

RUNNERS BRASIL

FRANCK CALDEIRA:

O CORREDOR DE
"SONHO
INTENSO COMO
UM RAIO VIVIDO"
ESTÁ DE VOLTA.

Q&A COM
ADRIANO
BASTOS

RUN IN TOUR
NA BELA E
SANTA CATARINA

O MELHOR DO BRASIL

(PARA OS CORREDORES)

O "X" DA
QUESTÃO:
O CONCIERGE
BRASILEIRO

BORA PRA CIMA:
CORRENDO
PELO LITORAL
BRASILEIRO





**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.

EDITORIAL

Caro leitor corredor brasileiro

Nesta edição toda especial do Brasil, nossa equipe da Runners Brasil comemora junto com vocês! Sim, estamos comemorando nossa independência e vamos trazer a vocês reflexões sobre o melhor do Brasil (Terra adorada) para nós corredores. No dia 07 de setembro de 1822 (exatos 200 anos atrás), o nosso monarca Dom Pedro nos deu a liberdade de poder correr por um país inteiro e o chamar de Brasil. Agora é com a gente! Ficamos independente de Portugal, pois desde o descobrimento do Brasil por muitos anos fomos apenas uma colônia da coroa portuguesa. Assim a pauta desta edição é sobre os 200 anos da independência do Brasil: O MELHOR DO BRASIL!

Depois disso, e já em tempo atuais tivemos centenas de atletas brasileiros que brilharam pelo mundo com nossa bandeira nacional nos orgulhando e vencendo todas as dificuldades, muitos deles passaram por aqui em alguma edição, entre eles os profissionais Ronaldo da Costa, Vanderlei Cordeiro de Lima e Emerson Iserbem, mas também já valorizamos e muito os corredores amadores, inclusive estampando capas de nossas edições.

E por falar em amador e profissional, nesta edição tipicamente brasileira, trouxemos na capa e de volta ao nosso brete, o atleta de ouro mais resiliente do Brasil: Franck Caldeira com sua bela história na corrida, vencedor da maratona masculina nos Jogos Pan-Americanos do Rio de Janeiro em 2007. No Q&A, o Adriano Bastos revela segredos e curiosidades, que jamais foram contados sobre sua trajetória na corrida de rua e no esporte, vale a pena conferir!

Também gostamos de nos nutrir bem, assim tem sempre aquelas receitas especiais com pratos tipicamente brasileiros! Aproveite a máximo esta edição de independência, pois “Nossos bosques têm mais vida” e assim vai ter conteúdo de sobra para 4.394 km de corrida, ou seja: Do Oiapoque ao Chuí!

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! 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

Pablo Mateus



**CEO & FOUNDER
RUNNERS BRASIL**

Fala corredor!

Mais uma edição feita especialmente para você! Desta vez a ideia é provocar todo patriotismo que está dentro de você. É hora de valorizar o que temos de melhor em nosso Brasil!

A capa traz o nosso querido Franck Caldeira, capa essa que começou a ser desenhada na Maratona do Rio quando encontrei pessoalmente com o Franck. E agora ele está nessa edição lembrando os grandes momentos da sua carreira e também seus planos para o futuro.

Também irei escrever para vocês uma coluna sobre economia e como é possível encaixar os gastos da corrida em seu orçamento.

Leiam cada matéria e aproveitem o que o Brasil tem de melhor para lhe oferecer.

Até a próxima!

"Grandes coisas ainda estão por vir, basta ter fé e correr atrás dos seus sonhos. Pablo Mateus"





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



VICTOR WOLWACZ

COLUNISTA



RICARDO SIMILI

COLUNISTA



SWARA BARRETO

COLUNISTA



PAULO COSTA

COLUNISTA



índice

Revista Runners Brasil - Edição 17

10

Q&A

Nessa edição batemos um papo com o multi campeão de uma das maratonas mais famosas do mundo. A maratona da Disney. Com vocês Adriano Bastos Disney

18

NAS PISTAS COM BABI

Babi nos conta um pouco sobre sua jornada até se tornar maratonista. Confere lá

22

TRAIL RUNNING

Raphael Bonatto com toda sua experiência no assunto fala sobre o melhor do trail no Brasil

28

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Nosso especialista Carlos Campelo nos ensina como manter a motivação na corrida

32

CORRIDA E ECONOMIA

Uma estreiante na revista. Nessa coluna vamos trazer dicas de como encaixar os gastos com a corrida em seu orçamento

38

RECEITAS FIT

Laísa Matos, nossa nutri traz mais um deliciosa receita para você testar seus dotes culinários. Faça um delicioso Bobó de Camarão

44

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Nosso tradicional arroz com feijão desfilando nessa edição.

66

TIRINHAS

Nas tirinhas deste mês a Swara extraiu o melhor de Gabi Guther

68

CORRIDA E ODONTOLOGIA

Vitor Wolwacz fala sobre a disciplina nos treinos e também no cuidado com a saúde bucal

76

ATLETAS DA VIDA REAL

Cultura nacional, resiliência e câimbra

86

CORRER SEM LESÃO

Fisioterapia made in Brasil para o corredor

90

CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

Corredor brasileiro é um Patrimônio Nacional





Q&A

Adriano Bastos

Ele se declara altamente competitivo, tem um currículo recheado de vitórias, entre elas oito vezes campeão de uma das maratonas mais famosas do mundo, a Maratona da Disney, tanto é que nas redes sociais ele é Adriano Bastos Disney. O ex-maratonista profissional hoje se dedica ao triathlon, esporte que o conquistou no início dos anos 90, e há três anos realizou o sonho de participar do mundial em Kona. O paulistano de 44 anos começou a trajetória no esporte ainda adolescente, incentivado pelos irmãos mais velhos. Educador físico, diretor técnico e treinador da assessoria esportiva que leva o seu nome, Adriano conta à Runners Brasil a maior dificuldade da sua carreira, qual a melhor prova do país para estrear nos 42km, o uso de substâncias ilícitas no esporte, a evolução dos materiais esportivos, os pontos positivos e o que as corridas no Brasil podem melhorar.



*Por: Sabine Weiler
Jornalista e
corredora*



Sabine Weiler: Os seus pais tiveram alguma ligação com o esporte? Incentivaram à prática de esportes?

Adriano Bastos: Meus pais nunca praticaram qualquer tipo de atividade física ou esporte, nem sequer foram assistir qualquer prova minha em toda minha vida. Infelizmente nunca souberam nem como é um evento de corrida ou triathlon, assim também como nunca entenderam o que é a rotina de um atleta. Nunca souberam a diferença entre sair para andar de bicicleta e sair para treinar ciclismo, tanto que quando eu ainda morava com eles ouvia exclamações como: 'Não sei pra que precisa correr e andar de bicicleta todo dia'. Meu pai faleceu em 2004 aos 80 e poucos anos e minha mãe tem 83 anos. Bem mais velhos e de uma época que nunca entenderam ou se interessaram pelo o que um filho com diferença de 40 anos de idade faz ou pratica. Meus maiores incentivadores no esporte sempre foram meus dois irmãos mais velhos que já praticavam corrida e me colocaram naturalmente no mundo do esporte. Tanto que um deles foi mais meu pai do que meu próprio pai.



Sabine: Já são 32 anos dedicados ao esporte. Onde e como começou a correr?

Adriano: Comecei a correr em 1991 com a treinadora dos meus irmãos na época, Silvana Cole. Foi quem percebeu meu talento no esporte e insistiu para que eles passassem a me levar nos treinos junto com eles. Os treinos de pista da semana aconteciam no parque Ibirapuera e pista de atletismo do centro olímpico em São Paulo, e aos finais de semana tinham os encontros na USP e bosque do Morumbi. Logo passei a representar a equipe do Banespa como juvenil.

Sabine: A escolha pela faculdade de Educação Física veio depois de se tornar atleta ou você já pensava antes? Se não pensava, qual faculdade pensou em cursar?

Adriano: A escolha veio depois de me tornar atleta. Me identifiquei muito com esse mundo do esporte e desde então quis muito trabalhar na área, unir o prazer de praticar com a experiência prática e a profissão. Hoje posso dizer que sou uma pessoa realizada por trabalhar de fato com algo que amo e sempre fez parte da minha vida. Hoje então ter minha própria assessoria esportiva com meu nome e com quase 300 alunos é um sonho mais do que alcançado.



Sabine: O que mais mudou no esporte dos anos 90 até agora?

Adriano: Sem dúvida alguma a questão da tecnologia de produtos e equipamentos onde hoje muitos deles facilitam demais e de forma real o desempenho do atleta. É até mesmo aquela coisa de pensar: 'E o cara que lá atrás já corria absurdamente bem, imagina o que correria então com um tênis de placa de carbono no pé então.' Na década de 90 era muito mais o talento real do atleta. Hoje não que não existam os talentos, mas muitos resultados são obtidos mais pelo uso do equipamento do que pelo talento. Então em algumas situações a performance é maior daqueles que tem condições de ter o equipamento melhor com a tecnologia melhor se pegarmos dois atletas de condições físicas iguais. Outra coisa que mudou demais é a forma de praticar o esporte na década de 90 e hoje. Lá se praticava pelo prazer de praticar e pela busca do resultado de verdade, porque o atleta realmente queria ser o melhor naquilo. Hoje com redes sociais se pratica muito mais para mostrar para os outros e ostentar resultado do que o praticar pelo prazer de praticar, tanto que aumentou muito o doping entre atletas amadores simplesmente pelo ego de querer mostrar que são o que de fato não são.

Sabine: Quais os pontos positivos das provas no Brasil, e o que poderiam melhorar?

Adriano: Ponto positivo é que melhorou e aumentou demais a oferta de provas. Tem várias todo fim de semana, o que com certeza atende super bem e divulga muito mais para esse público que só cresce e isso é bom para as assessorias esportivas também.

Ponto negativo na minha opinião é que virou algo muito comercial sem pensar mais no atleta de performance, o atleta de elite que vive disso. Retiraram todas as premiações boas que existiam nas provas e com isso o nível técnico das provas piorou demais. Os grandes atletas nem entram mais nas provas e os que poderiam evoluir não tem mais a motivação de buscar um grande resultado uma vez que não ganham nada, além de apenas um troféu. Hoje vejo provas sendo vencidas com

tempos que na minha época um atleta com esse mesmo tempo não chegaria nem entre os 20 primeiros. Uma coisa que também sinto falta e isso com certeza seria um estímulo muito maior para o corredor amador é pódio por faixa etária nas corridas de rua. São poucas as que fazem isso. Não precisa nem ser um super prêmio, apenas troféu para os 3 primeiros colocados de cada faixa etária de cinco em cinco anos já seria bem legal, um estímulo e tanto para a pessoa se dedicar a querer buscar aquele pódio.



Sabine: Qual é a prova do Brasil que você mais indica para estreiar em maratona, por exemplo?

Adriano: Sem dúvida alguma e indiscutivelmente a Maratona de Porto Alegre. É na minha opinião a mais bem organizada e favorável para fazer bons tempos. Só esse ano de 2022 que tivemos o azar da adversidade de um frio extremo, mas no geral é sempre a prova perfeita e a escolhida pela grande maioria para estreiar aqui no Brasil.

Sabine: Qual a prova você mais correu no Brasil, e qual delas que você tem mais títulos?

Adriano: Sem dúvida alguma as etapas da Track & Field Run Series. De 2005 até 2015 fui o atleta de São Paulo que mais venceu provas da TF. Quase todo fim de semana eu estava em alguma etapa e vencia praticamente toda. A mesma coisa aconteceu no Circuito das Estações, até perdi as contas de quantas etapas eu venci.

Sabine: Quando você começou a correr já se imaginava um atleta profissional, ou foi algo descoberto com o tempo?

Adriano: Isso aconteceu com o tempo. Lógico que sempre temos o sonho de ser um, de chegar lá, mas não sabia de fato se chegaria lá, apenas que tinha talento e facilidade para correr. Tanto que a corrida nem foi minha primeira escolha. Pratiquei corrida de 1991 a 1993, sendo que em 93 já comecei a fazer provas de duathlon terrestre e em 1994 comecei a praticar triathlon. As provas de corrida de rua esporadicamente eram um complemento para o triathlon. Somente a partir de 1996 com resultados muito expressivos na corrida dentro do triathlon, comecei a ver a facilidade ainda maior só para a corrida. Foi isso que me levou a virar maratonista profissional em 2000, pois tinha extrema facilidade para provas longas e uma corrida totalmente fora da curva para um triatleta, tanto que tinha como melhor marca na maratona em 1999 o tempo de 2h28min sem treinar nada específico para isso. Aí na minha primeira maratona como corredor profissional em abril de 2000 já corri para 2h21min.

Sabine: Você foi 16 anos maratonista profissional, sendo oito vezes campeão da Maratona da Disney. Qual foi o período mais difícil e o que você mais destaca de importante nesta jornada? Qual foi o seu melhor tempo?

Adriano: Como maratonista profissional corri 13 vezes a Maratona da Disney, sendo além das 8 vitórias, 2 segundo lugares, 1 quarto lugar, 1 ano que acordei com febre (2011) e apenas completei a prova, em 2016 que foi minha despedida dela e também corri em ritmo mais leve apenas para completar. Depois disso participei do Desafio do Dunga em 2019 e 2020. Nesses anos todos como atleta profissional, o momento mais difícil foi superar a lesão que tive no final de 2003, uma pubalgia, que me deixou afastado do esporte por seis meses e cheguei a pensar que nunca mais voltaria a correr, tanto que não corri a Maratona da Disney em 2004 exatamente porque estava lesionado, após ter vencido a prova pela primeira vez em 2003. Foi um momento de superação total voltar do zero parecendo que nunca tinha corrido na minha vida, tendo de ganhar condicionamento tudo novamente. Mas seis meses depois de voltar a correr lá estava eu novamente vencendo a Maratona da Disney em 2005. O mais importante nesta jornada foi sempre acreditar que era possível e nunca desistir dos meus sonhos e objetivos. Sempre fui uma pessoa positiva na questão de encarar um desafio e buscar metas, consciente que falhar também faria parte da brincadeira. Falando de Disney especificamente, o período mais difícil sempre foi a preparação para ela em pleno período de final de ano, festas, férias de Ano Novo etc., por ter que estar treinando arduamente exatamente nesse período em que todos já estão descansando da temporada

e na época mais quente do ano. Às vezes chegava na pista para fazer o treino de tiro e a pista estava completamente vazia, só eu lá. Ou no dia seguinte do Natal ou Ano Novo na praia tendo de fazer o longão de 30km. Só quem quer muito um excelente resultado numa prova para manter uma rotina disciplinada nessa época do ano. Nas vitórias na Disney, meu melhor tempo lá foi 2h18min33seg quando venci pela primeira vez. Aqui no Brasil é 2h16min20seg quando venci a Maratona de Santa Catarina em 2008 (Florianópolis) e da carreira é 2h15min39seg no Mundial de Atletismo em Berlim em 2009.

Sabine: Você como atleta profissional, treinador e envolvido com o esporte há mais de 30 anos, o que você acha que leva um atleta a usar remédios/produtos ilícitos para melhorar a performance?

Adriano: Primeiramente é muito triste o que se tem visto atualmente em relação ao uso de substâncias ilícitas principalmente por atletas amadores. Eu particularmente me sinto roubado quando tenho certeza ou acredito que perdi um lugar no pódio para alguém que está usando algo. Hoje em dia as pessoas preferem parecer rápidas, a de fato, serem rápidas. Fazem tudo por uma foto nas redes sociais. Vale mais mostrar o resultado para os demais, não importando a forma como ele foi alcançado. Esperam resultados rápidos e irreais. Então duas coisas na minha opinião levam os atletas a se doparem. Primeiro a questão da falta de qualquer tipo de controle antidoping entre os atletas amadores que pegam pódio e essa inexistência de controle, facilita o uso de forma indiscriminada. Segundo, as redes sociais e o Strava onde todos querem mostrar ser o que não são de fato. O status de ser um superatleta lá na telinha, mostrando a conquista do índice de Boston, da vaga num mundial de Ironman, do super pace na corrida ou da velocidade média do pedal com a saúde a custas de curtidas. As pessoas querem a todo custo burlar para alcançar um resultado irreal no menor curto espaço de tempo possível. O que sei é que um dia a conta chega e da pior forma.



Sabine: Em algum momento da sua carreira alguém chegou a lhe oferecer alguma substância?

Adriano: Comigo isso nunca aconteceu e da mesma forma nunca nem mesmo me interessou querer saber onde conseguir, mas durante toda minha carreira infelizmente vi muitos atletas melhorando repentinamente do nada, ganhando tudo e dois ou três anos depois nunca mais ouvi falar do 'fulano'. É o que sempre falo, passei 16 anos como atleta profissional sempre fazendo os mesmos resultados, fui obtendo evolução lógico, mas de uma forma coerente ao que se alcança com treinamento bem-feito. Durante 16 anos toda prova de 10km que eu entrava corria entre 30 e 32min, tudo dependia do percurso, altimetria e disputa da prova (nível técnico). Aí via atletas que sempre correram os 10km para 33 - 34min do nada começando a correr todas para 31min ou menos. Que mágica é essa? E é óbvio, dois ou três anos depois nunca mais ouvia falar do atleta, porque levou seu corpo a algo que não era seu natural. Situação realmente triste.



Sabine: Quais dicas você dá aos atletas que querem atingir a alta performance, que estão em busca de se tornar um atleta profissional?

Adriano: Que apenas deem tempo ao tempo. Que tenham a paciência das coisas acontecerem naturalmente, do corpo ir amadurecendo no tempo certo as exigências de uma rotina verdadeira de treinamento e que grandes resultados não surgem da noite para o dia. Antes de qualquer coisa é necessário disciplina e dedicação e muito mais importante, realmente gostar do que faz e não simplesmente só querer mostrar em redes sociais. Primeiro, precisa querer ser de verdade e só gostando muito terá psicológico e motivação para superar todas as adversidades que uma rotina árdua de treinamento exige. Apenas um dia de cada vez e continue se dedicando a aquilo que deseja e não queira que patrocinadores e apoiadores caiam do céu. Primeiro precisará mostrar resultado para provar porque precisa e merece o apoio ou patrocínio e não tenha medo de meter a cara e se vender a quem precisa para buscar essa ajuda. Seja seu próprio assessor de marketing, o não você já tem, então bora buscar o sim.

Sabine: Você já fez algum trabalho social ou tem algum projeto em andamento?

Adriano: Não tenho nenhum projeto social, mas posso dizer que sim, que sempre fiz um trabalho social durante toda minha carreira como atleta e como treinador. Na assessoria esportiva sempre tive atletas apoiados que realmente não tem condições financeiras de pagar por esse serviço e colaboro com eles dando o treinamento gratuitamente. E como atleta, sempre doei meus materiais esportivos que pra mim não servem mais, mas que para quem não tem nada e nem condições de adquirir, ainda tem uma enorme vida útil de uso. Então sempre doei tênis e vestuário esportivo de treino. Às vezes até mesmo material novo.

Sabine: Qual sonho você ainda quer realizar?

Adriano: Como profissional nesse momento apenas o de ver minha assessoria esportiva crescendo cada vez mais e torná-la cada vez mais conceituada como referência no mundo da corrida de rua e triathlon, e os alunos satisfeitos com o serviço recebido. Como atleta posso dizer que já realizei todos os principais sonhos que almejava, aliás fui até além. Como por exemplo ter representado o Brasil num campeonato mundial de atletismo como atleta de fato convocado, igual acontece nas Olimpíadas. Hoje já na fase triathlon ter conseguido em 2019 a vaga para o Mundial de Ironman em Kona, no Havaí que era um sonho de muitos anos, desde antes de virar maratonista profissional, quando era ainda triatleta na década de 90. O que vou realizando hoje como atleta posso dizer que é apenas um complemento de tudo, pois a competitividade continua no sangue.



Sabine: Qual a mensagem você deixa aos leitores da Runners Brasil?

Adriano: Você que é corredor (a) já é uma pessoa diferenciada que sabe curtir a vida e que tem algo a seu favor para te levar adiante com muito mais saúde e anos de vida. Então apenas continue praticando pelo simples prazer de praticar, sem se cobrar com resultados. Deixe que a conquista de cada resultado se torne uma doce surpresa, que ela será ainda mais gostosa e motivante.



BABI BELUCO

Modelo, empresária e corredora



NA PISTA COM BABI

Oi People!!!

Na edição passada, contei como a idéia de correr uma maratona surgiu no meu caminho, e nessa edição vou dividir com vocês como essa idéia se concretizou. Muitas vezes ouço das pessoas em varios lugares: “poxa Babi queria 1% dessa sua vontade e determinação pra praticar a corrida”. Eu conto: tudo está baseado na **DISCIPLINA**.

Após uma longa jornada de 7 meses sem me exercitar, muito menos correr, por conta do acidente, voltei à minha antiga rotina: corridas, desfiles e viagens pelo mundo. Nesse meio tempo conheci meu marido, e logo no início do namoro, ficou muito impressionado com a minha história de recuperação pós-acidente. Eis que um dia ele me questionou o porquê ainda não tinha cumprido a tal promessa de correr uma maratona. Fiquei com isso na cabeça mas não parei muito pra escolher uma prova ou uma data, quando um belo dia, de supresa, ele me inscreveu para a maratona, Berlim – Ela seria a minha primeira maratona. Para vocês terem idéia, eu nem tinha conhecimento que tinha sorteio, já tinha começado a treinar, 2 meses depois da inscrição recebi uma mensagem de parabéns confirmando a minha participação,

Não entendi nada, ueh mas eu já não estava inscrita?

NÃO!!! Eu fui sorteada!

Realmente era pra ser!

Meu marido é o tipo de cara que só com um olhar já faz você acreditar que é possível, faz a gente querer entregar o seu máximo, ele é impecável no que faz e desperta isso nas pessoas que cruzam o seu caminho, pois é, eu cruzei e ele foi essencial pra me apoiar nesse meu momento inédito e desafiador.

O grande dia chegou e lá estava eu com aquele “mixed feelings” dando meu sangue na minha primeira maratona. Confesso, foi bem difícil e dolorida, tanto que, rolou um “trauma” e fiquei um ano sem querer nem pensar em nenhuma prova.



Fotos matéria: Arquivo pessoal Babi Beluco

O tempo passou, e claro que continuei focada nos meus treinos e na corrida, mas sem direcionar isso para alguma meta de prova. Era eu comigo mesma na corrida, buscando o melhor de mim, estudando bastante sobre o assunto quando no final do ano, me dei conta que tinha nas mãos algo importante: o índice para fazer Chicago!

Aí eu me empolguei de verdade, me escrevi logo em 2 maratonas! 1ª a Bigsur: uma maratona de 700m de altimetria dura pra caramba, que seria chave para compor meu plano de treinamento para chegar preparade em Chicago.

Dessa vez meu marido falou: olha Bigsur você vai se testar, mas Chicago quero ver me impressionar. Quem me acompanha nas redes sociais sabe como um desafio me instiga... Aquela frase me aquilo bateu de um jeito forte e naquele momento, um sino bateu na minha cabeça.

A palavra **PRIORIDADE**, torno-se meu “mantra” e tudo que eu fosse fazer durante 10 meses de preparação, era com total foco em me tornar mais forte, mais resistente e principalmente mais rápida e eficiente. Foram varios pilares de atenção: Dieta adequada, exercício direcionado, fisioterapia, recovery e os sagrados 150km semanais na pista. Claro que tudo isso acompanhada e orientada por uma equipe de profissionais. Tudo na minha vida, durante esse periodo, girava em torno dessa PRIORIDADE do desempenho que eu buscava atingir. Cansada ou não eu seguia o plano.. Fiquei até mais magra do que deveria que até trabalhei menos de modelo mas pra mim estava ótimo, mais energia para o treino. Foi um ano vivendo vida de atleta profissional porém com alma amadora.



A Bigsur é uma prova bem dura, mas me deu casca, me fez entender que ainda faltavam alguns ajustes tanto de material quanto de alimentação...

Ajustamos o que era necessário e seguimos com foco total para a grande “prova desafio”. Cheguei em Chicago tranquila, segura e sabendo que eu tinha me doado durante todo o processo e qualquer resultado que eu atingisse, seria mérito de toda minha dedicação. Chicago 13/10/2019, tempo final 2:57:12. Nem comemorei quando passei no portico, o relógio marcava 3:09 no tempo bruto. Pensei: Ok fui melhor que Bigsur!

Consegui! Missão cumprida!

Quando vi meu marido correndo e chorando em minha direção eu pensei “nossa que exagero” loraaaa sub 3! Ham?? Fui então olhar meu relógio e fiquei perplexa! Consegui!

Curti cada Km... e aí passou como um filme na minha cabeça, parei e pensei: “Poxa, eu fiz por onde, eu sou merecedora!”

Não foi fácil segurar a barra como uma mera desconhecida no hall do sub3, a 2ª melhor brasileira, uma corredora que ninguém do meio dos corredores, tinha ouvido falar. Bom, mas sabem como eu lido com essas situações?

Bancando o tranco e me tornando mais forte e cá estou eu, firme e segura de que se algum dia eu decidir repetir esse esse marco, eu já sei o caminho. É o processo, a disciplina e a sorte pois se uma pedra tivesse cruzado no meu caminho ou um cisco entrado no meu olho, poderia não ter conseguido esse resultado. Foi lindo, uma conquista pessoal. Não sou e não me acho nem melhor nem pior do que qualquer outro atleta em uma maratona. Cada um tem sua história, suas motivações e propósitos; todos que cruzam a linha de chegada de qualquer distância são verdadeiros vencedores. E agora prometo nas próximas edições não ter mais textos tão longos, mas precisava contar esse meu começo pra vocês... Por exemplo, no mundo do futebol, antes de acreditar em um jogador, você pergunta “mas ele fez gol em quem?”. Eis alguns dos gols que me deram aí além de 20 anos de corrida, 4 maratonas, perdi a conta de quantas meias, 2 pódios e por enquanto joelhos ainda bons...

Beijão e até a próxima.

Raphael Bonatto

TRAIL RUNNING

O MELHOR DO TRAIL
NO BRASIL





RAPHAEL BONATTO

CREF 007860-G/PR

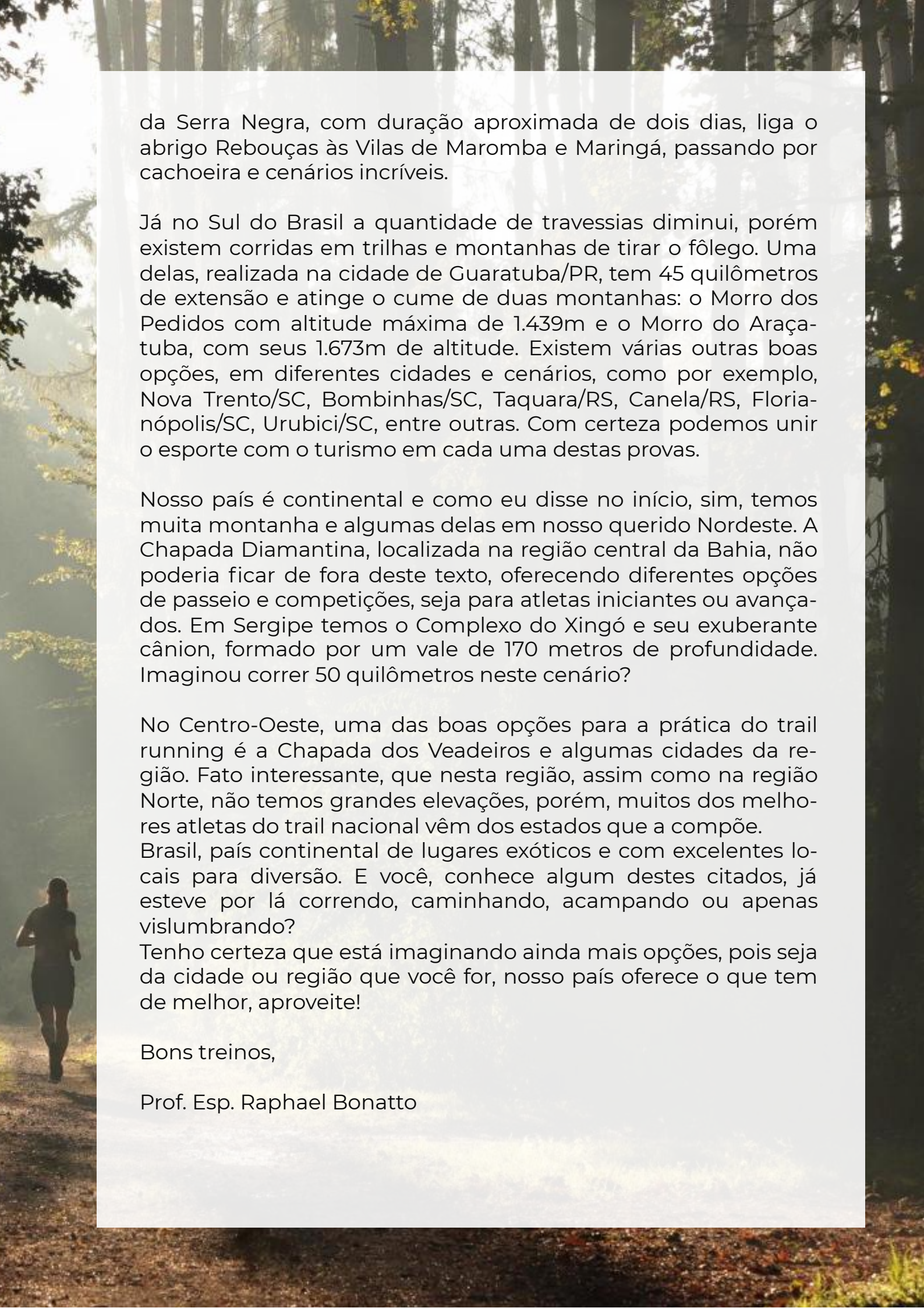
Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

Sim, temos muita montanha em nosso país e algumas delas cenários de competições incríveis. A maioria destas, ainda ocorre nas regiões Sul e Sudeste, porém, com a expansão do esporte, surgem cada vez mais opções.

Nossos terrenos são técnicos e muitas vezes selvagens, no sentido de não possuímos uma infraestrutura adequada de suporte. Por exemplo, na Europa e Estados Unidos e até mesmo em países como Chile e Argentina, onde a cultura da montanha é mais desenvolvida, existem parques nacionais, trilhas demarcadas, abrigos, enfim, um apoio organizado aos praticantes sejam do montanhismo ou do trail running.

Mesmo assim, nossas montanhas são um atrativo para os atletas e exploradores, sejam brasileiros ou estrangeiros, pois oferecem diferentes obstáculos e cenários, até então não explorados com frequência. Bons exemplos acontecem na Serra Fina, localizada nas belas montanhas entre os estados de São Paulo e Minas Gerais, oferecendo a possibilidade de realização de sua travessia, que em média dura quatro dias, ou correr diferentes distâncias em competições que podem ter mais de 80 quilômetros de distância, passando pelos seus pontos mais altos.

Ainda na região Sudeste, mais especificamente no Parque Nacional da Serra dos Órgãos, temos a Travessia Petrópolis-Teresópolis, com duração de três dias e por muitos considerada a mais bonita do Brasil. Não longe dali temos o Parque Nacional do Itatiaia e as belezas do pico das Agulhas Negras. A Travessia

A person is running on a dirt path in a forest. The path is surrounded by tall trees and the ground is covered with fallen leaves. The person is wearing a dark top and shorts, and is captured in a side profile as they run away from the camera.

da Serra Negra, com duração aproximada de dois dias, liga o abrigo Rebouças às Vilas de Maromba e Maringá, passando por cachoeira e cenários incríveis.

Já no Sul do Brasil a quantidade de travessias diminui, porém existem corridas em trilhas e montanhas de tirar o fôlego. Uma delas, realizada na cidade de Guaratuba/PR, tem 45 quilômetros de extensão e atinge o cume de duas montanhas: o Morro dos Pedidos com altitude máxima de 1.439m e o Morro do Araçatuba, com seus 1.673m de altitude. Existem várias outras boas opções, em diferentes cidades e cenários, como por exemplo, Nova Trento/SC, Bombinhas/SC, Taquara/RS, Canela/RS, Florianópolis/SC, Urubici/SC, entre outras. Com certeza podemos unir o esporte com o turismo em cada uma destas provas.

Nosso país é continental e como eu disse no início, sim, temos muita montanha e algumas delas em nosso querido Nordeste. A Chapada Diamantina, localizada na região central da Bahia, não poderia ficar de fora deste texto, oferecendo diferentes opções de passeio e competições, seja para atletas iniciantes ou avançados. Em Sergipe temos o Complexo do Xingó e seu exuberante cânion, formado por um vale de 170 metros de profundidade. Imaginou correr 50 quilômetros neste cenário?

No Centro-Oeste, uma das boas opções para a prática do trail running é a Chapada dos Veadeiros e algumas cidades da região. Fato interessante, que nesta região, assim como na região Norte, não temos grandes elevações, porém, muitos dos melhores atletas do trail nacional vêm dos estados que a compõe.

Brasil, país continental de lugares exóticos e com excelentes locais para diversão. E você, conhece algum destes citados, já esteve por lá correndo, caminhando, acampando ou apenas vislumbrando?

Tenho certeza que está imaginando ainda mais opções, pois seja da cidade ou região que você for, nosso país oferece o que tem de melhor, aproveite!

Bons treinos,

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 mantermos a motivação nas corridas

Quando falamos que acordamos cedo para ir correr ou quando chegamos em casa a noite e vamos correr, muitas pessoas pensam que tudo isso é fácil e que nós vamos treinar alegres e motivados todos os dias. Bem, isso até pode acontecer, mas não é a mais pura realidade de todos os dias.

Levantar da cama pela manhã e ir correr nos faz olhar para outras perspectivas, pois muitas vezes a vontade de ficar na cama nos faz lutar mentalmente com a gente mesmo. E para isso cada um de nós criará a sua própria motivação para ir e não perder um treino, pois a constância, disciplina e esforço fazem parte do nosso equilíbrio entre manter a paz interior e realizar os nossos objetivos.

Manter a motivação na corrida não é uma tarefa fácil, afinal como encontrarmos um ponto chave de atenção para alinhar a corrida com o trabalho, a família, compromissos sociais entre outros e nos sentirmos motivados a cumprir a planilha de treinos?



Para que consigamos tal motivação adequada para o treinamento listamos algumas dicas que se forem bem feitas, não faltará motivação. São elas:

ESCOLHA UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE TE ELEVE

Hoje em dia uma grande parte dos profissionais de educação física que se especializaram em corrida montaram as assessorias de corrida. E nelas temos atrativos para conhecermos cada vez mais praticantes de corrida e pessoas que tenham objetivos similares aos teus, pessoas que você simpatizará de graça e, além disso, um profissional experiente que te conduzirá a conseguir seus objetivos. É importante lembrarmos de sempre buscar um profissional de educação física credenciado e que tenha expertise para te conduzir a alcançar o resultado que almeja.

QUEM SÃO SEUS AMIGOS OU FAMILIARES ANJOS

É importante termos pessoas que nos rodeiam e sejam positivistas. Chamamos elas de anjo, pois têm o dom de nos empurrar quando for necessário, erguer nossa cabeça quando o resultado não chega, ter uma palavra de apoio para que possamos nos sentir pertencentes no grupo.

É normal, quando estamos focados em nossas metas, aproximar pessoas que vão nos incentivar e aquelas que irão nos tentar a não ir num treino. Como por exemplo, aquele convite para um jantar na sexta a noite que já temos planejado correr um longão no sábado pela manhã.

Aprendermos a dizer não para pessoas que, mesmo sem querer, irão nos desfocar também é um processo de motivação, pois quando os resultados aparecerem, estas mesmas pessoas irão nos olhar com olhos de respeito e nos parabenizarmos por nosso esforço e dedicação.

Uma boa estratégia é sempre agradecer as pessoas que tentam nos desviar dos nossos objetivos com as que são anjo.

DEFINAS METAS REALIZAVEIS

Vamos considerar que a maioria de nós somos atletas amadores e por isso não vivemos de resultados com a corrida, então estabelecermos metas factíveis nos ajudará a planejarmos melhor nosso ciclo de treinamento, o que é essencial para a nossa evolução na corrida.

A partir do momento em que realizarmos nossas metas, a percepção da motivação é evidenciada, pois constataremos a nossa evolução e assim se tornará mais fácil nos mantermos ativos, envolvidos e motivados para irmos treinar.

Termos uma lista com todas as provas que desejamos completar e a cada ano selecionarmos algumas como metas para completarmos no próximo ano é fundamental para que possamos participar com o cuidado necessário para evitarmos lesões garantindo intervalos mínimos para recuperação física entre as provas.

Um bom momento para começar a se planejar é no início de cada ano, em que as pessoas colocam metas e objetivos para alcançar até o término do ano.

O início de ano é sempre um momento propício para se questionar o que almeja fazer e conquistar até o final dele.

Claro que critérios diversos podem ser usados como: correr uma determinada prova ou distância até o fim do ano, perder gordura/ganhar massa magra, melhorar indicadores de saúde a níveis ideais para a faixa etária ou gênero entre outras.

Quanto mais mensurável esta meta e devidamente agendada, melhor!

PROCURE A PENSAR NAS FÉRIAS

As férias são importantes para descansarmos das rotinas do dia a dia, mas falar em férias para um corredor é como falar para ele procurar se terá uma corrida no local das férias.

Pensar em colocar uma corrida nas férias é um fator que motiva muito nos treinamentos e ainda mais dando a oportunidade para conhecermos mais os locais que estaremos visitando.

DIVERSIFICAÇÃO NOS TREINOS

A corrida pode ser um esporte individual ou coletivo em função do gosto do atleta.

Justamente nesta variedade de treinos da semana como tiros, fartleks, rampas, longões etc que é possível correremos acompanhado e usufruirmos de um bom bate papo no caso de regenerativos.

É possível também curtirmos a nossa própria companhia sem ver o tempo passar num treino longo de final de semana.

Já os treinos de velocidade, são mais difíceis de conciliarmos com treinos de outros atletas, pois cada um tem um ritmo próprio de corrida. Neste caso o melhor que podemos fazer é focar nos nossos objetivos e metas traçadas anteriormente que no final da corrida a companhia fica em segundo plano.

Com o treinamento fartlek é possível correremos parcialmente acompanhado, combinando intensidade leve com o de um corredor mais novato ou uma intensidade forte com um veterano.

EQUILÍBRIO

Não se pode esperar que tudo funcione harmonicamente na vida para nos tornarmos a pessoa que sempre quisemos ser nos esportes.

Por mais repetitivas que sejam as publicações de motivação nas redes sociais, muitas são coerentes no ponto de nos alertar que o dia perfeito nunca chegará. Consistência no treino vale mais do que treinos isolados com o pace “perfeito”, pois é ao longo de uma sequência de treinos que desenvolvemos a nossa técnica, melhoramos nossa performance e trabalhamos mais a motivação, mesmo nos dias nem tão incríveis. É importante aceitarmos que em alguns momentos da vida uma situação ou outra poderá exigir nossa maior atenção e isso é totalmente normal e não nos afetará em nada nos nossos resultados, pois vale a pena lembrar que a maioria de nós somos atletas amadores e precisamos cuidar das nossas outras áreas da vida.

Isso tudo pode ser conciliado com a nossa planilha de treinos montada pelo nosso treinador e novas definições de metas.

Para uma prova ou treino, sempre mentalizarmos qual tempo ou pace numa condição boa (plano A), quais metas são factíveis para aquele dia com imprevisto (plano B).

A medida que as coisas vão acontecendo, vamos analisando e negociando a melhor alternativa.

Na prática é cada um de nós devemos criar condições mais propícias para manter constância na corrida e lidarmos de maneira mais saudável com os imprevistos da vida sem entrar num espiral sem fim de desculpas (chuva, frio, vento, calor, preguiça etc.). Vamos ter sempre estratégias e abordagens criativas de como vamos lidar com as diversas situações, planejando nossas metas e contando com amigos, percursos novos e pessoas incentivadoras para nos mantermos motivado em uma corrida!

CORRIDA E ECONOMIA



CORRA COM ECONOMIA PELO BRASIL

Fala, corredor!

Começou a correr a pouco tempo, mas já se apaixonou pelo mundo da corrida e todas as possibilidades que ela pode oferecer?

Sim, diversos são os ganhos que a prática da corrida traz. Em geral, te ajuda na perda de peso, aumenta a qualidade de vida, surgem novos amigos, aumenta a disposição, e ainda lhe apresenta a possibilidade de correr boas provas em sua cidade ou cidades vizinhas, e até mesmo em outros estados ou outros países, aumentando assim a sua cultura e as milhas de viagem, o que não deixa de ser ótimo!

Fato é que nos deparamos com

uma dura realidade: nem sempre conseguimos realizar todos esses desejos, nem sempre temos orçamento para realizar todos esses sonhos.

Os custos do nosso esporte vão além das provas pois temos gastos com tênis, roupas de corrida, exames médicos, assessoria, fortalecimento, suplementos e por aí vai...

Estou inserido nesse mundo da corrida há seis anos e falo com muita propriedade, pois passei por tudo isso que descrevi acima. Mas posso afirmar que consegui realizar muitos sonhos que tive quando comecei a correr, principalmente correr nas grandes provas pelo Brasil e pelo mundo. Como econo-

CORRIDA E ECONOMIA

mista quero dizer que com um bom planejamento e algumas renúncias é totalmente possível e é isso que trarei nessa coluna que estreia nessa edição. Com vocês, Corrida e Economia.

“Planejamento de longo prazo não lida com decisões futuras, mas com um futuro de decisões presentes”. Peter Drucker

Para começar trarei dicas para correr as grandes provas no Brasil e até no exterior.

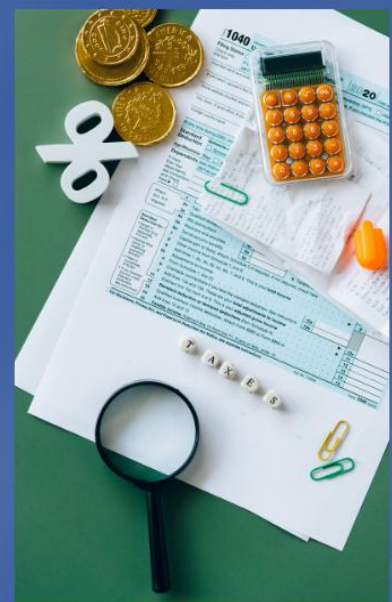
Já parou para analisar quantas provas maravilhosas temos espalhadas pelo nosso país e distribuídas em seu extenso território?

Posso citar aqui algumas delas: Maratona do Rio de Janeiro (RJ), São Silvestre (SP), Pampulha (MG), Maratona de Porto Alegre (RS), Corrida de Reis (MT), Run Cities (RJ / SP / DF), Maratona de Manaus (AM), Dez Milhas Garoto (ES), Meia Maratona de Floripa (SC) e poderia facilmente citar mais de uma dezena de provas.

Mas como correr algumas dessas provas ou todas elas? Como encaixar isso dentro do meu orçamento? É possível? Sim, posso lhe afirmar que isso é possível. Como? Vou dizer agora:

Com um bom planejamento isso pode se encaixar dentro do seu orçamento.

Quando começamos a correr temos a sede de ver nosso quadro de medalhas aumentando e começamos a fazer todas as provas que vemos pela frente e para quem mora nos grandes centros isso é uma tentação, pois tem provas praticamente todos os finais de semana e aqui vai a minha primeira dica:



1. ESTABELEÇA METAS

Seja seletivo na escolha das provas. Defina quais provas realmente são prioridade para você. Hoje o valor da inscrição das provas tem variado muito, mas em uma pesquisa rápida as provas menores costumam em média algo em torno de R\$ 80,00 a 150,00 reais. Então, se você fizer apenas duas provas por mês gastará cerca de R\$ 3.600,00 anuais e nem estou incluindo deslocamento, estacionamento, hospedagem a este montante.



2. ESCOLHA UMA PROVA ALVO COM ANTECEDÊNCIA E COMECE A SE PLANEJAR

Eu sempre faço meu calendário de corridas com muita antecedência para que eu possa monitorar os preços de voos e hospedagem. Em alguns sites você consegue reservar o hotel sem fazer nenhum pagamento e ainda, caso você desista, poderá cancelar com 3 dias de antecedência. Então, porque não marcar seu hotel com 6 meses de antecedência se estiver com um bom preço? E se surgir algo mais barato, você pode cancelar a reserva anterior sem nenhum problema.

Agora se seu sonho é realizar uma prova internacional, vale lembrar a você que se pesquisar com antecedência, você poderá se surpreender e até conseguir viajar para fora do país gastando menos do que se fosse viajar por aqui mesmo.

Vou te dar um exemplo:

Pacotes saindo de São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre ou Brasília, há cerca de 3 anos atrás, para correr a Maratona de Buenos Aires ou Chile custava cerca de R\$ 1.500,00 a 2.000,00 incluindo passagem, hospedagem, traslado, assistência e apoio da agência de turismo. Hoje, o mesmo paco-

cote está custando em torno de R\$ 3.000,00, segundo a agência Sub4 Turismo. E esse valor ainda pode ser parcelado em 10x sem juros. E posso garantir que são duas provas sensacionais e você ainda poderá colocar no currículo duas provas internacionais.

3. PASSAGEM AÉREA - FIQUE DE OLHO NAS PROMOÇÕES

Na hora de comprar as passagens aéreas, sempre é bom começar a sua pesquisa com 120 dias de antecedência ou mais. A chance de pegar uma barganha é grande, principalmente nas promoções de final de semana ou nos corridões. Gosto sempre de olhar os sites que oferecem passagens de todas as companhias aéreas. Eles sempre têm boas promoções.

4. ESTRATÉGIA NA HORA DE RESERVAR O HOTEL

Já falei um pouco sobre isso na dica 2, mas ainda darei uma dica extra: geralmente os corredores escolhem hotéis próximos a largada, o que é cômodo, pois podem dormir um pouco mais. Mas se você quer economizar, monitore os hotéis que ficam próximos à chegada, você talvez vá economizar um bom dinheiro, mas terá que acordar um pouquinho mais cedo.

Essas foram algumas dicas, mas é possível ainda economizar com outros itens como transporte, alimentação e outros benefícios, mas para não deixar a matéria muito longa, irei falar mais detalhadamente nas próximas edições e no site runnerbrasil.com

Até mais corredor e espero que tenha gostado.

Se quiser saber um pouco mais, pode me seguir em meu perfil no Instagram [@pablomateusrb](https://www.instagram.com/pablomateusrb) que irei monitorar e postar oportunidades para vocês viajar barato e realizar seu sonho de correr suas provas alvo.



PABLO MATEUS



Economista e Corredor



Bora pra cima

Correndo pelo litoral brasileiro

Nestes mais de 24 anos correndo por muitas cidades brasileiras e diversas cidades do mundo, posso elencar alguns dos locais que mais me trazem boas vibrações e, curiosamente, a lista é composta majoritariamente por regiões litorâneas de nosso país.

A grande extensão de nosso litoral faz com que cada região tenha suas particularidades, como clima, beleza natural, estrutura para treinos e população, isso acaba tornando únicos cada treino ou cada prova. Uma prova em Florianópolis (SC) no inverno, por exemplo, é bem diferente de uma prova no verão em Fortaleza (CE).

Dentre todos os quilômetros percorridos pelas praias deste país, os que mais me marcaram foram os percorridos no litoral norte paulista, desde a praia de Cambury até as praias de Ubatuba e Ilha Bela. Um dos treinos mais gostosos e marcantes já feitos foram, também, entre as praias da zona oeste carioca, desde a praia de Grumari até o final da Barra da Tijuca.

Falando em Rio de Janeiro, posso dizer que dentre todas as provas que já concluí, a Maratona em seu percurso antigo, desde o Recreio até o Flamengo, foi a mais especial. Não só pelo meu RP (recorde pessoal), mas pelo dinamismo e diferentes paisagens ao longo dos 42 km percorridos.

Outros pontos do litoral brasileiro que já percorri e deixaram saudades foram, praia da Pajuçara (AL), praia de Iracema (CE), Fernando de Noronha (PE), praia da Boa Viagem (PE), praia do Cabo Branco (PB), Jurerê Internacional (SC), Santos (SP), e assim vai... A lista é grande.

Vale sempre salientar a importância de estudar previamente o local para planejar o percurso, pontos de apoio e, principalmente, a quantidade de água necessária para se evitar uma desidratação pela alta temperatura e umidade relativa do ar.

Ah... Não deixe de finalizar sua corrida com um trote curto e leve na areia, tomando um açaí e uma água de coco gelada e, se possível e for seguro, uma bela caída no mar para revigorar, energizar, baixar a alta temperatura corporal e agradecer.

Bons treinos e bora pra cima, galera!



Rodrigo Lobo 
Treinador

RECEITAS FIT

— RUNNERS BRASIL



AS MELHORES RECEITAS DO BRASIL
PASSAM POR AQUI!



BOBÓ DE CAMARÃO COM MARACUJÁ

Comer bem e de forma saudável faz parte da sua evolução na corrida

Não há como falar em alimento tipicamente brasileiro e não mencionar a preciosa mandioca. Produzida em várias regiões do Brasil, de Norte a Sul, com diversas nomenclaturas como macaxeira ou aipim, essa raiz compõe a mesa da população desde o café da manhã até as refeições principais. São diversas as formas de consumo: assada, em bolos, purês, sopas, petiscos com temperos naturais ou bolinhos recheados

A figura da mandioca também é encontrada no polvilho, na tapioca e na farinha de mandioca, muito utilizada em receitas para pessoas celíacas ou, que por outros motivos, evitam o consumo de glúten.



É um tubérculo fonte de carboidratos complexos, rico em fibras e nutrientes, o consumo nas quantidades e preparações adequadas entrega diversos benefícios nutricionais à saúde. Aos que buscam emagrecimento, ela ajudará na saciedade, e aos que precisam controlar a glicemia ou evitar diabetes, também é uma ótima opção!

É comum encontrar a mandioca na rotina alimentar de inúmeros atletas que buscam boas fontes de carboidratos, ela é ideal para repor e proporcionar energia por mais tempo contribuindo nos treinos e na performance esportiva.

A receita escolhida para essa edição busca representar o melhor do Brasil, o Bobo de Camarão com Maracujá, com bons ingredientes e um toque especial dessa fruta que é a cara do nosso país.



INGREDIENTES

500g de mandioca
500g de camarão
500ml de leite (em média)
4 dentes de alho
1 cebola média
100g de bacon (opcional)
150ml de suco de maracujá concentrado
Sal e pimenta à gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca. Escorra a água. Adicione o leite aos poucos, bater com mixer até chegar na textura de creme. Reserve.

Em uma frigideira grelhe o bacon em cubinhos até dourar. Adicione o alho e a cebola, em seguida o camarão. Quando estiver tudo refogado acrescente o creme de mandioca e tempere com sal e pimenta à gosto.

Por último adicione o suco de maracujá, essa acidez fará toda a diferença na receita!



**SEMPRE UMA
RECEITA ESPECIAL
FEITA PARA VOCÊ
CORREDOR**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**LAÍSA
MATOS** 

Nutricionista e corrdora

EM 90 DIAS APROVEI

180 MILHÕES DE DÓLARES

**EM CAPITAL DE GIRO
E FINANCIAMENTO**

T B I L I

DÓLARES

SP

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

MT

Rua General Maurício
Cuiabá / MT - CEP 780



**CRISPIM
BRASIL** 
FINANCIAL ADVISORY

CASA D'IDEIAS

PLANO

de **BUDGET**



Cardoso, 114, Goiabeiras
43-308 65 3023-9292

 **65 98118 9915**

NUTRIÇÃO



ESPORTIVA



**LUANA
STANGHERLIN**
NUTRICIONISTA



"CAMPEÃO DA COMIDA BRASILEIRA"

Quando se fala em comida brasileira
ao redor do mundo se pensa em
"arroz e feijão".

Grandes corredores brasileiros usam na sua dieta essa combinação que é campeã do Brasil. Essa combinação colabora com a fase preparatória e a fase de recuperação dos treinos. Além disso, ajuda no reparo e fortalecimento dos músculos por meio das proteínas e nutrientes presentes nestes alimentos. Juntos eles literalmente se combinam. Você com certeza já ouviu falar que arroz e feijão se completam, né? Mesmo que você não entenda de fisiologia e bioquímica, provavelmente já ouviu falar que as proteínas animais (ex: carne, peixe, frango, leite, ovo) são mais completas que as proteínas vegetais (ex: feijão). Isso acontece justamente porque os alimentos fontes de proteínas animais têm um perfil mais completo de aminoácidos essenciais, enquanto os alimentos fontes de proteínas vegetais (ex: feijão) possuem deficiência de algum ou alguns aminoácidos essenciais (com exceção da soja).

Algumas pessoas podem se questionar: “qual o problema de faltar apenas um aminoácido?” O que acontece é que a simples deficiência de um aminoácido impossibilita a síntese de proteínas pelo organismo e o corredor precisa de síntese proteica. O consumo de proteínas completas é fundamental para corredores para o reparo muscular depois dos estímulos (leia pancadaria) provocados pelo treino. Além disso, usamos proteínas em nosso corpo para construir vários componentes, como os anticorpos da defesa imunológica, hemoglobina que é aquela célula que carrega oxigênio dentro do seu corpo, actina e miosina que são responsáveis pela contração muscular quando a gente corre, albumina que transporta substâncias no sangue, entre outros. Para que isso ocorra as proteínas precisam de todos os aminoácidos. As proteínas vegetais são geralmente incompletas, mas quando combinamos arroz e feijão temos um perfil completo de aminoácidos. O arroz tem deficiência de um aminoácido chamado lisina, enquanto o feijão tem deficiência de metionina, mas apresentam boa quantidade de lisina. Dessa forma, a combinação de arroz e feijão se torna uma fonte completa de proteínas, pois oferece todos os aminoácidos essenciais. Além disso, são fontes de vitaminas do complexo B e possuem doses elevadas de ferro, cálcio e fibras.

O prato “campeão da comida brasileira” pode ser montado assim: arroz (pode ser branco ou integral) com feijão (o feijão preto tem mais ferro que os outros), legumes, folhosos e uma fruta ou suco natural de sobremesa, podendo ser acrescentado ou não de proteína animal.

Você deve estar se perguntando como usar esta refeição de pré e pós treino, certo?



Primeiro vamos entender um pouquinho o que é uma refeição pré-treino e como podemos encaixar o arroz com feijão aqui. Qualquer refeição que antecede o treino é chamada de refeição pré-treino. O intervalo de tempo entre a refeição e o treino é que determinará como essa refeição será montada. Para evitar desconfortos gastrointestinais, mesmo que leves, precisamos de um tempo para esvaziar o estômago, afinal correr de estômago cheio não dá. As proteínas e gorduras levam mais tempo para serem digeridas e quanto mais calórica e volumosa for a refeição mais tempo levará para o estômago esvaziar e ser feita a digestão. Já os carboidratos não sofrem digestão no estômago e, portanto, refeições ricas em carboidratos passam mais rapidamente pelo estômago (esvaziando o estômago mais rápido) para serem digeridas lá no nosso intestino delgado. Se a refeição for rica em fibra, vai ser no intestino que a digestão vai demorar e a fermentação das fibras podem gerar gases. Nada disso faz mal a sua saúde, mas na hora de da corrida, qualquer desconforto atrapalha, né?

Regrinhas do tempo para refeição pré-treino:

-15 a 30 minutos antes do treino: nós precisamos de carboidratos de absorção muito rápida como: maltodextrina/dextrose ou a combinação de glicose e frutose (ex: sacarose – açúcar refinado) ou gel, gomas e suplementos a base de carboidrato;

-30 a 50 minutos: sucos de frutas é uma boa opção, mas evite sucos muito ricos em vitamina c antes do treino podem causar desconforto;

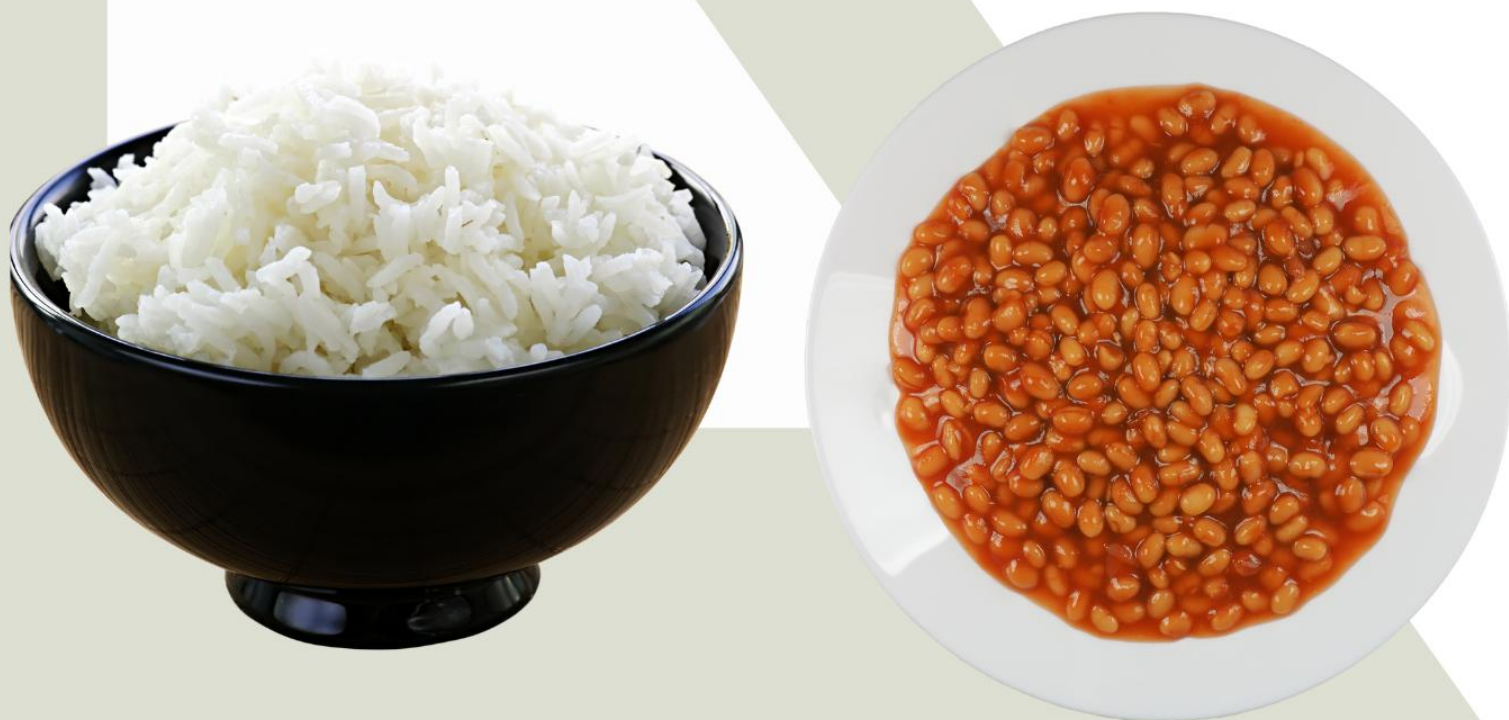
-1 a 2 horas antes: refeições pastosas ou sólidas predominantes em carboidrato; (ex: frutas ou pure de batatas);

-Mais de 2 horas antes: refeições pastosas ou sólidas contendo proteínas, além de carboidratos (pode ser um lanche);

-Igual ou mais de 3 horas antes: arroz com feijão, aqui já podemos comer refeições normais, porém evite comer carne gorda, muitos ovos, queijos gordos (não é recomendado mais de 15g de gordura).

Já as refeições pós treinos, pensando no reparo do glicogênio muscular, é interessante ser feita da primeira até a quarta hora após o exercício. Aqui uma refeição com arroz e feijão se encaixa perfeitamente. Se o seu treino ou prova acabar, e você não tiver como fazer uma refeição completa (café da manhã, almoço ou jantar) em até duas horas você pode optar por um lanche que tenha mais proteína e carboidrato (ex: sanduíche). Quando você não consegue comer alimentos, use suplementos e faça uma refeição completa depois. Mas sempre prefiro os alimentos.

A quantidade e qualidade dos alimentos e combinações são importantes para evitar períodos de estagnação no treino, prevenir lesões e prover novos estímulos que irão potencializar as adaptações do seu corpo aos objetivos da corrida. No entanto, lembre-se que a alimentação saudável e adequada é muito mais do que a ingestão total de nutrientes ou calorias, é a combinação do tempo, da cultura, do preparo, dos sabores, do alimento como um todo.



TURISMO ESPORTIVO


TURISMO ESPORTIVO

VENHA VIAJAR E CORRER CONOSCO!

**MARATONA DE
PARIS**
02/04/23



**MARATONA DE
MENDOZA**
30/04/23



**MARATONA DE
SANTIAGO**
07/05/23



 (11) 94532-0229

 @SUB4.RUN



WWW.SUB4.COM.BR


TURISMO ESPORTIVO

MEDICINA E A CORRIDA



Dra Ana Paula Simões 
MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

O melhor do Brasil no tratamento de lesões e degenerações do sistema ortopédico

Lesões esportivas afastam muitos atletas, alguns temporariamente e outros por muito mais tempo. Como resultado, as opções de tratamento incluem fisioterapia, gelo e analgésicos, para citar alguns, mas o repouso nem pensar em quem pratica esporte. Sendo assim, buscando o retorno precoce e de forma eficaz a medicina esportiva encontraram resultados bem-sucedidos combinando terapias com ortobiológicos e condroprotetores para ajudar na recuperação e regeneração tecidual. E nós aqui do Brasil não ficamos para trás! Fazemos terapia celular visando esse retorno o mais breve possível.

As “terapias biológicas” no campo da cirurgia ortopédica e da medicina esportiva, as chamadas ortobiológicas, vêm ganhando um interesse significativo de médicos e pacientes no Brasil, com uso crescente nos últimos anos.



O que são Ortobiológicos?

Os biológicos são criados a partir de organismos vivos ou contendo partes de organismos vivos. Os ortobiológicos são usados para tratar a osteoartrite, preservar as articulações e ajudar no reparo dos tecidos. Eles também podem ser usados para complementar procedimentos cirúrgicos. Ortobiológicos referem-se ao uso desses biológicos para tratar ossos, cartilagem, músculos, tendões e ligamentos lesionados.

Alguns exemplos de produtos biológicos incluem hormônios, vacinas, produtos sanguíneos, terapias genéticas e proteínas de fusão. Médicos ortopedistas especializados em medicina esportiva do mundo todo já utilizam e em nosso país o uso deve ser vinculado à pesquisa

clínica, até ser liberado pelo nosso sistema de regulação. Os médicos do esporte usam esses e outros produtos biológicos para proporcionar um tratamento e retorno mais rápido aos seus pacientes que praticam esporte.

Onde é mais utilizado?

Os biológicos são frequentemente usados no reparo da cartilagem. A cartilagem nas articulações cobre o osso e facilita o movimento. Quando a cartilagem é danificada por uma lesão ou artrite, ela deixa o osso exposto, o que causa dor. Existem muitos tratamentos disponíveis para o reparo da cartilagem e a adição de biológicos pode acelerar a recuperação e oferecer uma opção de tratamento sem cirurgia.

Tipos de ortobiológicos

Os ortobiológicos são materiais biologicamente derivados que visam promover a regeneração dos tecidos que são o foco da cirurgia ortopédica. Esses biomateriais estão naturalmente presentes no corpo humano.

Existem muitos tipos diferentes de ortobiológicos, os mais comuns são injeção de sangue autólogo, plasma rico em plaquetas (PRP), soro condicionado autólogo e terapias baseadas em células. Dentro da categoria TCC existem várias opções, como fração vascular estromal, Células Estromais Mesenquimais ou Concentrado de Células-Tronco e Aspirado de Medula Óssea, também praticado hoje no Brasil. Em parte da literatura, o ácido hialurônico (AH) também é mencionado como ortobiológicos:

Vamos ver os mais comuns

- ACIDO HIALURÔNICO- AH

Os ortobiológicos incluem outra maneira de ajudar os pacientes que

sofrem de deterioração devido à artrite, principalmente no joelho, quadril e tornozelo, as chamadas grandes articulações. À medida que a artrite progride, a articulação sofre uma perda de ácido hialurônico. O ácido hialurônico lubrifica e fornece um amortecedor natural. Médicos ortopedistas qualificados podem usar produtos biológicos conhecidos como viscosuplementação para adicionar na articulação, restaurando a função e aliviando a dor, através da aplicação do ácido hialurônico intraarticular. Novamente, isso oferece uma opção de alívio da dor e provável auxílio na regeneração, evitando a cirurgia em alguns casos.

O ácido hialurônico é um dos ortobiológicos mais utilizados na osteoartrite, e se baseia em dois mecanismos: primeiro, como complemento da viscosidade mecânica intra-articular, podendo desempenhar o papel de proteção articular, como lubrificação, absorção de choque e redução de atrito; Em segundo lugar, a homeostase da arti-



culação, que é reconstruída guiando a secreção de ácido hialurônico endógeno.

- PLASMA RICO EM PLAQUETAS- PRP

O PRP é produzido por centrifugação de uma pequena amostra de sangue do paciente para isolar e concentrar as plaquetas. Tanto as plaquetas quanto o plasma (a porção fluida do sangue) contêm várias proteínas que podem potencialmente diminuir a inflamação, melhorar a dor e ajudar na cicatrização dos tecidos. O PRP tem sido usado para muitas lesões de tecidos moles, incluindo ligamentos, tendões, meniscos, cartilagens e lesões musculares. As indicações mais comuns de uso são: OA de joelho, joelho saltador e epicondilite de cotovelo, Uma declaração recentemente publicada de um grupo de trabalho alemão composto por cirurgiões ortopédicos e de trauma afirmou que o PRP como terapia para lesões de cartilagem, tendão e músculo foi considerado útil e sua importância pode aumentar no futuro.

- CELULAS MESENQUIMAIS- CM

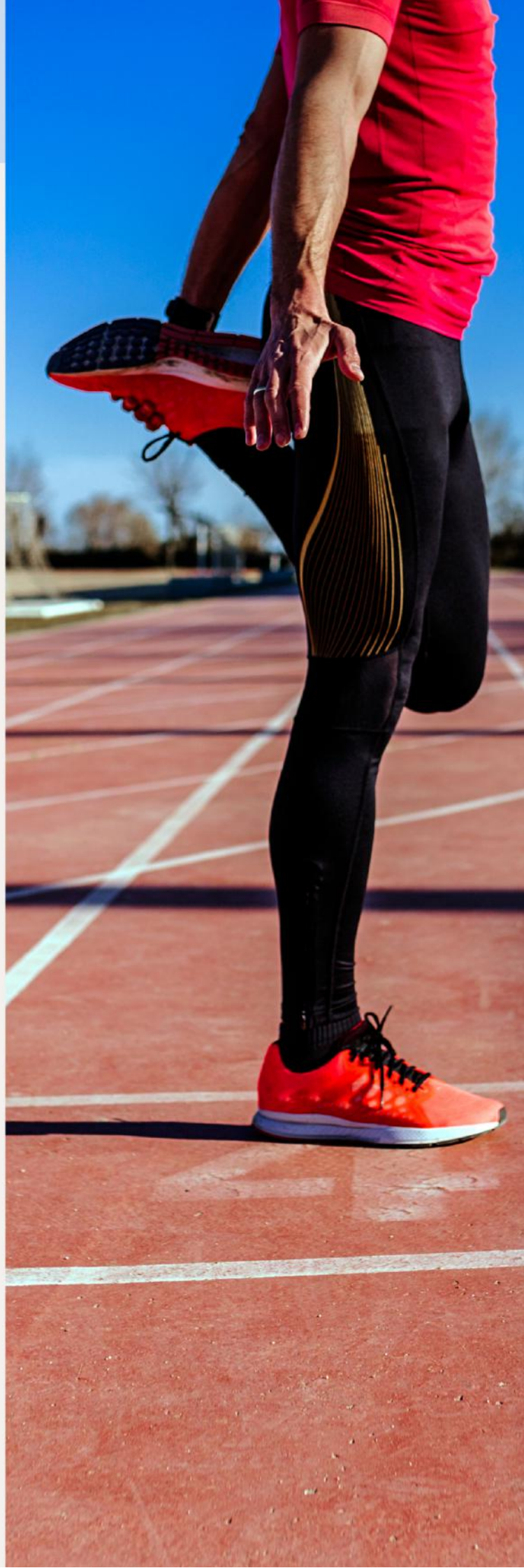
Os estudos clínicos para tratamento com células mesenquimais são escassos e focam principalmente no tratamento de defeitos osteocondrais, osteoartrose e tendinopatias. O tratamento com CM tem um grande potencial porque eles têm a possibilidade de contribuir para a regeneração tecidual diretamente pela diferenciação em tipos de

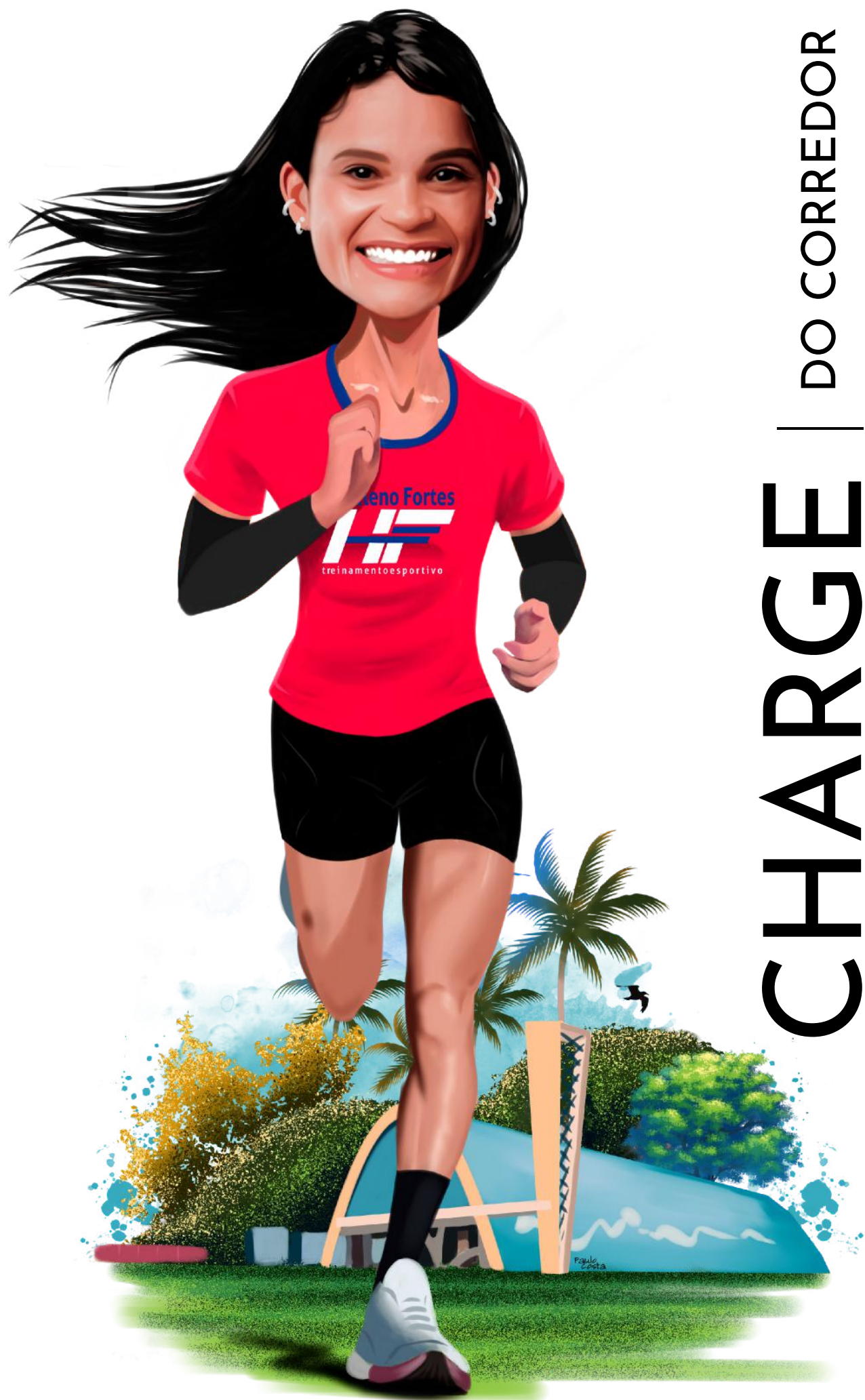
células danificadas ou indiretamente, estimulando a angiogênese, limitando a inflamação e recrutando progenitores locais específicos do tecido, mas não há evidências de alta qualidade disponíveis neste momento para apoiar o uso rotineiro de terapia com células-tronco para quaisquer lesões musculoesqueléticas.

No Brasil os ortobiológicos não fazem parte das diretrizes de tratamento padrão e geralmente são usados em ambiente de pesquisa para fins acadêmicos mediante autorização de uso pelo paciente. Estamos atentos e atualizados para que nossos pacientes tenha as melhores tecnologias e atualizações do planeta.

Bons treinos!

Dra Ana Paula Simões





CHARGE | DO CORREDOR

SOBRE

Jessica Amanda



Jessica Amanda Pereira, 30 anos, nascida em SP, reside em BH
Personal Trainer e atleta amadora desde 2011 .

Em 2011 comecei a correr na esteira da academia que eu treinava, e com um grupo de amigos combinamos de participar da corrida circuito das estações, seria minha primeira corrida em um evento, dias antes, descobri que o grupo não havia feito a inscrição, e que eu teria que ir sozinha, fui, corri 5km, com o tempo de 24 minutos, e conquistei o 3º lugar na prova, não entendendo nada do mundo Run, me chamaram para o pódio, perguntaram com quem eu treinava, assustada, eu só dizia , “não, eu só corro na esteira, não treino com ninguém”, a menina que havia ganho a prova me disse: “depois do primeiro troféu, você não vai parar mais”.

De lá para cá forma várias provas e várias distâncias.

Em 2018 tive duas fraturas por estresse grau 4, nas duas tíbias, parei de correr, demorei muito para voltar a correr Quando me recuperei em 2020, veio a pandemia, tudo fechado, mas estava louca para correr, me dediquei, treinei, corri.

Me inscrevi em uma maratona virtual de Berlim, completei em 3:00hrs, um percurso de 1km na Lagoa Seca Belvedere. Em 2021 corri a Maratona de Florianópolis, ganhando com o tempo de 2:57 sendo a 3ª geral colocada da prova, e posteriormente, Junho de 2022, na Maratona de POA, completando em 2:51 sendo meu recorde pessoal.

Me encontrei na distância, é onde me encontro, me conecto, me desafio, é onde aprendi que tudo é possível, quando treinamos e nos dedicamos para tal. Nunca deixe de tentar. Minha frase que descreve a corrida pra mim: “Na minha oração eu falo com Deus, meditando eu escuto Deus, correndo eu Sinto Deus”.

PAULO COSTA



Designer



RUNNING

COM FRANCK CALDEIRA

POR: DANI CHRISTOFFER

O MELHOR DO BRASIL SÃO OS BRASILEIROS

Franck Caldeira, um corredor resiliente!

O brasileiro é carisma, força e resiliência. E para representar essa gente guerreira e que não desiste nunca, trazemos na edição de setembro de 2022, a história do corredor Franck Caldeira.

O atleta foi ouro no Pan de 2007, no Rio de Janeiro, representou o Brasil em duas Olimpíadas, é bicampeão da Meia Maratona Internacional do Rio, tricampeão da Volta da Pampulha, em Belo Horizonte e conquistou também a tradicional São Silvestre, entre muitos outros pódios.

Mineiro de Sete Lagoas, 39 anos, ainda garoto começou a correr com o apoio do irmão mais velho. Diante das dificuldades do dia a dia, procurava no esporte uma fuga. Segundo Franck Caldeira, a mãe, mesmo não podendo ajudar muito, lutou até as últimas forças para que ele realizasse seus sonhos. Já o pai acreditava que trabalhar seria o mais correto, e que ele não deveria se arriscar no esporte. Numa família de cinco irmãos, eis que surge Paulo César, que mesmo com uma diferença de quinze anos, viu potencial no Franck e decidiu apoiar.

“Entre um serviço e outro, lá estava meu sonho sendo realizado aos pouquinhos. E coisa de dois anos após intensos treinos na cidade de Petrópolis/RJ, já vieram os resultados na categoria juvenil.”
- Franck Caldeira

Dentre tantos títulos e vitórias, ele traz na bagagem algo especial: conquistou duas vezes uma das provas mais tradicionais do Brasil, a São Silvestrinha, em 1997, com 14 anos e a São Silvestre, 2007, aos 24.

“Ter vencido ainda garoto uma importante prova como a São Silvestrinha, me trouxe grandes valores esportivos e me fez sonhar ainda mais.” - Franck Caldeira

Logo após esse feito, Franck conta que se sentiu forte e começou a se descrever como um verdadeiro pequeno atleta. Já o sonho de vencer a grande São Silvestre, sempre esteve presente, entretanto não calculava que aconteceria tão rápido em sua carreira. Duas grandes surpresas que o levaram a enxergar os verdadeiros valores e potencial como atleta.

“Tudo na minha vida sempre foi com muito trabalho, disciplina, vontade de vencer, respeito aos profissionais que me ajudaram, e o maior segredo acredito que foi a vontade de vencer.” - Franck Caldeira



Foto Tião Moreira

Franck confessou que sua distância preferida é a Maratona, mas para chegar até ela foi um longo caminho.

Começou nas provas 10k e teve bons resultados: foram 4 títulos brasileiros na categoria juvenil, chegando a correr no penúltimo ano antes de sair para a fase adulto de 20 anos; conquistou recorde sul-americano e brasileiro com 29min47 de pista.

Logo depois já migrou para as provas de rua de Meia Maratona e a tão sonhada “Mãe Maratona”, duas provas muito técnicas e que exigem bastante disciplina durante a preparação.

Nos 21k teve uma trajetória bem rápida: foi bicampeão da Meia Internacional do Rio de Janeiro e teve como marca mais rápida na distância a Meia de Praia Grande, com 1h2min29s. E, segundo ele, a intenção nunca foi correr rápido dentro nesta distância, algo que pode ter lhe custado muito caro quando decidiu competir uma maratona.

Junto com a Maratona veio o amadurecimento.

“O que explica o resumo de toda a minha dedicação, nos 42km pode representar o Brasil em duas olimpíadas e fui o atleta brasileiro mais jovem a vencer a grande Maratona de São Paulo, com o tempo de 2h17min30s, aos 21 anos.” - Franck Caldeira



Foto: Bruno Miani

Pan de 2007: DIVISOR DE ÁGUAS

No Pan de 2007, no Rio de Janeiro, Franck Caldeira, chegou como o atual vencedor da São Silvestre, mas não como o favorito. As apostas eram para o veterano Vanderlei Cordeiro, que aos 37 anos, buscava o tricampeonato. Vanderlei esteve à frente boa parte da prova, mas uma caibra o tirou da competição.

Para Franck o Pan de 2007 foi o divisor de águas para sua estabilidade dentro do esporte. Com esse resultado ele pode ser visto, lembrado, relembado, e por fim também valorizado, inclusive financeiramente.

“Foi uma prova muito técnica, exigia do atleta dedicação total, coragem e tinha que estar bem preparado mentalmente. Toda preparação me custou dois anos da minha vida, para então, usufruir do resultado até hoje. Isso significa que a história jamais poderá ser apagada”, conclui Franck.

RIO 2016

“Momento de muito trauma e que me deixou bem triste”, Franck Caldeira.

Um ano antes dos Jogos Olímpico Rio 2016 Franck já sofria de fortes dores musculares, o que acabou atrasando a preparação, e o impediu de realizar os chamados "treinos específicos". Ele conta que foram feitas algumas tentativas em algumas provas, mas sem o retorno desejado.



Meia Maratona Internacional do Rio 03Set2006. Foto Tião Moreira @tiaophoto

Fotos Tião Moreira



A MAIOR VITÓRIA É NÃO ABANDONAR!

A vida de um maratonista é repleto de alegrias e frustrações, com o nosso atleta não foi diferente.

Em sua carreira foram muitos abandonos, sem vergonha nenhuma ele conta que já parou em uma prova de 5km. Para Franck, muitas vezes o que fica é uma sensação de fraqueza, a cabeça não para de pensar no que aconteceu, fica martelando, tentando achar o porquê.

“É preciso aprender a lidar com cada momento. Aprendi que independentemente da dor, ou momento difícil durante a prova, é preciso acreditar que existiu uma preparação. Talvez você não vença naquele dia. Ser coerente e entender quem nem sempre será o primeiro e nunca deixar de lutar. Não ficar focado somente na vitória, porque talvez a maior vitória pode ser exatamente em NÃO abandonar”, Franck.

UM RESPIRO FORA DAS PISTAS

Depois de tantas conquistas e pódios, Franck teve que dar uma pausa fora das pistas. Decidiu voltar a trabalhar no ramo de segurança privada e estudar, começou uma faculdade de Direito, não terminou, algo que ele ainda quer um dia concluir.

Franck conta que foi um emaranhado de coisas pessoais que o tiraram do foco, ele acabou não sentindo mais prazer na corrida e percebeu que precisava respirar o ar fora das pistas.

“Foram momentos difíceis e lutas diárias. Coisas que me fizeram entender o porquê sou corredor. Não que eu não tenha espaço lá fora, mas o mundo externo ao do esporte precisa ser encarado como uma "guerra". Percebi então que o esporte por mais que fosse uma disputa, ele me deixaria como um gladiador: um guerreiro, lutador que combate em arena contra outros lutadores ou com feras, para divertimento do público.” - Franck Caldeira.

VOLTA POR CIMA

Em 2022 Franck decidiu voltar!

O grande retorno foi marcado para a Meia Maratona do Rio de Janeiro, onde quase tudo começou na sua vida. Aos dezessete anos pisou na cidade maravilhosa para representar o Grêmio Recreativo da Escola do Samba Estação Primeira de Mangueira.

Em 2022, os treinos voltaram já pensando em correr os 10km da Maratona do Rio de Janeiro. E Franck já voltou bem acompanhado, depois de 2 anos praticamente sem correr ele se reencontra com técnico Jorge Luis da Silva, o Jorginho.

“Conheci o Franck com 16 anos, eu era assistente do Professor e Dr. Henrique Viana da “Equipe Pé de Vento”, em Petrópolis. Nesta época vivemos muitas coisas, seguimos caminhos diferentes, mas nunca distantes e agora, depois da pandemeia, Franck entrou em contato comigo e percebi que havia chegado nosso momento”, explica Jorginho.

“Conheço o Jorginho de bons tempos, quando não tínhamos nenhum recurso, ou melhor, pouquíssimo. Tempos bons!! Ele sabe que sou um menino que sonhou, observou e aprendeu, se reforçou de base boa e se fortaleceu com o tempo, me viu ser o nada e ao mesmo tempo ser muito. Vibrou em vários resultados ao meu lado! Chorou, junto quando foi preciso. Não se trata somente de algo profissional, ele é do mesmo ar, mesma lua e água. É um aquariano também. Além de ser um acadêmico, mestre, um homem de família, é um conhecedor que busca o bem, um amigo”, conta Franck.

Para Jorginho, no final de tudo o que move mesmo é a paixão e isso o Franck tem. Em algum momento ele se perdeu e agora é o momento desse reencontro com essa paixão pela corrida.



Fotos: Arquivo pessoal Franck Caldeira

**“RESOLVI VOLTAR
PORQUE A CORRIDA ME
TRAZ MAIS BENEFÍCIOS
DO QUE QUALQUER
OUTRA PREMIAÇÃO OU
TÍTULO. CORRER
APENAS POR CORRER
JÁ ME GARANTE PAZ”**

FRANCK CALDEIRA

adidas

MARA
TONA
DO RIO

50446

O FUTURO JÁ É AGORA!

Nosso corredor resiliente disse que está num momento feliz, principalmente porque está de volta às pistas, quer explorar coisas novas aos 39 anos, manter o foco e acreditar que uma nova história está para ser escrita.

Para o futuro que já é agora, Franck quer ser feliz dentro da corrida e correr mais rápido uma maratona, continuar sonhando com mais uma edição dos Jogos Olímpico. Paris? Quem sabe?

O treinador Jorginho explica que para 2023, a meta é voltar à elite do atletismo brasileiro, o projeto é fazer uma maratona Sub-2:10, e com paixão e resiliência dar a volta por cima, já estamos no caminho.

FRANCK CALDEIRA: CORREDOR INTENSO COMO RAIO VÍVIDO

Nesta edição da Revista Runners Brasil, em comemoração aos 200 anos de Independência do Brasil, escolhemos para a capa um atleta que representa muito bem os brasileiros, que vivem na luta, se reinventam todos os dias, são resilientes, sofrem, mas acima de tudo, são eternos sonhadores.

Para Franck, o melhor do Brasil, somos sim nós brasileiros. "Somos um povo que acredita em dias melhores, que pode se perder por um lapso temporal, mas não perde a fé. E a fé transforma seu redor e seu coração". Não podemos esperar por dias melhores se nossa fé verdadeira anda desalinhado culturalmente entre nossa gente.

Ora, Santo Agostinho, um grande filósofo já defendia também a valorização da não extinção desta ou daquela. Fé e a razão estão em sintonia e se completam, onde, se deixado de existir uma delas, tudo se perde inclusive os valores éticos e morais de uma sociedade democrática de direito. A nossa resiliência precisa ser transformada em ação direta e objetiva.

O esporte é transformador, olha o que ele fez com minha vida? O esporte nos fortalece ao ponto de nos ensinar como escola/família. Sempre usamos duas grandes fontes de sociabilidade: esporte e escola. Ferramentas incríveis que fizeram, fazem, e continuarão fazendo uma revolução interna e externa nas pessoas".

Sou um homem feliz quando estou correndo. Ali sinto liberdade de expressão e nas lutas corporais que me levam além de quem eu deveria ser um guerreiro"!



DANI CHRISTOFFER

Editora, jornalista e corredora





TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida

RUNNERS BRASIL

COM GABI GUTHER

05



06



07



08





CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ 
DENTISTA E CORREDOR

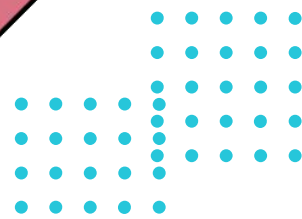
DISCIPLINA PARA OS TREINOS E PARA COM A SAÚDE BUCAL

Quando se trata de desempenho na corrida, algumas premissas são imprescindíveis para a evolução no esporte: a consistência do treinamento e a avaliação dos objetivos individuais almejados. Foco, persistência e superação são determinantes. Neste contexto, sob orientação do treinador, todo atleta profissional ou amador, de alguma forma, acaba se acostumando com as rotinas exigidas e, mesmo que a princípio não seja, termina ficando física e mentalmente mais disciplinado. Supõe-se que este comportamento se estenda para além da corrida. Porém, nem sempre se consegue traçar um paralelo entre a dedicação física, emocional e mental para com os treinos, com aquela destinada a outras áreas da saúde, mais especificamente, a saúde bucal. Mas, por que será?

Embora questões econômicas sejam particularmente relevantes, supõe-se que muitos atletas ignorem o impacto de problemas bucais no desempenho desportivo ou ainda o efeito danoso de hábitos adquiridos durante a prática do esporte sobre a cavidade bucal.

Estudos de prevalência em atletas mostram alta frequência de cáries, doenças da gengiva e maloclusões. Tais problemas podem ser evitados, caso a saúde bucal em atletas fosse melhor considerada.

Quem pensa que isso se deva a má qualidade da formação ou a não viabilidade da atenção odontológica exercida em nosso país, se engana. O Brasil é o país com o maior número de cirurgiões-dentistas no mundo e o ensino de Odontologia está entre os melhores do país. Dados publicados pelo Conselho Federal apontam que, em 2010, 19% dos dentistas mundiais eram brasileiros.



SAÚDE BUCAL E DESEMPENHO



Em 11 anos, este número cresceu 51%. Hoje, existem mais de 330 mil dentistas formados, além de quase 210 mil auxiliares e técnicos. Os campos de atuação incluem a docência, onde os atendimentos são realizados por acadêmicos, o atendimento privado ou por convênios em consultórios particulares, o atendimento público gratuito por meio do Sistema Único de Saúde, além da prestação de serviços em clínicas privadas ao público geral, ou a setores populacionais específicos, com preços mais acessíveis. Com isso, um desempenho esportivo reduzido devido à má saúde bucal é inaceitável e evitável.

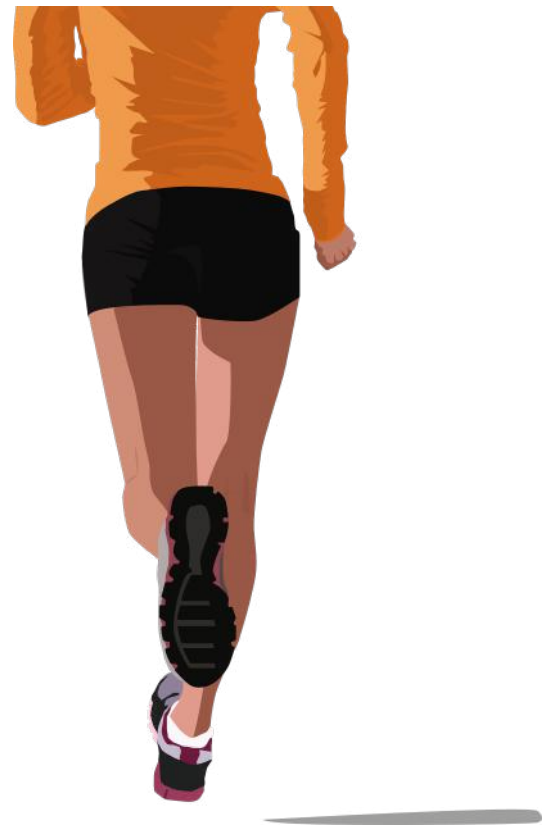
Também deve ser considerada a possibilidade de estratégias de atenção odontológica para com a saúde bucal específica para atletas não estar sendo tão eficaz. Atualmente, procedimentos modernos como implantes, facetas, clareamento dental, restaurações de resina estão entre os recursos mais desejados para obtenção do sorriso dos sonhos.

Entretanto, é a atenção básicas direcionada à prevenção, ao tratamento das afecções limitadoras do bom desempenho desportivo e o combate aos fatores de progressão das doenças bucais, que fornecem a base sólida para que, uma vez alcançada, a boca saudável se perpetue ao longo dos anos.





O atendimento odontológico preocupado com o desempenho do desportista deve usar os mesmos aspectos comportamentais que a própria prática da corrida exige, de modo a que o atleta passe a cuidar bem de sua boca também como parte de sua rotina diária. Corredores disciplinados e comprometidos em alcançar e manter sua saúde na totalidade, sem sombra de dúvida, mostrarão melhor desempenho e evolução mais satisfatória nas pistas.



O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

O CONCIERGE BRASILEIRO

Vamos imaginar que você ficasse responsável por conduzir (ser uma espécie de concierge) de um (a) estrangeiro (a) no Brasil por um ano, com a missão de mostrar tudo de bom que o país pode oferecer a este novo forasteiro. Isso inclui levar ele (a) para muitos lugares legais, seguros, lugares imperdíveis para aproveitar nos dias de semana e finais de semana.

Imagine que você vai ter tudo (absolutamente tudo) pago por ele (a), com uma única regra: Você não pode reclamar do Brasil, nem mesmo o levar em lugares ruins, perigosos, feios. Você pode apenas o guiar por bons lugares, praças, parques monumentos, pontos históricos, museus, lojas tradicionais, shoppings, belas ruas e avenidas e sempre em boas companhias. Até por que reclamar, vamos ser sinceros, não resolveria em nada os problemas, além de perder seu "prêmio".

Imagine que neste período que estão aproveitando, nem o tempo, nem o dinheiro fariam qualquer diferença (afinal esta pessoa é um bilionário e só quer desfrutar). Assim algumas vezes gastariam pouco, algumas vezes gastariam um pouco mais e tanto faz, pois a ideia era justamente mostrar todas as potencialidades e possibilidades de viver de fato o Brasil em toda sua essência, tirar proveito do melhor que o país oferece.

Onde o levaria?

Onde treinariam?

Onde comeriam?

Que monumentos iriam?

Que museus veriam?

Qual ponto turístico levaria em sua cidade, seu estado? Ou mesmo no país?

Quais passeios fariam?

Com quem e onde treinariam?

Quais provas vocês fariam juntos?

Imagine que este estrangeiro te conta que ele está bem impressionado e que no país dele, não há tanta beleza, nem mesmo o acesso ao mar tão simples, que lá não tem uma culinária tão ampla, tantas frutas com preço baixo, que lá quase tudo é pago, não há tantas possibilidades e nem mesmo a chance de fazer tantas coisas gratuitas ou com um custo-benefício tão interessante.

O "gringo" também relata a você que nenhuma vez na vida, ele tinha feito isso, dedicar seu tempo a fazer tudo que ama, desfrutar da vida com total equilíbrio, conhecer, viajar e se dar ao luxo de experimentar a vida com pessoas bacanas ou seus familiares, pois "perdeu" tempo demais se preocupando com o trabalho sem dedicar o equilíbrio de tempo com o lazer.

Neste momento você pensa: "Como perdi tempo!" Vou aproveitar melhor, começar a caminhar ou correr por todos os lugares possíveis neste país, a começar pela minha cidade!

Você já parou para pensar o quanto tem se dedicado a conhecer bem seu estado, seu país para aproveitar ao máximo?

Algumas vezes fiquei perplexo de saber o quanto as pessoas não conhecem a história do Brasil, personagens históricos, personalidades, escritores, engenheiros que fizeram história pelo Brasil. Alguns corredores que conheci não conhecem bem, nem mesmo a própria cidade que moram, não visitaram todos os museus, todos os parques e praças da sua própria cidade, e já querem correr fora do Brasil (sem dominar bem o idioma) e ou opinar sobre a crise geopolítica do leste europeu. Aí não né! Viva o aqui e agora, depois sim, com cautela podemos ampliar nossas possibilidades.

Analisando essa situação, você brasileiro nato, já parou e pensou o quanto você pode aproveitar o país que vivemos. Tem muita coisa boa por aqui, basta focar seu olhar no que é importante e te faz bem. Já falei que criticar e colocar todos os defeitos em tudo é fácil demais e acredito que no Brasil, infelizmente isso já é um esporte nacional.



Devemos é direcionar nossos passos nas melhores companhias, viver os melhores lugares com custo-benefício e de acordo com nossas possibilidades, na prática é reclamar menos? Ajudar e agir mais!

Viajar para fora do Brasil é bom claro, correr uma prova internacional é tentadora demais, obviamente. Mas isso não é tudo. Temos muita coisa boa aqui e super acessível e é focar o seu olhar com sensibilidade e mais paciência nas coisas boas do Brasil, sem se deixar levar por questões políticas de A, B, C ou D.

Temos que quebrar este ciclo da síndrome de vira-lata. Mudar esta postura e esta cultura do que é daqui é ruim! NÃO!

E não precisamos ser um patriota fervoroso (se não quiser), apenas viver a experiência brasileira, pois como citei, tem muita coisa bacana, como por exemplo as provas tradicionais em nossas capitais, as provinhas curtinhas no interior, sem falar na tradicional São Silvestre!

Um bom exemplo: Nos últimos anos, você elogiou os lugares que visitou, publicou em suas redes sociais dicas importantes para ajudar mais pessoas a aproveitar assim como você aproveitou determinado local, determinada prova, elogiou uma pessoa legal, um profissional de ponta que te atendeu, comprou um produto ou um serviço de um camarada que está começando seu negócio?

Claro que tem muito prestador de serviço amador, gente que faz um trabalho ruim, mas o mercado é implacável, cedo ou tarde vai sucumbir, faz parte do jogo. Por outro lado temos inúmeras empresas brasileiras, muitas vezes sendo operada por jovens empreendedores que estão motivados, bem embasados, que fazem um excelente trabalho por aqui, assim estão na batalha para oferecer produtos e serviços para nós corredores, não é demais?!

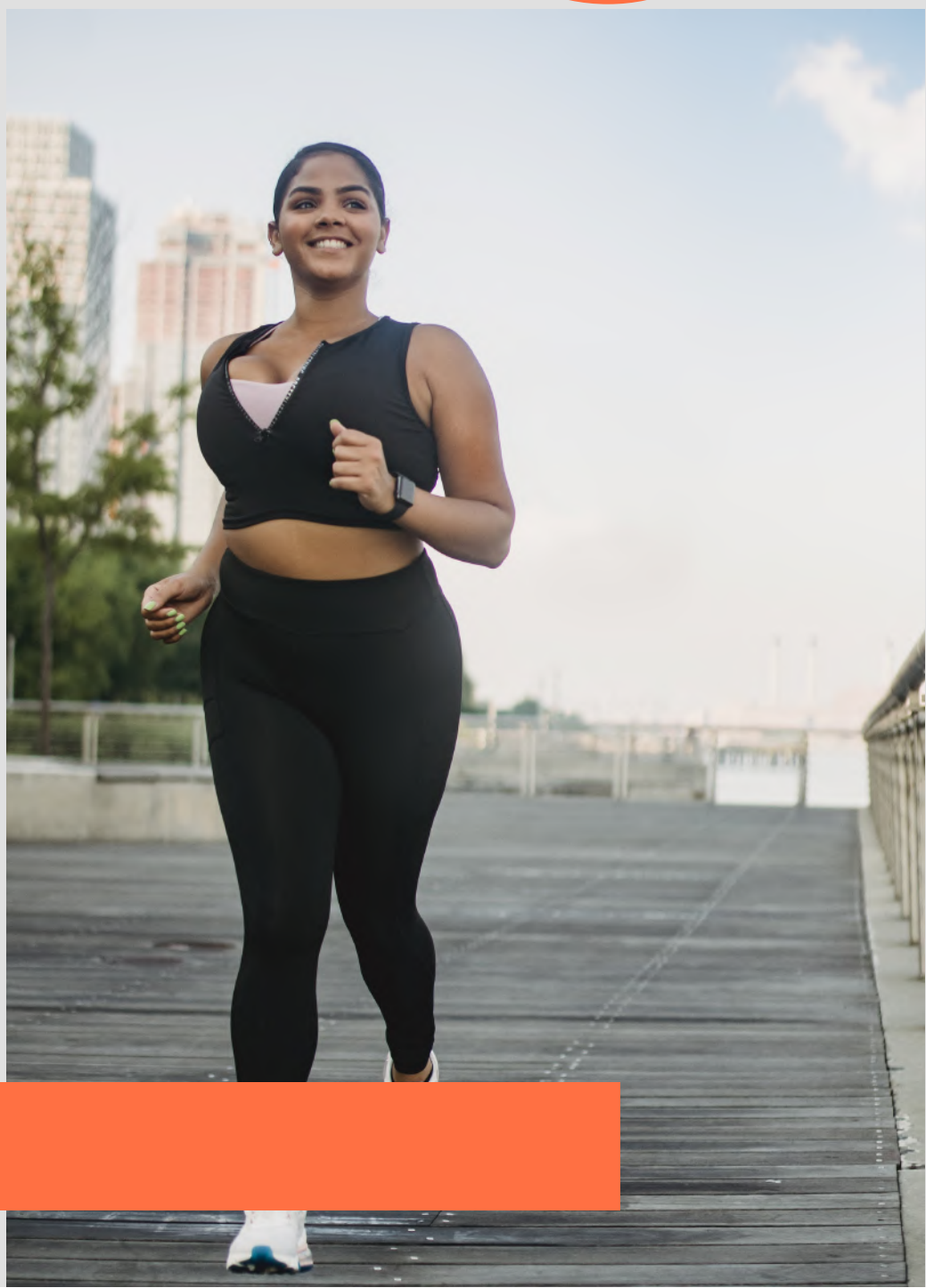
Esse é o X da Questão, temos todas as possibilidades de fazer o certo, curtir, vivenciar e aproveitar o Brasil, não é mesmo? E aí, quem sabe vamos começar hoje a viver todo esta Brasil intensamente?



DARLAN SOUZA 
Editor-chefe e colunista



Atletas da vida real



Cultura nacional, resiliência e câimbra

Desde criança nos orgulhamos em dizer que “somos brasileiros e não desistimos nunca”. O ditado popular define a resiliência de uma nação que insiste em lutar sem deixar de ser feliz, mesmo frente às dificuldades diárias, mas também poderia ter sido usado como lema para nós, corredores. Pare por cinco minutos na linha de chegada de uma prova de corrida e assista a chegada dos atletas para entender exatamente o que estou falando. Pessoas normais, como eu e você, profissionais de diversas áreas que se desafiam em longas distâncias, abrindo mão de tempo de lazer, de estar com a família e amigos, de descanso e tantas outras coisas que optamos por deixar de lado para chegar em um domingo de manhã com outros milhares de corredores, acordar cedo, correr por horas, sentir dores e mesmo assim não desistir. Esses somos nós, corredores brasileiros.

Embora possa não parecer, sentir dor é algo muito positivo. É assim que nosso cérebro nos avisa que algo está errado, nos dando tempo para tomar alguma decisão antes que seja tarde demais. Nosso corpo

é tão inteligente que, caso a dor seja insuportável, mecanismos de liberação hormonal (ou até de desmaio, em casos extremos) serão acionados para que possamos sofrer menos.

Resistência à dor e resiliência

O pesquisador sul africano Tim Noakes, um dos maiores cientistas do mundo em esportes de endurance, fala muito sobre a teoria do Governador Central (GC). Segundo ele, uma pequena área do nosso cérebro está constantemente nos monitorando com um único objetivo: evitar nossa morte. Para facilitar o entendimento, vou dar um exemplo: Imagine que você sai de casa para fazer um treino intervalado de corrida. Embora seja meio dia, no pico do verão, o céu está cheio de nuvens e você consegue fazer um aquecimento muito tranquilo, sentindo-se confortável. Porém, quando você acaba o primeiro tiro de 1km percebe que todas as nuvens foram embora, a temperatura sobe bruptamente, e você ainda tem 9 estímulos de 1km para fazer. No terceiro tiro a temperatura central do seu corpo começa a subir, e o GC fica em alerta.

No quinto tiro seu cérebro entende que a situação está ficando crítica, e começa desligar alguns músculos para que você pare de gerar calor, mas você insiste em continuar o treino, mesmo que tenha que se esforçar mais para isso. Incrédulo da sua resiliência, no oitavo tiro o GC baixa sua pressão e faz com que você se sinta enjoado, na esperança que você finalmente desista, já que nesse momento seus órgãos vitais estão superaquecidos e podem ter danos realmente sérios. Antes de fazer no último ataque de 1km, você passa pela praia, toma um banho de água gelada e resfria seu corpo. O GC entende que o perigo passou, e para de tentar te fazer parar de correr.

O mais interessante é que, conforme você vai passando por essas situações, seu Governador central vai ficando mais flexível, entendendo que aquele momento não é tão agressivo assim, e te deixando arriscar um pouquinho mais. Ou seja, quanto mais você sofre em treinos e provas, mais resiliente se torna. Em seu livro “Endure”, Alex Hutchinson cita um estudo onde os pesquisadores separaram dois grupos, um de corredores e um de não corredores, e pediram para ambos colocarem a mão em um balde com água e gelo, e mediram duas coisas:

- Tempo que os participantes aguentavam com a mão no balde;
- Nível de dor de 0 a 10.

Ao final, os cientistas concluíram que os corredores conseguiram aguentar com a mão na água por mais tempo, e também relataram menor percepção de dor durante o processo, sugerindo que, por sofrer muito nos treinos, atletas tendem a lidar melhor com a dor.

Câimbra

Mesmo que você consiga lidar bem com a dor, algumas delas podem ser incapacitantes, como as câimbras, por exemplo. A grande maioria dos corredores de longa distância já sentiu esse desconforto em algum momento, que inicia leve, e vai evoluindo até que a contração involuntária seja tão intensa que você não consiga mais correr.

É normal ouvirmos corredores comentando que as câimbras podem acontecer por desidratação, assim como também é tradicional vermos atletas ingerindo cápsulas de sal e bebidas esportivas que prometem repor os eletrólitos durante a atividade física e evitar câimbras. Um grupo de pesquisadores espanhóis, porém, levantou a hipótese de que a câimbra esteja mais associada com o desgaste muscular do que à desidratação ou

falta de eletrólitos, e fizeram um artigo sobre isso. Participaram do estudo 98 corredores (83 homens e 15 mulheres) que correram a Valencia Trinidad Alfonso EDP 2016 Marathon. Todos tinham entre 30 e 45 anos, e completaram a prova entre 3:00 e 4:00h (homens) e 3:30 e 4:30h (mulheres).

Além de um questionário sobre o treinamento de força e corrida, os participantes fizeram um teste incremental em esteira para determinar as velocidades máximas e submáximas. Antes e depois da prova mediram a hidratação através da urina. Marcadores de dano muscular sanguíneo (LDH e CK) foram analisados no dia anterior, logo depois da prova e 24h após a maratona, assim como sódio e potássio. Logo após cruzarem a linha de chegada, um dos pesquisadores perguntava se o atleta havia sentido câimbras durante ou ao final da prova.

Do total de atletas estudados, 24% tiveram câimbras durante ou logo após a prova. O resultado do estudo indicou que os níveis de hidratação e de sais de todos os atletas, tanto os que sofreram com câimbras quanto os que não sentiram o desconforto estavam muito parecidos, sem diferenças significativas. O que ficou evidente, porém, foi a alta concentração de LDH e CK no sangue dos atletas que tiveram câimbra, indicando que o dano muscular nesse grupo foi muito maior, nos dando a entender que a câimbra foi totalmente relacionada com o maior desgaste muscular, e não com desidratação ou falta de eletrólitos.

Sou brasileiro e não desisto nunca, mas...

Mesmo que você seja brasileiro e não desista fácil das coisas, na corrida o que vai ajudar de verdade é ter uma rotina consistente de treinos. É isso que vai te fazer ser mais resiliente, aguentando o desconforto por mais tempo e sentindo menor desconforto nesses momentos, tranquilizando e facilitando a vida do seu Governador Central. Também é com volume de treino e fortalecimento muscular que você vai ter músculos mais preparados para encarar milhares de passadas de uma corrida.

Espero que esse texto tenha te ajudado a refletir sobre seus treinos e como você encara seus desafios! Que setembro seja um mês especial para nós, brasileiros!



ALEX TOMÉ 
TREINADOR DE CORRIDA



NIKE AIR ZOOM TEMPO NEXT⁰ VELOCIDADE É O SEU NOME



Fabricante: Nike
Entressola - React/ZoomX
Peso - 270 g, no tamanho 43
Drop 10 mm

Demorei muito a experimentar o Tempo Next%, tênis concebido para ser o companheiro de treinos rápidos do Alphafly Next%, o super tênis, destinado às longas distâncias da Nike. Algumas razões me impediram de experimentar esse estiloso tênis por ocasião de seu lançamento: peso excessivo para um tênis destinado a velocidades maiores; preço digno de um tênis de placa de carbono em um tênis com placa de nylon; reviews negativos da maioria dos influencers que costumo consultar antes de adquirir meus calçados de corrida.

Já havia decidido ignorar o Tempo Next%, quando o tênis, após desprezo da maioria dos críticos, começou a ser utilizado pelos atletas amadores, que, pelo que percebi, manifestavam admiração então inesperada pelo Tempo. Além disso, um review de 400 milhas de Ben Parkes, um youtuber maratonista, conhecido por treinar bastante, antes de tecer maiores considerações sobre os modelos, me convenceu definitivamente a testar o Nike Tempo Next%.

E valeu à pena. O tênis me conquistou desde o primeiro treino. A propalada dificuldade em se correr em baixa velocidade realmente é sentida e a coloco como um dos poucos pontos negativos de um tênis feito para os dias da cacetada (seria isso então realmente algo negativo ou uma fuga ao tema, considerando o seu propósito específico para treinos rápidos?).

Contudo, a partir do instante em que se imprime ao Tempo Next% um pace abaixo de 5 minutos por quilômetro, ele se mostra uma máquina de velocidade. Impressiona um tênis tão pesado para os padrões de treinos rápidos atingir ritmos velozes com tamanha facilidade e, melhor, mantê-los com notável economia de energia.

Daí em diante, o Tempo Next% passou a ser meu principal companheiro para treinos rápidos, me ajudando a atingir com precisão os ritmos almejados em provas de 5, 10, 21km e se saindo muito bem em treinos intervalados, os temidos tiros, fossem eles curtos (de 200 a 500 metros), fossem eles longos (800, 1000, 1500, 2000 metros).

Foram dois ciclos de maratona em que o Tempo Next% me acompanhou ao menos em um treino rápido por semana. Como dito acima, não ousei colocá-lo em regenerativos, treinos em que o ritmo é muito mais suave. Não seria justo com ele. Também não abusei de seu peso nos longões, em que ele se sairia bem, dado o seu marcante amortecimento, desde que o corredor fosse mais rápido (raramente corro abaixo de 5 por 1 nesses treinos).

Nos dias de treinamento mais dinâmicos, contudo, usei e abusei da combinação única de estabilidade (embora muitos discordem, eu o considero bastante estável), conforto (adoro cabedais em knit), muita resposta, um indiscutível retorno de energia e uma economia de esforço só sentida no seu irmão mais famoso, o Alphafly.

Sempre me impressionou no Tempo Next sua capacidade de me fazer correr rápido (para os meus padrões, em torno de 4.30 minutos/Km) com muito menor desgaste do que normalmente dispensaria em outros tênis destinados aos mesmos tipos de treinamento.

Contudo, da mesma forma que me encanta a qualidade do produto, me assombra a perspectiva de descontinuidade do modelo, do qual não se tem notícia de uma versão 2 em futuro próximo. Talvez eu e meus interlocutores, em sua maioria maratonistas amadores, formemos uma pequena legião de apaixonados pelo tênis dos sonhos daqueles que, ao menos uma vez por semana, se deparam com intensos treinos voltados à velocidade, à redução do pace limiar e ao aumento de capacidade aeróbica, tendo no Tempo Next% um aliado indispensável no processo seguro de evolução.



Pontos Positivos:

1. Retorno de energia;
2. Responsividade;
3. Estabilidade (sobretudo em se considerando a altura do tênis, de 46 cm na parte do calcanhar);
4. Combinação de tecnologias, que funciona perfeitamente como se houvesse apenas um material de entressola, onde, na verdade existem dois compostos (react, mais firme, estável e amortecedor, na parte de trás; zoomX, mais macia e com mais retorno de energia, na parte dianteira), acrescidos de uma placa de nylon e de duas cápsulas de ar (tal qual no Alphafly). Essa alquimia de tecnologias resulta em uma transição de passadas explosiva em paces baixos.
5. Amortecimento muito acima da média dos concorrentes da categoria.

Pontos negativos

1. Poderia ser um pouco mais leve, embora o peso se torne imperceptível em corridas mais rápidas;
2. Pouca versatilidade: um tênis que tende a perder sua magia a paces mais elevadas;
3. Cabedal um tanto constritivo na numeração casual. Por isso, recomendo fortemente que o corredor compre um número a mais que o seu tamanho casual.



RICARDO SIMILI 

Corredor amador



DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



OS ESPORTES NO PERÍODO IMPERIAL E NO CENÁRIO ATUAL

O bicentenário da Independência do Brasil, nos remete a falar da História do nosso país, e é interessante observar como a prática esportiva sempre esteve presente ao longo do desenvolvimento histórico do País.

É possível identificar por exemplo, no lançamento do “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos” elaborado por Joaquim Antônio Serpa, em 1823, pouco tempo após a Proclamação da Independência do Brasil. Esse tratado ressaltava a importância da prática desportiva e postulava que a educação englobava a saúde do corpo e a prática espiritual.

A esgrima, arte de história milenar, mas pouco difundida no nosso país, é um esporte já praticado por figuras históricas, e no Brasil, começou a se difundir durante o Período Imperial, tendo inclusive Dom Pedro II como praticante.

No Brasil Imperial, a natação, a equitação e a esgrima eram as modalidades mais praticadas, e o remo foi o principal esporte praticado no país até as primeiras décadas do século XX, quando foram introduzidas as modalidades de natação, basquete, tênis e futebol que são populares até os dias de hoje (<https://abrambrasil.com/esportes-individuais/quais-esportes-eram-praticados-antes-e-depois-da-proclamacao-da-republica-1822.html>)

O cenário dos tipos de esportes praticados no país mudou bastante, desde a época imperial. Atualmente é cada vez mais comum vermos nas ruas pessoas praticando corrida, ciclismo, usando aparelhos de ginástica, frequentando academias, mas apesar desse aumento, em um levantamento dos esportes mais praticados no Brasil, foram obtidos os seguintes resultados: Futebol - 1º Lugar, Volei: 2º Lugar, Tênis de Mesa - 3º Lugar, Natação - 4º Lugar, Futsal: 5º Lugar. (<https://kinesiosport.com.br/5-esportes-mais-praticados-no-brasil-e-se-us-beneficios/>).

Podemos identificar também que ao longo da história, o Estado se mostrou presente na proteção e preocupação com os assuntos relacionados à prática desportiva, tanto é que na época do império já houve tratados, como o “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos”, já citado anteriormente, e atualmente o direito ao desporto é amparado pela própria Constituição Federal (Art.217).

CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



Fisioterapia Made in Brasil para o corredor

Nunca o papel do fisioterapeuta para atletas de corrida profissionais ou amadores foi tão importante e requisitado. E a fisioterapia brasileira soube, na sua grande maioria, entender as necessidades dos atletas, compreender os regionalismos, e se desenvolver de maneira em que pudesse atender as expectativas.

A Organização Mundial da Saúde preconiza a quantidade de um (1) fisioterapeuta para cada 1,5 mil habitantes, temos hoje no Brasil, de acordo com um estudo realizado em por uma agência juntamente com os conselhos regionais de fisioterapia, na média geral, uma proporção de 1,13 fisioterapeuta para cada 1.000 habitantes, ou seja, média maior que a preconizada pela OMS. No norte de Portugal, em 2020, a média era de um (1) fisioterapeuta para cada 100 mil habitantes.

O número de clínicas de fisioterapia aptas a atender o corredor cresceu bastante tanto no sistema público quanto nas clínicas particulares. A ascensão do pilates no país proporcionou a explosão no número de estúdio, especialmente nas cidades menores onde antes não havia tal recurso.

A assistência recebida ao final de um treino nos principais points de corrida do país é algo que não se vê em lugar nenhum do mundo. Hoje, o corredor brasileiro pode ter acesso ao fisioterapeuta através dos pontos de apoio montados pelas assessorias de corrida. Nas grandes capitais isso já acontece há algum tempo, nas cidades do interior tem crescido muito o número de equipes, grupos de corridas e eventos tem crescido também. Este tipo de suporte também está presente ao final das grandes provas onde a organiza-

ção do evento juntamente com alguma clínica local montam uma estrutura de recovery e primeiro atendimento que proporcionam conforto, segurança e tranquilidade para o corredor. E em várias ocasiões de maneira gratuita.

Existem hoje no Brasil um grande número de grupos de estudo, pós-graduações e laboratórios de biomecânica que não somente formam grande número de profissionais, mas capacitam para que eles possam trazer as inovações da ciência para o dia a dia do corredor.

A internet e redes sociais estão repletas de profissionais brasileiros qualificados que espalham conhecimento de qualidade em fisioterapia e biomecânica na língua portuguesa. Conteúdo e criatividade que são vistos no mundo inteiro.

Se você é corredor u praticante de atividade física, é muito provável que já tenha feito alguma sessão de fisioterapia seja para tratamento, prevenção ou mesmo recuperação esportiva, não é mesmo? E qual sua nota para a “fisioterapia made in Brasil”? Ou mesmo para o serviço oferecido em provas e treinos?

Conte com a gente!



**Você não
está sozinho**



**Você é
importante**



#setembroamarelo

CORRIDA

MAIS

que um esporte





CORRIDA

Mais que um esporte

O Corredor Brasileiro é um Patrimônio Nacional!

Um dos maiores tesouros do nosso país são os brasileiros!

E quando se trata do meio da corrida, não apenas à performance esportiva em si, os brasileiros também se destacam.

Vamos abordar alguns aspectos interessantes que marcam a “cultura da corrida brasileira”.

O primeiro é a CRIATIVIDADE.

Sim, de forma geral os brasileiros e brasileiras possuem essa característica bem forte, sendo também usada na corrida.

Calma, eu não to falando de se pensar em uma nova forma de correr.

Se bem que vi outro dia uma matéria do meu amigo Matheus Thebaldi, sobre Nivaldo Macalé, um especialista em “corrida reversa” ou correr de costas.

Sim, você não leu errado. Existem pessoas que praticam a corrida de rua “correndo para trás”.

Mas voltando ao que estava falando, temos bons exemplos de criatividade na prova mais conhecida do país, a São Silvestre.

Essa prova transborda criatividade por vários motivos, mas o principal deles é o estilo, a “vestimenta fora da caixa” de um mar de corredores no último dia do ano.

Mas tal criatividade não é exclusividade da São Silvestre, já tive oportunidade de ver “in loco” algumas figuras incríveis!

Eu presenciei em uma corrida no Rio de Janeiro um atleta vestido de “floresta”. Não há melhor maneira para descrever, ele estava literalmente vestido como uma “floresta ambulante”.

Imagine uma roupa com várias folhas, raízes e bichos em um calor típico carioca. Confesso que além de criativo ele é bem corajoso, pois era uma prova de 42km.

Espero que nosso corredor floresta tenha tido sucesso!

Em uma outra prova, essa em terras capixabas, vi Elvis Presley correndo e até a “Monacrisa”, um corredor vestido com uma tela, um quadro que simulava a Monalisa pedindo dinheiro.

Se instituírem um pódio para os corredores mais criativos ao redor do mundo, a disputa será brasileira, com toda certeza.

Outra questão é a facilidade do Corredor Brasileiro de criar laços de amizade.

É indiscutível que o brasileiro de forma geral tem uma facilidade para se conectar com pessoas e criar laços em um curto espaço de tempo.

Mas no caso do corredor essa habilidade é multiplicada por 10, pelo menos.

Pense em ao menos uma pessoa que hoje é seu amigo ou amiga que surgiu na sua vida por causa da corrida. Eu não consigo nem contar nos dedos das mãos!

Tenho certeza que se você já corre há algum tempo vai responder:

“Eu fiz alguns dos meus grandes amigos assim Gabriel”.

A reunião de pessoas que possuem interesses em comum é um campo fértil para surgir ou fortalecer amizades.

Acolhimento, simpatia e energia positiva são marcos dos corredores brasileiros.

A Popularização da Corrida ao longo dos anos no Brasil

Um fator que contribui para toda essa

realidade que abordamos até agora é a capacidade de adaptação do brasileiro.

Em nosso país correr há algumas décadas era coisa de loucos e loucas. Hoje há uma certa consciência sobre a importância do esporte para saúde e bem-estar.

Mas há alguns anos os corredores brasileiros precisavam de ainda mais disciplina para praticarem o esporte, pois existiam menos espaços, incentivo e praticamente nenhuma prova de rua.

Correr naquela época era coisa para atleta profissional e ponto.

E dentro dessa popularização e democratização do esporte, não podemos deixar de lembrar das esteiras elétricas nas academias e dentro dos condomínios.

Um dado que confirma todo esse contexto é que nós Brasileiros somos considerados os maiores usuários/consumidores de esteira elétrica do mundo. Incrível, não é?

Já uma grande conquista para nós corredores é ter uma cena forte no país, de norte a sul, pois encontramos pessoas correndo todos os dias em muitas cidades.

E para exemplificar esse contexto, indico uma das corridas mais antigas do país, que acontecerá em terras capixabas neste mês de setembro, dia 25.

Ela foi criada em 1989 para celebrar o aniversário de 60 anos de uma empresa de chocolates tradicional e hoje é uma grande festa do esporte, integrando a população e os amantes da corrida de rua.

Estou falando das Dez Milhas Garoto, saindo de Vitória e Chegando em Vila Velha, em frente à fábrica de Chocolates, que teve sua 30ª edição em 2019 e retoma este ano após período mais agudo da pandemia.

Em outra oportunidade conto minha história com essa prova, que na infância era um sonho distante e hoje virou um “xodó”.

Depois da conversa de hoje, creio que não ficou qualquer dúvida:

O Corredor Brasileiro é um patrimônio valioso do Brasil!



Gabriel Renaud
Copywriter e corredor

CORRIDA E CARREIRA

 **RUNNERS BRASIL**



PEDRO 
RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.

É prata da casa

Na minha trajetória profissional, até agora, atuei em empresas multinacionais americanas e europeias e um fato em comum é que; a alta diretoria sempre vinha do país de origem da empresa, e nós colaboradores “mortais” sempre os víamos com bons olhos, admirados por acreditarmos que “eles” eram mais capazes do que nós, os brasileiros.

Nos esforçamos para falar a língua deles, quando na real deveria ser o contrário: “no meu país você fala a minha língua”, mas isso daria um grande debate, que não é o caso nessa pauta.



Felizmente, o avanço da educação, (ainda que não estejamos tão avançados, quando se trata da população com menor renda), a tecnologia da informação e o mundo globalizado, transformaram esse cenário e com isso; cada vez mais brasileiros assumem as operações das empresas “de fora”, e são destaque de gestão, reconhecidos pelo mercado. É só ver as listas da Revista Forbes e notar os brasileiros e brasileiras que são destaque pelo mundo a fora.

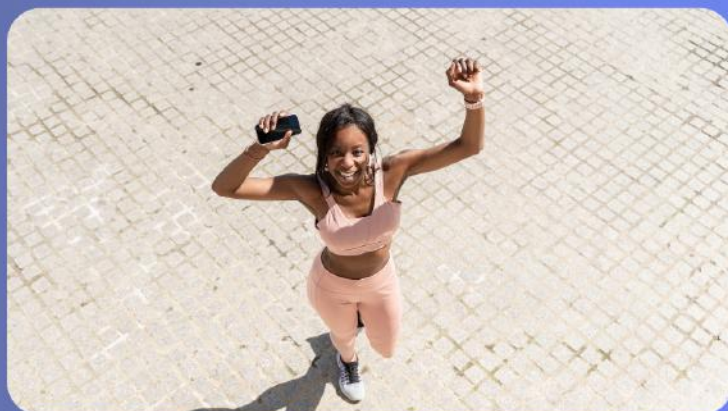
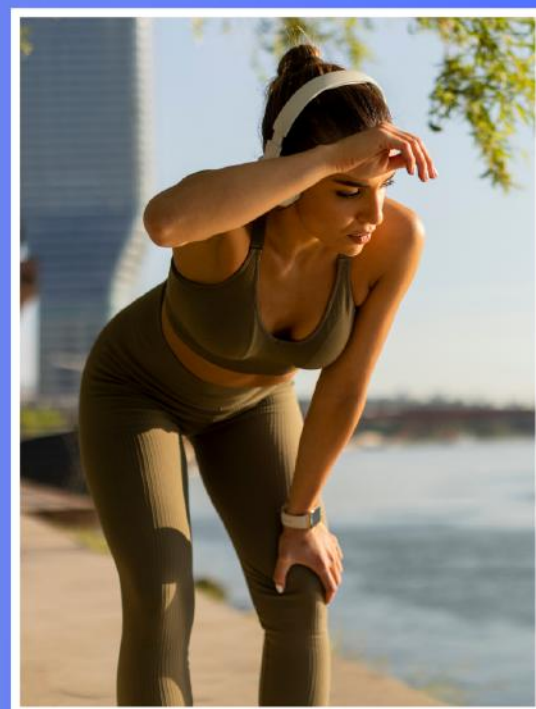
Enfim, ainda temos na nossa cultura o vício de valorizar tudo o que é de fora, e desprezar o que é do nosso país. Marcas de roupas, bebidas, produções cinematográficas, a música, comida, ou seja, se é importado é melhor, ainda que essa afirmação tenha um fundo de verdade, temos muito a valorizar e prestigiar em nosso território.



Isso também acontece no mundo do esporte, no nosso caso a Corrida, embora o Quênia seja uma indústria de criação de corredores de alta performance e batedores de Records, como Eliud Kipchoge que em 2018 completou a maratona de Berlim em 2:01:39. Mas ainda assim não podemos deixar de valorizar os nossos atletas brasileiros, que diante do baixo investimento e patrocínio estão sempre marcando presença e sendo destaque em suas modalidades.

VALORIZAR

Em nossa vida como profissionais, assim como corredores e corredoras de rua, devemos sempre ter alguém que nos inspire, que nos leve a sonhar e a por em prática aquilo que esta dando certo para eles, sem ficar se comparando, mas sim com o foco de chegar “naquele nível”, porém muitas vezes essa inspiração está tão lá “no topo”, que com o tempo acabamos por nos desanimar, já que a distância parece ser tão longa. Sendo assim, uma boa estratégia para que a sua inspiração te transforme dia a dia, ainda que 1% melhor do que ontem, é começar a enxergar e admirar os feitos daqueles que estão ao nosso lado, como diz o ditado popular, “as pratas da casa”



SETEMBRO 2022

PLAYLIST RUNNERS BRASIL

TOP 10

1. As it was – Harry Styles
2. Cold heart – Elton John, Dua Lipa
3. Kiss me more – Doja Cat
4. Easy on me – Adele
5. My universe – Coldplay, BTS



6. Shivers – Ed Sheeran
7. Stay – Kid Laroi, Justin Bieber
8. Bad habits – Ed Sheeran
9. Save your tears – The Weeknd
10. Beggin – Maneskin

DICA DE LIVRO

DETALHES DO PRODUTO

- Editora: Clube de Autores
- Autor: Cleber Isbin
- Data de Publicação: 12/02/2019
- Ano de Publicação: 2019
- Idioma: Português
- Edição: 1º Ed.
- Fabricante: Clube de Autores



O abraço logo depois de cruzar a linha de chegada da maratona de Chicago ia muito além das medalhas batendo no peito, ou dos novos recordes pessoais. Fizemos a prova praticamente lado a lado, sem perceber. Ao longo de 10 anos, Cleber Isbin usou e abusou das drogas, numa rotina universitária regada a crack, álcool, maconha, cocaína. Flertou com a morte inúmeras vezes. A dele, no suicídio iminente que o acaso cuidou de impedir, e a dos outros, como a da menina que atropelou enquanto dirigia rumo à boca. Ao buscar socorro médico, ouviu que o esporte poderia ajudar. Os tiros de pó viraram tiros de 400m na pista de atletismo. A dopamina que inundava o cérebro não era mais a do crack, mas a da atividade física. A carreira agora era outra. E bem mais sólida. Aquele abraço celebrava a vida. Barato lôko é o da corrida.” Iberê de Castro Dias Juiz da Vara da Infância de Guarulhos, maratonista com 2h44min em Berlim 2014.

Run in Tour na Bela e Santa Catarina

Por Eduardo Barbosa





Lagoa da Conceição - Florianópolis

Se eu pudesse te levar ou levar um “gringo” para correr em alguns lugares deste nosso maravilhoso país, para quem sabe fazermos juntos um “running tour”, eu iria começar pelo sul do Brasil em especial por Santa Catarina

Não tem como não se encantar com o Estado de Santa Catarina, seja pelas paisagens naturais, suas praias, serras, montanhas, lagos, hospitalidade é um ponto forte. A infraestrutura aérea, rodoviária e hoteleira está entre uma das melhores do País e um item essencial é a segurança, neste quesito Santa Catarina é um convite a quem vem pela primeira vez ao País.

Começando pela Ilha de Florianópolis, a Capital do Estado, traria meu convidado a vir em uma época do ano onde ainda podemos aproveitar o sol sem concorrer com os turistas de temporada, o começo de abril, coincidindo com uma das mais charmosas provas de revezamento que é a Volta Ilha. Desta maneira seria possível um feito interessante.

Como a Volta à Ilha é uma prova de revezamento em 140 km ao redor da ilha ela passa praticamente por todos os pontos turísticos da Capital, com um plus que você faz correndo, por trechos e no acompanhamento de outros atletas, seria uma maneira também de integrar o gringo a nossa cultura local, além de colar nosso amigo para suar.

Saindo da Beira-Mar Norte, passando por Santo Antônio de Lisboa (principal ponto turístico de artesanato e culinária) seguindo em direção as praias sentido Sul, Daniela, Jurerê Internacional, Canavieiras, Cachoeira do Bom Jesus, Seguindo para o Sertão, no sul da ilha, subindo o tradicional Morro Maldito Joaquina (principal ponto de surfe).

Pausa romântica para levarmos nosso convidado a conhecer, mas continuar correndo, a Lagoa Conceição um dos pontos turísticos mais tradicionais e completos da ilha, por lá gastronomia, esportes náuticos, cultura se misturam em uma paisagem para lá de exuberantes, se tivermos tempo entre um revezamento e outro teremos tempo para uma sequência de camarão.

Com o dia já terminando, a esta altura já estaremos na base aérea, nos encaminhando para o final da prova, e nosso gringo deve estar extasiado com o clima de competição, belezas naturais com uma pitada de adrenalina que se tomou no dia, chegando próximo de fechar a Prova e o “passeio” o gringo observará um belíssimo por do Sol, fechamento padrão ouro.

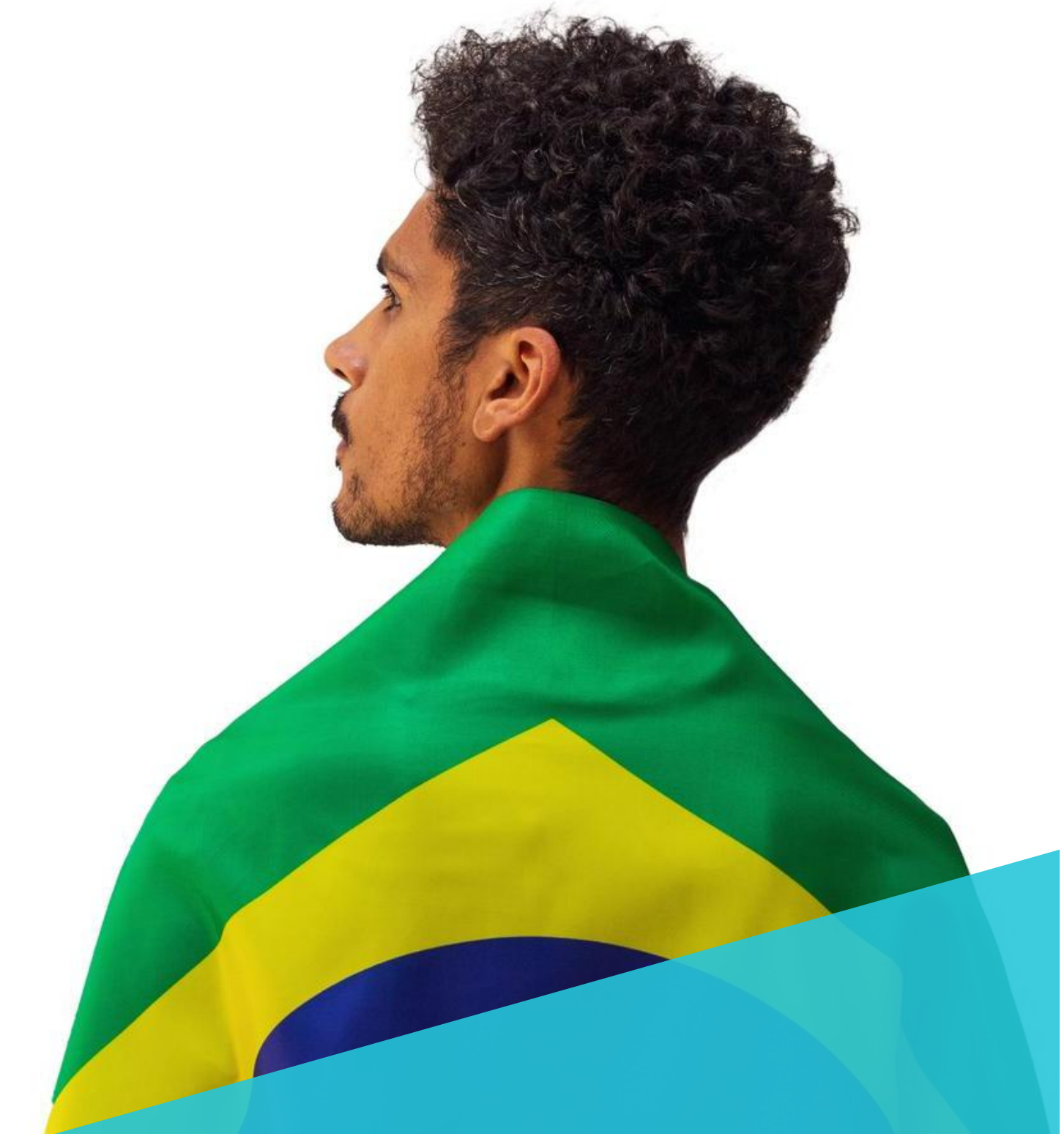
Como o gringo tem tempo e dinheiro, vale também o levar a Serra do Rio do Rastro, pensando em uma próxima aventura ninja, na próxima visita... uma passagem pelo vale europeu explicando a colonização local e porque não experimentar as cervejas artesanais locais. Fechando o passeio pela Costa Esmeralda com destaques a Itapema e Balneário Camboriú.

E você, onde me levaria para correr, nesse nosso país tropical, abençoado por Deus e bonito por natureza?



**- Eduardo Barbosa -
Treinador e corredor**





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

