

RUNNERS BRASIL

TRANSFORMAÇÃO DOS 8 AOS 80

Pequenos passos e grandes mudanças com a corrida

Q&A COM ERIC SURITA

TRAIL: CORRIDA, A MEDICINA DA LONGEVIDADE?

BORA PRA CIMA: DOS PRIMEIROS PASSOS À SUA PRIMEIRA MARATONA

NILSON LIMA 8 OU 80

DE SEDENTÁRIO
ÀS 300 MARATONAS
PELO MUNDO!

MEDICINA E A CORRIDA: NEM MUITO LEVE, NEM TÃO PESADO.





**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, vamos tratar de escrever sobre a grande transformação “ dos 8 aos 80” que muitos de nós corredores brasileiros estamos acompanhando ao longo destes anos, casos de pessoas que mudaram radicalmente o estilo de vida. O tema é motivador e ao mesmo tempo preocupante, se trata muitas vezes da transformação brusca de sedentário para um atleta amador. E vamos além, vamos enfatizar a importância de se manter ativo (não parar), de poder ter uma progressão gradual e combater o sedentarismo de uma forma sustentável. Sustentável pelo ponto de vista de podermos nos exercitar entre os altos e baixos que é natural em nossa vida, nossa carreira, seja de tempo, dinheiro ou foco no que importa em determinado momento.

Além do mais, nesta pauta vamos lembrar que a corrida é para todos, dos 8 anos de idade aos 80 anos ou mais. Portanto nesta edição trouxemos na capa, ninguém menos que o maior maratonista em número de maratonas no Brasil, o “jovem” Nilson Lima. Ah, não pense que foi fácil entrevistar o Nilson por alguns minutos e de quebra obter uma boa imagem dele para estampar nossa capa. Afinal, Nilson é imparável e para ter uma ideia, até o final desta edição ele contabilizava 303 maratonas em 5 continentes e em 45 países. Será que esta semana ele fará outra?

No Q&A, trouxemos o Eric Surita, ele é multitarefa e vem contribuindo com nosso site, nesta edição vem contar uma pouco mais da sua trajetória na corrida de rua e não para por aí, teremos muita novidade boa em breve, please Don´t panic and carry a towel! E tem mais, quem estreia em nossa edição é a psicóloga Edwiges Parra, que trata dentro da pauta de um tema bem interessante e que inclusive já debatemos em algumas edições passadas, sobre a participação do idoso, o envelhecimento e a corrida de rua, vale a pena conferir!

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

Fala corredor!

Mais uma grande edição para você.

Darlan já foi muito feliz em tudo que escreveu no editorial e por isso quero falar um pouco sobre projetos futuros.

Tenho trabalhado arduamente para viabilizar alguns projetos que irão valorizar o corredor amador e se tornará uma referência no mercado runner!

Outro grande projeto que iniciaremos entre o final do mês de outubro e começo de novembro será a retomada também do nosso Podcast e Canal do YouTube e com grandes novidades na bancada. Você encontrará mais detalhes folheando mais algumas páginas, mas tenho certeza que irá curtir.

Seguimos evoluindo, sempre pensando em você!

Até a próxima!

"O inédito vem quando você acredita em sua capacidade, no poder e no amor de Deus.

Pablo Mateus



**CEO & FOUNDER
RUNNERS BRASIL**





Nosso Time



PABLO MATEUS
CEO & FOUNDER RB



DARLAN SOUZA
EDITOR-CHEFE



DANI CHRISTOFFER
EDITORA E COLUNISTA



LUANA STANGHERLIN
COLUNISTA



FÁBIO ONUMA
COLUNISTA



LAÍSA MATOS
COLUNISTA



GABRIEL RENAUD
COLUNISTA



CARLOS CAMPELO
COLUNISTA



ALEX TOMÉ
COLUNISTA



DRA ANA PAULA
COLUNISTA



SABINE WELLER
COLUNISTA



ALAN LEAL
COLUNISTA

Revista Runners Brasil



BABI BELUCO
COLUNISTA



RAPHAEL BONATTO
COLUNISTA



PEDRO RODRIGUES
COLUNISTA



RODRIGO LOBO
COLUNISTA



EDUARDO BARBOSA
COLUNISTA



ALEXANDRE ROSA
COLUNISTA



DR. RICARDO STEIN
COLUNISTA



VICTOR WOLWACZ
COLUNISTA



RICARDO SIMILI
COLUNISTA



SWARA BARRETO
COLUNISTA



PAULO COSTA
COLUNISTA



EDWIGES PARRA
COLUNISTA



Sumário

Revista Runners Brasil - Edição 17

10

Q&A

Eric Surita nos conta como a corrida o ajudou a superar a depressão.

14

NAS PISTAS COM BABI

Babi irá nos falar sobre corrida e moda e como combinar vários looks

20

TRAIL RUNNING

Raphael Bonatto nos fala sobre um tema importante. Seria a corrida a medicina da longevidade?

28

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Como ser um corredor vencedor. Leia a agora o que o nosso colunista Carlos Campelo falou a respeito

30

CORAÇÃO DE CORREDOR

O Corredor: do Desejo à Prática – uma Visão Mais do que Médica

36

CORRIDA E ECONOMIA

Tênis bom é aquele que fica bem em seu pé e cabe no seu bolso!

40

BORA PRA CIMA

*Rodrigo Lobo fala sobre:
Dos primeiros passos a sua
primeira maratona*

44

RECEITAS FIT

*Aprenda a fazer uma torta
de maçã saudável*

54

MEDICINA E A CORRIDA

*Nem muito leve, nem tão
pesado. O peso importa
quando se trata de corrida?
Dra Ana Paula Simões
explica!*

72

CORRIDA E ODONTOLOGIA

*Cuidados bucais ao longo
da vida*

76

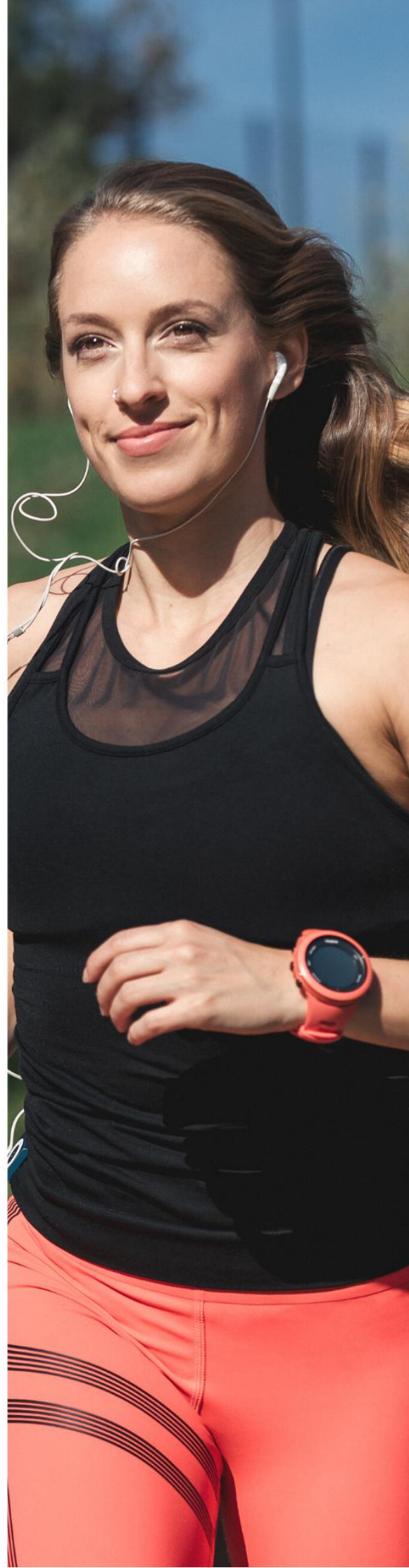
O"X"DA QUESTÃO

*O mínimo que você precisa
para saber se manter ativo e
não sofrer recaídas*

82

CORRIDA E CARREIRA

*Corrida contra o etarismo.
Nossa colunista Edwige
Parra fala sobre esse
assunto que merece muita
atenção.*





Q&A

ERIC SURITA



Fala Eric!

A performance está longe de ser o motivo pela qual Eric Surita corre. O bem-estar que o esporte causa e a sensação de liberdade o motivam a estar nas pistas de treinos e provas. A ligação com a corrida veio num momento delicado da vida do ator e radialista, e até hoje tem papel fundamental no seu dia a dia. Filho do apresentador Emílio Surita, Eric também tem uma trajetória na TV, com produções na Globo e no SBT, e hoje trabalha na Jovem Pan com produção e na apresentação de programas da casa. Já nas redes sociais, é o atleta, incentivando outras pessoas e mostrando sua rotina com o esporte.

Recentemente se tornou embaixador da TFSports, plataforma de saúde e esporte da Track & Field. Num bate papo bem descontraído, o paulistano de 30 anos conversou com a Runners Brasil.

Sabine Weiler: A sua história com a corrida iniciou num momento em que você passava por uma crise depressiva. Como a corrida lhe ajudou a enfrentar essa fase da sua vida? Em que ano foi isso?

Eric Surita: Isso foi em 2019. A corrida se tornou, sem dúvidas, um dos pilares da minha batalha contra a doença, junto ao acompanhamento profissional.

Sabine: De que maneira a corrida te ajuda a driblar os gatilhos da depressão?

Eric: Não poderia dar explicações científicas, mas a grosso modo me ajuda com o bem-estar que o esporte causa, especialmente a sensação corporal e mental após os treinos.

Sabine: Hoje, qual é o motivo pelo qual você corre? Terapia/mente, corpo, performance?

Eric: Lembro que durante a pandemia, a grande motivação se dava por conta da sensação de liberdade que a corrida me causava. Além disso, hoje sinto que é puramente pela contemplação e bem-estar. Nesse momento não me vejo apegado à performance.

Sabine: Qual a sua rotina com a corrida? Treina onde, e quantas vezes na semana?

Eric: Estou correndo três vezes por semana e praticando musculação seis vezes. Dias de semana treino no parque do Ibirapuera, e aos sábados tenho ido treinar na USP.



Sabine: Você prefere correr curtas ou longas distâncias? Tem alguma prova foco no caminho?

Eric: Completei duas meia-maratonas nesse ano de 2022, seguindo preparação e treinamentos rígidos. Acabei aumentando muito o volume de corridas e naturalmente tive pequenas lesões. Por isso, estou mais focado em distâncias mais curtas, como 5 e 10km. Acabei ganhando 5 quilos de massa muscular durante o período de recuperação, então creio que nesse momento, essas provas são mais adequadas. Farei algumas provas da TF, como os circuitos Villa Lobos e JK Iguatemi. Quem sabe no ano que vem animo de fazer mais alguma meia-maratona. Nesse momento não me vejo pronto para encarar uma maratona completa, tanto no aspecto físico quanto psicológico.

Sabine: Quais provas você participou e mais te marcou. Por quê?

Eric: Sem sombra de dúvidas foi o circuito BH Airport, da Track&Field. Uma corrida dentro da pista do aeroporto de Confins, inesquecível! Parecia que eu estava em um sonho, ainda mais por ter corrido de madrugada.

Sabine: A corrida hoje faz parte do seu dia a dia profissional também, produzindo conteúdo para redes sociais. Isso te ajuda a manter mais motivado a treinar, por exemplo?

Eric: Com certeza! Daquela famosa frase: se não postou, não valeu (risos).

Sabine: Quando alguém lhe pergunta “Por que você corre?” qual a sua resposta?

Eric: Pela sensação de liberdade, pela saúde mental e pelo meu bem-estar!

Sabine: Você se dedica a uma ONG. Como surgiu o envolvimento com esse projeto? Tem relação com o esporte também?

Eric: Faço algumas ações com a CVV (Centro de Valorização da Vida) voltadas para a saúde mental. Me identifico com a causa e com o trabalho deles.

Sabine: Alguma mensagem para deixar aos leitores da Runners Brasil?

Eric: Sempre tentar buscar a essência de como a corrida entrou na sua vida.



**SABINE
WEILER** 

Jornalista e corredora

Dos 8 aos 80

Por: **Babi Beluco**



PEOPLE!

Na coluna desse mês falaremos sobre o tema : “dos 8 aos 80”.

Durante minha longa trajetória trabalhando como modelo, adquirir experiência e autoridade no quesito moda então decidi dividir com você essa transformação no mundo fashion quando se fala do cruzamento do mundo do esporte com as passarelas.

Mas como assim Babi? Então, vocês devem lembrar da época de quem misturava tenis esportivo com a roupa do dia-a-dia, era automaticamente taxado de “cafona ou turista”.

E como hoje em dia, grandes marcas internacionais promovem collabs “de milhões” entre o couture e o esporte. Por exemplo a Louis Vuitton+NBA, Adidas + Prada e por aí vai...



No isolamento e agora no período pós pandêmico, essa tendência veio ainda mais forte, pois além da preocupação com a saúde, o conforto também virou item obrigatório na vida das pessoas.

Todo esse movimento evidenciou os esportes e levou os adeptos desse lifestyle, integrar itens do esporte à sua vestimenta convencional.

Conforto e praticidade fizeram as peças esportivas saírem das academias e desembarcarem nas passarelas, ruas e até em eventos sociais.

Explica melhor Babi?

Eu mesma venho há muito tempo misturando meu estilo maratonista com o de modelo e hoje sou mais que entusiasta, sou uma propagadora da atitude #SportFashion e posso garantir, é um sucesso!



MODA E CORRIDA

Trouxe pra vocês alguns exemplos praticos de como trazer para o seu dia-a-dia todo o potencial de transformação de uma peça: da sua essência esportiva para como ela pode se transformar uma produção completamente inusitada e criativa, dando novas possibilidades para o seu guarda roupa.



CORTA VENTO



Dica para 80: Da ida ao parque, para um almoço: use no lugar da camisa, compo-
nha com uma peça de alfaiataria como
um blazer, us zipado até o final, e esse
efeito da gola traz a elegância e o estilo
pro look. Complemente com um óculos
esportivo. Mais #SportFashion impossí-
vel!

CONJUNTO SHORTS + TOP



O tradicional conjunto shorts + top: que você usa e conhece muito bem, produzido novamente com alfaiataria, um óculos moderno, tênis e a meia soquete já se transforma numa opção hiper confortável, atual e sem perder a elegância. É #SportFashion na veia.

ÓCULOS ESPORTIVO ESPELHADO



Óculos espelhado e abelhudo muito usado na corrida e na bike. Ao 80: Eles ainda estão em alta, jogue seu óculos esportivo para quebrar a seriedade de uma roupa tradicional, rosto polido, para as mulheres já que cabelo não combina tanto com esses modelos grandes.

E aí curtiu? Bora levar suas peças do 8 ao 80 em produções fora do lugar comum? É só me marcar que já entra pro hall #SportFashion da Babi!

Até a próxima!!



Borahh - For Daily Winners

Empreendedora cria toalha inteligente para vencedores diários que "não jogam a toalha"

Em uma iniciativa pioneira no país, a bióloga e corredora Clara Sotero de Mendonça Aquino, de São Paulo, desenvolveu uma toalha inteligente para "vencedores diários".

Lançada em março, a marca Borahh - For Daily Winners nasceu com a proposta de inspirar e valorizar todo o tipo de vitórias, sejam elas no esporte ou no dia-a-dia.

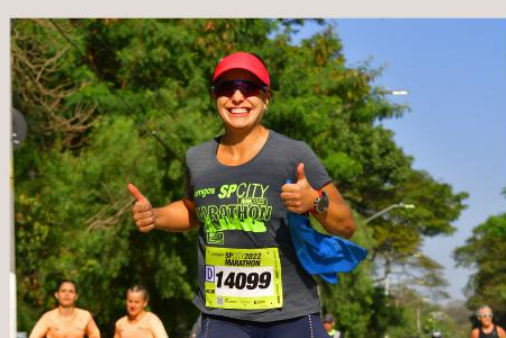
"Eu pratico esportes porque faz eu me sentir bem e feliz. Para mim, é um meio para a felicidade. É isso que a Borahh quer inspirar: uma vida leve, onde possamos superar os nossos desafios diários e comemorar todas as linhas de chegada", compartilha Clara.

Toalha esportiva de tecido tecnológico

A Borahh foi desenvolvida para ser ultraleve, ter um alto poder de absorção, ser compacta e prática para todas as situações (seja para alguma atividade física ou para o dia-a-dia). Para isso, foi necessário pesquisar e buscar materiais e fornecedores que alcançassem esses patamares idealizados por Clara.

"Depois de muitas tentativas, chegamos ao resultado que eu queria. Encontramos o grande diferencial da Borahh: a nanomicrofibra, uma fibra sintética muito fina que mede menos do que 1 denier, ou seja, 9.000 metros de fibra pesam menos de 1 grama", conta.

A toalha inteligente trabalha com insumos importados, capazes de resultar em um produto super-absorvente e ultraleve. A nível de comparação, uma toalha de rosto comum (com uma média de 70 cm x 45 cm) pesa em torno de 90 gramas. A Borahh, com 80 cm x 30 cm, pesa apenas 30g.



"Depois de muitas tentativas, chegamos ao resultado que eu queria. Encontramos o grande diferencial da Borahh: a nanomicrofibra, uma fibra sintética muito fina que mede menos do que 1 denier, ou seja, 9.000 metros de fibra pesam menos de 1 grama", conta.

A toalha inteligente trabalha com insumos importados, capazes de resultar em um produto super-absorvente e ultraleve. A nível de comparação, uma toalha de rosto comum (com uma média de 70 cm x 45 cm) pesa em torno de 90 gramas. A Borahh, com 80 cm x 30 cm, pesa apenas 30g.

Além disso, seus filamentos possuem densidade linear e equivalem a 1/3 do diâmetro do filamento de algodão. Como as fibras são muito finas, elas têm uma elevada área de superfície e absorvem grande quantidade de líquidos. O resultado é um tecido até dez vezes mais absorvente do que o algodão.

Dado sua composição a base de poliéster e nylon, são fáceis de torcer, secam muito rápido, são resistentes ao encolhimento e hipoalergênicas.

"Um produto inteligente quer dizer mais praticidade. A Borahh pode ser levada para qualquer lugar, não fica com odor por ser um tecido respirável, é hipoalergênica, o que significa que também pode ser usada por crianças, por exemplo", continua.

Para quem não joga a toalha

"Não teve um dia sequer, que eu saí correr às 5h da manhã que não tinha um vendedor na rua ou alguém já fazendo pães na padaria. As pessoas guerreiras são as maiores inspirações da Borahh e nós queremos inspirar ainda mais histórias. A missão da marca não é só motivar e dizer: 'Você consegue', mas dizer: 'Vamos juntos'", esclarece Aquino.

"A gente sabe que, muitas vezes, a rotina derruba a gente e nos faz querer "jogar a toalha". Mas a Borahh quer ressignificar esse ditado. Que seja "jogar a toalha" para alguém que está terminando uma prova ou alguém que está buscando vencer a luta do seu dia-a-dia".

A Borahh - For Daily Winners pode ser comprada pelo site www.borahh.com e mais informações podem ser acessadas pelas redes sociais (Instagram ou Facebook).

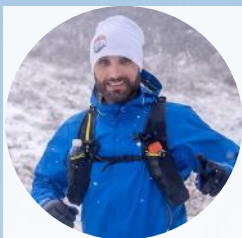
Disponível nas cores Cool Blue (azul claro), Pink Power (rosa), Violet Energy (roxa), Thunder Blue (azul escuro) e Gray Rock (cinza). Entregas para todo o Brasil.

— Raphael Bonatto —

TRAIL RUNNING

**CORRIDA, A MEDICINA
DA LONGEVIDADE?**





RAPHAEL BONATTO

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

Corredores tem um risco de 25% a 40% menor de mortalidade prematura e vivem aproximadamente três anos a mais do que não corredores.

Quem afirma são estudiosos de diversas universidades americanas no estudo: "Corrida como um remédio para o estilo de vida chave para longevidade*".

Correr periodicamente nos protege de doenças cardiovasculares e câncer, duas das principais causas de morte no mundo. Quando comparamos grupos de corredores e não corredores, o risco de mortalidade relacionada às doenças cardiovasculares para corredores cai entre 45%-70% e quando relacionamos ao câncer, ocorre uma redução entre 30%-50%. Existem ainda informações adicionais sugerindo que a corrida também protege em relação às doenças neurológicas como Alzheimer e Parkinson ou infecções respiratórias.

Os números mostram e relacionam, que corredores tendem a apresentar comportamentos saudáveis que contribuem para sua longevidade, como uma alimentação balanceada, controle do peso corporal, não fumar e ainda consumo moderado de álcool.

A Organização Mundial de Saúde indicou que 6% dos indicadores de mortalidade prematura estão relacionadas com a falta de atividade física, perdendo apenas para pressão alta, fumo e altos índices de glicose no sangue. Obesidade e colesterol alto também são fatores de risco importantes.

Mas qual seria a quantidade de tempo, distância e frequência recomendada?

Segundo o estudo, foram obtidos 55.137 resultados entre homens e mulheres, indicando um tempo de corrida $\leq 4,5$ h semanais, distância ≤ 48 km e uma frequência ≤ 6 vezes.

E como a corrida atua em nosso organismo?

No sistema cardiovascular, aumenta o condicionamento físico, diminui a frequência cardíaca de repouso e a pressão arterial. Nosso metabolismo passa a regular a entrada de açúcar no sangue, aumentando a sensibilidade à insulina, aumentando o colesterol bom (HDL) e diminuindo triglicerídeos, percentual de gordura e o perímetro da cintura.

No sistema músculo esquelético, ocorre um ganho de massa muscular e também da densidade óssea das extremidades, ao mesmo tempo que reduz o risco de osteoartrites e desabilidades motoras. Por fim, aspectos neuropsiquiátricos como as funções cognitivas são aumentadas enquanto cai o risco dos sintomas depressivos.

Em conjunto, a corrida e sua atuação nestes diferentes sistemas, diminui o risco das doenças cardiovasculares, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes tipo 2, sarcopenia, osteoporose, doença de Alzheimer, depressão, ansiedade, entre outros benefícios.

Tudo isto resulta em LONGEVIDADE!

E você, tá esperando o que pra começar?

Seja na rua ou na montanha, tenha certeza de que Vale cada Passo.

Um abraço a todos,

Prof. Esp. Raphael Bonatto
CREF 007860-G/PR

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 ser um corredor vencedor

O primeiro e importante passo para ser um vencedor é saber por qual motivo você está praticando a corrida. Pergunte a si mesmo, qual o meu objetivo com a corrida?

Na nossa vivência no mundo dos esportes apareceram variadas respostas e estímulos, porém as respostas mais recorrentes são que querem ter mais qualidade de vida e com isso emagrecer, ter mais disposição, estar em grupo, fazer amigos, fortalecer o corpo e a mente. Inclusive teve um caso que uma pessoa começou a correr pelo fato que seria avô e decidiu começar a praticar este esporte para poder brincar com o futuro neto.





Todos têm pelo menos um objetivo e é muito particular. Algumas pessoas começam porque viram um amigo ou amiga praticando e conseguindo alcançar os objetivos e isso foi um estímulo para começarem, porém é importante destacar que mesmo assim há de descobrir qual é o real objetivo.

Na maioria das vezes, alguns atletas começam sem grandes pretensões e aos poucos vão ganhando interesse e gosto pelo esporte. E a partir daí, tem corredor que resolve investir e ficar bom nisso, levando a corrida mais a sério, melhorando os tempos e subindo posições na colocação geral das competições.

É importante lembrar que estamos falando de um nível amador, de pessoas que trabalham e têm uma vida normal, mas que se dedicam à corrida mais do que a maioria.

Atletas profissionais são pagos para treinar, comer, dormir e competir bem, por isso seus tempos são muito mais rápidos do que os melhores amadores das provas comuns, em qualquer distância.

Se você chegou nesse nível de interesse pelo esporte e quer continuar mandando bem nas provas, talvez algo entre quatro e seis dias de treino desenvolva uma boa estratégia. Organizar e planejar as semanas e os ciclos de treinamento começa a ser indispensável. Sua velocidade e a resistência vêm da combinação de vários tipos de treinos e não adianta achar que é só fazer treino forte e correr mais quilômetros porque não é por aí. Procure se orientar com algum treinador de sua confiança e correr com outros corredores com o mesmo objetivo, tendo o cuidado de não deixar o treino virar uma competição toda hora.

Se for competitivo esteja preparado para ganhar e perder, nada de desculpas no final da prova se não for bem. Aprenda a despertar o seu lado social, cumprimente seus adversários, engula o choro, treine e parta para a próxima prova.

Outras variáveis importantes para o seu sucesso nas provas são a alimentação e o descanso. É bem provável que você tenha que se dedicar a elas muito mais do que a média dos corredores comuns e que tenha que, de alguma maneira, suplementar a alimentação. O trabalho de um nutricionista nessa hora é muito importante.

E muita atenção com a recuperação! Já dizia o velho ditado: “Descanso também é treino”.

Faça uma avaliação honesta da quantidade de coisas que faz na semana para acertar a quantidade de treinos que vale a pena. Um erro aí pode fazer com que você se exercite demais e, progressivamente, produza menos performance em treinos em provas. E, claro, fundamental fazer um acompanhamento médico para saber até onde é ideal para você se desenvolver como atleta amador e com saúde.

Com estas dicas você já pode se considerar um vencedor, pois escolheu cuidar da pessoa mais importante na sua vida que é VOCÊ.



Um novo streaming totalmente remodelado, nova bancada, grandes convidados e episódios semanais. Se eu fosse você já seguiria agora nossos canais.



LIVE 
STREAMING

 **RUNNERS BRASIL**

BANCADA



Pablo Mateus
CEO Runners Brasil



Eric Surita
Ator, radialista e colunista
Runners Brasil

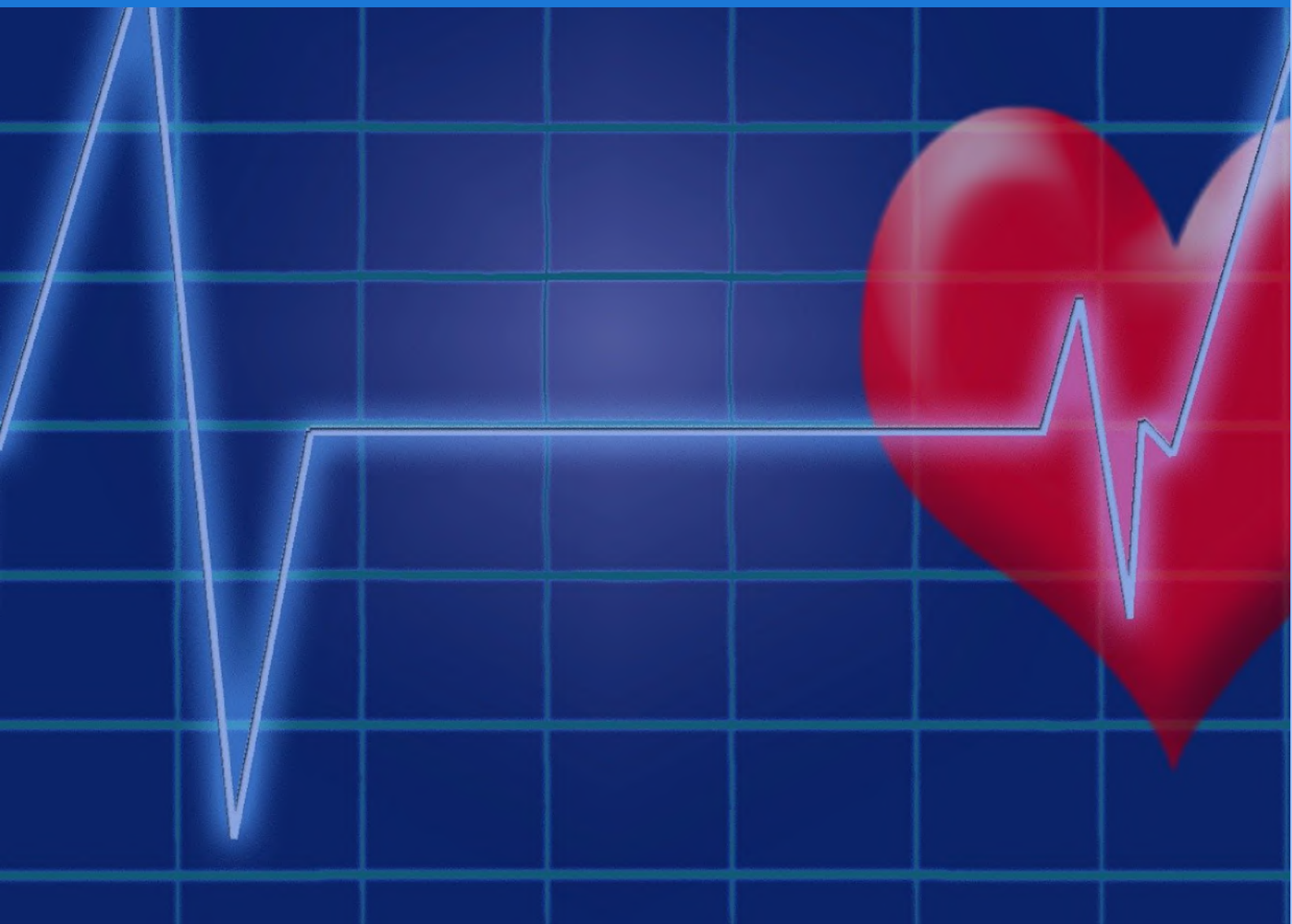


Darlan Souza Educador
físico, jornalista e editor-
chefe Runners Brasil



CORAÇÃO DE CORREDOR

Nós no preocupamos com ele





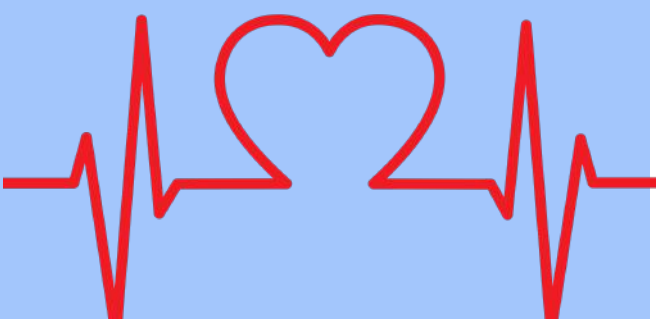
Dr. Ricardo Stein 

Cardiologista e corredor

O Corredor: do Desejo à Prática - uma Visão Mais do que Médica

Certamente, muitos médicos que lidam com exercício como eu já foram expostos ao paciente/cliente que nunca correu e quer começar. Vou chamá-los de Corredores Iniciantes para fins desse texto. E quem são eles? São pessoas das mais variadas idades e que têm um sonho: em última análise, ir para o asfalto ou para a trilha, não importando se a distância será x, y ou z. Para esses futuros corredores o que importa é vencer a barreira e começar. O que virá depois só o futuro irá contar. No entanto, quão difícil é dar o primeiro passo para ser tornar um Corredor Iniciante varia. Uns simplesmente iniciam enquanto outros “namoram” a ideia por vários dias, meses ou até por anos antes de dar “a grande passada.”

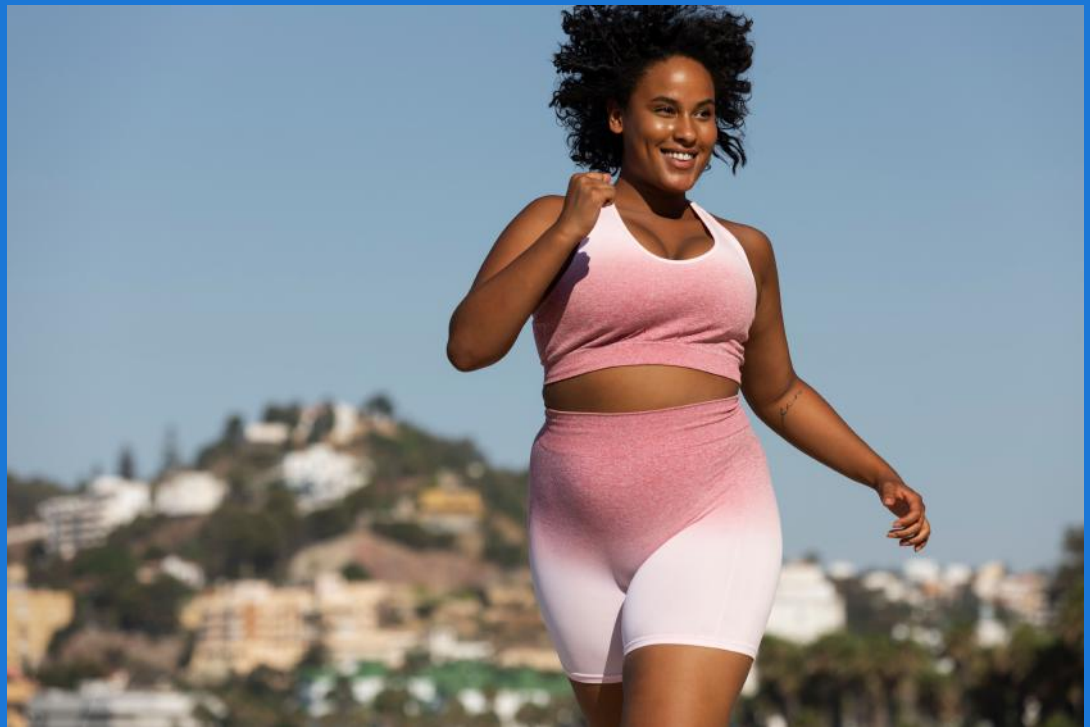
Entretanto, eu sempre penso em um aspecto fundamental para o Corredor Iniciante que são as barreiras. Por exemplo, no consultório são variadas as frases que escuto, tais como: “Quero correr, mas não tenho tempo”; “Tenho tempo, mas não consigo correr nem 300 metros”.





E também aparecem até os que dizem: “Tenho tempo, até consigo correr 300 metros, mas nunca vou conseguir correr mais do que isso”; ou ainda aqueles que já são “Corredores de Maratona” sem nunca terem calçado um tênis de corrida. Enfim, o Corredor Iniciante é uma caixinha de surpresas que surge na vida do médico e que tem de ser ajudado. Nesse cenário instigante, surge uma pergunta que não quer calar: O que nós médicos devemos aconselhar para esses “bravos sonhadores” quando eles chegam no consultório e nos relatam a sua história, são examinados e comumente saem de lá com exames a fazer? Será que existe uma “receita de bolo” a ser passada para o Corredor Iniciante? Será que as vezes não somos nós mesmos que criamos barreiras ao invés de ajudar a que elas sejam ultrapassadas?

E aí que entra o risco. E o maior de todos eles é o de se manter/ser sedentário. Logo, se alguém aparece na minha frente como um Corredor Iniciante, esse alguém tem condições até provar o contrário e não o oposto (não faço apologia do desastre). Em outras palavras, a grande maioria das pessoas sem sintomas aos esforços do dia a dia, são de baixo risco para iniciar um programa de corrida, desde que esse seja estruturado com base no bom senso e, **PREFERENCIALMENTE**, organizado por um profissional da área, após passar por uma avaliação pré participação.



No entanto, nem todo mundo pode fazer uma avaliação especializada com Médico do Exercício/Esporte, Cardiologista com conhecimento no Exercício/Esporte ou até mesmo fazer um “check up”. Da mesma forma, nem todos podem ter um treinador para organizar a sua planilha de corrida. “Mas bah”, como diríamos aqui no Rio Grande do Sul, então muitas vezes nem dá para pensar em se tornar um Corredor Iniciante”? E eu respondo, na imensa maioria das vezes nem o médico nem um treinador devem ser barreiras, assim como nenhum teste/exame deve impedir alguém de sair do sedentarismo. Esse é o inimigo magno que devemos combater. São mais de 5,8 milhões de mortes/ano atribuídas a inatividade física no mundo. Como acima descrito, o ideal, de fato, é procurar uma avaliação pré-participação com um médico que entenda do assunto, ter um treinador apto na periodização otimizada do Corredor Iniciante, comprar um tênis ótimo, etc. Contudo, para esse Cardiologista e Médico do Exercício e do Esporte, sempre levando em consideração a ausência de sintomas no repouso e aos esforços, o Corredor Iniciante é uma pessoa que deve ser incentivada a ter na prática do exercício regular e em bases crônicas uma medida não farmacológica que pode melhorar a qualidade de vida e quiçá, prolongá-la com qualidade.

HEADWEAR PERSONALIZADO



ASS

**BONÉS E VISEIRAS
UNIDADES A PARTIR
DE R\$30,00**

SHOP NOW • SHOP NOW • SHOP NOW • SHOP NOW • SHOP NOW

YOUSPORT

 @3YOUSPORT



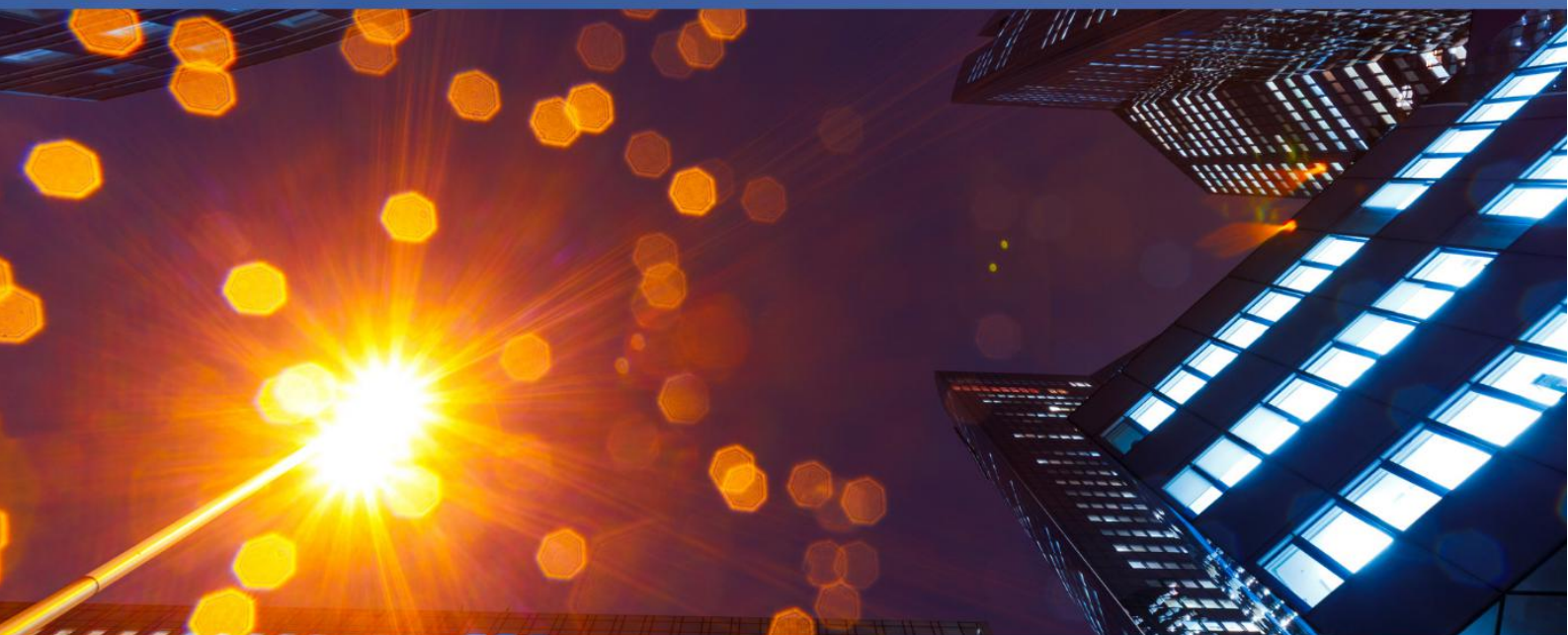
CESSORIAS ESPORTIVAS



**RUN NOVA
COLEÇÃO**
CONFIRA AGORA



**RUN
RUN
RUN**



TÊNIS BOM É AQUELE QUE FICA BEM EM SEU PÉ E CABE NO SEU BOLSO!

Fala, corredor!

E impressionante, mas não vi nenhuma notícia nesses 6 anos que corro de que um tênis de performance fez um corredor amador diminuir 10 segundos em seu pace, aliás, na minha opinião, isso só virá através de uma série de fatores, como disciplina nos treinos, na alimentação, nas horas de sono, hidratação e por aí vai. O tênis será um plus nesse conjunto, mas ele não é o dono do “milagre”.

Em tempos de economia dolarizada, onde a moeda brasileira perdeu valor com relação a moeda americana e inflação mundial em alta, os preços dos produtos tem aumentado e precisamos ser mais criterio-

sos antes de definir a compra.

Não é raro em pesquisas você encontrar tênis de performance que ultrapassam os R\$ 2.000,00 e olha que isso era uma coisa inimaginável a alguns anos atrás.

Temos que ter muito cuidado com o que a mídia nos vende, principalmente quando falamos de tênis de corrida.

E agora vou polemizar. Existem vários canais de corrida no YouTube, sites e perfis nas redes sociais que testam tênis e muito rápido soltam releases. Nem é preciso dizer que em sua grande maioria, quem envia esses tênis são as marcas e que por si só já tem uma grande pressão por

CORRIDA E ECONOMIA

um bom release. O que me deixa “intrigado” é ver que alguns youtubers que com apenas um treino de 10k, se apressam e soltam um release de quase uma hora sobre o tênis. Garanto que com essa quilometragem é impossível falar sobre qualquer tênis, principalmente ser assertivo sobre seus pontos positivos e negativos. Existem perfis excelentes e que te ajudam a escolher o tênis certo, seja seletivo.

Uma outra coisa que constantemente vejo são aplicativos ou influencers falando sobre o tempo de duração dos tênis. Isso é muito relativo, depende do seu peso, se você corre ou não com arrasto, sua técnica de corrida, piso que você treina, forma de limpeza e até mesmo se você usa o mesmo tênis para fazer musculação. O indicado é não usar o mesmo tênis, pois ele pode perder amortecimento quando você o força em um dos aparelhos, principalmente quando malha perna no LEG PRESS.

Dica: use um tênis velho, aquele que você não corre mais com ele, eleja para ser o seu tênis da academia.

O ideal seria ter um tênis para academia e outros dois tênis para correr.

Você sabia que geralmente o tênis precisa “descansar” para recuperar sua capacidade de amortecimento? E que treinar com dois tipos diferentes de tênis ajuda o seu corpo a não sofrer todo dia o mesmo estresse?

Dois tênis para correr e um tênis para academia? Você quer me falir?

Então vamos lá! Vamos falar de economizar na hora de comprar o tênis



1. NÃO SE ILUDA

Não acredite que comprando o tênis mais caro você terá mais performance, que irá melhorar radicalmente. Ele pode te proporcionar mais conforto e mais segurança, não confunda as coisas.

Preço nem sempre é sinônimo de qualidade ou desempenho;



2. PESQUISE BEM ANTES DE COMPRAR SEU TÊNIS

Vá até uma loja, coloque o tênis no pé, ande pela loja e veja se ele se encaixa bem em seu pé, se te dá estabilidade, se é confortável e se o amortecimento te atende.

Experimente três, quatro, cinco modelos ou mais. A compra do tênis é um item importante para você corredor, pois além do investimento, não dá para comprar algo que não te atenda em seus anseios e que você não irá usar. Ele logo estará condenado em uma sapateira ou em um quartinho. Mas ainda não compre, ainda faltam algumas etapas.

Uma dica importante, se você está disposto a correr grandes distâncias, o ideal é comprar um número maior, para evitar problemas, principalmente nas unhas.

3. DEFINA ONDE IRÁ COMPRAR

Depois que definiu o tênis, comece a pesquisa, olhe outras lojas no centro ou no shopping, faça uma pesquisa na internet (geralmente será bem mais barato) e aí sim tome sua decisão. Alguns perfis de corrida, youtubers ou influencers oferecem cupons de descontos, então veja se ele concede desconto no site que você definiu e depois confira se é aplicável naquele modelo.

Depois disso finalize a compra.

Dica: Algumas lojas cobrem o preço da internet. Se você é mais ansioso, vale a pena a tentativa.

4. VALIDE A COMPRA

Quando chegar o tênis, veja se ele não tem nenhum defeito e teste ele novamente. Existem marcas que oferecem devolução do tênis em até 30 dias se você não se adaptou ao tênis. Vi no site da Nike que o ZoomX Invincible Run tem essa flexibilidade, compra, testa e caso não tenha gostado, pode devolver e receber 100% do seu dinheiro de volta.

Às vezes para você é um caminho longo a ser percorrido na compra de um tênis e temos a ansiedade de finalizar logo a compra, mas precisamos ter controle emocional. Se você não valorizar o seu dinheiro, quem o fará?

Espero que tenha gostado da dica.

Mande sugestões de matérias no meu perfil @pablomateusrb que estarei selecionado algumas sugestões para escrever e disponibilizar nas próximas edições da revista e no site runnersbrasil.com

Um grande abraço e boas compras!



**PABLO
MATEUS**



Economista e Corredor



Bora pra cima

Dos primeiros passos à sua primeira maratona

Você está começando a correr e já sonha em cruzar a linha de chegada de sua primeira maratona? Deseja bater todos os RPs (recordes pessoais) em menos de 1 ano? Não vê a hora de se classificar para a Maratona de Boston e correr todas as Majors Marathons?

Parece mentira, mas estes questionamentos são frequentes em nosso universo da corrida, e isto é assustador! Com o boom das redes sociais e do número de corredores, seja pela natureza da modalidade, quanto pela oferta de grandes eventos próximos a nós que são realizados semanalmente, os atletas amadores estão ansiosos para alcançar, rapidamente, metas ambiciosas, pulando degraus e deixando de construir uma base sólida que dará sustentação para longevidade no esporte e resultados mais expressivos em médio e longo prazo.

Neste contexto, vale uma reflexão sobre a importância da evolução gradual de distâncias e metas.

Vamos nessa?

Comece por distâncias menores: Se você começou a correr pra valer agora, encare provas de 5 km para depois migrar para as provas de 10 km. Caso se sinta seguro e haja relevância significativa em sua vida, defina após isso, novos desafios na meia maratona e maratona.

Adquira experiência técnica: Passar por provas menores (5 e 10 km) é fundamental para que você consiga fixar melhor conceitos técnicos, por conta da característica dos treinos que estimulam adaptações neuromusculares, fisiológicas e biomecânicas significativas;

Adquira experiência tática: Estas provas mais curtas são excelentes oportunidades para definição e testes de estratégias que sejam mais adequadas às suas características individuais, desde um ritmo progressivo, constante, separação da distância total em pequenos blocos, entre outras muitas possíveis.

Importantes testes: A evolução gradual também é importante para que seja possível testar alimentação e suplementação pré, durante e pós-prova, encontrar o polimento ideal para você, experimentar roupas e acessórios mais confortáveis, e até mesmo corrigir erros de periodização do treinamento.



A motivação não pode acabar: Ultrapassar etapas pode ser um grande detonador de motivação, pois ao alcançar uma grande meta precocemente, você não terá mais nada tão desafiador pela frente que o mantenha motivado treinando. Além disso, os treinos intensos, sem a devida base de treinos feita, podem gerar um grande desconforto e desequilíbrio em sua vida, tirando o prazer que a atividade física proporciona.

Risco à saúde: O aumento do risco de problemas cardiovasculares, lesões osteo-mio-articulares e outros problemas inerentes à prática não gradual e excessiva de atividade física sem o devido preparo pode afastar, temporariamente ou definitivamente, uma pessoa do esporte, e isto impactará em uma série de problemas em cadeia, desde crises psicológicas, doenças advindas do sedentarismo, como hipertensão arterial, diabetes, colesterol alterado, e assim por diante.

Performance: Quem tem pretensões de reduzir os tempos em provas, pode adotar uma estratégia interessante ao melhorar os tempos reduzindo o pace em distâncias menores. Neste caso é feito um pequeno ajuste do pace, associado aos treinos específicos para distâncias maiores, como os treinos mais longos e os treinos em ritmo de prova alvo (Tempo Run), por exemplo.

Após esta breve reflexão sobre a importância de subir um degrau por vez, criando uma base sólida para poder chegar com mais segurança e maior rendimento em distâncias maiores, espero que aquelas perguntas iniciais sejam respondidas facilmente e decisões precipitadas sejam evitadas.

Por quantos anos você pretende correr e o quão alto você quer chegar?

Bons treinos e vamos pra cima, galera!



Rodrigo Lobo 
Treinador

SUB4

TURISMO ESPORTIVO

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

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

FALE CONOSCO E VAMOS PLANEJAR SUA PRÓXIMA CORRIDA

 WWW.SUB4.COM.BR

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


TURISMO ESPORTIVO

RECEITAS FIT

— RUNNERS BRASIL



**LAÍSA
MATOS**



Nutricionista e corrdora

TORTA DE MAÇÃ SAUDÁVEL

Mais uma opção de sobremesa saudável que vai agradar a todos os familiares e amigos!

Essa receita é rica em fibras e boas gorduras, sem a necessidade de utilizar o açúcar adicionado.

Ingredientes

Massa:

- 1 paçoca
- 3 col. de sopa de aveia em flocos
- 2 col. de sopa de farinha de amêndoas
- 1 col. de sobremesa de óleo de coco
- 2 col. de água morna

Recheio:

- 1 maçã pequena
- 1/2 limão
- Cravo e canela à gosto
- 1 tablete de chocolate amargo ou acima de 70% cacau

Misture todos os ingredientes da massa em um bowl, vá adicionando água morna aos poucos até ficar na consistência que permita modelar em forminhas de silicone. Leve ao forno em temperatura alta até a massa ficar bem firme e com as bordas douradas. Deixe esfriar e retire das formas de silicone, faça com bastante cuidado para não quebrá-las!



Recheio: Para o recheio faça uma compota de maçã. Pique a maçã em cubos e disponha em uma frigideira com pouca água, adicione o limão, o cravo e a canela à gosto. Vá adicionando água enquanto for necessário, quando as maçãs estiverem bem cozidas e com textura de compota desligue o fogo.

Montagem: Derreta o chocolate e adicione na forminha já fria. Complete com a compota de maçã. Para decorar utilize raspas de chocolate ou limão.

Dica: utilize a mesma receita da forminha e varie os recheios. Se tiver bananas bem maduras faça um doce de banana sem açúcar e adicione como recheio no lugar da compota, fica delicioso!

EM 90 DIAS APROVEI

180 MILHÕES DE DÓLARES

**EM CAPITAL DE GIRO
E FINANCIAMENTO**

T B I L L I

DÓLARES d

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

MT | Rua General Maurício C
Cuiabá / MT - CEP 7804



CASA D'IDEIAS

**CRISPIM
BRASIL** 
FINANCIAL ADVISORY

HAO

le **BUDGET**



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

 **65 98118 9915**

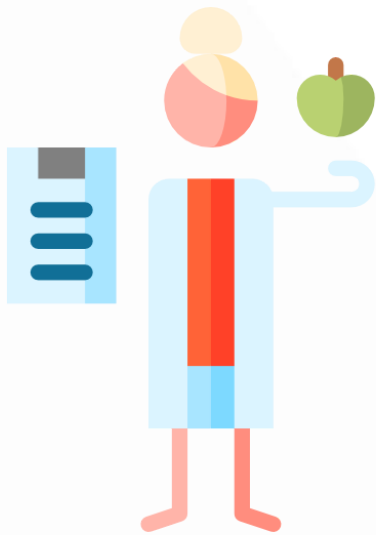
NUTRIÇÃO



ESPORTIVA



**LUANA
STANGHERLIN
NUTRICIONISTA**



**"DO 8 AOS 80 NA
ALIMENTAÇÃO"**

A base de um bom desempenho na corrida é construída com alimentação, sono e hidratação. Começou a correr agora, sabe da importância da alimentação, mas ainda não faz um acompanhamento nutricional? Esse texto é para você!

Alimentação:

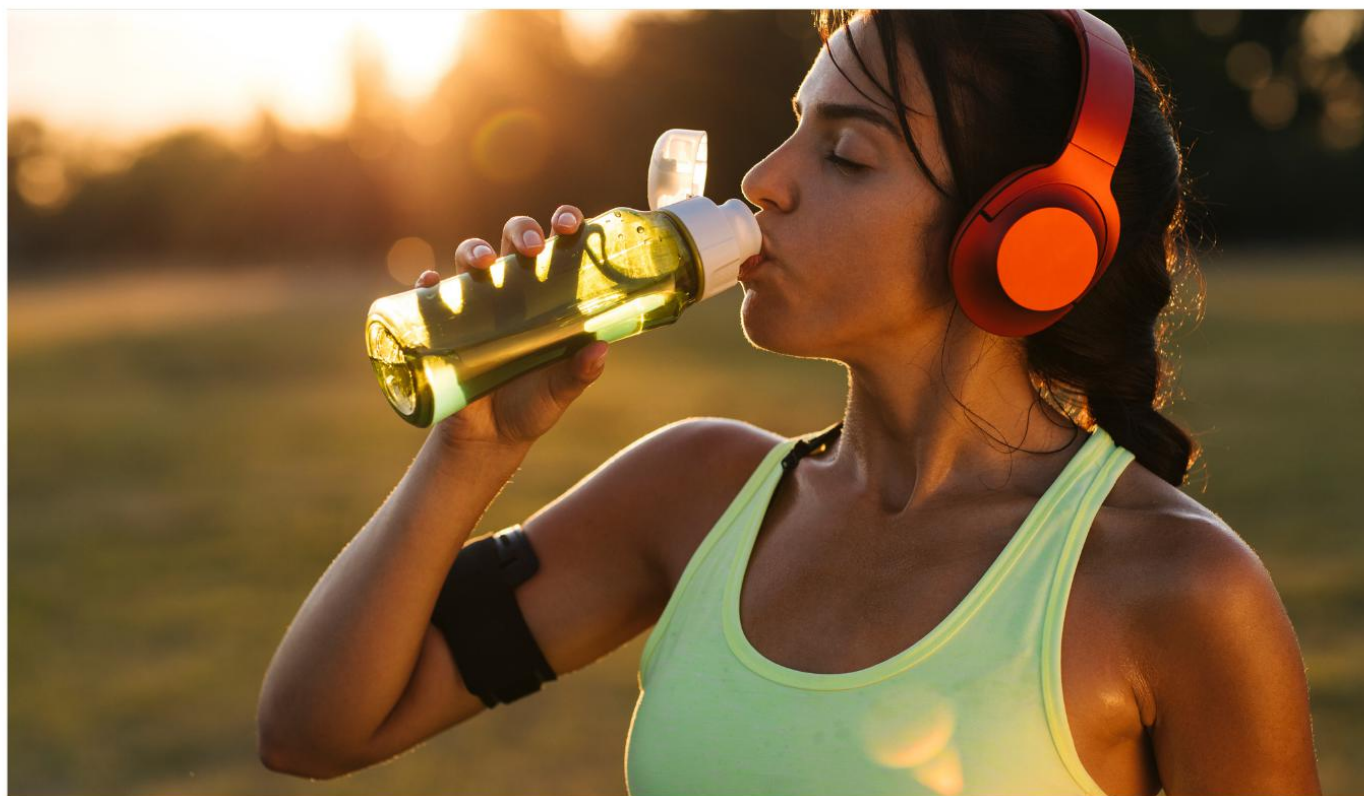
O padrão alimentar está relacionado com o nosso estado de saúde, e isso depende de nossos hábitos alimentares. A alimentação organizada com hora certa para começar e terminar durante o dia, promove uma série de reações dentro do nosso corpo, criando uma resposta fisiológica relacionada a um corpo saudável e melhor desempenho na corrida. Por outro lado, um padrão alimentar desorganizado, sem horário certo para iniciar e terminar durante o dia, e para fazer as refeições, pode levar a uma bagunça interna causando problemas de saúde e baixo desempenho na corrida.

O que Fazer: precisamos estabelecer horários para nossas refeições, comer frutas e vegetais, a recomendação é de no mínimo 400g de frutas e vegetais todos os dias, é interessante comer esses alimentos de forma fracionada ao longo do dia, precisamos dividir a nossa ingestão de proteína em três a quatro refeições durante o dia, para ajudar no reparo muscular. No pré-treino é importante fazer refeições ricas em carboidratos, com pouca proteína e gordura, no pós-treino refeições completas como café da manhã, almoço e jantar são as melhores opções.

Sono:

O padrão do sono funciona da mesma forma da alimentação. O sono organizado com hora certa para dormir e acordar, todos os dias, inclusive finais de semana, promove uma série de reações dentro do nosso corpo, criando uma resposta fisiológica relacionada a um corpo saudável e melhor performance na corrida.

O que fazer: precisamos ter uma rotina de sono, evitar o consumo de bebidas com cafeína, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, não ir para cama a não ser que se esteja com sono, criar no seu quarto um ambiente que induz ao sono (manter escuro, em silêncio, com temperatura agradável e roupas de cama confortáveis, deixar fora dele TV, computador e materiais relacionados ao trabalho), evitar o consumo de alimentos pesados à noite, criar uma rotina antes de dormir (tomar um banho, ler um livro), controlar a ingestão de líquido antes de deitar e tentar dormir no mínimo 7 horas, mas não abusar, dormir demais também traz prejuízos, a recomendação fica entre 7 a 9 horas de sono. Se expor a luz natural durante o dia, a luz natural é um aliado do nosso relógio biológico, por isso deixar que a luz da manhã entre no nosso quarto, e fazer pequenas pausas no trabalho para se expor a ela. Em contrapartida, devemos evitar nos expor a ambientes muito iluminados à noite.



Hidratação:

A água é um importante para a nossa sobrevivência. O nosso corpo utiliza em média 7 litros de água por dia para fazer todas as funções com eficiência, desses 7 litros nós eliminamos uns 2 litros pela urina, fezes, suor e respiração. Aquela recomendação de 2 litros de água por dia é baseada nesse cálculo. A água que bebemos é utilizada para manter todo o nosso corpo funcionando. Beber pouca água traz consequências desagradáveis e perigosas para nossa saúde. O sangue fica mais espesso e isso leva a dificuldade de oxigenação dos órgãos. Além disso, letargia, dificuldade de concentração, dores de cabeça frequentes, dificuldade para boas noites de sono, pele seca, problemas renais, baixo rendimento nos treinos e muito mais tempo dolorido. A boca fica seca, porque produz menos saliva, piorando a digestão dos alimentos causando mais gases e constipação que consequentemente podem causar desconforto durante a corrida.

O que fazer: Consuma no mínimo 30ml a 35ml de água por kg/dia. Podemos aumentar o consumo se estivermos em uma condição que favorece a desidratação, por exemplo: mulheres em fase menstrual, dias que se consome bebidas alcoólicas, dias mais quentes, dias de treino. A cor da urina e a nossa sede são formas interessantes de monitorar a hidratação, a urina deve estar sempre da cor amarelo citrino, (amarelo citrino é um amarelinho bem clarinho), quase transparente, mas não deve ser transparente. A quantidade de água deve ser distribuída ao longo do dia, não ultrapassando 800 ml por hora e 300 ml por vez.

Exemplo de combinações de sucesso:

Café da manhã:

Pão + ovos + frutas e café

Tapioca + proteína de sua preferência + café

Vitamina de frutas com whey ou proteína vegetal



Almoço:

Arroz + feijão + proteína de sua preferência + muitos legumes e salada

Arroz + lentilha + proteína de sua preferência + muitos legumes e salada

Purê de mandioca + ervilha + proteína de sua preferência + muitos legumes e salada



Lanche da tarde:

Panqueca de banana

Iogurte + whey ou proteína vegetal + frutas

Bolinhos de batata recheado com proteína de sua preferência + queijo

Jantar:

Macarrão + proteína de sua preferência + muitos legumes e salada

Rap 10 recheado com frango + muitos legumes e salada

Sopa



Pré-treino:

Banana + mel

Pão + geleia 100% fruta

Açaí

Pós-treino:

A melhor opção é sempre uma refeição completa (café da manhã, almoço ou jantar)

Frutas + whey ou proteína vegetal



PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 banana madura amassada
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de café de semente de chia (opcional)
- 1 colher de café de cacau 100% em pó
- Calda de whey ou proteína vegetal (opcional)

Modo de preparo: Amassar a banana, misturar os outros ingredientes, misturar bem e colocar na frigideira antiaderente untada, colocar em fogo baixo até dourar um lado e depois virar para dourar o outro. Se preferir pode fazer em pequenos formatos como o da foto. Para a calda é só misturar o whey ou proteína vegetal com bem pouquinha água até ficar em consistência de creme.

BOLINHO DE AIPIM

Ingredientes:

- 200g de aipim cozido em água
- Carne moída ou frango desfiado ou proteína de sua preferência
- Mozzarella de búfala ou queijo para rechear
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo: Cozinhe o aipim e amasse com o garfo até formar uma massa. Coloque 30g de aipim na palma da mão e junte com 30g de proteína escolhida. Faça um buraco no meio da massa, e coloque um pedacinho de mozzarella ou queijo. Feche como uma bolinha, e envolva em farinha de linhaça ou gergelim. Asse em forno ou em airfryer.

Essa receita pode ser feita com batata inglesa ou batata doce também!

MEDICINA E A CORRIDA



Dra Ana Paula Simões 

MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE

Nem muito leve, nem tão pesado: O peso importa quando se trata de corrida?

Vendo os maratonistas alguns pensam: pra correr bem, temos que ser leves e magros? Pra começar a correr precisamos estar em forma? Concordamos em uma coisa – números da balança são apenas uma métrica e não fornece uma imagem completa da saúde e do desempenho. No entanto, ainda ouvimos falar de 'peso de corrida' – ou seja, o peso em que você corre mais rápido o tempo todo. Por isso, você se pergunta: existe realmente um peso ideal para correr?

Seu peso não é tudo para performance, nem para começar, mas ainda pode desempenhar um papel, que é um separador de águas. Alguns corredores podem sentir que existe um peso 'ideal' para eles se sentirem melhor e atingirem um recorde pessoal, mas mergulhar abaixo do seu equilíbrio ou perder peso de maneira não saudável pode colocá-lo em risco de lesões, doenças e distúrbios alimentares- é o que chamamos de RED'S (síndrome do déficit energético). Sim! não estar comendo direito também não é bom!



O que a ciência diz?

Como regra, os corredores se movem com mais eficiência quando estão no que é considerado uma massa corporal e percentual de gordura corporal saudáveis. Esses números são diferentes para todos. O peso corporal afeta o desempenho na corrida mais do que em outros esportes, como natação, de acordo com um estudo de 2018 no *Proceedings of the Royal Society*. Na natação, você é um pouco auxiliado pela água, mas correr é um pouco diferente. Então sim, estar numa composição corporal favorável, vai te ajudar a correr melhor.

Correr é uma forma de dar pequenos saltos para frente, e você sentirá dificuldade de avançar quanto mais você tiver que levantar peso contra a gravidade, mais energia será necessária. Imagine só correr com dois quilos extras amarrados a

amarrados a você. A maioria das pessoas entendem quando eu falo: já pensou correr com um saco de 5 quilos de feijão? Assim a maioria entende que o excesso pode ser um gasto maior de energia, também favorecendo as lesões.

Existem alguns trabalhos que levam em consideração o índice de massa corporal (IMC) ideal, mas generalizações sobre o IMC não devem ser usadas de forma prescritiva, porque não leva em consideração a massa muscular magra ou a gordura corporal. Além disso, a maioria dos profissionais de saúde vê o IMC como um marcador antiquado de saúde.

Não existe um tipo de corpo ou peso "ideal" para correr.

Dito isto, o estudo publicado na revista *Clinical Physiology and Func-*

tional Imaging descobriu que mulheres jovens e sedentárias com porcentagens de gordura corporal mais altas tinham um VO2 máximo menor em comparação com indivíduos atléticos da mesma faixa etária, o que significa que seus corpos eram menos eficientes no fornecimento de oxigênio. Perder gordura não altera sua capacidade ou função pulmonar, mas para alguns, pode alterar a composição corporal e aumentar os níveis de condicionamento físico.

Atletas mais magros também podem dissipar melhor o calor, porque têm uma maior proporção de área de superfície para peso corporal e tecido adiposo menos isolante. Eles também queimam carboidratos com mais eficiência.

Quatro fatores determinam o quão rápido você é: Genética, forma física, tipo de treino (duro e inteligente) e seu peso – e não necessariamente nessa ordem.

Embora a ciência aponte algumas razões pelas quais corpos mais leves podem se mover mais rápido, é importante enfatizar que não existe um tipo de corpo ou peso "ideal" para correr e que todos os corredores, mesmo no nível de elite, pare-

cem muito diferentes e representam diferentes tipos de corpo.

Considere sua idade, dieta e desempenho

Se você deseja melhorar sua composição corporal correndo, não há nada de errado nisso, desde que você aborde isso com uma mentalidade saudável. Você deve fazer de forma consciente, sem pular etapas e sem sabotar. Seja honesto com você!

Corredores Masters podem ter mais dificuldade em perder peso, não importa o quanto eles corram. Isso porque os adultos começam a perder massa muscular depois dos 30 anos, o que pode prejudicar o desempenho e diminuir o metabolismo. Neste caso, a suplementação é fundamental.

O exercício regular (incluindo treinamento de resistência para manter a massa muscular) é especialmente importante, assim como cortar alimentos processados e porções grandes.

Também é importante prestar atenção à sua ingestão de energia para garantir que você tenha combustível suficiente para sustentar



tentar sua saúde, são os carboidratos!

Claro, perder peso não é uma boa ideia para todos os corredores. Para aqueles que são naturalmente muito magros ou que trabalham para permanecer no limite inferior de seu peso saudável, a ameaça de cair abaixo desse ponto em que você corre o seu melhor é real. E eu atendo diariamente pessoas com lesões por serem muito magros, mulheres com alterações menstruais, problemas para dormir e problemas hormonais que cursam com danos músculos esqueléticos como quebrar um osso, por stress. A falta de nutrientes abaixa a densidade mineral óssea, portanto estar focado em manter o mais leve possível também precisa de atenção.

Detectando os sinais de que algo está errado.

O desempenho prejudicado geralmente é o primeiro sinal de que um corredor mergulhou em território perigoso. Seja no sobrepeso, seja no baixo peso.

É o sinal de alerta do seu corpo de que está sob muito estresse.

Para as mulheres, um período menstrual ausente é uma indicação de um peso insalubre e insustentável, com infertilidade e osteoporose entre as complicações potenciais. E embora seja menos falado, os homens também podem ter problemas similares.

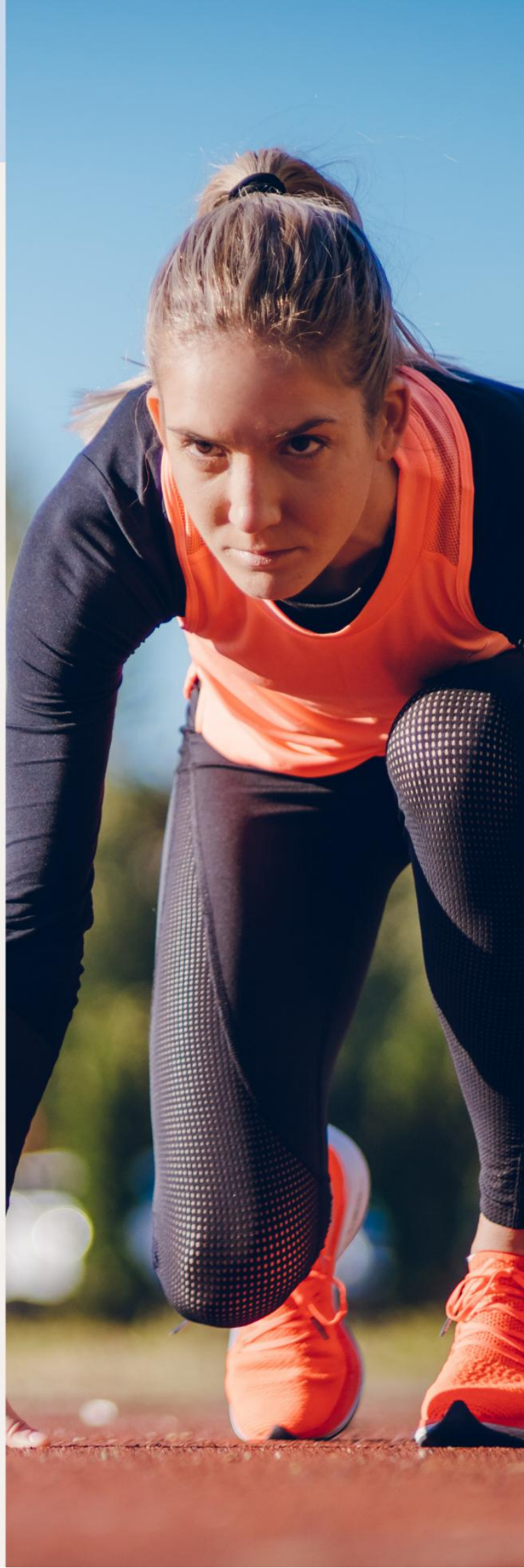
Para evitar que seu peso se torne prejudicial, recomendo acompanhar seu desempenho. Se você está ficando mais magro, mas seus tempos estão piorando, você passou do ponto de perda de peso benéfica.

É importante ouvir seu corpo e sua mente. Se você está com fome o tempo todo, irritável e mal-humorado, por favor procure um médico do esporte.

Conclusão: não existe um tamanho único para desempenho e prazer na corrida. O peso ideal de cada pessoa é diferente, por isso é importante conhecer seu corpo, ouvir atentamente os sinais que ele está lhe enviando e fazer o que for melhor para sua saúde e desempenho independente do número na balança. Seja 8 ou 80.

Bons treinos!

Dra Ana Paula Simões



A TOALHA INTELIGENTE PARA QUEM FAZ ACONTECER

BORAHH

FOR

DAILY

WINNERS

Toalha esportiva inteligente de alta absorção.
Desenvolvida com nanomicrofibra, a Borahh é ultrafina, portátil,
super absorvente e pesa menos de 36g!

A Borahh é ousada, divertida e te acompanha em qualquer lugar. Vamos juntos?



Escaneie o QR Code ao lado,
acesse o site e garanta a sua!
Use o código "**RUNNERS**" e
ganhe **10% de desconto** na
sua toalha inteligente **Borahh!**
www.borahh.com

Sobre a Borahh:

Dimensões: 30 x 80 cm

Ultrafina: 0,4 mm

Peso: menos de 36g

Acabamento: corte a laser

Super absorvente



Cold Feeling
Skin Friendly
Seca rápido
Tecido respirável e hipoalergênico
Evita a proliferação de fungos e bactérias
Entregas para todo o Brasil.



Siga nas redes sociais:
@BorahhDaily



Borahh juntos?

NILSON LIMA

DE SEDENTÁRIO ÀS 300 MARATONAS PELO MUNDO!





OITO OU OITENTA, DE SEDENTÁRIO ÀS 300 MARATONAS PELO MUNDO!

8 ou 80 é um termo que quer dizer é tudo ou nada, e o nosso entrevistado do mês de outubro, definitivamente, se enquadra nos oitenta.

Nilson Lima, 69 anos, Consultor Financeiro, de Uberlândia, no Triângulo Mineiro, terra da “Festa do Congado” e dos cantos de fé.

Quando criança se despertou para o futebol, chegou a jogar até quatro vezes por semana, mas aos poucos foi diminuindo e logo começou a ganhar peso. Aí, ao perceber que estava ficando sedentário, decidiu se enveredar pela corrida. O que ele não imaginaria é que a coisa iria ficar realmente séria.

O sonho era treinar para correr uma São Sebastião, e, em 1998, veio a primeira. Tomou gosto, foi se aventurando em pro-vas menores e até meias maratonas, mas não teve jeito, naturalmente veio a primeira maratona aos 45 anos.

“Minha primeira maratona foi em uma época sem muitas informações e sem treinadores, foi muito na intuição. Sofri muito e quando terminei, tomei a decisão que não faria mais aquilo.” – Nilson

Nilson conta que não pensava em quantidade, se preocupava mesmo era com a próxima maratona, aí surgiu a primeira marca para alcançar, de 100, depois veio a de 200 e por último a de 300. Foram vinte e quatro anos para atingir a marca das trezentas maratonas, a primeira em 98 e a de número 300, em 2022. O número continua aumentando, e até o momento do fechamento dessa matéria, já são 303.

Sim, 303 maratonas em 5 Continentes, 45 países, Six Majors, as seis principais maratonas do mundo, 7 Comrades (90 km), realizou o feito de correr 50 maratonas em 50 Estados, nos USA e em 2018 completou 52 maratonas em 52 semanas (um ano), e muito mais.

“Sempre busco algo para manter a motivação. Correr no Brasil com os amigos é sempre muito prazeroso, ainda mais que estão surgindo muitas maratonas diferentes pelo país. Viajar pelo mundo, conhecer novas culturas e aproveitar o que há de bom nos lugares, também é estimulante”, explica Nilson.





CORRIDA INESQUECÍVEL NO ZIMBABWE

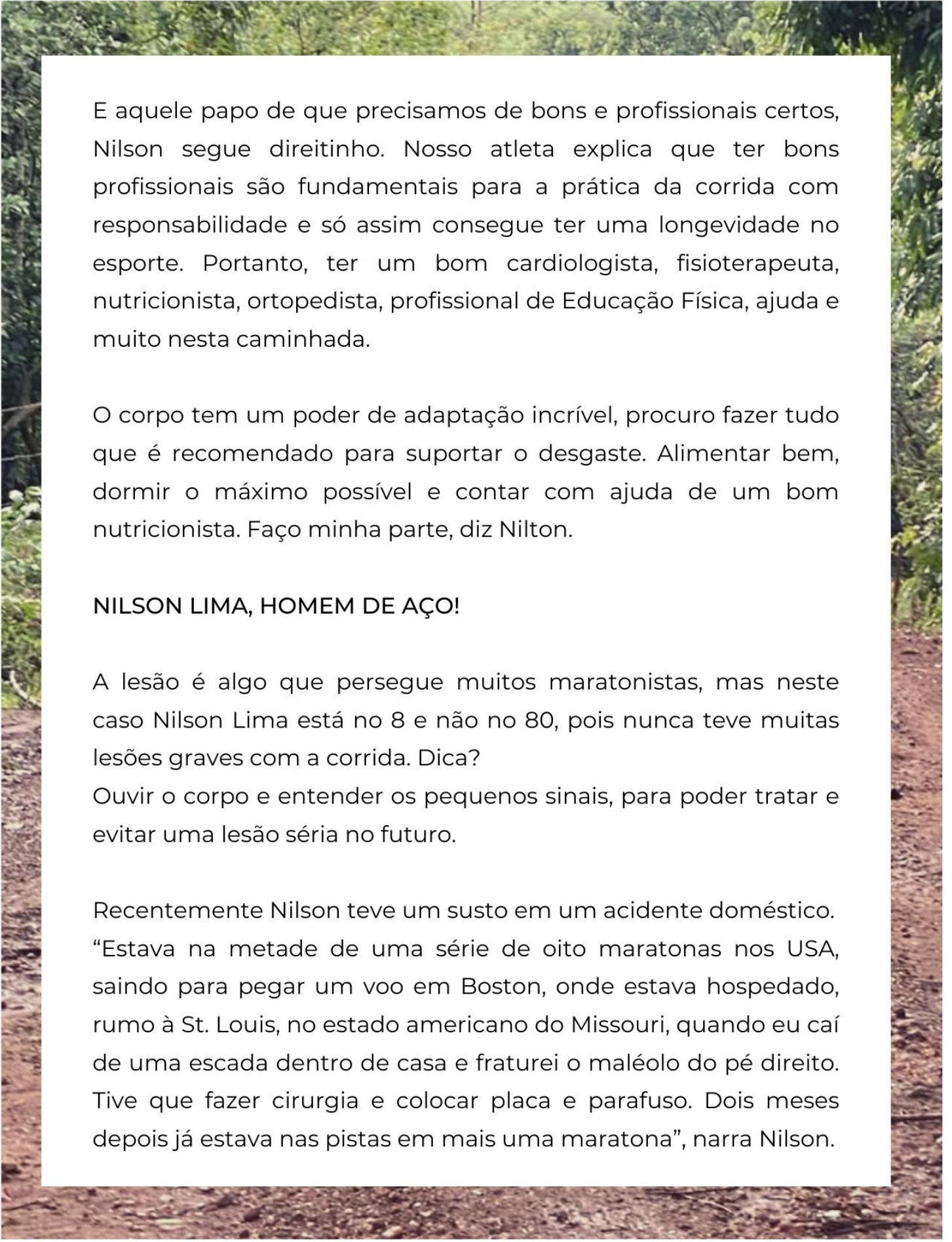
E nestas aventuras pelas corridas ao redor do mundo ele já viveu muitas emoções. Nilson conta que depois da Comrades de 2018, foi correr em Victoria Falls, que fica entre Zâmbia e Zimbábue, e a prova era num Parque Nacional repleto de animais. No quilômetro 23, os seguranças interromperam a prova e quando ele notou já estava próximo ao “cordão de isolamento”, de repente olhou para frente e se deparou com uma família de elefantes que passavam tranquilamente. Nilson conta que eram aproximadamente seis animais e foi uma imagem que ficou eternizada em sua mente. Mas não só de maratonas vive Nilson Lima, ele se arriscou e arrisca ainda nas ultramaratonas.

Segundo Nilson, o foco não são as ultramaratonas, mas já fez 40, prefere mesmo são as maratonas. Salvo a Comrades (90k África do Sul), ele diz que adora essa prova por tudo o que ela representa para os Africanos e Sul-africanos, além de importantes ações sociais promovidas pela prova.

“Já fiz esta prova oito vezes e espero concluir pelo menos dez e participar do seletivo grupo “Green Number”, elegível à esta categoria pela prova. É um orgulho para todo “Comradeiro” poder usufruir de alguns privilégios neste estágio.” - Nilson Lima.

COMO LIDAR COM O DESGASTE FÍSICO?

Mesmo não se preocupando com o pace, diversificando as provas e focando mais em conhecer lugares do que em alta performance, com esse ritmo e volume de provas, é inevitável que o corpo sinta o desgaste.



E aquele papo de que precisamos de bons e profissionais certos, Nilson segue direitinho. Nosso atleta explica que ter bons profissionais são fundamentais para a prática da corrida com responsabilidade e só assim consegue ter uma longevidade no esporte. Portanto, ter um bom cardiologista, fisioterapeuta, nutricionista, ortopedista, profissional de Educação Física, ajuda e muito nesta caminhada.

O corpo tem um poder de adaptação incrível, procuro fazer tudo que é recomendado para suportar o desgaste. Alimentar bem, dormir o máximo possível e contar com ajuda de um bom nutricionista. Faço minha parte, diz Nilton.

NILSON LIMA, HOMEM DE AÇO!

A lesão é algo que persegue muitos maratonistas, mas neste caso Nilson Lima está no 8 e não no 80, pois nunca teve muitas lesões graves com a corrida. Dica?

Ouvir o corpo e entender os pequenos sinais, para poder tratar e evitar uma lesão séria no futuro.

Recentemente Nilson teve um susto em um acidente doméstico. “Estava na metade de uma série de oito maratonas nos USA, saindo para pegar um voo em Boston, onde estava hospedado, rumo à St. Louis, no estado americano do Missouri, quando eu caí de uma escada dentro de casa e fracturei o maléolo do pé direito. Tive que fazer cirurgia e colocar placa e parafuso. Dois meses depois já estava nas pistas em mais uma maratona”, narra Nilson.

UMA MARATONA PARA CHAMAR DE SUA!

Desde 2016 acontece em Uberlândia a maratona Nilson Lima, uma homenagem para um atleta que leva o nome da cidade aos quatro cantos do mundo.

“É uma honra emprestar meu nome numa prova em minha cidade e poder receber os amigos todos os anos de várias partes do país e do exterior. Já existia uma tradicional meia maratona na cidade e, em 2016, pediram para colocar meu nome e adicionar a maratona.” – Nilson Lima

TRAZ NA BAGAGEM

Correr para Nilson é uma oportunidade de fazer amigos, conhecer novos lugares e culturas ao redor do mundo.

As principais dicas, segundo nosso atleta, depois de vivenciar tantas viagens, ultrapassar muitos pórticos, passar por perrengues e alegrias com a corrida são: fazer um bom planejamento financeiro e de logística, escolher as provas que sejam realmente significativas e te dê orgulho, além de priorizar a preparação física e mental.

O FUTURO É AGORA

O futuro é agora e com muitas corridas nos planos. Nilson disse à Revista Runners Brasil que tem algumas metas. Ele tem a pretensão de completar dez vezes a Comrades, só faltam duas; quinze vezes a maratona de Boston, restam cinco; correr em todos os países da Europa, são quarenta e oito, ele já completou dezenove.



O atleta conta sempre com o apoio da família, com os filhos já adultos e a esposa sendo maratonista e triatleta, a vida fica mais fácil.

No momento, por exemplo, eles estão na Europa para Nilson cumprir uma série de maratonas em oito países e a esposa realizar o sexto Ironman “full”, em Portugal.

NILSON LIMA X NILSON LIMA

Um jovem senhor prestes a completar 70 anos, um casamento de 50 anos, pai de três filhas, um casal de netos, Bettina e Antônio e uma orgulhosa esposa, Silvana maratonista e Triatleta. Com rotina regular de trabalho e vida social ativa, não tem desculpa de falta de tempo e vive para fazer o que ama.

Sempre bem orientado por bons profissionais, não deixa a mente te “sabotar” e segue em frente com responsabilidade e muita paixão, conclui Nilson Lima.

FIM



DANI CHRISTOFFER
Editora, jornalista e corredora





Outubro rosa

COMO FAZER O AUTOEXAME:



01. Em frente ao espelho, observe mamilos, superfície e contorno das mamas. Depois, coloque os braços atrás da cabeça e veja se o movimento altera o contorno e superfície dos seios.



02. Agora, apalpe as mamas com movimentos suaves e circulares, apertando levemente com a ponta dos dedos. Apalpe também os mamilos e veja se expelem alguma secreção.



03. Por último, apalpe suas axilas em busca de nódulos, que podem ser dolorosos ou não. Caso encontre algum, procure ajuda médica.

O autoexame de mama pode salvar vidas. Inclusive a sua.



TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida

RUNNERS BRASIL

COM KARINE PARÚSSOLO

05



06



07



08





CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ 
DENTISTA E CORREDOR

CUIDADOS BUCAIS AO LONGO DA VIDA

Os mais maduros certamente lembrarão de ter ouvido que problemas bucais são inevitáveis, que a cárie dental é uma condição que afeta principalmente pessoas jovens e que problemas de gengiva só atingem os mais velhos. Só que não. O entendimento sobre os fatores causais e modificadores das doenças mais prevalentes da cavidade bucal têm demonstrado que tanto elas podem aparecer em qualquer fase da vida na presença de dentes, quanto é possível manter uma boca bem saudável da infância até a velhice. Claro que, para isso, é preciso compreender e respeitar as alterações que acometem os indivíduos ao longo do tempo.

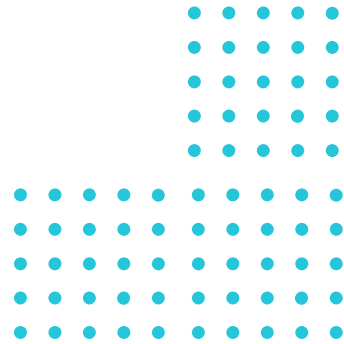
As orientações sobre higiene bucal nos diferentes períodos da vida, assim como o tratamento e prevenção da cárie, são baseados em diretrizes que, além de úteis aos profissionais da saúde bucal, instrumentam as políticas públicas e também podem ser consultadas pela população de forma geral. Um documento produzido em 2022, numa cooperação entre a Universidade Federal de Pelotas e o Ministério da Saúde, orienta a necessidade do início do contato

com creme dental fluoretado e uso do fio dental já na primeira infância. Estas diretrizes têm foco na prevenção de cáries em crianças e estimular o desenvolvimento de hábitos saudáveis de higiene. Em 2018, a ORCA (The European Organization for Caries Research) junto com German Association of Conservative Dentistry chegaram ao consenso de que existem necessidades distintas e específicas no tratamento e prevenção de cáries entre crianças, adultos e idosos. Em idosos, por exemplo, a redução do fluxo salivar - seja pelo uso de certos medicamentos, desidratação ou em resposta a condições sistêmicas próprias - somado a dificuldades motoras, faz com que seja necessário aumentar a concentração de íons fluoreto no creme dental, em doses diferentes e superiores àquelas comumente indicadas para adultos.

A ampla oferta de instrumentos de higiene também colabora para que seja alcançada uma melhor limpeza dental em qualquer idade. Entretanto, aspectos afetivos,



SAÚDE BUCAL E A CORRIDA



cognitivos e psicomotores devem ser considerados para que se consiga adequadamente manter um número de bactérias na boca compatível com saúde, respeitando características anatômicas individuais em qualquer idade. Também é importante que se consuma de forma inteligente os açúcares para mitigar a adesão de microorganismos sobre os dentes, diminuindo, assim, o risco de aparecimento de doenças.

Na corrida é sabido que para se alcançar determinado objetivo é preciso se auto-conhecer. Saber quais são as características positivas e quais delas precisam ser adaptadas ou modificadas para se obter uma ótima performance como atleta. Às vezes, é necessário lidar com as limitações impostas, tentar superá-las ou aprender, humildemente, a, com elas, conviver. Trabalhar os objetivos é o que faz a diferença! E tudo é isso muito igual para quem tem por meta ter uma boca saudável ao longo da vida. Não deixe de consultar seu dentista para saber o que de melhor se aplica a você.





O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

O mínimo que você precisa para saber se manter ativo e não sofrer recaídas

Você conhece pessoalmente algum sedentário? Só de ler a pergunta, talvez já lhe tenham vindo um, dois ou dezenas à cabeça. Eu mesmo, enquanto escrevo, estou pensando em vários. Por mais que existam possibilidades de fazer algum exercício ou mesmo praticar algum esporte, prefere ficar parado e para um corpo sair do seu estado de repouso é necessário que uma força passe a atuar sobre ele, é a primeira lei de Newton. Quem não conhece alguém assim, não é? Que os sedentários estão por aí, creio estarmos todos de acordo (você, eu e mais um monte de ativos, corredores mundo afora! Um timaço o nosso, por sinal!).

Vou passar para a próxima pergunta. O que você realmente faz para não ser um sedentário, nem ser induzido ao sedentarismo? Bom, talvez esta seja um pouquinho mais difícil. Talvez você precise de um momento de reflexão e autoanálise. Se quiser, pode desviar os olhos desta leitura (eu costumo olhar para o lado) e pensar por mais alguns segundos em suas atividades físicas diárias. Pensou?

Agora confesse: você já se fez essa pergunta antes? Sim? Não? Inconscientemente? Formulada de outra maneira? Ok. Mas alguma vez, ou agora, você respondeu a si mesmo, por exemplo, que se espanta em ver tanta gente indo à academia, treinando, correndo e mesmo assim em cada lugar que você vai tem mais gente com sobrepeso e obesidade, além de ver muitos fazendo inúmeros tratamentos estéticos para emagrecer ou começando a treinar, logo desistindo junto com dietas sem sucesso? Algo não está muito bem nisso tudo, não é mesmo?

Diga-me: como você pretende não ser mais um sedentário, nem ser induzido ao estilo de vida “estou sem tempo para isso”, se você pouco ou nada sabe sobre toda essa história e os avanços das ciências da saúde? Vamos falar um pouco sobre isso. Sim: os avanços das ciências da saúde. A ciência mais avançada do mundo atual – opera em escala global, inclusive – e o seu resultado é justamente a multiplicação de muitas pesquisas em prol da busca incansável pelo emagrecimento e pela saúde plena, a cura das doenças. Já muitos, clamam pelo milagre, a utopia da pílula do emagrecimento para se livrar daquelas gordurinhas indesejadas. Outros, infelizmente, estão tentando seguir padrões estéticos nada sau-

dáveis, criando transtornos psicológicos e alimentares em muitos jovens e adultos. Problemas esses que até poucas décadas não existiam, mas com o advento da internet e das redes sociais foram acentuados. Aqui, o maior alerta é para o equilíbrio da saúde física e mental para a plenitude do ser.

Lembre-se:

Os problemas cardiovasculares, o excesso de peso corporal são os maiores vilões do mundo e Hipócrates já alertava: “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio.” Mas, mesmo assim, ainda vemos gente comendo em excesso, se exercitando de maneira errônea, ou nem se exercitando (sedentário), ou ainda acreditando que o corpo não precisa de exercícios.

É lógico que você precisa se exercitar, todos precisamos! Agora, aceitas um desafio? Estou convidando para juntos, trazer mais pessoas para o nosso time! Isso mesmo, convidar pessoas para treinar conosco, seguir um programa de treinos regulares, se nutrir com mais saúde a mesa e ter um comportamento emocional mais saudável. Talvez você já tenha tentado, mas aqui vai mais umas informações importantes que talvez não tenha se dado conta, por exemplo:

Quando publicamos aquelas fotos de sofrimento, dor, choro, por mais que pareça “heróico” não é nada atrativo ao ponto de vista do sedentário que pretende começar. O mesmo vale para aquelas publicações sobre “Tá pago” ou sair “mancando da academia” dando indiretas para outras pessoas como “Essa é para você que torceu contra!” Ah por favor, menos né!

Enfim, isso só afasta as pessoas dos exercícios. Imagina um sedentário que estava pensando em sair para caminhar ou correr com você vê isso logo ele pensa: “Por que vou me exercitar e sofrer, se posso seguir com meu estilo de vida sedentário e confortável, alegre e cheio de amigos sorrindo?”



E preciso ter equilíbrio na vida. Sempre critiquei o fato das pessoas passarem décadas sedentárias, esperarem sentadas um acometimento grave ocorrer em suas vidas para acordarem e ver a necessidade de manter um estilo de vida equilibrado e ativo para a longevidade. Ou ainda aqueles que do nada, mudam radicalmente do sedentarismo virar ultramaratonistas ou triatletas e cruzar o mundo correndo. Poderia ter se tornado triatleta, maratonista ou ultramaratonista sem ter passado por alguma doença grave ou ter adquirido 3 dígitos na balança né. Isso é prevenção e isso que devemos focar, auxiliar as pessoas a terem aderência aos exercícios regulares e neste ponto a corrida de maneira gradual, pode ser uma excelente ferramenta de promoção da saúde, não é mesmo?

Por outro lado, sobre os extremos e as críticas, é melhor ser taxado de atleta ou de fitness do que de preguiçoso ou desleixado com a saúde. Hoje em dia, todos sabemos que é muito fácil e seguro se exercitar por menos de 60 minutos por dia entre 3 a 5 vezes na semana, manter uma dieta equilibrada e um equilíbrio mental para a saúde plena e evitar assim gastos desnecessários com remédios [as indústrias farmacêuticas e farmácias estão bilionárias], médicos, exames e ter que depender do [deficitário e sobrecarregado] SUS para algo que poderíamos sanar com hábitos saudáveis.”

Para mudar o comportamento tem alguma fórmula? Sim, só motivação não resolve, é preciso ter metodologia, técnica e muita fundamentação, e o modelo transteórico parece ter mais fundamento neste sentido. Ele afirma que para que uma verdadeira mudança comportamental ocorra em uma pessoa, ela deve ter necessariamente passado por 5 etapas. Repito cinco etapas, veja a importância da construção do processo a longo prazo. Além do mais, esta teoria que foca na mudança intencional, ou seja, a tomada de decisão do indivíduo, ao contrário de outras abordagens, que se concentram nas influências sociais ou biológicas do comportamento.

Este modelo está fundamentado na premissa de que a mudança comportamental acontece ao longo de um processo no qual as pessoas passam por diversos níveis de motivação para mudança. Esses níveis estariam representados por estágios de motivação para a mudança que representam a dimensão temporal do modelo transteórico, e permitem que entendamos quando mudanças particulares, intenções e reais comportamentos podem acontecer.

Veja a figura:



Assim se pretendes ajudar alguém a correr, entenda que para ter aderência a corrida, é preciso que o sujeito tenha uma progressão bem leve, começar devagar, digamos que um hábito não muda jogando pela janela e sim subindo devagar as escadas, passo a passo, este é o X da Questão! E assim, este hábito (ou podemos chamar de transformação), deve ser lento, mudar tudo ao mesmo tempo (do 8 ao 80), vai deixar o indivíduo sujeito a sofrer recaídas. Por isso gosto tanto de falar as pessoas procurarem um psicólogo nesta jornada na busca pela mudança de vida, ele é o profissional que vai ajudar a alinhar os treinos e a dieta de forma progressiva, entendendo os medos e anseios do indivíduo.

Agora veja bem: Inicialmente criaram neste modelo transteórico, em quatro estágios: pré-contemplação, contemplação, ação e manutenção.

Posteriormente, verificou-se que, entre o estágio da contemplação e o da ação, as pessoas passavam por uma fase de planejamento das possíveis ações. Esse período foi denominado determinação ou preparação e passou a ser incluído como o terceiro estágio.



A construção do modelo transteórico e suas escalas, que foi amplamente divulgada a partir de 1970 por dois psicólogos dos EUA (à partir de estudos com fumantes), tem servido de base para a formulação de novas e mais adequadas propostas de intervenção terapêutica no tratamento das adições. Essas propostas vêm sendo testadas por inúmeros autores em diferentes lugares do mundo, para entender melhor de como podemos mudar um comportamento, aderir a algumas coisas e abandonar algumas coisas que não nos levam a lugar nenhum, e então, vamos seguir correndo e trazendo mais pessoas ao mundo da corrida?



DARLAN SOUZA 

Editor-chefe e colunista



Atletas da vida real



Como viver bem todos os anos da sua vida, e nunca parar de evoluir na corrida

A corrida é mesmo um esporte maravilhoso! O crescimento no número de praticantes impressiona: um estudo de 2021 mostrou que houve um aumento de 57,8% (de 5 milhões para 7,9 milhões) de pessoas que cruzaram uma linha de chegada entre 2008 e 2018. Esse aumento criou um efeito muito positivo na sociedade e na saúde pública, trazendo para a atividade física pessoas de todas as idades que anteriormente eram sedentárias. Nesse texto vou explorar como podemos fazer para continuar tendo bons resultados na corrida independente da idade, além do que podemos fazer para frear o envelhecimento, vivendo por mais tempo e com mais qualidade.

Nosso corpo é uma máquina que responde à estímulos. Podemos evoluir muito, tanto fisicamente quanto cognitivamente, desde que sejamos treinados para isso. Se você quer ter mais músculos irá para academia gerar estímulos estressores que resultarão em aumento da massa muscular. Se o objetivo for melhorar na corrida, irá treinar seu coração, transporte de oxigênio e geração de energia aeróbia. Para melhorar a capacidade cognitiva, pode-se aprender uma nova língua, um instrumento musical ou estudar um novo tema específico. Se pararmos

de estudar, correr e fazer musculação o retrocesso será inevitável. Isso é muito importante, então vou repetir: somos dependentes de estímulos, se não o fizermos, não haverá melhora, e possivelmente haverá piora.

Após uma certa idade nosso corpo começa um processo degenerativo. Cada pessoa, porém, será diferente, a depender da sua genética, mas também do seu estilo de vida. Por mais óbvio que isso seja, sabemos que alguém de 50 anos que estuda, corre e faz musculação, por exemplo, pode estar melhor e mais saudável do que um sedentário que não exercita o cérebro. A expectativa de vida da população mundial está subindo, estamos vivendo mais graças ao avanço da medicina, porém muitos desses anos a mais estão sendo sem qualidade, deitados em uma cama ou dependentes de aparelhos e remédios. Quem define como serão seus últimos anos de vida é você e suas escolhas. Eu sei que muita gente lendo esse texto não gostou desse parágrafo, mas é um fato: dormir pouco, não beber água, não treinar ou comer algo que não é saudável é uma conta que será cobrada no futuro. Precisamos assumir a responsabilidade que é 100% nossa.

A notícia boa é que podemos retardar o processo de envelhecimento com ações simples do dia a dia. Abaixo cito algumas das coisas mais importantes para manter saúde e qualidade de vida. Sempre gosto e frisar que não podemos subestimar o poder das pequenas ações e mudanças diárias, você não irá mudar todos esses hábitos em uma semana.

Começando pelo sono, o mais gostoso e negligenciado ato de cuidado à saúde. Falta de sono está relacionado com problemas cognitivos, de aprendizagem e com doenças como demência e Alzheimer, sem contar a recuperação física. Dormir bem é necessidade, não um luxo.

Conforme os anos passam, nossa estrutura muscular é uma das primeiras afetadas. E aqui não estou falando de questões estéticas, e sim de ações básicas e qualidade de vida do dia a dia, como dor nas costas e se levantar da cama, por exemplo. Além disso, músculos fortes melhoram o desempenho e evitam lesões na corrida. Se você quer ter uma boa qualidade de vida, não tem negociação, fortalecimento muscular é obrigatório.

Alimentação e hidratação nem preciso dizer: você é o que você come. Lembra que comentei antes sobre nosso corpo adaptar aos estímulos? Para que haja uma boa adaptação, precisamos de matéria prima de qualidade, e isso não será encontrado em comidas altamente calóricas e de baixo valor nutricional.

Por último, mas não menos importante, aprendizado. Aprender é a musculação do nosso cérebro, e isso será vital para manter sua cabeça ativa até o final da vida. Lembre-se que todo movimento começa no cérebro, é por isso que atividade física também é estímulo cognitivo.

“Beleza, Alex. Mas e a corrida?”

Diferente da maioria dos esportes, na corrida é possível continuar melhorando o desempenho, independente da idade. Se você começou a correr agora, é provável que continuará melhorando sua performance por vários anos. Para isso é preciso treinar de maneira consistente, aumentando

o volume e intensidade de treinos aos poucos, e fazendo fortalecimento muscular. Estudos apontam que a melhora no desempenho é também dependente de tempo de prática, ou seja, anos de treinamento. Ser consistente é a coisa mais importante para continuar melhorando seus tempos na corrida.

Embora a maioria dos atletas amadores conseguem seus melhores tempos de maratona entre 25 e 35 anos, Eliud Kipchoge, o maratonista mais rápido de todos os tempos, acabou de quebrar o recorde mundial na Maratona de Berlim aos 37 anos, o que nos mostra que podemos continuar tendo bons resultados com o passar dos anos. Um estudo de 2018 pesquisou os resultados de atletas de ultramaratonas de 50km e constatou que os atletas mais rápidos dessa distância estão na casa dos 40 anos. É normal vermos pessoas acima dos 40 e até 50 anos ganhando ultramaratonas, tudo isso devido ao tempo de prática, em distâncias que dependem mais de fatores psicológicos, tempo de treino e emocionais do que de propriamente de velocidade.

Para resumir: você vai viver mais do que as gerações passadas, mas não necessariamente será com qualidade. Para viver bem todos os anos da sua vida você precisa dormir bem, praticar atividade física, beber bastante água, comer bem e não parar de estudar. Se você começou a correr agora, provavelmente vai melhorar seu desempenho por muito tempo, desde que treine de maneira consistente. Quando sentir que seu desempenho em uma prova estabilizou, talvez seja o momento de aumentar a distância.

Para ter uma boa performance você precisa primeiro ter uma boa saúde. Assuma a responsabilidade, cuide-se, e você vai viver com qualidade e melhorando seus resultados na corrida por muito tempo.



ALEX TOMÉ 
TREINADOR DE CORRIDA

CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



Fisioterapia para os 8 e para os 80

Todos sabemos os benefícios da atividade física em qualquer época da nossa vida, nunca é tarde para começar. Mas é preciso saber que a resposta do corpo pode variar de acordo com a fase de vida do indivíduo. Devemos estar atentos à estas mudanças para que um hábito saudável não se torne fonte de lesões.

São várias as alterações do sistema músculo esquelético com a idade. Cada estrutura responde de uma maneira. Mas vamos conversar sobre o que é mais impactante, o próprio músculo. Se observarmos um bebê, ele consegue levar o pezinho à boca e fazer movimentos que na vida adulta são praticamente impossíveis para a maioria. Sabemos que com o passar do tempo o músculo perde flexibilidade, capacidade de se alongar e voltar a uma posição original sem sofrer nenhum tipo de dano. Essa perda de flexibilidade acontece por-

que o músculo perde água e as ligações entre suas fibras ficam mais rígidas. Como isso afeta de maneira prática? O tempo necessário para sustentar a posição de alongamento no idoso será um pouco maior que o jovem. Se para uma pessoa de 25 anos falamos em uma série de 30 segundos, para uma pessoa de 65 anos isso já passaria para de 1 a 3 séries de 60 segundos. Mas muito cuidado! A falta de flexibilidade no idoso pode ser ruim e atrapalhar atividades corriqueiras como amarrar os sapatos, mas o excesso pode ter um efeito muito pior do que no jovem. Estabilizar articulações é um grande desafio com o avançar da idade. Mas a principal mudança músculo esquelética está na geração de força. Com o avançar da idade temos uma perda natural de tecido muscular, um processo chamado sarcopenia. Se não fizermos algo para deter esta perda, com o passar do tempo perderemos as funções e

e ficará difícil a realização de tarefas simples como subir um lance de escada. Por isso o treino de força muscular é importante em qualquer idade. Seja para obtenção de saúde muscular ou mesmo para obter desempenho. Existem vários trabalhos mostrando que a perna de uma pessoa de 70 anos que faz musculação tem mais tecido muscular em relação a gordura do que uma pessoa da mesma idade totalmente sedentário. Exercícios simples, muitas vezes feitos em casa, já podem ter um efeito fantástico no corpo.

Impossível falar de alterações da idade sem citar a cartilagem articular e o processo de artrose. O termo artrose se refere ao desgaste da cartilagem com o passar do tempo, que pode ser perfeitamente normal. Da mesma forma que os pneus de um carro irão se desgastar, a cartilagem também. O que não pode acontecer é um desgaste precoce. O principal fator que causa o desgaste da cartilagem é sobrepeso. Não existe nenhuma evidência de que atividade física como a corrida causa um desgaste acelerado da cartilagem. Muito pelo contrário. Corredores geralmente são mais leves, fato que fala em favor da saúde articular.

Mas e a criança? Existe alguma orientação específica para a prática saudável de atividade física? No caso da criança o importante é a variabilidade. Estimular a diversidade de movimentos para que se cria uma boa base motora, estimule as várias partes do corpo.

Não importa a sua idade, se é 8 ou 80. Praticar atividade física de forma segura é essencial para a qualidade de vida e deve ser feita por todos. Cada qual dentro da suas limitações e preferencias.



 **RUNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil**

A REVISTA DO CORREDOR DE RUA

**comercial@runnersbrasil.com
ou (12) 99178-0401**

CORRIDA

MAIS

que um esporte



CORRIDA

Mais que um esporte



O Treino de Hoje Gera a Transformação de Amanhã

O início no esporte tem seus desafios, inclusive quando ele acontece depois da infância e adolescência.

A média de idade dos corredores e corredoras no Brasil é em torno de 38 anos, segundo informações disponíveis.

Isso mostra que é comum muitas pessoas entrarem no mundo da corrida em uma fase de maturidade, depois dos 20 ou 30 anos.

Por outro lado, esse é um dos esportes mais democráticos que temos notícia, possibilitando a convivência de diversas gerações e estilos no mesmo ambiente.

Vou dar um exemplo simples.

Na última prova que corri em setembro, as Dez Milhas Garoto (ES), tive a chance de conversar com 4 amigos que estrearam na prova ou fizeram 16km pela primeira vez.

Todos os 4 amigos e amigas começaram a correr há no máximo 5 anos e com pelo menos 28 anos de idade.

Essas informações me trouxeram duas reflexões interessantes:

1) A experiência de vida e maturidade pode acelerar uma mudança positiva.

2) Conviver com pessoas que possuem vivência e origem diversas da minha me ajuda a progredir.

Esses dois pontos vão potencializar essa relação de causa e efeito entre o treino de hoje e a transformação de amanhã.

Agora vamos entender melhor a ideia por trás do título dessa coluna do mês de outubro.

A corrida pode ser um exemplo do 80/20 do Conceito de Pareto

O que seria o “conceito de Pareto” no contexto da corrida para vida?

Podemos traduzir essa ideia da seguinte forma:

Um esforço relativamente pequeno (esforço de 20%) na corrida pode gerar uma real transformação (80% do resultado) na nossa vida.

O conceito de Pareto, de uma forma simplificada, traz a ideia de que 20% de todo seu esforço costuma gerar 80% dos resultados.

Mas aí que está o desafio: quais são esses 20%?

Vamos a um exemplo da história do João que traduz tudo isso que falamos até agora.

João é um cara sedentário, ou seja, faz menos de 150 minutos de exercício por semana (22 minutos por dia).

Ele é um cara jovem, 30 anos de idade, professor de História em 3 escolas de Ensino Médio.

João começa a jornada às sete horas da manhã e termina às 18h. Imagina quantas horas ele costuma ficar em pé, além de outras tantas sentado, corrigindo exercícios e provas.

Eu fiquei cansado só de imaginar...

Quase todo dia ele reclamava com a esposa do cansaço, além de dores no joelho e nas costas. Mas o despertar, o que fez ele entrar no mundo corrida foi o seu cardiologista.

Depois de um check-up, por insistência de sua esposa, a Jane, João ouviu o seguinte do médico:

-Suas taxas estão péssimas, se você não mudar o estilo de vida terá alguma doença grave em breve.

E agora trago a seguinte pergunta:

Um treino relativamente fácil como o trote (totalmente moderado) pode gerar uma mudança real na vida de alguém?

Eu te digo com toda certeza: SIM!

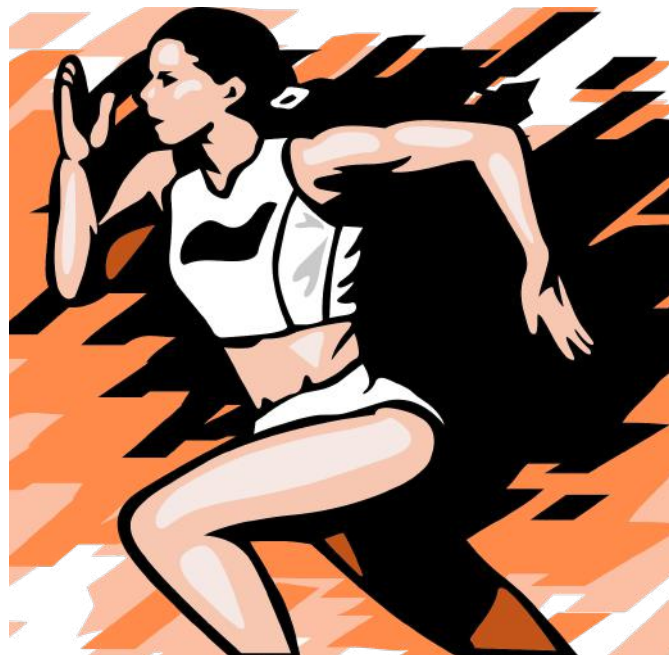
Um treino, ainda que um trote, pode gerar um impacto profundo na sua vida.

No caso do João, o trote pode ser a porta de entrada para se desenvolver um hábito.

E a corrida te ajuda a criar um hábito no esporte, mostrando que é possível desenvolver bons hábitos em qualquer área da sua vida.

O trote de hoje, para o João, pode ser o primeiro passo para conquistar um desempenho excelente como professor “amanhã”. Claro que o amanhã é no sentido figurado, pois a construção de um hábito demanda tempo.

Mas o primeiro passo hoje é muito melhor do que esperar daqui a 3 meses, na véspera do ano novo.




O meu objetivo hoje foi te mostrar que a corrida, mesmo que um único treino mais fácil, como o trote, pode gerar um impacto extremamente positivo.

Ninguém se torna muito bom em algo do dia para noite!

Mas quem se tornou excepcional em vendas hoje, deu o trote, o seu primeiro passo em algum momento do passado.

Seja na corrida ou na vida, comece pequeno, ganhe confiança e evolua diariamente!



Gabriel Renaud 
Copywriter e corredor

CORRIDA E CARREIRA

 **RUNNERS BRASIL**



**EDWIGES
PARRA** 

CORRIDA CONTRA O ETARISMO

Será que o segmento esportivo está atenta a este tema?

Por Edwiges Parra
Psicóloga Clínica e Organizacional, Estudiosa sobre Etarismo e Relações Intergeracionais, Palestrante, Professora, Colunista das Revistas Você RH, Runners Brasil e Maratonista



Caro leitor, o mundo está mudando cada vez mais rápido, intenso e cheio de informações que exigem cada vez mais de nós e da sociedade uma necessidade de atualizações, transformações de nosso mindset (forma de pensar) para que possamos acompanhar e ajudar no desenvolvimento de uma sociedade saudável, próspera e inclusiva.

O que nós, apaixonados por este esporte seja dos 8 aos 80 anos podemos fazer para si, para os outros, sua comunidade e sociedade seja como indivíduo, profissional e empresa para colaborar para que esse caminho seja cada vez mais inclusivo na promoção da qualidade de vida e do bem-estar de todos.

Para começar, vamos entender conceitualmente os termos abaixo, para melhorar sua compreensão e amplitude de pensamento sobre:

Diversidade, Inclusão e Etarismo nos tempos atuais:

Diversidade, podemos entender como tudo aquilo que é diverso, que tem multiplicidade, ou seja, é tudo aquilo que apresenta pluralidade e que não é homogêneo. Podemos classificar os tipos de diversidade como:

1.Cultural;

2.Étnica;

3.Biológica;

4.Social, entre outros.

A diversidade representa a união dessas pluralidades, convivendo em harmonia, com respeito ao que é diferente e, sobretudo, visando uma sociedade mais justa.

Socialmente, podemos entender a inclusão como um ato de igualdade entre os diferentes indivíduos que habitam determinada sociedade. Assim, esta ação permite que todos tenham o direito de integrar e participar das várias dimensões de seu ambiente, sem sofrer qualquer tipo de discriminação e preconceito.

Essa inclusão é dada por uma soma de atividades que asseguram a participação democrática de todos na sociedade, independentemente da etnia, gênero, orientação sexual, educação física, classe social, idade, entre outros aspectos.

Não tenho dúvidas, que comparado a décadas atrás, a sociedade como um todo fez grandes avanços com relação a esta pauta, principalmente falar sobre essa pluralidade no ambiente do trabalho, nas relações humanas em geral.

No entanto, ainda precisamos trabalhar muito para garantir que todas as frentes de diversidade sejam continuamente trabalhadas em constante evolução garantindo o bem-estar comum da sociedade. Principalmente as empresas em seus setores econômicos bem como suas marcas que ditam tendências de consumo e estilo de vida.

Você deve estar se perguntando, mas o que isso tem a ver com corrida?

No contexto atual, onde a prática de esporte assumiu uma popularidade, pluralidade e capilaridade, seja porque a modalidade foi um recurso para sobreviver os impactos nocivos da pandemia, nos cuidados e manutenção da saúde física e mental, também porque as marcas esportivas perceberam que as redes sociais num cenário de isolamento social, foram um dos principais veículos de influência para se comunicarem com seu cliente final e por fim, a adesão de patrocinadores oriundos de outros segmentos de mercado.

Por essa benéfica influência em estimular as pessoas a adquirirem melhor saúde, bem-estar e qualidade de vida, há oportunidade das marcas e toda cadeia da Economia de Corrida em tornarem-se mais presentes e inclusivos a população que faz parte do movimento ECONOMIA PRATEADA, por meio de suas publicações nas redes sociais, propagandas e influencers.

Por que olhar para esse movimento?

Indicadores mostram que as pessoas estão vivendo cada vez mais e que, por isso, há um largo mercado de consumo para os maduros 50+ e explica como esse público pode garantir a manutenção da independência financeira e uma longevidade funcional.

Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), uma pessoa nascida na década de 1940 tinha expectativa de viver até 45 anos, número que saltou para 76 anos em 2019.

De acordo com o Instituto de Pesquisa Econômico Aplicada (Ipea) mostra que em 2.100 a população de idosos no país deve representar incríveis 40,3%.



Com a Reforma da Previdência, por exemplo, a idade mínima para aposentadoria chegará aos 65 anos para homens (em 2029) e 62 anos para mulheres (em 2031).

A Economia da longevidade, como mercado de consumo para os maduros é bastante grande no Brasil. A agência de relações públicas e marketing norte-americana FleishmanHillard indica que os idosos movimentam cerca de R\$ 1,6 trilhão por ano.

No entanto, as publicações em redes sociais da indústria deste setor ainda voltam toda a comunicação e linguagem para públicos mais jovens. Nesse caso, as publicidades são voltadas principalmente para os “millenials” (1981-1995) e que tem 41 e 27 anos.

É importante garantir uma comunicação que não traduza um comportamento etarista, que consiste em uma discriminação contra pessoas com base em estereótipos associados à idade.

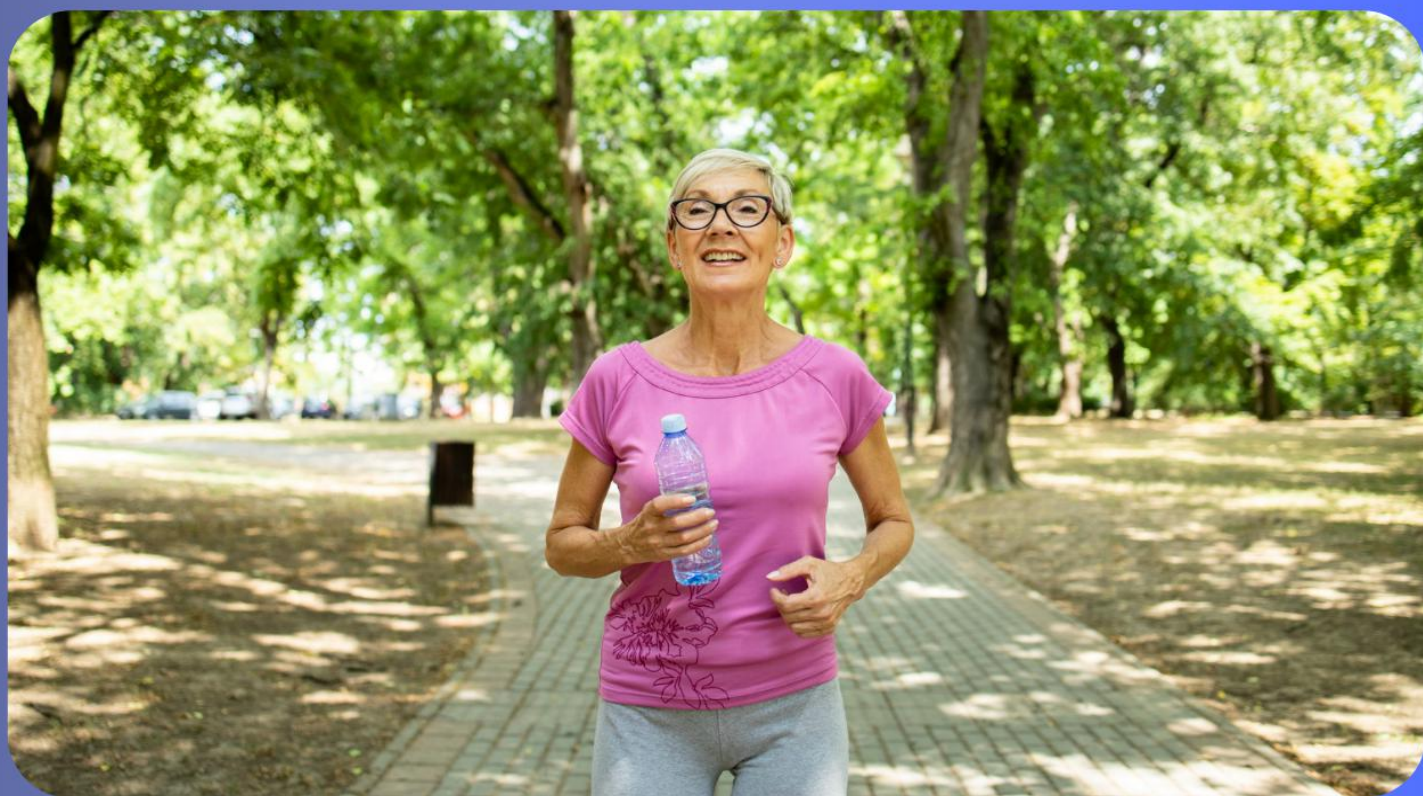


Precisa-se estimular os mais vividos 50+ a terem uma vida mais ativa, de se sentirem contemplados nas mensagens de consumo de vestuário, tênis, suplementos, uso de artigos, acessórios, informações sobre procura de médicos, fisioterapeutas, educadores físicos, psicólogos, assessorias esportivas preparadas para apoiar esse ingresso e desenvolvimento na modalidade.

A corrida pode se beneficiar deste mercado seja do ponto de vista econômico para o setor, mas também com um papel de fomentador de um estilo de vida com boa saúde, bem-estar físico, social e emocional de seus corredores.

Encerro essa coluna com a frase Dra Louise Aronson, médica geriatra, educadora e professora de medicina da Universidade da Califórnia, São Francisco (UCSF), onde dirige o UCSF Medical Humanities: “Além da Envelhescência é para todos que são, seres humanos envelhecetes, ou seja, que ainda respiram”.
NÓS!

Boas Corridas e mantenha sua saúde mental competente!



OUTUBRO 2022

PLAYLIST **RUNNERS** **BRASIL**

TOP 10



1. As it was – Harry Styles
2. Cold heart – Elton John, Dua Lipa
3. My universe – Coldplay, BTS
4. Deep down – Alok, Ella Eyre, Kenny Dope
5. Easy on me – Adele

6. Shivers – Ed Sheeran
7. Stay – Kid Laroi, Justin Bieber
8. Out Of time – The Weeknd
9. Save your tears – The Weeknd
10. Bam bam – Camila Cabello, Ed Sheeran

DICA DE LIVRO

DETALHES DO PRODUTO

- Autor: Hermom Dourado
- Ano de Publicação: 2020
- Idioma: Português
- Formato: Ebooktores



Fruto de um trabalho acadêmico desenvolvido para o curso de Mestrado Profissional em Tecnologias, Comunicação e Educação da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), este livro é narrado em primeira pessoa e possui como personagem central o ultramaratonista mineiro Nilson Paulo de Lima. Assumindo o papel de “ator coadjuvante”, um jornalista conta o que viveu no dia 22 de abril de 2018, quando participou da terceira edição da Maratona de Uberlândia e teve como missão tentar acompanhar o atleta que é homenageado emprestando o nome ao evento – Nilson – durante os maiores tempo e distância que fosse capaz. Utilizando aquela corrida como pano de fundo, o autor apresenta personagens com os quais se encontrou antes, durante e após os pouco mais de 42 quilômetros do percurso. Traz, também, informações, relatos e depoimentos que colheu ao longo dos 18 meses de pesquisa para este projeto, cujo principal objetivo é resumir a trajetória esportiva do homem que se transformou em um dos brasileiros mais conhecidos entre os corredores de longa distância de todo o planeta.

Coesão Social, Lesões e a Roda dos Ratos

Por Eduardo Barbosa





Você já parou para pensar em como nossa vida é literalmente corrida? A começar pela corrida nossa de cada dia... Sim, em geral seguimos um curso até nos tornarmos corredores e este caminho passa por um fenômeno social que nos leva a determinados comportamentos, muitas vezes inconscientes, que é a chamada coesão social, teoria de Émile Durkheim.

Emilie Durkheim é foi um Sociólogo, Filósofo e Antropólogo Judeu, considerado o Pai da Sociologia, segundo ele quanto menor for a divisão do trabalho nas sociedades maior será o vínculo dos indivíduos com o grupo social, coesão pode ser definida como o grau de consenso dos membros de um grupo sobre a percepção de pertencer a um projeto ou situação comum.

Tu já paraste para pensar como chegou até a corrida? Provavelmente alguém do seu círculo de amigos, em determinado momento, o convidou a participar de alguma prova, seja como diversão ou com o intuito de perder peso (conceito totalmente errôneo que pensamos sobre este exercício) e lá se foi você sempre pensando em melhorar performance a cada passo.

No geral corremos no início de qualquer jeito, somente com a orientação dos amigos, que nos leva a superarmos todos os dias nossos limites, levando a volumes cada vez maiores de prova, chegando nos 5kms, depois 10km, após 21kms e seguindo em 42kms acima, até entramos em over training, fratura por estresse e temos que parar o que amamos fazer por um tempo.

Entramos na chamada “roda do rato” em um caminho inverso ao que poderíamos fazer de maneira mais segura, da lesão para o ortopedista, do ortopedista para o Fisioterapeuta, do Fisioterapeuta para um Profissional de Educação Física especializado em corrida de rua, e por fim a indicação para trabalho de treinos de força, todo este caminho poderia ser encurtado.

Provavelmente você está na faixa etária entre 25 e 55 anos, casado ou casada, uma vida estável financeiramente e procurando saúde e performance, pode ou não ter filhos, ser homem ou mulher, mas no geral quer mesmo é ótimos bons tempos na corrida de rua, esporte que ama e provavelmente investe, principalmente após o processo da “roda dos ratos.”

O retorno as corridas após esta fazem sempre varia entre falta de ritmo e a indagação do porquê não consigo a mesma performance de antes, a resposta está na fisiologia, onde o condicionamento neuromuscular tem queda mais acentuada que o cardiorrespiratório, por isso a sensação de ter pulmão, e falta de pernas.

Primeiramente você terá que reorganizar todo seu tempo, encaixar o treino de força, ele te dará toda proteção neuromuscular para cumprir as cargas de treino aeróbio, ou seja, para ir mais longe na sua corrida você terá que ser cada vez mais forte. Dos 8 aos 80 tenha consciência, você será levado pela multidão, para correr mais terá que ser inteligente.



**- Eduardo Barbosa -
Treinador e corredor**







NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

