

RUNNERS BRASIL

**A CORRERIA
DO ZÉ EM
BUSCA DA
SUA MELHOR
VERSÃO**

**ATLETAS
DA VIDA
REAL**

TUDO QUE
VOCÊ PRECISA
SABER ANTES
DE PLANEJAR
SEUS TREINOS

**CORRIDA E CIÊNCIA
CORRIDA DE RUA
E EMAGRECIMENTO**

**MEDICINA
E A CORRIDA
CORRENDO
PARA 2023**





**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:

 65 9 9624-7117

 atendimento@casarara.com.br

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

Prepare sua história e corra, assim citou nesta edição a manchete de sua coluna, o nosso saudoso colunista Pedro Rodrigues. Pedro tem razão, com uma capa deste nível prepare-se para treinar muito e ter disposição de sobra, pois com o nosso eterno ídolo Zé Roberto os treinos não param. Zé Roberto sempre foi um cidadão determinado em tudo, era esperado que cedo ou tarde ele viesse jogar em nosso “time”. E ele aceitou o desafio de entrar com o pé firme na corrida de rua, ele conseguiu inserir mais uma atividade em sua gigantesca agenda (pessoal, profissional e familiar) como a mesma maestria que conduzia a bola. Esse é o Zé, que agora conduz toda esta correria (aos 48 anos) na busca de sua melhor versão. Zé Roberto é pura inspiração para todos nós não é mesmo, haja disposição! Queremos você em nosso Podcast Zé!

E não para por aí não, no meio desta correria toda, eu também colunista no X da Questão, escrevi novamente sobre a nossa grande aliada de sempre, a esteira! Ela mesmo, o texto faz uma releitura sobre treinar em segurança plena, afinal em algum momento faremos como o Zé Roberto e usaremos todo potencial dela para otimizar nossos treinos, afinal ela é uma máquina de fazer muitos quilômetros enquanto assistimos TV, como agora na copa do mundo.

Copa do mundo, claro que não iríamos esquecer então trouxemos os sabores do oriente médio (Kousa Mahshi), através das receitas da nossa nutricionista Laísa Matos. E nos nutri Luana também mostra a importância da boa nutrição para as mulheres, justamente para ajudar durante as fases do ciclo menstrual, no qual as mulheres precisam de um certo aporte de nutrientes para dar aquela força extra nos treinos.

Na coluna Atletas da Vida Real, nosso colunista Alex Tomé reforça a importância do planejamento para o ciclo de treinamento e o volume ideal e gradual para todo corredor, este tema é sempre importante para todos nós, que gostamos de evoluir sem se expor a lesões por excesso ou falta de um treinamento ideal. E por falar em lesões, nosso fisioterapeuta e colunista do Correr sem Lesão conta tudo sobre como se adaptar do futebol para a corrida, pois sabemos que a maioria de nós em algum momento abandonou



ou vai acabar usando a corrida e o futebol para ter uma atividade para praticar com os amigos, assim como faz o personagem principal da nossa capa, o Zé Roberto. Então esta coluna é fundamental a todos nós que queremos nos adaptar a estas mudanças bruscas ao longo da vida de esportistas amadores.

Nesta reta final, queremos agradecer todo apoio a nossos leitores, apoiadores e patrocinadores do nosso grande projeto, já adiantamos que em 2023 estamos trabalhando forte (e treinando também), pois pretendemos fazer uma verdadeira maratona com o novo projeto que estamos criando com algumas entidades, tudo para valorizar os mais lembrados personagens brasileiros que estão há anos envolvidos em corrida de rua, afinal o desafio nos move e estamos juntos.

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! Boas Festas!

Darlan Souza
Editor chefe

ANO 02 | NOV/22 | Nº 19

RUNNERS BRASIL

**PET'S EM NOSSA
ROTINA DE VIDA,
PRESENÇA DELES
EM TREINOS E
PROVAS
(E ATÉ VIAGENS)**

**O "X" DAQUESTÃO
O CONCEITO
PET FRIENDLY E
SUA RELAÇÃO
COM A CORRIDA
DE RUA**

**MATHEUS OLIVEIRA:
CAMPEÃO LATINO-
AMERICANO DE
CANICROSS E TOP
8 CANICROSS
MUNDIAL**

**CORRER
SEM LESÃO:
FISIOTERAPIA
ADAPTANDO
SEU CORPO
AO CANICROSS**



EDIÇÃO GRATUITA

Edição Novembro/2022

Fala corredor!

Como eu já havia prometido, temos um presente na última edição do ano para você leitor.

O multicampeão Zé Roberto, sucesso no mundo do futebol e agora se desafiando e buscando sua melhor versão no mundo da corrida de rua.

Ano passado correu 10K na Maratona do Rio e agora está projetando um novo desafio para 2023.

Leia a matéria e compartilhe com seus amigos.

E você? Quais são os desafios para o ano de 2023?

Aproveito também para desejar um Feliz Natal e um próspero ano novo para todos.

Deus abençoe!

Até a próxima!

Existe um mundo mágico fora da sua zona de conforto. Aproveite o novo ano e saia do comodismo! Vamos correr!

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



SWARA BARRETO
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



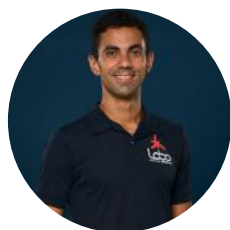
RAPHAEL BONATTO

COLUNISTA



PEDRO RODRIGUES

COLUNISTA



RODRIGO LOBO

COLUNISTA



EDUARDO BARBOSA

COLUNISTA



ALEXANDRE ROSA

COLUNISTA



DR. RICARDO STEIN

COLUNISTA



VICTOR WOLWACZ

COLUNISTA



EDWIGES PARRA

COLUNISTA



Sumário

Revista Runners Brasil - Edição 20

12

BABI POR AÍ

*Lifestyle Runner Trends
2023*

16

TRAIL RUNNING

*O que vem por aí no
mercado Trail Running
em 2023*

22

SUA MENTE ON

*Quanto tempo você gasta
usando celular*

28

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Começar a correr em 2023

32

RECEITAS FIT

*Kousa Mahshi: Abobrinha
Recheada*

34

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Corrida x Ciclo Menstrual

38

MEDICINA E A CORRIDA

Corra para 2023

42

CAPA

A correria do Zé em busca da sua melhor versão

52

TIRINHAS RUNNERS BRASIL

Com Dani Germano

60

CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

A corrida revela o melhor de cada um de nós

70

ATLETAS DA VIDA REAL

Tudo que você precisa saber antes de planejar seus treinos

86

CORRIDA E CIÊNCIA

Corrida de rua e emagrecimento e Lendas Urbanas





LIFESTYLE
RUNNER
TRENDS
2023

Babi por
aí





*O Ano de 2022
trouxe à tona ao
mundo dos esportes,
muitas reflexões
pós-pandemia:*



C.

Curtir a jornada

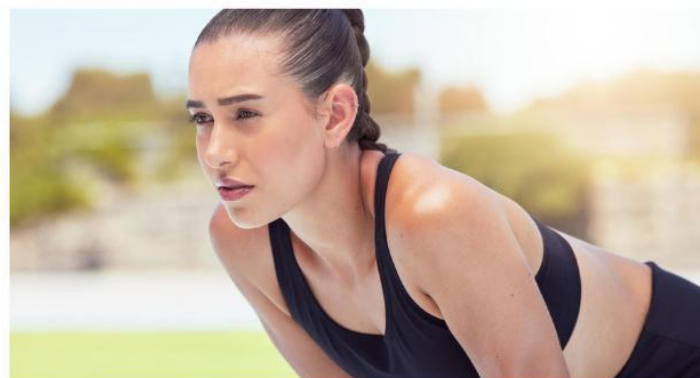
Mais do que ficar somente focado em performance, os esportistas amadores estão olhando mais para o processo. Quando se vivencia integralmente cada etapa da preparação, o resultado é muito mais satisfatório. “o caminho é tão importante quanto o destino”



S.

Saúde em primeiro lugar

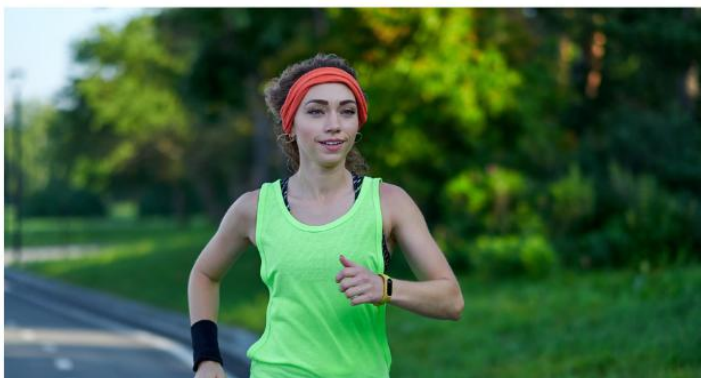
A consciência de se exercitar como prioridade o bem estar, a longevidade estão na pauta da vez. Viver a passagem dos anos se sentindo cada vez mais preparados para envelhecer bem, forte e ativo.



A.

A régua é só sua

Chega de se comparar, chega de se jogar pra baixo, Agora quem determina sua meta é você mesmo, o melhor shape é o que funciona pra você, a melhor dieta é a que você consegue fazer, o melhor pace é o que te desafia... Acabou essa historia de ficar se comparando com o coleguinha, O importante é estar feliz e em movimento.



O.

O corpo fala

Estamos aprendendo a ouvir mais os sinais do corpo e mente. Saber a hora de tirar um pouco o pé, respeitar um momento da vida, Buscar alinhar a mente e o corpo sem exigir em excesso respostas e resultados. Aprender a pausar sem deixar de se movimentar. Reduzir a velocidade da vida, pode trazer outros olhares para momentos que cada um está atravessando



M.

Mentiras sinceras NÃO interessam

Cada vez mais amadores estão usando artificios para alcançar marcas “profissionais”. Tudo isso pensando em “se provar” como superior aos demais etc... O problema que isso não leva à lugar nenhum, ou melhor, leva sim, a um risco de enfrentar algum problema de saúde e acabar tendo que abandonar uma prática de esporte que faz tão bem . A conta chega!! Vamos adotar a prática de cara limpa, garanto que dá pra ser feliz e sem correr riscos desnecessários.



S.

Sport Fashion

Claro que partindo de mim que circula nas pistas e nas passarelas, essa trend não poderia faltar: Já estamos nos acostumando a ver cada vez mais o crossover da moda com o esporte. Composição de peças trazem leveza e conforto para as mais diversas situações do dia-a-dia, é o estilo de vida de cada um, criando sua identidade no ambientes social e corporativo. Treine o olhar, treine os mixes, e se jogue nessa tendência que não para de crescer.

———— Raphael Bonatto ————

TRAIL RUNNING



O QUE VEM POR AÍ NO MERCADO DO TRAIL RUNNING EM 2023?





RAPHAEL BONATTO

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

O ano de 2023 promete ser agitado no mercado do trail running brasileiro. Com a popularização do esporte e o rápido crescimento, organizadores de nível mundial mostram interesse em nosso país.

Não foi por menos que a UTMB chegou com tudo em Paraty/RJ, lançando provas que vão desde as distâncias de 20K até a ultramaratona de 110K, valendo as cobiçadas “running stones”, ou traduzindo, as “pedrinhas” que são utilizadas para o sorteio de vagas para a final mundial em Chamonix, na França. A competição acontece entre os dias 22 e 24 de setembro e deverá passar por trilhas ao redor do Parque Nacional da Serra da Bocaina.

Já a One Hundred World Series tenta se consolidar cada vez mais por aqui. Em dezembro de 2020 lançou a Ultramaratona RIO - Caminho do Imperador, num formato inovador, onde os atletas puderam ser acompanhados durante as 100 milhas através de um sistema ao vivo de monitoramento. Em 2021 foram dois eventos, o Training Camp, com nomes de peso passando dicas e ensinando corredores nas trilhas e o Special Stage, no qual os atletas tinham percursos definidos de subida e descida, vencendo o mais rápido em cada um deles. Em 2022 ocorreu a prova principal, Caminho do Ouro, em Paraty/RJ, reunindo centenas de participantes.

Para 2023 muda a localização, mas o formato continua o mesmo, com distâncias de 21K, 51K, 100K e 100 milhas. A competição acontecerá nas montanhas de Minas Gerais, mais especificamente na histórica Ouro Preto, prometendo muita dificuldade e contato com a natureza.

As demais organizações nacionais devem trazer novidades em seus percursos, e também, na infraestrutura de apoio e segurança dos competidores. As provas mais cobiçadas estão lotadas com meses de antecedência e isso faz com que um maior número de pessoas nas trilhas exija muito mais atenção. Em caso de quaisquer tipos de problemas que venham a ocorrer nas montanhas, um excelente plano de contingência de crises deverá ser estudado, ensaiado e colocado em prática, garantindo assim a integridade física dos envolvidos.

A Go On Outdoor, assessoria esportiva especializada em corridas de montanha e da qual sou diretor técnico, acompanha esta demanda e lança para janeiro do próximo ano um projeto de Formação de Treinadores para o Trail Running.

A ideia será desenvolver ainda mais a qualidade técnica dos interessados em trabalhar com a modalidade ou atualizar aqueles que já estão no mercado, com certificação para os profissionais de educação física.

Estaremos atentos em trazer o que há de melhor em conhecimento científico dentro da área, convidando professores, médicos, fisiologistas e atletas renomados, com vivência prática e resultados expressivos no trail running. Informações podem ser encontradas no site: www.goonoutdoor.run/academy.

E por fim, vamos ficar atentos ao mercado do vestuário esportivo, incluindo os tênis específicos para a prática das corridas em trilhas. As grandes marcas estão de olho nesta fatia de mercado e poderão surgir novidades nos próximos meses, aumentando a concorrência e oferecendo mais opções de equipamentos aos atletas.

Um Feliz Ano Novo, com muitas conquistas, saúde e paz!

Rapahel Bonatto

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

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

www.flets.com.br

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

 **flets.sport**





flets 

ROUPAS PRA SUA MELHOR PERFORMANCE



SUA MENTE

ON

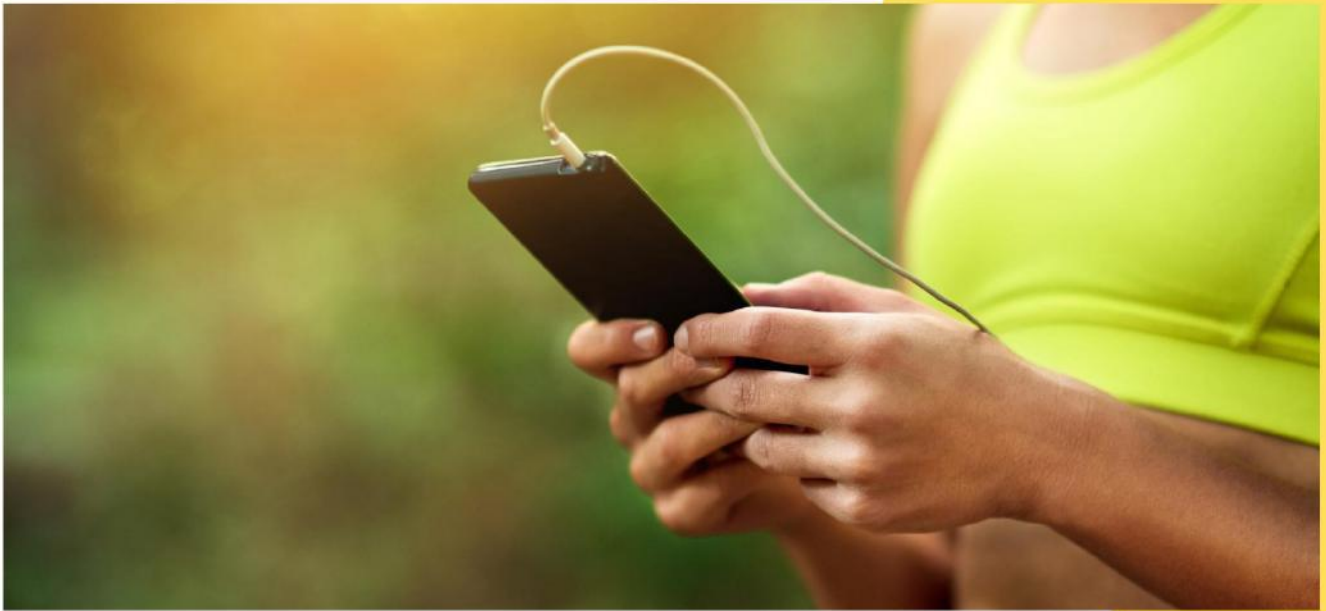


QUANTO TEMPO VOCÊ GASTA USANDO CELULAR

ENQUANTO VOCÊ TREINA OU CORRE?

Você costuma levar o celular nos seus horários de treino ou de corrida? Se a sua resposta foi sim, vou lhe fazer uma pergunta: Por qual motivo? Parece ser uma pergunta um tanto óbvia quanto a resposta, que poderia ser – “Ah... se alguém precisar falar comigo seja de casa ou do trabalho eu posso atender, pois pode ser alguma coisa importante.”





E se eu te disser que atualmente não é o principal motivo! Hoje a necessidade de registrar os momentos do dia a dia, tem sido mais importante do que de fato vivenciá-los. Isso faz com que as pessoas se distraiam mais, não percebem a importância que envolve vivenciar esse momento com total atenção e dedicação.

Principalmente no pouco e difícil tempo nosso de cada dia, separar em nossas agendas horários para a prática de atividade física.

Agora, uma vez que consegues arrumar um tempinho na sua agenda para dedicar os cuidados não só com sua saúde física e mental, como também uma oportunidade de se experimentar mais em seu movimento, sentir cada parte do seu corpo, sua respiração e todo sistema que envolve sua máquina humana. Meditar na sua respiração, esse é o seu momento de mais vívido e real, por quê desperdiçá-lo para ficar mais conectado a outra máquina que é o celular.

Um dado interessante que compartilho que um estudo de 2022 revelou que os usuários de celular passam entre 4 e 5 horas em aplicativos. De acordo com o levantamento da data.ai o tempo médio acima de quatro horas é registrado em mais de uma dúzia de mercados pelo mundo.

A recomendação para garantir uma boa relação saudável com o artefato eletrônico, um adulto que utiliza aparelhos eletrônicos diariamente por mais de 3 horas, é necessário introduzir mais pausas de 20 a 40 minutos entre uso.

Por que falar sobre a nossa relação com as tecnologias que impactam nosso comportamento? O principal motivo está em trazer a consciência a importância da qualidade com que fazemos o uso de celulares em nosso dia a dia, pois há uma tendência real para 2023 um aumento do quadro de adoecimento mental pelo uso abusivo dessas telas.

Quando usamos de forma excessiva nossos celulares, isto traz consequências para o físico, como 'síndrome do pescoço de texto' (aquela dorzinha na nuca de tanto ficar de cabeça baixa digitando); problemas relacionados aos olhos, como vista seca e dificuldades para enxergar de perto ou de longe; tensões nos ombros.

Na mente há um comprometimento de nossa atenção, com a aprendizagem; dificuldade de foco, dores de cabeça etc. No nosso emocional, ficamos mais irritáveis, impacientes, ansiosos, deprimidos e alguns casos desenvolver uma dependência tecnológica que é uma doença dentro do quadro das doenças mentais relacionadas a um comportamento de vício de não conseguir ficar longe do celular por muito tempo.

Trazer essa realidade para vocês é uma forma de ajudá-los a refletir melhor na relação com o nosso importante e necessário aparelho. Saber fazer o uso correto nos permite administrar melhor o nosso tempo e usufruir com estado de presença o momento que estamos vivendo no aqui e agora.

O Bem-Estar Mental Digital é uma tendência forte para 2023 no ramo da Psicologia no contexto da Saúde Mental. Para atingirmos esse equilíbrio precisaremos desenvolver algumas habilidades como Disciplina, Autocontrole, Autoconsciência Digital (consciência de si, de suas emoções e no relacionamento com ambiente digital), organização, planejamento e rotina para construção de Bons Hábitos tão essenciais nos dias de hoje e futuro.



Dicas para aproveitar seu treino e/ou sua corrida estando mais conectado a si mesmo:

1. Se vai sair de casa com o celular, o coloque no modo vibrar;

2. Use a caminhada para preparar a mente e sua emoção para iniciar o contato com as sensações do seu corpo, respiração e seu movimento. Treinando sua atenção.

Agora vamos dividir em 3 passos:

Passo 1: Começar parados em pé, em uma posição confortável. Então, trazemos a atenção pouco a pouco para o corpo, observando uma ou duas respirações de maneira consciente (por exemplo, o inflar e desinflar do abdome a cada respiração).



Passo 2: Depois, pouco a pouco, vamos iniciando a caminhada de maneira um pouco mais lenta, por 1-2 minutos, tomando consciência das sensações nos pés a cada passo (por exemplo, o contato com o chão, o peso do corpo sobre a superfície do solo e sobre os pés, as pernas, os quadris em movimento, a temperatura do chão, ou qualquer outra sensação nos pés e em todo o corpo durante a caminhada).

Passo 3: Agora podemos acelerar um pouco mais até estarmos andando em nosso ritmo habitual, mas mantendo a atenção ao corpo até o momento que você começar a imprimir seu ritmo de corrida ou do seu treino.

Você vai observar que sua mente vai vagar por aí em alguns momentos, inclusive aquela vontade de pegar no celular sem um motivo importante vai acontecer, quando isso acontecer, vamos tomar consciência dessas distrações, sem precisar “brigar com a nossa mente” voltando a atenção novamente para a observação dos seus movimentos e sensações do corpo enquanto se exercita.

Para que isso se torne um hábito, você precisa treinar sua mente e discipliná-la toda vez que se dispôr a fazer seu treino ou corrida. Você verá com o tempo que ganhará maior capacidade de atenção, habilidade de foco, maior sensação de conexão, regulação emocional, vai melhorar na sua performance.

Depois disso você pode tirar sua selfie, fazer seu reels, stories com a prioridade atendida que é cuidar de você primeiro.

Comece construindo Bons Hábitos ainda em 2022 e Boas Corridas para 2023!



EDWIGES PARRA 

**Psicóloga Clínica e Organizacional, Palestrante,
Professora e Corredora**

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**CARLOS
CAMPELO**



COMEÇAR A CORRER EM 2023

Muitas pessoas querem começar uma atividade física e já esperam o resultado imediato e é neste ponto que muitas pessoas acabam desistindo.

Mas se te falarmos que para começar uma atividade física e se manter nela a primeira regra é manter a DISCIPLINA, você acredita?

Imagine o cenário no qual você não pratica nenhuma atividade física e quer começar agora em 2023.

Pense primeiro qual atividade, local que executará e o horário e dias da semana, somente pense.

Analise as possibilidades:

1. O que poderia impedir você de fazer esta atividade?
2. Quais os possíveis compromissos que tem na vida que faria você não ir aos horários e datas escolhidos?
3. Qual impacto negativo teria na sua rotina fazer esta atividade no local escolhido?

Caso alguma destas questões impacte negativamente com a sua proposta, então reveja o esporte escolhido, local, horários ou dias até encontrar respostas positivas para estas 3 questões.

Como estamos neste momento trabalhando a DISCIPLINA então se coloque em ação.

Vá até o local nos dias e horários escolhidos e, se for o caso, comece apenas observando as pessoas que estão lá praticando a atividade que você escolheu.

Não precisa nem correr pode simplesmente apreciar o local e se der vontade faça uma caminhada.

Este é o início de você desenvolver a DISCIPLINA, pois tenha certeza que quanto mais você se desenvolver no esporte que escolheu mais perceberá que a disciplina será a mola propulsora para te levar a níveis melhores.



Ao colocar na sua rotina você poderá começar a desenvolver a atividade física com mais dedicação, pois saberá que esta no seu controle a organização do seu dia e tudo estará devidamente no lugar.

Este exercício faz parte da técnica PARDA que significa:

- Perceber
- Analisar
- Refletir
- Decidir
- Agir

A disciplina paira em todas as fases e por isso é um dos fatores comportamentais que mais influenciam em nossos resultados.

Então mãos a obra, faça de 2023 um ano que lhe traga muitos resultados e eleve sua autoestima, pois teremos a energia 7 da numerologia disponibilizando para nós muito mais autoconhecimento.

Feliz Natal e muita prosperidade em 2023.



TURISMO ESPORTIVO

Venha viajar e correr conosco!

MARATONA DE SANTIAGO

10K 21K 42K
07/05/2023

MARATONA DE FLORIPA

5K 21K 42K
25 a 27/08/2023

MARATONA DE AMSTERDAM

8K 21K 42K
15/10/2023

PACOTES COMPLETOS PARA VOCÊ!

- PASSAGENS AÉREAS ✓
- HOSPEDAGEM ✓
- TRANSFERS PARA AEROPORTO E PROVA ✓
- PASSEIOS NO DESTINO ✓
- INSCRIÇÕES ✓
- SUPORTE DE GUIA DA AGÊNCIA ✓

(11) 94532-0229

@SUB4.RUN

WWW.SUB4.COM.BR



RECEITAS FIT

Kousa Mahshi : Abobrinha Recheada



Em clima de copa do mundo a receita desta edição traz sabores do Oriente Médio. Prato popular no Qatar e conhecido como "Kousa Mahshi", esta receita além de muito nutritiva e rica em fibras, conta com diversas especiarias que contribuem com a saúde e ainda promovem uma explosão de sabores.

Gengibre, canela, cúrcuma, pimenta, açafrão e páprica são alguns exemplos de especiarias utilizadas nos preparos e que, além de promover sabor, possuem ação antioxidante, anti-inflamatória e contribuem positivamente com o sistema imunológico. Com a infinidade de temperos naturais disponíveis o uso de temperos industrializados e excesso de sal se torna indispensável na rotina alimentar.

Vamos a receita: A base leva abobrinha, carne moída, arroz super temperado e um molho de iogurte gelado. Prepare-se para uma receita muito refrescante! **Sugestão: para quem preferir, pode trocar a carne moída por grão de bico cozido.*

INGREDIENTES

- 5 unidades Abobrinhas pequenas;
- 1/2 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 50g nozes picada;
- 200g Carne Moída;
- Salsinha;
- ½ xícara de arroz 7 grãos pré-cozido;
- Tempero Sírio (Mix de Especiarias)
- 400ml Passata de tomate;
- 400ml Iogurte integral
- 80g queijo minas branco;
- 1 Dente de Alho;
- Páprica Doce;
- Azeite;
- ½ limão;

**Sugestão: se preferir, pode trocar a carne moída por grão de bico cozido.*



Preparo

1. Misturar o arroz pré-cozido com a cebola, o tomate, as nozes, o tempero sírio, a ciboulete, a carne moída, sal e pimenta;
2. “Cave” as abobrinhas com uma faca, conforme indicado no vídeo. Delicadeza é chave aqui.
3. Recheie as abobrinhas sem compactar o arroz, apenas bata o fundo da abobrinha gentilmente para que o recheio se acomode.
4. Coloque a passata em uma panela ou frigideira alta, complete com água, sal e tempero sírio.
5. Cozinhe lentamente por 30- 40 minutos.
6. Para o molho de iogurte, basta bater no mixer o iogurte, o queijo minas, o alho, páprica e sal, leve o para geladeira e sirva gelado.
7. Quando a abobrinha estiver cozida, basta servir juntamente com o molho de iogurte!



LAÍSA MATOS
Nutricionista e corredora

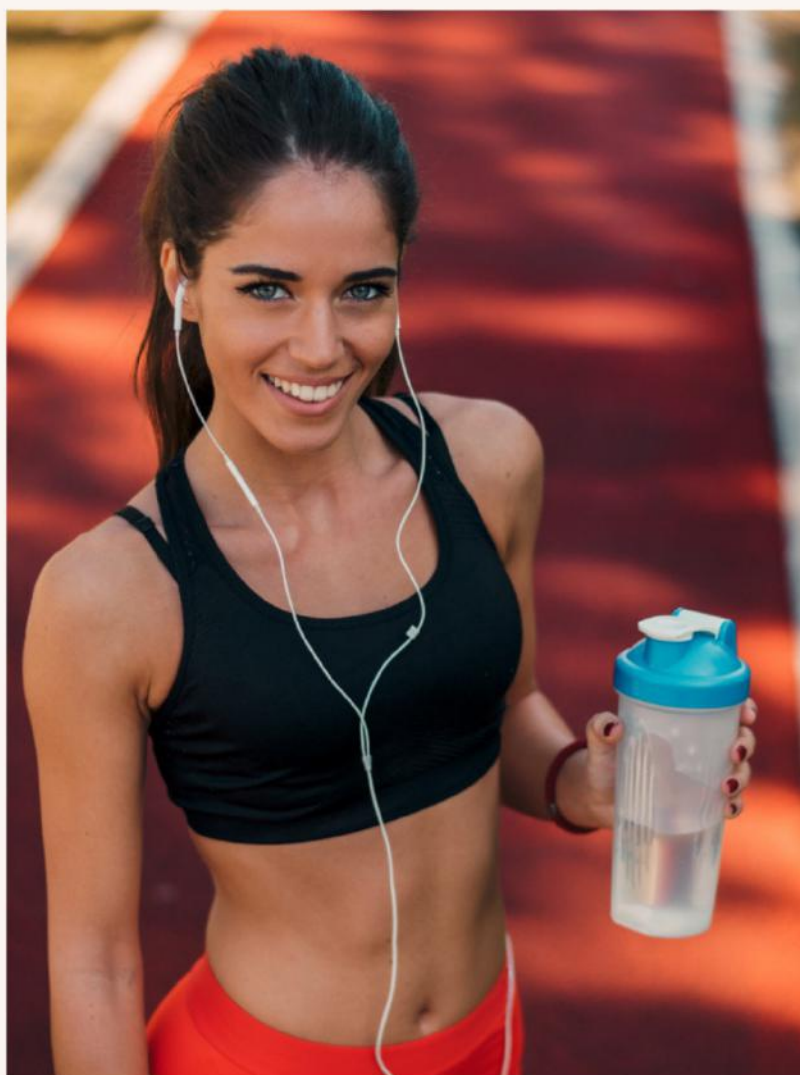
Nutrição Esportiva

Runners Brasil



LUANA STANGHERLIN
Nutricionista e corredora





Corrida x Ciclo Menstrual

Por: Luana Stangherlin

O número de mulheres engajadas no esporte tem aumentado a cada ano.

Nas Olimpíadas de Tóquio, quase 49% dos atletas presentes eram mulheres, uma vitória, considerando que éramos somente 28% de mulheres na delegação mun-

dial há aproximadamente 30 anos.

A corrida é o esporte mais antigo do mundo e a cada ano que passa vem crescendo mais o número de corredores apaixonados, especialmente no Brasil, e, especialmente entre as mulheres. Este



Estudos mostram que o desempenho na corrida é um pouco pior durante a fase folicular inicial do ciclo menstrual

ano um tema que se destacou foi o ciclo menstrual na performance esportiva. No entanto, antes de entrar neste tema gostaria de destacar que, na verdade, o ciclo menstrual representa apenas uma parte (não a maioria) das mulheres. Nesse sentido, é necessário considerar: puberdade, usuárias de anticoncepcionais hormonais (não apenas usuárias de pílula anticoncepcional oral), mulheres grávidas, mulheres com irregularidades menstruais (por exemplo, amenorreia e oligomenorreia), mulheres na menopausa, usuárias de terapia de reposição hormonal. Cada um desses grupos de mulheres representa perfis hormonais ovarianos diferentes (ou seja, elas têm quantidades diferentes de estrogênio e progesterona).

Mas vamos conversar sobre as mulheres que fazem parte do grupo que tem um ciclo menstrual. É comum surgirem dúvidas sobre as fases do ciclo e como calcular o ciclo. Assim, vamos aprender, de forma breve, a calcular o ciclo menstrual e identificar as fases.

Um ciclo menstrual pode variar de 21 e 35 dias, mas dura em média 28 dias. O ciclo menstrual começa com a menstruação, ou seja, chama-mos de dia 1 o primeiro dia que vem a menstruação. Essa menstruação pode durar em média quatro até seis dias. Sendo que o primeiro e o segundo dia temos uma menstruação mais hemorrágica, com mais sangue, em geral, depois do terceiro dia resta uma menstruação mais residual.

Calculando o ciclo:

Imaginem que hoje é dia 1 de janeiro de 2023 e você menstruou hoje. Esse é o dia 1 do seu ciclo menstrual, assim:

01/01 – Dia 01 do ciclo

02/01 – Dia 02 do ciclo

03/01 – Dia 03 do ciclo [...]

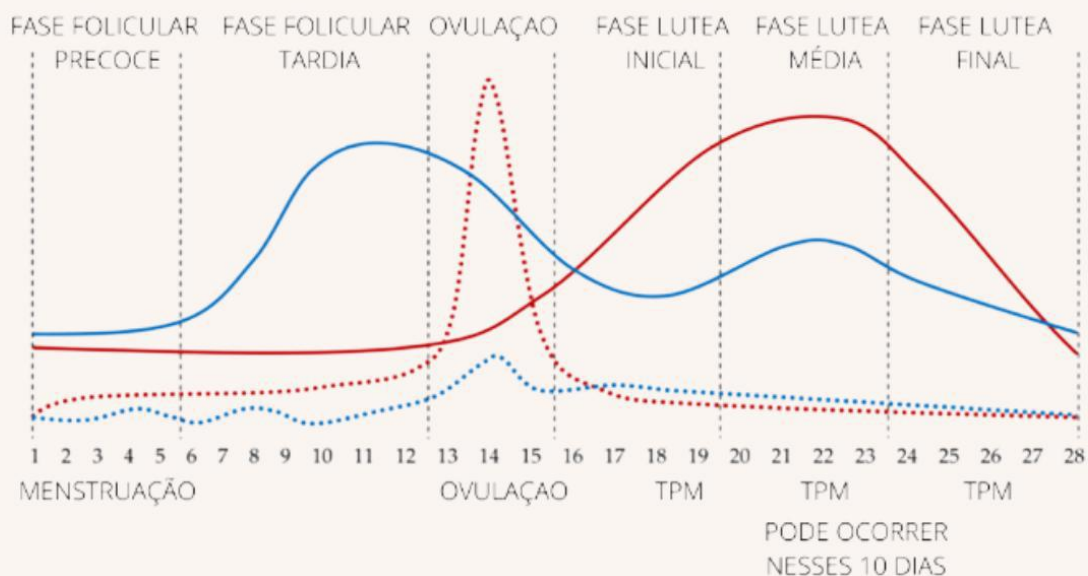
14/01 – Dia 14 do ciclo – Dia da ovulação

O dia da ovulação é o dia mais fértil do ciclo menstrual. As chances de engravidar neste dia, sem uso de métodos contraceptivos, é de 80% ou mais. Outro momento importante no ciclo menstrual é o início dos sintomas da TPM. Os sintomas da TPM podem ser muito angustiantes e afetar consideravelmente a qualidade de vida de algumas mulheres. Os sintomas podem iniciar até 10 dias antes do início da menstruação, ou seja, quatro dias após a ovulação.



O ciclo menstrual é dividido em fases. A primeira fase é chamada de fase folicular, começa com a menstruação e é dividida em dois momentos: fase folicular precoce e tardia. Depois temos a fase ovulatória que é o momento que ocorre a ovulação, normalmente no 14º após o início da menstruação. Por fim temos a fase lútea que começa após a ovulação e é dividida em três momentos: fase lútea inicial, média e final. O tempo aproximado de cada fase pode variar de mulher para mulher.

Estudos mostram que o desempenho na corrida é um pouco pior durante a fase folicular inicial do ciclo menstrual (os dias que está acontecendo a menstruação) em comparação com as outras fases, no entanto, os efeitos podem variar de mulher para mulher. Sendo que para algumas mulheres os efeitos são tão pequenos a ponto de não interferir. É importante notar que esses pequenos efeitos podem ter relevância para atletas de elite, onde a diferença entre ganhar e perder é mínima. De forma geral, uma abordagem individual é extremamente importante.





MEDICINA E A CORRIDA

medicina do exercício e do esporte



DRA ANA PAULA SIMÕES
Médica do exercício e do esporte





Corra para **2023!**

Todos nós temos vários afazeres, então separei algumas dicas para você se preparar para otimizar seu tempo e se programar melhor para o próximo ano!

Com tanto para fazer e tão pouco tempo, correr pode ficar espremido no seu dia com tantos afazeres. A falta de tempo real ou percebida – pode ser a maior barreira para correr com qualidade e quantidade de acordo com seu desejo. Por isso separei algumas dicas para você fazer em 2023.

6 maneiras de recuperar seu tempo de corrida

Aqui estão algumas sugestões que me ajudaram a encontrar tempo. Alguns deles podem parecer óbvios ou excessivamente simples, ou podem até parecer que não fariam diferença, mas acredite, tudo nesta lista me ajudou e a outros pacientes a recuperar um pouco de tempo para correr.



01 - Revise sua agenda

Pegue uma agenda e planeje seus dias. Você tem uma rotina? Há algo que poderia ser mudado para ganhar mais tempo? Você poderia juntar as coisas para minimizar o trânsito? Costumo fazer meu planejamento 1 x por semana. Seu cérebro agradecerá a rotina.

02 - Reaproveite seu tempo

Existem casos em que você poderia usar o tempo no deslocamento no trânsito? Você poderia correr entre as reuniões? Correr para o trabalho? Correr para um após o seu dia? E sim, tudo será válido. Eu já cheguei a correr entre um hospital e minha casa para otimizar meu tempo. Fiz reuniões virtuais de câmera e áudio desligado, que liguei quando quis comentar, fazendo academia. Apenas exemplos para você se inspirar

03 - Organize seus dias e roupas

Deixe a roupa de treino pronta na véspera. Planeje com a maior antecedência possível. Isso pode limitar sua espontaneidade, mas algo tem que ceder para encaixar seu horário de treino. Portanto, encontre o momento da sua vida que você acha que está desperdiçando seu tempo e corte-o. Além disso, planeje sua corrida. Quanto tempo perdemos procurando uma meia ou carregando um relógio? Se você tivesse se preparado na noite anterior, já poderia ter saído.

04 - Conheça a si mesmo, não procrastine

Você sabe quando está adiando algo, dando desculpas ou evitando algo. Evite se boicotar, nós geralmente nos arrependemos. Mas uma coisa tenho certeza: NUNCA ME ARREPENDEI DE TER IDO TREINAR.

Você pode dizer aos outros que tem pouco tempo quando, na verdade, não quer ganhar tempo, pois outras coisas parecem mais importantes. Então, pense no que você tem que fazer, então aja. Você pode se levantar mais cedo para correr ou ir um pouco mais tarde? Provavelmente. Faça acontecer. O dia de todo mundo tem 24h.

05 - Não perca tempo

Estabeleça limites consigo mesmo, com os outros e com a tecnologia, e cumpra-os. Quanto tempo você gasta no trajeto? No celular? Ou jogando? Tudo tem que ser contabilizado.

Claro, todos nós precisamos de tempo de inatividade, mas quanto desse tempo você poderia ter usado para treinar? A ideia é gradualmente diminuir o tempo de celular também tente desligar os avisos e reduza o tempo de tela para entre uma hora e duas horas por dia, o que ainda é muito. A não ser que trabalhe com isso.

06 - Tenha um mantra e um objetivo

Acho um mantra extremamente fortalecedor, especialmente se achar que ainda está sem motivação ou não totalmente no controle. Faço uma pausa, respire e diga: 'Estou no controle da minha vida e do meu tempo', ou crie sua frase. Isso ajuda a reiniciar e começar de novo. Acho isso muito útil quando tenho um dia ou uma semana lotada. Encontre suas palavras de inspiração e veja o quanto elas podem ajudar.

Adoro também programar uma prova ou uma meta de peso para atingir! Traçar objetivos ajuda a manter a meta!

Bons treinos valentes!

ZÉ ROBERTO



A correria do Zé em busca da sua
melhor versão



De destaque do futebol mundial no passado aos desafios nas pistas de corrida no futuro.

POR DANI CHRISTOFFER

José Roberto da Silva Junior, nasceu na Vila Ramos, Zona Leste de São Paulo. Numa família de cinco irmãos, Zé foi o único que seguiu carreira no esporte e os seus três filhos também não quiseram seguir os passos do pai.

“Tenho um sobrinho que está no MMA, Lucas, filho do meu irmão mais velho. Meus filhos não são muito adeptos ao esporte, praticam, mas não querem seguir a carreira esportiva, talvez por terem vivenciado os sacrifícios que precisei fazer para ser um atleta profissional. Mas procuro incentivá-los a terem uma vida saudável, praticando esportes e se alimentando bem para que possam colher os frutos no futuro, porque uma hora a conta chega”. – Zé Roberto

Para encerrar o ano de 2022, a Revista Runners Brasil traz um personagem para te inspirar, te motivar a começar o próximo ano com o pé direito.

Zé Roberto, aos 48 anos, pega toda a bagagem que adquiriu como jogador de futebol, atleta de alto rendimento, no Brasil e no exterior, mistura o carisma e mostra como é possível, de forma simples, manter o corpo e a mente em forma. Inspire-se!



Foto: Arquivo pessoal Zé Roberto



Foto: Arquivo pessoal Zé Roberto

REVISTA RUNNERS BRASIL - Como o esporte surgiu na sua vida?

ZÉ ROBERTO - Na verdade cresci em um local onde as escolhas eram restritas, o futebol era a diversão de todos os meus amigos do bairro e praticamente nossa única opção de lazer. Fora o futebol eu empinava pipa / rodava pião / jogava bolinha de gude.

RRB - Antes do futebol, experimentou algum outro esporte?

ZR - Na escola, na hora da educação física, praticávamos outros esportes como vôlei. Mas eu gostava e me destacava mesmo, desde pequeno jogando futebol, era algo natural e que eu mais gostava.

CORRIDA: COMO TUDO COMEÇOU

RRB - Como e quando veio a paixão pela corrida?

ZR - Nunca fui praticante de corrida, mas sempre tive que correr por conta da minha profissão que exige muito isso, gostei e gosto até hoje de treinos intervalados, mas nunca me preparei para provas de rua, sempre visei a performance para o futebol. Minha primeira prova de rua foram os 10k da Maratona do Rio de Janeiro, em 2021.

Fui convidado pela minha patrocinadora (adidas) para ser embaixador dos 10 kms e fiquei impressionado com minha performance, tanto que agora quero fazer a meia maratona no próximo ano e, quem sabe, uma maratona logo mais.



Foto: Arquivo pessoal Zé Roberto

RRB - Já nos treinos de futebol, você tinha facilidade com a parte da corrida?

ZR - Sempre fui leve e um dos meus diferenciais dentro de campo era a velocidade e resistência, eu sabia que para ser cada vez mais veloz e resistente precisava me dedicar aos treinos aeróbicos de corrida, que fazem parte da rotina de qualquer jogador de futebol.

APOSENTADORIA DOS GRAMADOS

RRB - Você jogou em alta performance até os 43 anos, a que você atribui esse feito? Principalmente em uma época que os jogadores se aposentam dos campos bem mais jovens?

ZR - Na verdade foi uma “chave” que virou, quando fui para a Alemanha e entendi que meu corpo era meu instrumento de trabalho e que precisava cuidar dele se quisesse atingir a alta performance, trago isso comigo e faço questão de transmitir isso para a novas gerações de atletas e esportistas. Costumo dizer e gosto muito dessa frase:



Foto: Divulgação adidas

“

**A VIDA É UMA
CONSTANTE
ESCALADA.
CADA UM TERÁ A
VISTA DA
MONTANHA QUE
SUBIR.**

”



RRB - Você sempre foi disciplinado com os treinos e com alimentação? Conta um pouco da sua rotina de quando era jogador e de agora?

ZR - Com o passar do tempo você vai amadurecendo e entendendo o que faz bem e o que faz mal para o seu organismo, pratico atividade física diariamente, gosto de musculação e treinos de corrida intervalados, alterno meus dias entre essas duas atividades e uma vez por semana ainda jogo um futebol com os amigos.

RRB - Para você deixar de comer besteiras é um sofrimento ou uma adequação do seu corpo? Explique sua relação com a comida?

ZR - Não sofro por comida, até porque tenho um gasto calórico alto, então me permito comer algo fora da dieta de vez em quando como: pizza ou um doce (meu ponto fraco).

RRB - Onde a corrida se encaixa na sua rotina de hoje?

ZR - A corrida está sempre na minha rotina de treinos. Durante a semana treino intervalado na esteira ou na rua mesmo, aos sábados geralmente saio para correr na rua e planilha eu uso mais quando vou participar de alguma prova e na ausência do meu personal, que prescreve todo treino e eu coloco em prática.

RRB - Você gosta de correr ou só corre para manter a forma?

ZR - Eu gosto sim, criei o hábito da corrida na pré-temporada, na época em que joguei na Alemanha. Lá os preparadores físicos gostavam de levar o time para correr nos bosques ou mata fechada. Me lembro que nesse período alcançávamos a nossa melhor performance física e quando iniciava a temporada a gente estava voando.

RRB - Quantas provas de corrida você fez? Qual a sensação?

ZR - Na verdade minha primeira e única prova de rua foram os 10k da maratona do Rio, não sabia nem como dividir a prova, não tinha noção se suportaria no fim, consegui encaixar um ritmo confortável e me senti tão bem ao final eu queria mais! Kkkkk

RRB - Onde pretende chegar com a corrida?

ZR - Depois desses 10k, gostei tanto que quero mais, pretendo fazer em 2023 a Meia Maratona do Rio.

RRB - Como você vê esse boom de corridas de rua pelo mundo?

ZR - A grande vantagem da corrida é ser um esporte de fácil acesso e prático, qualquer um pode correr. Basta calçar um tênis e pronto, em qualquer lugar do planeta você consegue treinar, claro que a orientação profissio-

nal é fundamental para evitar lesões e aprendendo as técnicas adequadas, vai poder e evoluir no esporte.

RRB - Como se sente quando está correndo?

ZR - Livre, leve e solto. Como diria meu ex-treinador Vanderlei Luxemburgo, quando me chamou para jogar no Santos: "Meu filho, armei um esquema de jogo para você jogar "livre, leve e solto", para você dar assistências, mas também fazer gols. É basicamente assim que me sinto na corrida.

RRB - O quanto um treino/preparação corporal e mental pode interferir no desempenho da corrida?

ZR - Como tudo na vida, para que você possa evoluir é necessário foco, disciplina e dedicação, a corrida é um esporte por vezes solitário e requer um



Foto: Divulgação adidas

controle mental muito grande, principalmente para grandes distâncias.

“Ninguém começa correndo 42k, aos poucos você vai evoluindo e aprendendo a lidar com as “armadilhas” da sua mente, vai se adaptando e se desenvolve melhorando e crescendo na modalidade”. – Zé Roberto

RRB - Você acha que foi pelo preparo físico, desempenho na corrida, potencial, saúde e vitalidade ou legado no futebol, que fez com você atraísse a atenção de uma marca tão forte de corrida como a adidas?

ZR – Sim, um pouco de tudo. Na verdade, a adidas já era minha patrocinadora desde quando eu jogava futebol profissionalmente e continua comigo até hoje. Agora procuro motivar as pessoas através dos meus hábitos saudáveis, mostrando minha rotina de treinos nas redes sociais e a adidas entendeu que pode também utilizar minha imagem para o público fitness, que inclui os praticantes de corrida.

RRB - Hoje você inspira milhares de pessoas nas redes sociais, com seus hábitos, estilo de vida. Que preocupações você tem antes de postar algo? Como quer ser visto e que mensagem você deseja passar?

ZR - Minha maior motivação é motivar as pessoas, quero ver todo mundo praticando atividade física, isso traz alegria, confiança, bem-estar e esse é o legado que quero deixar.

“A atividade precisa se tornar um hábito e não uma obrigação, o hábito só é criado quando você cria uma rotina para que ele possa estar presente no seu dia a dia”. – Zé Roberto

RRB - Você se inspira em alguém na corrida? Tem um ídolo?

ZR - Na corrida, certamente é o Vanderlei Cordeiro de Lima. Ele para mim é um dos maiores exemplos de atleta, resiliente, forte mentalmente e com um legado incrível.

ONDE ESTÁ A MELHOR VERSÃO?

RRB - Você sempre diz para as pessoas irem em busca da sua melhor versão! Você já encontrou sua melhor versão?

ZR - A sua melhor versão é estar em constante evolução, enquanto estiver evoluindo, você estará sempre na sua melhor versão.

Gosto da frase do Bernardinho: “Aos campeões o desconforto”. Porque enquanto houver desconforto, haverá evolução, completa Zé Roberto.

Por isso eu digo, o caminho para encontrar a melhor versão é estar sempre evoluindo, o ser humano está em constante evolução, quem não evolui não se destaca, não atinge metas, não alcança objetivos.

Fotos: Arquivo pessoal Zé Roberto





Fotos: Arquivo pessoal Zé Roberto

RRB - Você sente o peso de ser inspiração?

ZR - Não sinto peso, sinto responsabilidade, algo que convive comigo desde a minha adolescência.

É diferente, mas isso me faz bem cada vez que recebo uma mensagem dizendo que sou inspiração, sinto que meu legado foi transmitido, esse é o meu maior propósito de vida. Até por-que títulos e fama um dia passam e o que fica para a eternidade é o seu *LEGADO*.

RRB - Quem é Zé Roberto?

ZR- Difícil falar de si mesmo, mas sou esse cara que vocês acompanham nas redes sociais, procuro estar sempre me desenvolvendo como pessoa, procuro transmitir minha essência, gosto de inspirar as pessoas, gosto de estar em família e com amigos.

RRB - Uma frase?

“Antecipe suas ações para acelerar seus resultados”. Zé Roberto

RRB - Planos e metas para 2023?

ZR - Realizar alguns projetos na área esportiva e social que temos planejado, continuar a inspirar pessoas através de minhas palestras, redes sociais e realizar o sonho de correr minha primeira Meia Maratona em 2023.

RRB - Para finalizar deixe uma mensagem para os amantes de corrida, leitores da Revista RB?

ZR - No jogo da vida esteja sempre preparado para o momento que a batalha vier. O que é verdadeiramente imoral é ter jogado a toalha antes de tentar, tente sempre e não desista nunca, ainda existe outro round. Seja protagonista da sua vida e não plateia da vida dos outros.



DANI CHRISTOFFER

Editora, jornalista e corredora

**QUE EM 2023 VOCÊ
BUSQUE E ACHE A SUA
MELHOR VERSÃO!**

Zé Roberto



TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto 

Entusiasta pela vida e amante da corrida

RUNNERS BRASIL

COM DANI GERMANO

05



06



07



08



CORRIDA

mais que um esporte



A CORRIDA REVELA O MELHOR DE CADA UM DE NÓS

José Roberto da Silva Júnior (ZR11) nos mostra ao longo de toda sua história, que o esporte nos dá oportunidade de mostrar o melhor de cada um de nós.

Desde do início no Clube Pequeninos do Jockey até encerrar sua carreira aos 43 anos (2017), Zé Roberto nos mostra que o esporte transformou sua mentalidade, manteve sua saúde em excelente nível e desenvolveu diversas habilidades.

E o que nos faz bem não pode ficar de lado, pois mesmo após a aposentadoria do futebol Zé Roberto se mantém ativo, buscando novos desafios.

Mas como a história desse atleta e ser humano incrível pode nos ajudar a refletir sobre corrida, saúde, disciplina e superação em outras áreas da nossa vida?

É justamente sobre esse e outros assuntos que vamos conversar nessa coluna deste mês.

O primeiro ponto é a saúde integral.

Corrida é uma ótima parceira quando o assunto é saúde integral

Quando o assunto é saúde, consideramos o conceito da OMS como um objetivo a ser alcançado: “estado de completo bem-estar físico, mental e social”.

A corrida nos estimula a cuidarmos da saúde física, independente se você corre para se divertir ou busca alta performance.





Nós que amamos a corrida e não somos corredores profissionais, acabamos cuidando melhor da alimentação, do sono e da hidratação para aproveitar a experiência do esporte.

E ao criarmos esses hábitos, além de melhorar nossa saúde física de forma geral, conseguimos melhorar certas habilidades como concentração, foco e capacidade de raciocínio.

Diante dessa realidade, a corrida também nos ajuda a cuidar da saúde mental, contribuindo com endorfina, dopamina e impactando na socialização, no senso de pertencimento a um grupo.

Esse já é um grande indício que a corrida extrai o melhor de cada um de nós, não é verdade?

Corrida nos ajuda a realizar sonhos

Zé Roberto quebrou barreiras ao jogar futebol em alto nível até os 43 anos, técnica e fisicamente.



Provavelmente ele ouviu críticas de que estava velho e não teria condições de atuar ao lado de jogadores com metade da sua idade.

Talvez você também já tenha ouvido que não possui biotipo de corredor, que passou da idade para mudar de carreira ou que não combina com determinado estilo de roupa.

Se é a sua vontade, se é o seu sonho, faça o seu melhor para torná-lo realidade e não ouça quem apenas critica.

E quando ouvir um comentário negativo, lembre-se do exemplo do Zé Roberto, acredite que você pode sim correr ou realizar qualquer outro sonho.

O esporte nos ajuda a desenvolver disciplina.

Zé Roberto é a disciplina em pessoa, se mantém ativo e com um físico “trincado” aos 48 anos, mesmo tendo se aposentado do futebol em 2017.

E para fortalecer sua disciplina ZR11 busca objetivos pessoais e profissionais para serem conquistados. Um deles foi correr uma prova de 10km em 2022, com a promessa de que em 2023 iria encarar a meia maratona.

E nós, corredores amadores, realmente gostamos de objetivos e desafios. Fazer uma estreia na meia maratona, melhorar nosso tempo, acompanhar um amigo ou amiga nos treinos.

Tudo isso é combustível para fortalecer a disciplina na corrida, característica que pode ser aplicada na área profissional, por exemplo.

Depois do que conversamos por aqui, não resta dúvida de que o esporte, em especial a corrida, nos permite acessar nossa melhor versão.

Mas eu poderia condensar isso tudo em uma frase:

A corrida nos torna seres humanos melhores!

E o nosso muito obrigado ao Zé Roberto por compartilhar um pouco mais da sua história aqui na Runners Brasil.



GABRIEL RENAUD

Copywriter e corredor



 **UNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil e
runnersbrasil.com**

A REVISTA DO CORREDOR BRASILEIRO

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



CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ 
DENTISTA E CORREDOR

AFINAL, QUE É CÁRIE?

Por mais óbvia que uma patologia possa parecer, nem sempre o entendimento popular sobre ela reflete o verdadeiro curso da doença. Como resultado, o desconhecimento por vezes implica em tratamentos dispendiosos ou mesmo desnecessários. A cárie dentária, por exemplo, inicia-se muito antes do aparecimento de uma cavidade. O momento no qual ela é percebida determinará a melhor estratégia de atenção profissional para sua resolução: se preventiva, se de mínima intervenção ou se dependente de tratamento restaurador.

Ao contrário do senso comum, a doença cárie não é o reflexo de um único evento, mas, sim, de um desequilíbrio de um processo fisiológico da boca, em que há mais perdas minerais do que ganhos, de forma localizada, sobre as estruturas duras dos dentes. Esse dinâmico processo des-remineeralizador, que ocorre o tempo todo dentro da cavidade bucal, é resultado da ação protetora da saliva e de íons fluoretos sobre os tecidos dentários agredidos por os ácidos produzidos por bactérias, após o metabolismo dos açúcares oriundos da alimentação.

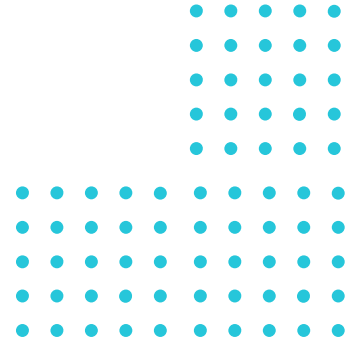
Nos estágios iniciais, a desmineralização do esmalte dentário ocorre em nível microscópico, muito antes de ser visível. O primeiro sinal clínico

perceptível desta doença é a presença de uma mancha branca opaca e rugosa na superfície do tecido esmalte dentário. Este é o primeiro sinal de que a doença cárie está ativa na boca do indivíduo. Porém, nem toda a mancha branca é uma lesão de cárie inicial. Existem outras manchas brancas no esmalte de origem não cariiosa. Daí o valor de um bom diagnóstico profissional!

No exame, o dentista buscará saber se o processo de ganho e perda mineral está dentro dos padrões fisiológicos de saúde. Caso não esteja, ele procurará diagnosticar a doença cárie, o mais precocemente possível, antes dela se manifestar como uma cavidade a qual necessita ser restaurada. Nestas situações, interferir no processo inclui uma revisão minuciosa dos hábitos do paciente, passando pelo tipo de contato de sua cavidade bucal com íons fluoreto, bem como a quantidade, qualidade e frequência do consumo de açúcares e carboidratos fermentáveis. Para os praticantes da corrida, o exagero no açúcar, em nome de ter mais energia para queimar, e a preferência pela respiração bucal, que reduz o poder neutralizante da saliva, já os colocam na lista dos indivíduos em risco de cáries.

Todo corredor já experimentou ou conhece alguém que quebrou al-





gum dente ou danificou algum trabalho restaurador após comer barras de proteínas duras e/ou pegajosas, ou mesmo usando os dentes para abrir pacotes durante os treinos. Portanto, também é preciso avaliar a qualidade e a localização do tratamento restaurador que o paciente já possui e a influência deste, na doença atual, além de verificar a qualidade do acabamento das restaurações e das próteses que, de alguma forma, possam prejudicar a eficácia da higiene bucal.

Em resumo, sendo um corredor, você precisa saber que uma cavidade de cárie se inicia apenas como uma desmineralização e, se identificada precocemente, pode ser curada bem antes de se tornar um “buraco”. Quando a cavidade já está presente é provável que o corredor tenha que realizar um procedimento dentário para restaurar a lesão, o que eventualmente pode interferir sua rotina de treinamento.





O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

DARLAN SOUZA

A sua correria e a do Zé na esteira com (total) segurança e excelentes resultados

Aproveitando que nesta edição o nosso personagem principal costuma realizar seus treinos de corrida na esteira, vou citar 20 pontos importantes para você aprender de vez a correr em esteiras ergométricas, que cada dia nos surpreendem mais com suas inovações e tecnologia.

Relembro que em outra edição (Edição 11 - Março 2022), eu havia escrito sobre como fazer o uso da esteira em total segurança, seja em casa, em condomínios ou academias. Treinar em esteiras, como o Zé Roberto faz normalmente em sua rotina de treinos, não é muito diferente de treinar nas praças, parques e ruas, no entanto requer alguns cuidados prévios antes de subir no equipamento e sair correndo como se não houvesse o amanhã.

Inclusive se pararmos para pensar, nos últimos anos as esteiras estão cada vez melhor, mais modernas e trazendo painéis interativos com possibilidade até de correr percursos de maratonas pelo mundo, simulando a altimetria do percurso, isso é sensacional.

Assim, se soubermos usar ela como um bom aliado de treinos, é possível otimizar o tempo de treinos e ter excelentes resultados, inclusive muita gente inicia na corrida de rua através da experiência positiva em esteiras nas academias, bom vamos as dicas:

1. Certifique-se de levar para a esteira sua toalha, garrafas de água e demais suplementos se necessário;
2. Organize o local onde vai fazer o treino com TV e ventilador, ajustando a direção do ventilador para sua esteira e a velocidade do vento para que não fique frio e nem calor demais durante seu treino e colocando no canal que mais gosta com volume agradável;
3. Alongue-se com capricho cerca de 5 minutos, para despertar seu corpo para a atividade, isso pode ser feito ao lado da esteira, em algum lugar livre ou mesmo no espaldar;
4. Certifique-se de se vestir adequadamente, com roupas confortáveis, leves e que não atrapalhem seu movimento.

5. Leve sua toalha, água e demais suplementos e cuidado ao prender estes acessórios na esteira, certifique-se que está bem preso ou ajustado ao equipamento, se por acaso algo escorregar e cair da sua mão ou do equipamento não tente juntar enquanto corre ou caminha. O melhor é deixar que caia, assim você desliga a esteira, para o treino, desça e pegue o que caiu, evitando assim uma queda do equipamento por desequilíbrio.

6. Verifique se a esteira está corretamente plugada na tomada, se os cabos e fios estão íntegros, sem cortes ou escapando, se o piso na volta está seco. Estes cuidados reduzem a chance de um choque elétrico.

7. Outro ponto é: por segurança, não use celular na esteira em hipótese nenhuma, deixe-o longe da esteira e mantenha o foco em seu treino.

8. Amarre bem seu tênis, inclusive pode dar dois nós no cadarço para evitar que ele desamarre e possa engatar em algum ponto da lona da esteira, causando um acidente.

9. Ligue a esteira na posição plana, sem estar inclinada e deixe-a ligada por alguns minutos para ter a certeza de que ela está funcionando normalmente e sem ruído.

10. Depois deste teste inicial, suba na esteira com ela desligada, ligue o equipamento e inicie vagarosamente a atividade em uma velocidade muito lenta para poder caminhar.

11. Aqueça leve minutos antes de iniciar a parte principal do treino na esteira, coloque uma velocidade lenta e comece inicialmente em um ritmo de caminhada, depois de um tempo corra devagar por mais uns minutos, até sentir que está na hora de correr de fato na esteira.

12. Se for um treino contínuo, ao beber água reduza a velocidade para uma velocidade que se sinta seguro para poder beber enquanto corre, caso não esteja acostumado ainda, pare totalmente a esteira, hidrate-se e em seguida retome a atividade.

13. Se for realizar um treino intervalado, para fazer as pausas, pode parar totalmente a esteira nos botões de controle ou mesmo reduzir gradualmente a velocidade.



14. Caso esteja mais seguro e acostumado, você pode manter a velocidade da esteira, apoiar bem as mãos nos encostos laterais e depois sim, tirar o pé da lona e apoiar primeiro um pé na parte lateral fixa da esteira para depois apoiar o outro pé, assim estará parado na esteira enquanto a lona segue correndo rápido entre seus pés, entendeu?

15. Ao retomar, se estiver seguro e acostumado, sugiro apoiar bem as mãos na lateral e entrar com um pé na esteira depois o outro e quando estiver com as pernas em movimento, já correndo retire as mãos da esteira e siga correndo normalmente.

16. Evite olhar para baixo e para ao lados enquanto corre ou caminha, siga olhando para frente, como faz na rua normalmente, isso ajuda a manter o equilíbrio.

17. Se você for iniciante sugiro correr na esteira sem inclinação alguma, caso esteja mais acostumado, pode ir incrementando um pouco de inclinação em alguns minutos do treino, para deixando mais desafiador e realista, como é nas ruas e avenidas

18. Evite treinar somente com a esteira plana ou somente com a esteira inclinada, as ruas tem diferentes elevações e variações, então se já corre na esteira há alguns meses e está acostumado com o equipamento, coloque alguma variação neste sentido.

19. Evite conversar enquanto corre na esteira, se alguém quiser conversar enquanto estas correndo, informe ao indivíduo que por sua segurança e dos demais você vai evitar falar enquanto corre, que se a pessoa quiser podem conversar após o treino sem problemas.

20. Em dias de chuva, frio e com temperaturas elevadas, a esteira pode nos ajudar a manter os treinos em dia, então não despreze o poder deste moderno equipamento.

Segurança é o X da Questão em qualquer atividade, nas esteiras não seria diferente, note que basta alguns cuidados necessários para que você possa assim como Zé Roberto aproveitar tudo que este belo equipamento oferece, que na minha opinião está o fato de podermos treinar rapidamente na academia do condomínio onde moramos ou até em casa (como faz o Zé), sem precisar ir a um parque, praça e perder tempo no deslocamento do trânsito. E você gosta de treinar em esteiras, consegue se sentir seguro?

Por Darlan Souza

Educador Físico, maratonista e editor chefe Revista Runners Brasil





PRECISA MELHORAR SEUS RESULTADOS?

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

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

CASA D'IDEIAS®

Atletas da vida real



Tudo que você precisa saber antes de planejar seus treinos

Acredito que você, assim como eu, tem pouco tempo disponível. O dia, que tem apenas 24h, parece não ser longo o suficiente para darmos conta de todos os compromissos. Além de trabalho, estudos, família, vida social, e tantas outras coisas, ainda precisamos ar-ranjar tempo para uma pessoa muito importante na sua vida: você.

Um dos meus principais objetivos como treinador de corrida é valorizar e otimizar ao máximo o tempo que os atletas disponibilizam para correr. Afinal, se o tempo é tão escasso, sair para treinar e não ter o máximo benefício possível da sessão de treino é um luxo que não podemos nos dar atualmente.

É importante que se diga que sessões de treino tem objetivos específicos. Por exemplo, correr em um ritmo confortável por uma hora e fazer um treino intervalado com repetições de 1km são excelentes sessões de treino, mas terão repercussões diferentes. Saber se o corredor precisa desse estímulo e ainda o momento certo de usar cada um deles fará enorme diferença, principalmente ao final de um período consistente de treinamento.

Pensando nisso, fui buscar um trabalho de revisão literária de 2020 que pesquisou muitos estudos publicados nos últimos anos para trazer respostas sobre tudo que precisamos saber para usar bem o tempo dos atletas.

Quais são os melhores treinos de corrida? Como organizar a semana de treinos? Como evitar lesões? Preciso trabalhar na mecânica de corrida? Fazer ou não treino de força?

O artigo todo é muito legal e vale a pena a leitura para quem se interessa pelo assunto. Primeiro trarei as conclusões relevantes do estudo, e, ao final, darei minha opinião:

- O fator mais importância na incidência de lesão é excesso de volume de treino semanal;
- Aumentar o volume de forma leve e progressiva diminui a probabilidade de lesão;
- Incidência de lesão é maior em corredores iniciantes e em atletas experientes que estão fazendo altos volumes de treino em semanas que antecedem uma prova;



- Se houve lesão, tenha certeza de curá-la totalmente antes de voltar aos treinos;
- A mecânica de corrida é algo individual, não existe corrida perfeita que sirva para todos;
- Frequência e tamanho de passadas (cadência) são escolhidas livremente pelo atleta. Não existe um número mágico para todos;
- Alternar treinos intervalados intensos com contínuos traz melhor resultado do que fazer somente intervalados ou somente contínuos;
- Faça 1-2 sessões de treino de força para melhorar a economia de corrida;
- Força e potência melhoram performance;
- Teste e reteste com ferramentas válidas e específicas, como testes de 5km, por exemplo;
- Alterne treinos de alta intensidade com, no mínimo, 75% de treinos de baixa intensidade;
- A organização dos treinos precisa considerar a distância, experiência e tempo disponível para treinar.

Como eu interpreto esses dados:

Para iniciantes: Se você está começando a correr agora, cuidado para não exagerar no volume e intensidade de treino, uma vez que a probabilidade de lesão é maior. Fazer 3 ou 4 treinos de corrida de maneira consistente, sendo um ou dois treinos intervalados e dois contínuos, além de dois treinos de força vai ser suficiente para fazer você evoluir por muito tempo. Não esqueça de fazer semanas regenerativas regularmente, diminuindo volume e intensidade de treinos. Inicialmente, não se preocupe com mecânica de corrida, seu corpo sabe o que está fazendo, mas preste atenção em caso de dores. Aos pouquinhos, aumente o volume de treino, e faça 75% dos seus treinos de maneira muito leve. Não seja imediatista, melhorar a performance leva tempo.

Para os mais experientes: organização de treinos é fundamental. Aumentar o volume de treinos de maneira gradual será mais seguro e trará resultados. Faça muitos treinos leves, mas não deixe de fazer 1 ou 2 treinos intervalados intensos todas as semanas. Treinos de força são fundamentais, incluindo exercícios de potência. Faça testes regularmente, de preferência parecidos com o seu objetivo (teste de 5km plano se você vai correr um 10km plano, por exemplo). Não exagere no volume de treino e nem aumente de maneira abrupta, é isso que causa lesão, principalmente em semanas que antecedem uma prova. Se sentir uma lesão, tenha certeza de estar 100% recuperado antes de voltar aos treinos pesados.

Lembre-se: o simples funciona! Nenhum treino mirabolante, tênis super tecnológico e suplemento da moda vai bater a boa e velha regularidade.

Consistência e paciência é o que vai fazer você subir de nível.

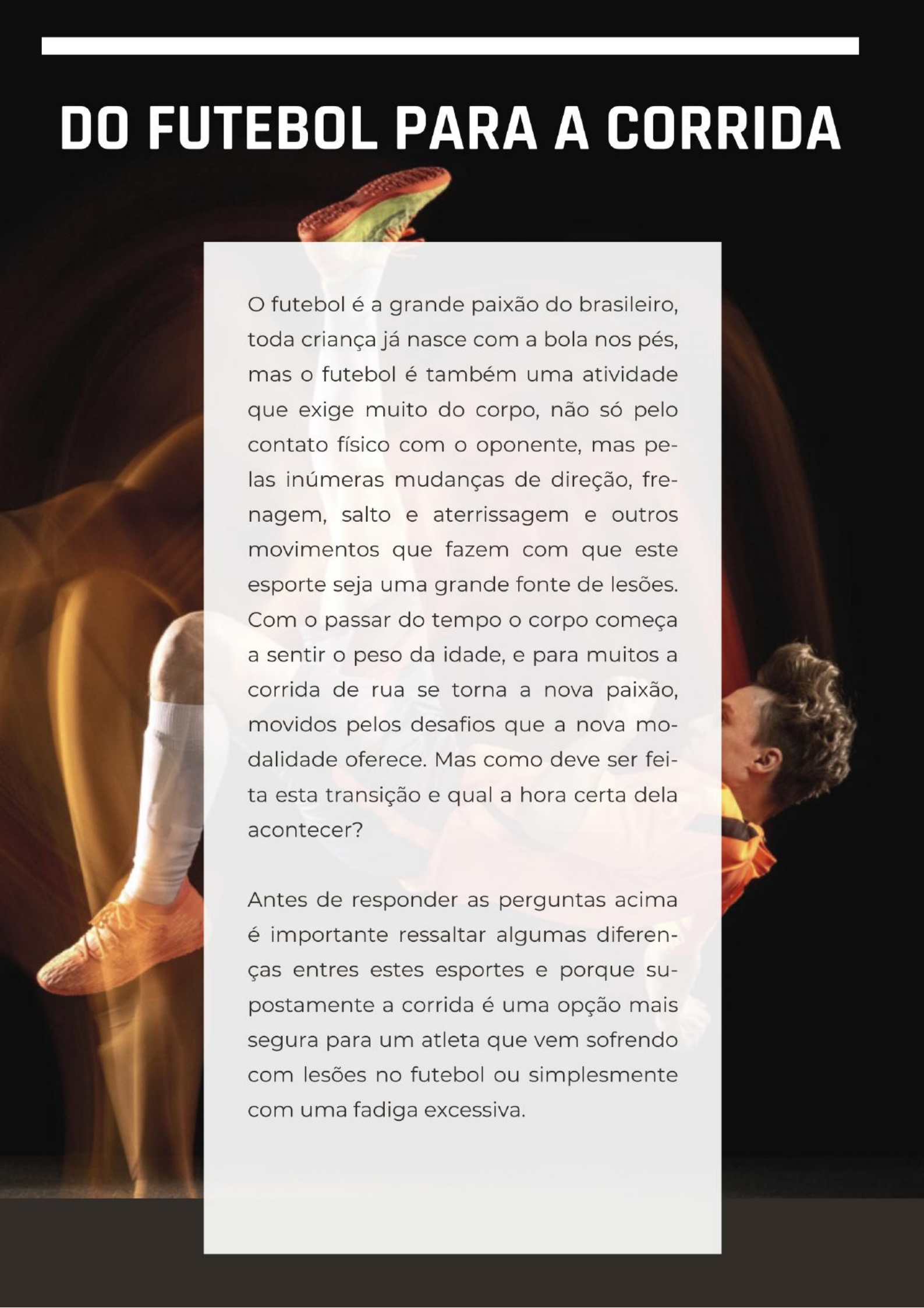


ALEX TOMÉ 
TREINADOR DE CORRIDA



CORRER SEM LESÃO

DO FUTEBOL PARA A CORRIDA



O futebol é a grande paixão do brasileiro, toda criança já nasce com a bola nos pés, mas o futebol é também uma atividade que exige muito do corpo, não só pelo contato físico com o oponente, mas pelas inúmeras mudanças de direção, frenagem, salto e aterrissagem e outros movimentos que fazem com que este esporte seja uma grande fonte de lesões. Com o passar do tempo o corpo começa a sentir o peso da idade, e para muitos a corrida de rua se torna a nova paixão, movidos pelos desafios que a nova modalidade oferece. Mas como deve ser feita esta transição e qual a hora certa dela acontecer?

Antes de responder as perguntas acima é importante ressaltar algumas diferenças entres estes esportes e porque supostamente a corrida é uma opção mais segura para um atleta que vem sofrendo com lesões no futebol ou simplesmente com uma fadiga excessiva.



A corrida de rua é uma atividade totalmente previsível onde o atleta se movimenta em uma só direção, sendo mínimo os eventos relativos a frenagem, aceleração rápida ou mesmos movimentos de torção, tão comuns no futebol. Na corrida a ação muscular é fácil de ser analisada e consequentemente pode se fazer um bom programa preventivo visando com que o corpo esteja sempre preparado para aguentar as demandas específicas do esporte. Isso fica claro com o número cada vez maior de pessoas com mais de sessenta anos a completar provas de meia maratona

ou até mesmo iniciar na vida esportiva com idade mais avançada. A capa da nossa revista de duas edições atrás trouxe um belo exemplo que é o Sr. Nilson Lima de Uberlândia que aos 69 anos fez recentemente sua maratona de número 300.

Outra grande diferença que ajuda na longevidade da corrida fica por conta da possibilidade do corredor em dosar o seu esforço. Todo mundo que já jogou “uma pelada com os amigos” sabe que é impossível você jogar “de leve”. Se perde a bola, o time reclama. Se joga sem raça, o time perde. Como pedir para o companheiro de ti-

me reclama. Se joga sem raça, o time perde. Como pedir para o companheiro de time não jogar a bola do lado que está doendo? A corrida dá a possibilidade do atleta de progredir aos poucos, de correr mais leve ou menor distância no dia que ele não estiver bem. De se permitir não correr na subida ou descida se isso for causa de dor.

Mas voltando a pergunta inicial. Qual a hora certa de mudar de esporte e como fazer isto da melhor maneira? A transição não precisa ser feita de uma vez. Quanto maiores forem seus objetivos na corrida, menores devem ser no futebol. Muito difícil conciliar um treino para maratona com o campeonato de futebol do clube. Outro indicativo óbvio são as lesões. Quanto mais frequentes ou graves forem estas, mas próximo está o momento de pendurar as chuteiras.

A demanda muscular do futebol é mais explosiva, enquanto na corrida é mais de resistência. Para uma transição sem grandes problemas, o ideal seria que o atleta fizesse uma preparação muscular adequada, com exercícios de resistência e enfatizando os músculos da corrida. Menos foco nos treinos de alongamento e mais de mobilidade e força.

Para finalizar, se preciso que o novo corredor entenda que não se trata simplesmente de colocar um tênis e sair correndo igual fazia atrás de uma bola. Realizar uma progressão lenta e contínua nas distâncias e velocidades talvez seja a grande chave para o sucesso na corrida. Tenho certeza que fazendo isso teremos em breve, quem sabe, um novo maratonista, ex craque de bola!



ALEXANDRE ROSA 

FISIOTERAPEUTA, PROFESSOR E ULTRAMARATONISTA



DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



GESTÃO DO TEMPO OS DESAFIOS COTIDIANOS

O ofício da advocacia traz um grande desafio com a gestão do tempo: prazos processuais, pontualidade em audiências, a busca incessante pela atualização do conhecimento jurídico devido às alterações nas leis, além de diversos compromissos, e não raras vezes, a saúde é deixada de lado no atendimento de mais um prazo ou ao atrasar o término de uma ou outra reunião. Mas estes desafios não são exclusivos dos advogados, e talvez, você, caro leitor, seja mais uma pessoa procurando um tempo na sua rotina para um projeto.

A má gestão do tempo pode levar a uma variedade de consequências, como a perda de prazos, deixando projetos inacabados, não conseguindo manter um cronograma, e diminuição da produtividade.

Com essas considerações quero chegar à seguinte reflexão com você, caro leitor, que ainda não é um corredor assíduo, “por falta de tempo”: estamos encerrando o ano de 2022, e ao longo dos nossos editoriais, enfatizamos por diversas vezes os benefícios de praticar corrida com assiduidade: - “Se você não arrumar tempo para cuidar de sua saúde um dia terá que arrumar tempo para cuidar de sua doença” (tomei conhecimento dessa frase através do Dr.Lair Ribeiro) - É uma frase que faz muito sentido, para todas as áreas da vida, já que serve para os desafios do nosso dia a dia, e para repensarmos a procrastinação principalmente com as necessidades que envolvem nossa saúde.

“Em novembro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou novas orientações sobre a prática de exercícios físicos para combater o sedentarismo, como forma de aumentar a longevidade mundial. De acordo com o órgão, até 5 milhões de óbitos poderiam ser evitados ao ano, se a população em geral fosse mais ativa. A organização recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, por semana, o que corresponde a, em média, 30 minutos ao dia para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade.” (<https://www.prosaude.org.br/>) - Conseguir pelo menos 30 minutos diários para prática de exercícios pode ser um grande desafio em meio às rotinas turbulentas dos escritórios, das necessidades familiares, dos pais/mães/profissionais, mas é necessário, e fica o convite e incentivo ao caro leitor que ainda não começou: Coloque como uma meta para ainda essas últimas semanas de 2022, para já iniciar o próximo ano “no ritmo”.

É importante ressaltar que sem saúde, não é possível trabalhar, nem ter tempo de qualidade com os filhos e a família. Correr é uma ótima forma de cuidar da saúde - e é melhor cuidar da saúde do que da doença.



CORRIDA E CARREIRA



**PEDRO
RODRIGUES**



Prepare a sua História e Corra

Virada de ano e quem nunca colocou na Lista de Desejos do Ano Novo mudar de Emprego , não é mesmo? Senão mudar, colocou ganhar uma promoção de cargo ou aquele super aumento de salário. A gente pula até 7 ondinhas, come semente de romã e veste roupa nova para potencializar esse nosso desejo.

Mas diante de tudo isso tem o povo de RH que tem sempre uma “nova onda” pra testar a nossa capacidade técnica e comportamental. E pra 2023, o que vem por aí?



Você que acompanha a revista, já leu várias matérias onde eu sempre reforço que suas habilidades de corredor e corredora de rua, são diferenciais para a sua carreira e em 2023 essas habilidades estarão muito mais em alta.

Nós , digo nós, me incluindo como profissional da área de desenvolvimento de pessoas, estamos dando muito mais destaque para as soft skills, dos candidatos nos processos seletivos, assim como nos PDI's ; processos de desenvolvimento individual, de promoção, sucessão e nas avaliações de desempenho.

Você deve estar se perguntando: O que é soft skills? De forma bem resumida , soft skills podem ser definidas como sendo as “habilidades emocionais”, ou seja, as que utilizamos no dia a dia para solucionarmos problemas e gerar resultados. Em tradução livre seria habilidades comportamentais.

Na prática, sabe aquela sua determinação em correr 5k abaixo de 30 minutos, ou se for mais avançado na corrida, fazer sub 2 nos 21k, então essa sua determinação, garra, vontade é uma soft skill , que só é possível por meio do que chamamos de hard skill , que em suma é a habilidade técnica, nesse caso o seu treino.

Damos mais valor atualmente a sua soft skill , ou seja, a esse seu brilho no olhar, pois, entendemos que é ela que vai dar força para a sua técnica, que vai fazer você levantar cedo, faça chuva, faça frio, ou um sol de 40 graus. É ela quem vai te dar constância de treinar quantas vezes for preciso para alcançar o seu objetivo.

E como é que nós , profissionais da área de pessoas identificamos profissionais que se destacam em suas soft skills? Através de outro ponto que estamos dando mais atenção e estará também em alta em 2023: A sua História. É isso mesmo, não queremos saber do que está escrito em seu currículo, isso já está escrito e temos as referências , os registros das empresas nas quais você passou; queremos saber das vidas que você impactou, dos projetos que você participou, do seu sucesso e também do seu fracasso, pois, é no fracasso, ou melhor na forma na qual você enfrenta o fracasso é que conhecemos a sua essência.

E uma dica , sabe quando você se comunica dizendo; eu acho que – parece que, quem sabe se... ; essas expressões te traduzem como uma pessoa insegura no que está dizendo, e na maioria das vezes é um vício de linguagem já que você não se atreveria a dar uma opinião sem ter o mínimo de certeza ou conhecimento do assunto correto? Se for isso, troque essas expressões por : Eu penso que... Eu acredito que... essas expressões irão imprimir muito mais confiança nos que estão te ouvindo.

Então em 2023, que tal rever as matérias anteriores do Corrida e Carreira, levantar quais são as soft skills que já foram mencionadas nas matérias , preparar sua historia e sair correndo contando por aí?



DEZEMBRO 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



Compre



O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA CORRER BEM A SÃO SILVESTRE - Por Fabiano Braun e Darlan Souza. Este livro é aquele livro incrível que não pode faltar na cabeceira da cama de nenhum corredor!

O livro é fruto das experiências e participações dos dois profissionais de educação física na prova. Fabiano já tem no currículo 31 maratonas, 15 Ultras e esteve presente durante 8 anos na São Silvestre e o Darlan já completou 37 maratonas e 4 São Silvestres. Uma dupla de peso essa, né?

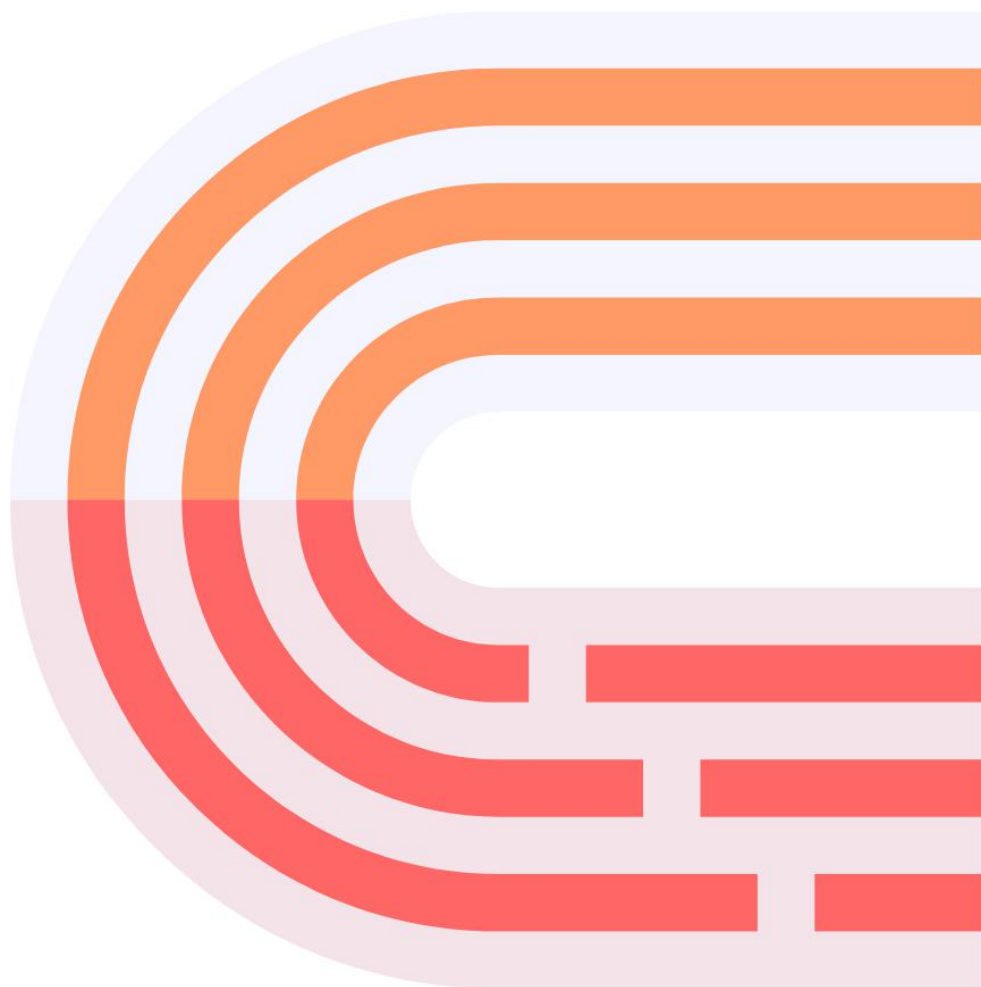
A Corrida Internacional de São Silvestre é uma corrida de rua realizada anualmente na cidade de São Paulo, Brasil, no dia 31 de dezembro, dia de São Silvestre e de onde vem o seu nome. Esse livro contém mais que detalhes da prova, curiosidades e orientações, ele é um manual completo para o corredor amador, por incluir informações sobre a preparação e locais para visitar antes e depois do evento esportivo realizado há quase 100 anos.

Aproveite as dicas dessa deliciosa leitura e já comece a treinar para a próxima São Silvestre. Essa prova é realmente um marco de emoções que não pode faltar na vida de nenhum corredor.

CORRIDA E CIÊNCIA

CORRIDA DE RUA E EMAGRECIMENTO E LENDAS URBANAS

Você não leu errado o título desta coluna, das lendas urbanas que mais escutei na vida, a que “somente exercícios aeróbicos” era o principal motivo para perda de peso, ou popular emagrecimento, foi assim, principalmente, que a corrida de rua tomou uma proporção gigantesca, como nunca vista em nenhum outro esporte, tenho certeza de que você sempre pensou assim também.



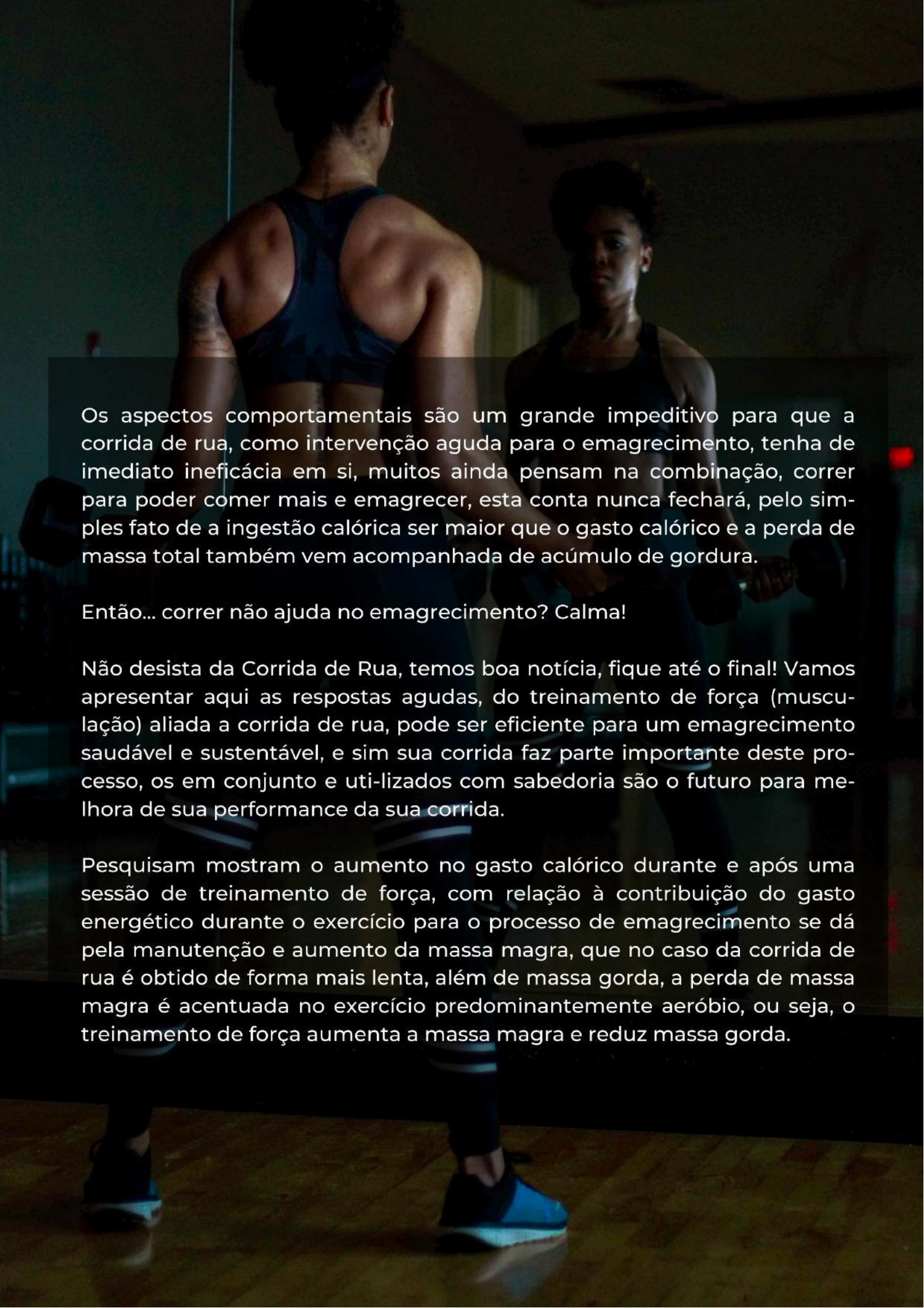
A close-up, profile view of a woman with long, dark brown hair styled in a thick braid. She is wearing large, white, over-ear headphones. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. Two dark red rectangular boxes with white text are overlaid on the image. The top box contains the word 'FATORES' in a large, bold, sans-serif font. The bottom box contains the words 'PROCESSO EMAGRECIMENTO' in a slightly smaller, bold, sans-serif font. Below these boxes, a semi-transparent dark grey box contains two paragraphs of text in a smaller, italicized font.

FATORES

PROCESSO EMAGRECIMENTO

Há uma série de fatores que complexos no processo de emagrecimento que influenciam a magnitude e o sucesso dele:

Fatores Genéticos | Imprinting metabólico | Fatores Culturais | Fatores ambientais | Aspectos psicológicos e comportamento | Fatores Espirituais | Aspectos socioeconômicos | Fatores biológicos | Supressão Neuroendócrina | Acesso: à alimentação, ao exercício e à informação | Valor calórico total | Ingestão calórica | Gasto calórico | Taxa Metabólica Repouso | Composição da dieta | Atividade física | Emagrecimento.

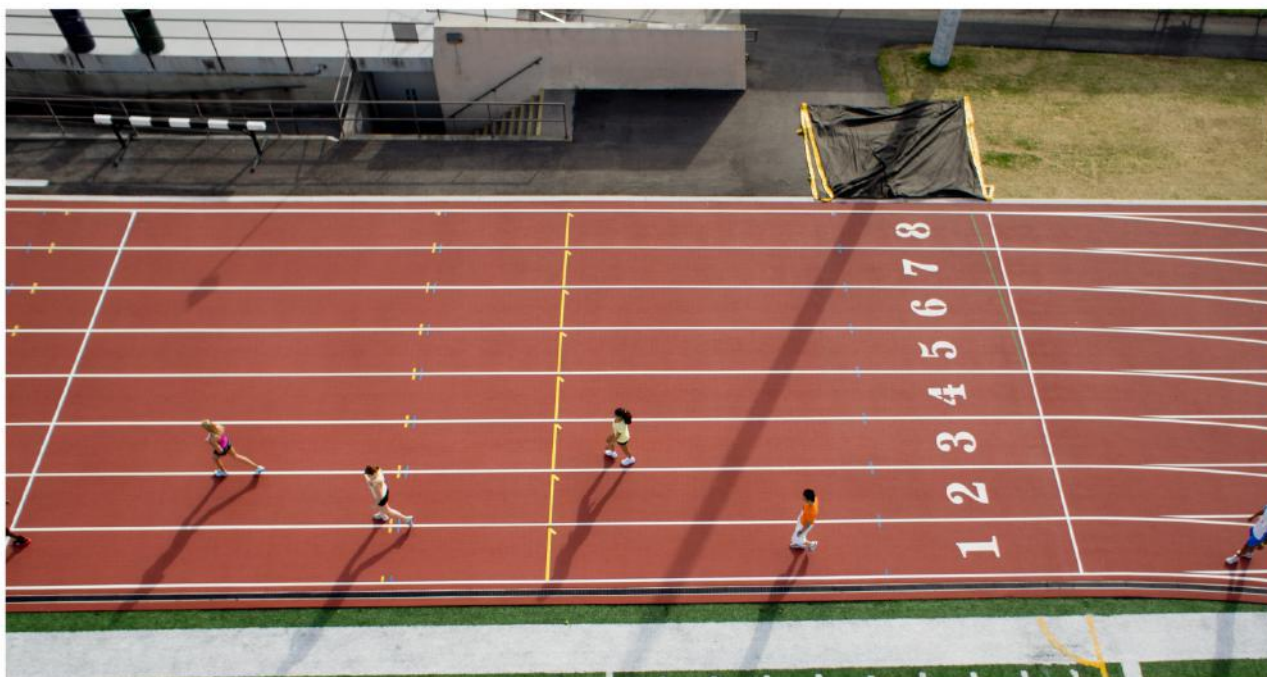


Os aspectos comportamentais são um grande impeditivo para que a corrida de rua, como intervenção aguda para o emagrecimento, tenha de imediato ineficácia em si, muitos ainda pensam na combinação, correr para poder comer mais e emagrecer, esta conta nunca fechará, pelo simples fato de a ingestão calórica ser maior que o gasto calórico e a perda de massa total também vem acompanhada de acúmulo de gordura.

Então... correr não ajuda no emagrecimento? Calma!

Não desista da Corrida de Rua, temos boa notícia, fique até o final! Vamos apresentar aqui as respostas agudas, do treinamento de força (musculação) aliada a corrida de rua, pode ser eficiente para um emagrecimento saudável e sustentável, e sim sua corrida faz parte importante deste processo, os em conjunto e utilizados com sabedoria são o futuro para melhorar de sua performance da sua corrida.

Pesquisas mostram o aumento no gasto calórico durante e após uma sessão de treinamento de força, com relação à contribuição do gasto energético durante o exercício para o processo de emagrecimento se dá pela manutenção e aumento da massa magra, que no caso da corrida de rua é obtido de forma mais lenta, além de massa gorda, a perda de massa magra é acentuada no exercício predominantemente aeróbio, ou seja, o treinamento de força aumenta a massa magra e reduz massa gorda.



O Futuro da longevidade da sua corrida passa pelo treino de força, aqui uma recomendação importante, existem variáveis na musculação, que devem ser entendidas pelos corredores... Hipertrofia preconiza força máxima, aumento dos músculos... Ele deve ser feito por corredores em períodos específicos, como a base, no começo da temporada. Para o restante da temporada e para manutenção do processo de controle a perda de peso, utilizar treino de força e resistência muscular, que garante músculos mais fortes para todo corpo.

Não existe receita de bolo para o emagrecimento, ele passa por todas as variáveis do organograma colocado acima, para iniciantes, o mais eficaz é unir a paixão pela corrida de rua a eficiência do treino de força, realizando os dois em dias alternados, com ajuda de um bom Profissional seu desempenho aumentará, haverá perda de peso, manutenção da massa magra, ganho de força e saúde! Como estão seus treinos de musculação, corrida e saúde? Você gosta de realizar treinos de força/musculação? Encara em uma boa ida a academia?

Até a Próxima Corredor!



- Eduardo Barbosa
Treinador e corredor





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

