet, gastos com transporte, alimentação, mensalidade da escola dos filhos etc. Fonte Blog da Vexter.

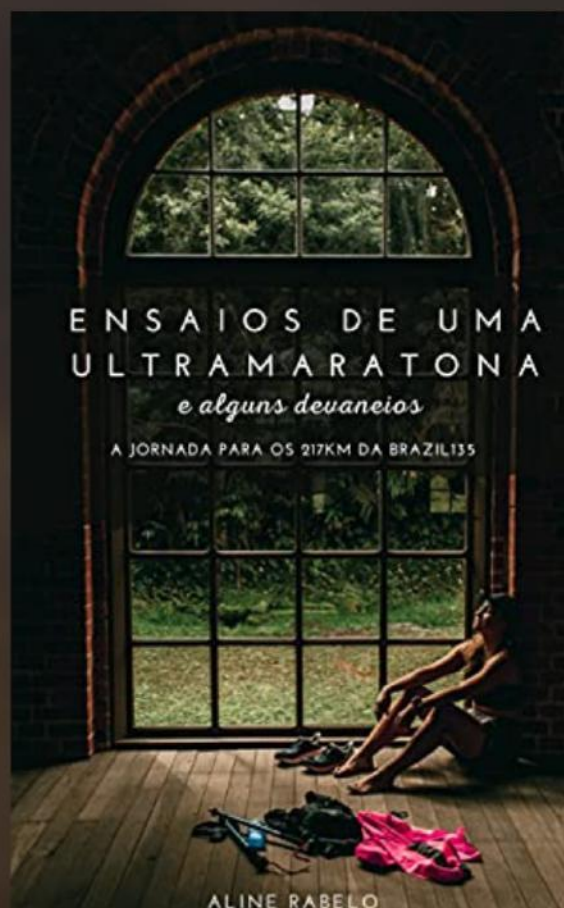


Playlist Runners Brasil - Mais tocadas

- 1 - As it was - Harry Styles
- 2 - Cold heart - Elton John, Dua Lipa
- 3 - Deep down - Alok, Ella Eyre, Kenny Dope
- 4 - Easy on me - Adele
- 5 - My universe - Coldplay, BTS
- 6 - Stay - Kid Laroi, Justin Bieber
- 7 - Shivers - Ed Sheeran
- 8 - Bad habits - Ed Sheeran
- 9 - Save your tears - The Weeknd
- 10 - Peaches - Justin Bieber ft Daniel Caesar, Giveon



DICA DE LIVRO



Aline é uma atleta amadora que se desafiou para a ultramaratona de 217km, a Brazil135, conhecida como a ultra mais dura do Brasil. Nesta obra, Aline conta como surgiu este desafio, seu preparo e toda a jornada percorrida para que uma apta a correr os 217km no Caminho da Fé, saindo de São João da Boa Vista - SP e chegando em Paraisópolis - SP. Um livro absolutamente recomendado é todo aquele que precisa de objetivo, qualquer o tamanho do seu, não só no esporte, mas também na vida.

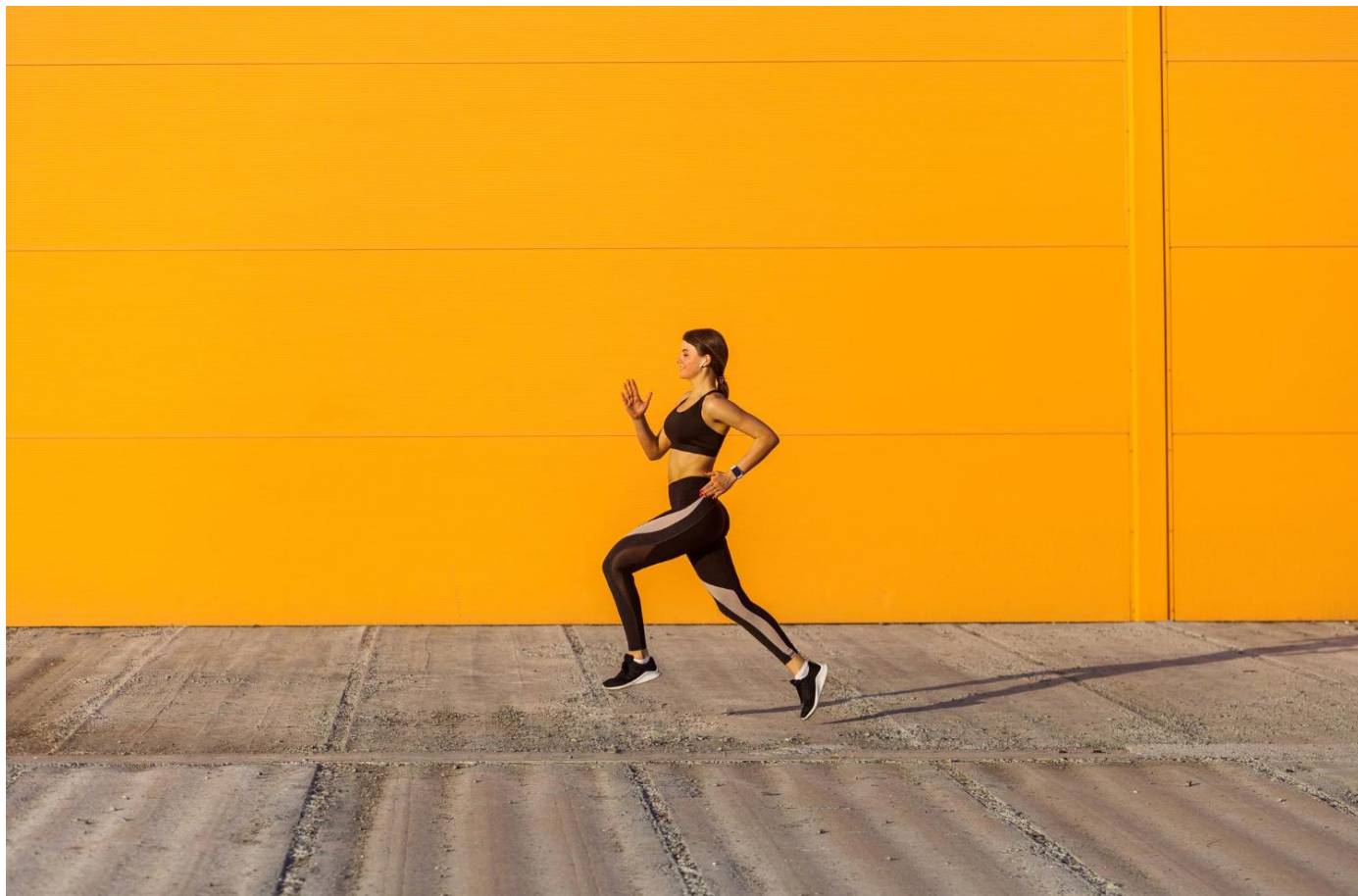
DETALHES DO PRODUTO

- Editora : Ed.da Autora)
- Data de publicação : 13 de outubro de 2021
- Idioma : Português
- Tamanho do arquivo : 3681 KB
- Comprimento de impressão : 80 páginas

Quer economizar 3,45 bilhões de reais
ano em Gasto com sua Saúde? Vá Correr!

Por Eduardo Barbosa





Um estudo realizado em 2018, por pesquisadores comandados pelo Professor Eduardo Augusto Fernando Nunes, Mestre em Ciências Biológicas pela UNB e Doutor em Saúde Global pela Universidade de São Paulo estimou em 3,45 bilhões de reais os custos atribuídos a hipertensão arterial, diabetes e obesidade no Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil em 2018.

Os números foram estimados atribuindo as doenças crônicas não transmissíveis a partir dos riscos relativos e das prevalências populacionais de hipertensão, diabetes e obesidade, considerando os custos de hospitalização, procedimentos e medicamentos distribuídos pelo SUS, tendo em consideração os custos da doença segundo sexo e idade na população adulta.

Quando detalhados os números pelo estudo, dos 3,45 bilhões de reais o Intervalo de confiança (IC95%) em R\$ para \$ 3,15 a \$ 3,75, na cotação de 2018, que significa que mais de 890 milhões de Dólares (US\$) gastos. No montante destes custos 59% foram referentes ao tratamento de Hipertensão, 30% ao de diabetes e 11% ao de obesidade.

No total 72% dos custos foram com indivíduos de 30 a 69 anos (semelhante faixa etária predominante de corredores de rua, não é somente mera coincidência) e 56% com mulheres. Considerando somente a obesidade, como fator de risco, para diabetes e hipertensão, os custos atribuíveis a essa doença chegam a R\$ 1,42 bilhões, ou seja 41% do total.

As estimativas dos custos atribuíveis a doenças crônicas estão associadas a má alimentação, e baixa adesão a exercícios físicos, evidenciando a alta sobrecarga do Sistema Único de Saúde (SUS) com essas doenças. Há uma necessidade de intervenção com políticas integradas na prevenção destas doenças.

Analisando o estudo podemos fazer uma relação direta como nosso esporte favorito, corrida de rua e todos os custos que nos cercam, como vestuários, calçados, relógios, inscrições em provas e viagem, colocando estes custos em planilha, não chegaremos ao montante acima, mesmo detalhando de forma individual. Por isso corrida é economia em prevenção de saúde.

Boas corridas, bons treinos e ótima qualidade de vida a todos.



**- Eduardo Barbosa -
Treinador e corredor**



A photograph of a man and a young girl running together in a park. The man is on the right, wearing a white t-shirt and black pants, smiling. The girl is on the left, wearing an orange t-shirt and dark shorts, also smiling. They are running on a paved path. The background shows large green trees and a bright sky, suggesting a sunrise or sunset. A large teal diagonal shape covers the bottom half of the image, containing text and a logo.

NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

