

UNNERS BRASIL

CORRA TODOS OS DIAS! OU NÃO? COM WANDERLEI OLIVEIRA

TRAIL RUNNING COMO ORGANIZAR AS SUAS CARGAS DE TREINAMENTO

CANICROSS QUAL A FREQUÊNCIA IDEAL DE TREINOS DO MEU CACHORRO?

NUTRIÇÃO ESPORTIVA HIDRATAÇÃO PARA QUEM CORRE TODOS OS DIAS

MEDICINA E A CORRIDA QUANTOS DIAS POR SEMANA DEVO CORRER?





**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

Corra todos os dias! Ou não! Esta foi a pauta de nossa primeira edição de 2023, afinal temos que buscar todas as informações possíveis da ciência e da prática, da experiência dos nossos colunistas, para sanar mais esta dúvida cruel de todo praticante de corrida, principalmente o iniciante.

Nossa capa é uma verdadeira lenda da corrida de rua no Brasil e podemos dizer até fora do país, por que não? Inclusive, já estive em nosso podcast, você assistiu? Pois bem, o nosso glorioso Wanderlei Oliveira, o mestre WO veio contar um pouco do que já viveu com a corrida de rua nas últimas décadas e como faz para manter esta rotina de correr todos os dias sem se lesionar e ainda conseguindo performar bem em provas curtas e de médias distâncias, na qual ele mais gosta de se desafiar. Se sua dúvida é sobre lesões, o nosso fisioterapeuta Alexandre Rosa, contou em detalhes sobre saber escutar seu corpo na hora de reduzir os treinos e até mesmo realizar algumas pausas em uma boa preparação. A Dra Ana Paula Simões trouxe alguns insights interessantes neste tema, vale conferir.

Com exclusividade, entrevistamos (em inglês), o embaixador do Quênia no Brasil, o Sr. Lemarron Kaanto, que nos contou sua rotina de trabalho, conciliando com seus treinos, suas metas, seus desafios como embaixador deste país imenso, que abriga a maior porcentagem de corredores campeões. Neste mesmo dia, entrevistamos a queniana Vivian Kiplagati e vamos disponibilizar a vocês tudo que rolou neste bate-papo, em breve em nossos canais oficiais. E tem muito mais...

Queremos agradecer todo apoio a nossos leitores, apoiadores e patrocinadores do nosso grande projeto, já adiantamos que agora 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, 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 seletor grupo de colunistas aqui na RRB preparados para te ajudar a superar seus limites.

A revista do corredor brasileiro. Compartilhe nosso conteúdo, é grátis!

A equipe da RRB agradece todo apoio que vem recebendo do público runner do Brasil e acredita que juntos podemos ir além. Conte conosco!

Darlan Souza
Editor-chefe

Fala corredor!

O ano de 2023 já começou com tudo para a Revista Runners Brasil.

Além de começar o ano batendo um papo com uma lenda do atletismo brasileiro, o mestre Wanderlei Oliveira, também já temos programado capas sensacionais com grandes convidados ao longo desse ano.

Também quero agradecer aos nossos colunistas que tem trazido muito conteúdo útil para o corredor de rua, em suas mais diversas modalidades e distâncias. E também dar as boas vindas aos novos colunistas, deixando nossa revista ainda mais completa. Obrigado Felipe Ribeiro (Biomecânica), Roberta Abdala (Fortalecimento Muscular) e Luciana Maciel (Canicross).

Um grande ano para todos nós e aproveitem cada página.

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



ROBERTA ABDALA

COLUNISTA



VICTOR WOLWACZ

COLUNISTA



EDWIGES PARRA

COLUNISTA



LUCIANA MACIEL

COLUNISTA



FELIPPE RIBEIRO

COLUNISTA



Sumário

Revista Runners Brasil - Edição 21

10

Q&A

Nosso Q&A desse mês é com Dani Gabrielli. Será que ela corre todos os dias?

16

BABI POR AÍ

Correr ou não todos os dias? O que será que a Babi acha disso?

20

FORTALECIMENTO MUSCULAR

Correr todo dia para melhorar mais. Será?

30

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

O que define a sua idade: Sua capacidade mental ou a cronológica?

34

RECEITAS FIT

Bolo de maçã de frigideira

42

BORA PRA CIMA

Prepare-se para voar em 2023

67

BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Correr todo dia

71

TIRINHAS RUNNERS BRASIL

Com Michele Rodrigues

76

CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

Sua meta de 2023 possui longevidade?

80

CORRIDA E ODONTOLOGIA

infecções endodônticas e lesões musculares

84

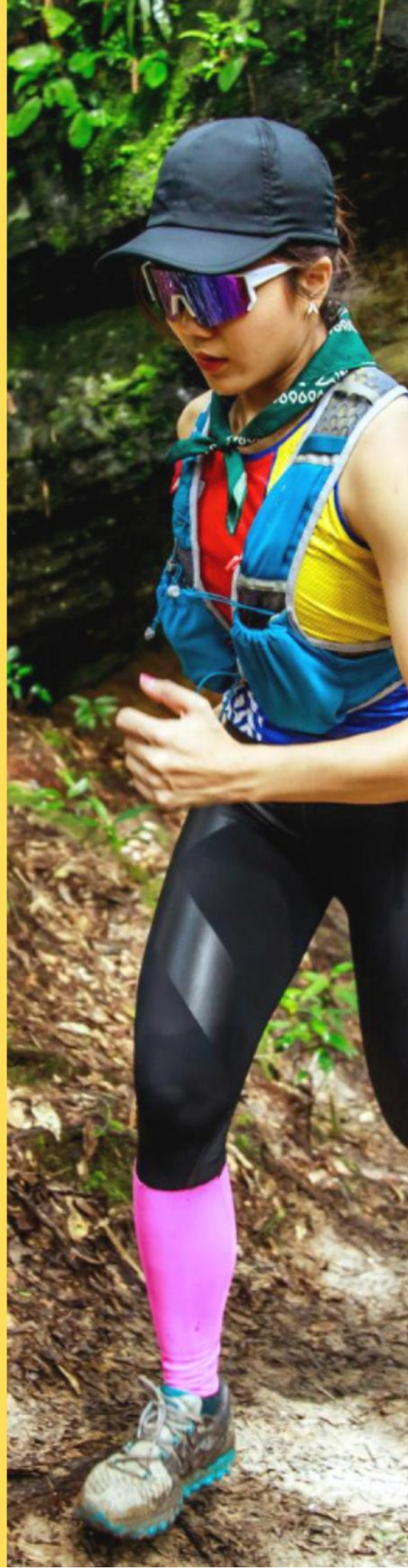
O "X" DA QUESTÃO

Benefícios e riscos associados com o "compromisso" de treinar todos os dias

103

CORRIDA E CIÊNCIA

Ano novo, resoluções antigas...correr todos os dias ajuda?



Q&A DANI GABRIELLI





Eu não saio para treinar. Eu saio para correr". Para Dani Gabrielli, correr é um hábito diário, assim como comer e tomar banho. Desde 2020, ela corre todos os dias. Foi a maneira que a atleta se sentiu livre com a pandemia. De lá para cá, não parou mais e todos os dias ela calça o tênis e sai correndo por aí. Durante a semana em São Paulo, onde mora, e nos fins de semana em algum lugar do Brasil, por onde encontra os amigos e participa de provas. No currículo só de maratonas, tem 66, sendo que 23 ela fez em 2022. No Q&A deste mês da Runners Brasil, Dani Gabrielli conta 'como é viver a corrida todos os dias'! Acompanhe!

Sabine Weiler: Quem é a Dani fora da corrida?

Dani Gabrielli: Tenho 37 anos, paulistana, a caçula de três filhas de uma mãe brasileira e um pai argentino. Moro em São Paulo, tenho três gatos e corro todos os dias, e livre. Difícil me definir paralelamente a uma definição genuína minha, Dani e corrida estão sempre juntas.

Sabine: Quem é a Dani corredora? Tem como “separar” essas duas pessoas?

Dani: Eu corro desde 2011. Sozinha. Sem treinador. Sem planilha. Sem obrigação. Corro para me sentir livre, ativa, em movimento. Não têm duas pessoas, me vejo como uma só: Dani com corrida. É a minha rotina, é o meu lazer e meu social. Tenho meus domingos com provas, na maioria das vezes em outros estados, outras cidades, e acaba sendo a minha programação. Encontro amigos da corrida, revejo muita gente no final de semana da prova. Brinco que a corrida é o detalhe, a razão de tudo é o social, o almoço depois da corrida. A troca é essa!

DANI CORRE TODOS OS DIAS

Sabine: Em que momento da vida de corredora você optou por correr todos os dias? Foi quando precisou fazer alguma prova longa?

Dani: Correr todos os dias aconteceu naturalmente. Não programei, aconteceu. Em 2020 a corrida era a minha liberdade. Saía para correr às 4 horas da manhã, sozinha. O parque Ibirapuera, aqui em São Paulo, estava fechado por conta da pandemia, então eu corria por fora do parque. Criei uma rotina de voltas diárias, e aquilo me preenchia, todos os dias. E foi maravilhoso, por isso não parei mais.



Sabine: Quando foi a última vez que você não correu num dia?

Dani: 21 de abril de 2020. Não tinha planejado, a partir daí eu simplesmente comecei a ir todos os dias. Quando comecei a correr em 2011 não tinha o hábito de correr todos os dias. Variava muito de semana para semana. 3x, 4x, 5x, corria o que tinha vontade. Somente de 2020 para cá que corro todos os dias.

Sabine: Quando isso acontece, (é raro?) como você se sente, como lidar com a falta da corrida?

Dani: Não acontece. Não fico sem correr desde então, continuo correndo todos os dias. A corrida é algo natural para mim, como tomar banho, dormir, comer. Não lido como algo que preciso, mas sim uma rotina. A corrida é tão simples que eu não preciso de nada para conseguir correr. Qualquer lugar é lugar, qualquer hora e de qualquer jeito. E o melhor, só depende de mim.

Sabine: Você deve ser questionada por algumas pessoas sobre 'Por que correr todos os dias'. Qual é a resposta que você dá?

Dani: A pergunta que mais me fazem é se eu não me lesiono correndo todos os dias. Não tenho um porque de correr todos os dias, é aquilo, a corrida é um hábito natural, não uma obrigação. O fato de correr todos os dias não significa dizer desgaste para mim, é uma simples corrida. Por isso nunca tive lesões. Quando me perguntam do porquê correr todos os dias, a resposta é direta e prática: porque eu gosto e quero!

Sabine: Você começou a correr inspirada em alguém? Tem alguma inspiração ainda hoje?

Dani: Comecei a correr em 2011 para prestar uma prova de aptidão física de um concurso público aqui do Estado de São Paulo. Era necessário correr 2km em até 12 minutos. Nunca tinha corrido na minha vida. Para conseguir fazer a meta estabelecida para a prova eu corria na esteira todos os dias 2km até conseguir fazer o tempo estabelecido. Consegui depois de uns dois meses. Gostei tanto de correr, que depois que passei na prova não parei mais. Não tenho alguém que me inspire. Sempre me vejo fazendo as coisas que almejo, e isso me inspira a fazer, a buscar. Eu me proponho a fazer e faço.

Sabine: Você tem um gigantesco currículo de provas, entre os destaques 66 maratonas, 9 ultras, 2 distâncias de Ironman. Que tipo de prova mais te apaixona? Por quê?

Dani: Eu sempre gostei dos 42k. Logo no primeiro ano de provas de corrida, em 2012, fiz 5x a distância 21k. A primeira maratona foi em 2014 em Buenos Aires, para homenagear meu pai Argentino, que me acompanhou na ocasião. Sofri demais, mas logo me inscrevi em outra e não parei mais. Depois quis viver uma prova de Ironman pela experiência. Acabei fazendo duas por acaso da pandemia. Mas só. Não pretendo fazer mais. Minha atração sempre foi a Maratona. É a distância que me permite correr e sentir o desgaste da corrida e o prazer ao mesmo tempo. Acontece de tudo durante os 42k.



EU ME PROPONHO A FAZER E FAÇO.

Sabine: Qual foi o máximo de provas que você fez num ano?

Dani: Foi no ano passado, 2022. Fiz 33 provas, sendo 23 maratonas.

Sabine: Você treina todos os dias no mesmo horário, local? Como é sua rotina?

Dani: Eu corro sempre de manhã, raros os dias que vou de tarde. Não gosto, prefiro acordar e já correr. Sempre corro no Parque Ibirapuera, em São Paulo. Como viajo bastante para fazer provas acabo correndo em outras cidades aos fins de semana. Gosto de falar sempre que não se trata de treino e sim de corrida. Eu não saio para treinar. Eu saio para correr. Assim como eu saio para comer, e não para treinar.



Sabine: Quais as metas deste ano? Alguma prova que você sonha em conquistar?

Dani: Agora em 2023 pretendo fazer mais provas no Norte e Nordeste do Brasil. Gosto do calor e das provas menores, silenciosas e ao mesmo tempo bonitas de experimentar. As provas são estabelecidas no decorrer do ano, conforme vão aparecendo. Eventualmente alguma mais distante requer maior planejamento, mas no geral prefiro as simples, que não demandam grandes projetos, gosto da praticidade, e quanto mais simples melhor

Sabine: Como definir a corrida?

Dani: É o movimento mais libertador para mim, por ser simples, depender só de mim, por me levar para qualquer lugar e por me fazer sentir prazer mesmo no desconforto. É um movimento natural.



SABINE WEILER 

Jornalista e corredora

A black and white photograph of a woman sitting on a bench in a locker room. She is wearing a black blazer, a black crop top, and black leggings. She is also wearing sunglasses and has her hair pulled back. She is looking to the right. The background shows a locker room with lockers and a door. A yellow rectangular frame is overlaid on the left side of the image, containing the text 'LIFESTYLE RUNNER TRENDS'.

**LIFESTYLE
RUNNER
TRENDS**

Babi por



ái



Antes de mais nada, FELIZ 2023 PEOPLE! O ano começa e as nossas promessas começam a serem colocadas em prática. Pra quem já é da corrida e quer melhorar suas marcas pessoais, começa a bolar as estratégias de como evoluir, performar, vem aquela dúvida de sempre: "CORRER OU NÃO TODOS OS DIAS?"

Na minha visão: SIM E NÃO, mas isso depende de muuuitos fatores, principalmente e de como são seus treinos e sua rotina. Eu, por exemplo, corro quase todos os dias (a mais de 20 anos) e por isso sou defensora nata dessa prática. Importante frisar que existem prós e os contras, portanto incentivo sim o exercício físico TODOS os dias, sendo ele corrida, bike, musculação e outros. O corpo é uma máquina que foi feita para movimentar.

Se você é o tipo de pessoa que consegue cumprir uma planilha entre treinos leves e fortes, alternando com fortalecimento; creio que SIM possa ter na rotina diária sua sagrada corrida. Lembrando que tudo que começamos na vida deve ser começado e experimentado aos poucos escutando os sinais do próprio corpo.

Agora vamos aos dois lados de correr todos os dias:

Positivos

- Facilita o cérebro assimilar a pratica como parte da rotina -> automatiza o momento;
- Ajuda a melhorar a disciplina diária e o planejamento das coisas;
- Alternando com treinos regenerativos você também descansa só que de um jeito ativo;
- É um dos esportes mais fáceis que existe, além de ser eficiente e sem grandes preparações - Além de ser um dos esportes com alto gasto calórico, a corrida também desenvolve a capacidade cardiovascular.



Negativos;

- Pode ser estressante para a musculatura, já que sem uma orientação adequada, essa brincadeira pode até te levar a uma lesão.
- A liberdade de não “ter que correr” pode te fazer procrastinar ou até pular alguns treinos, o “deixa para amanhã “ pode ser um vilão na sua rotina de exercícios.
- Talvez você não consiga progredir em algum objetivo se não conseguir descansar correndo leve, por isso sempre digo: procure orientação profissional!
- É raro mais acontece... Pode ser que seu fisioterapeuta e seu treinador não te incentivem à essa escolha, por isso é importante entender seu momento e seu corpo.

A vida é feita de fases, já vivenciei as duas, de correr e não de não correr todos os dias e digo que pra mim funciona assim: Estímulos diferentes são tão interessantes quanto a corrida para progredir e continuar na manutenção da saúde até porque descanso também é treino.

Para os super ativos como eu, uma caminhada pode garantir o exercício do dia e também descansar da corrida. Errado ou certo? Tudo depende de cada pessoa, objetivo e intensidade.

Quanto mais você se conhecer, e entender seus limites e seu momento, mais Liberdade terá para fazer essas escolhas e curtir os resultados!





FORTALECIMIENTO MUSCULAR

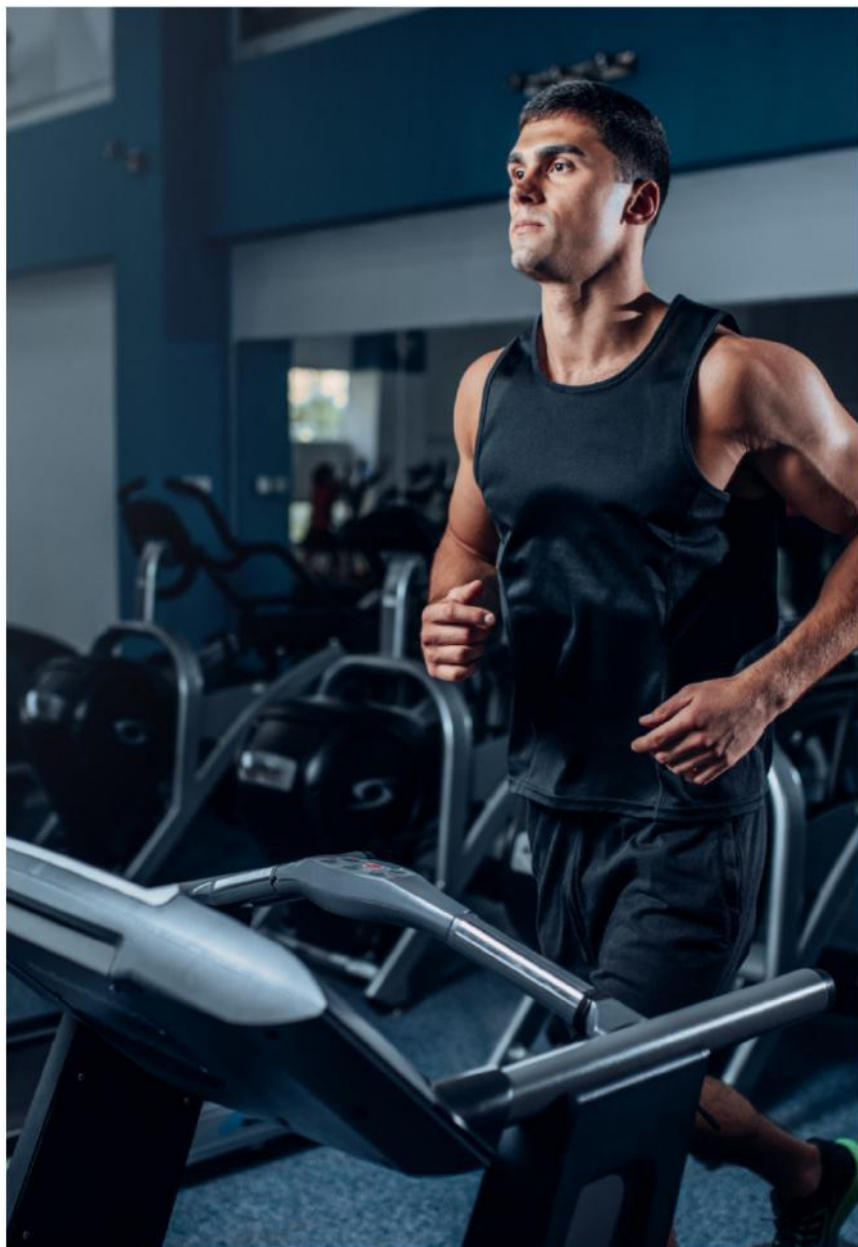


CORRER TODO DIA PARA MELHORAR MAIS. SERÁ?



A corrida é um dos esportes mais populares que existem, e a sua popularidade deve-se, dentre vários fatores, ao relativo baixo custo, visto que seus praticantes não necessitam de materiais caros como, por exemplo, no ciclismo; e o fácil acesso para praticá-la. Entretanto, é normal que os iniciantes na corrida imaginem que basta um tênis e um bom lugar para correr que já é possível treinar, mas não é bem assim.

A corrida requer uma atenção sistêmica e conhecimento das suas diversas variáveis para colher todos os benefícios, físicos e mentais, que ela proporciona. O controle do volume, por exemplo, é fundamental para a manutenção da evolução a cada ciclo de treinamento, assim como essencial para prevenção de lesões. Afinal, nosso objetivo é ter a corrida como um esporte de longo-prazo!



Após os primeiros quilômetros evoluídos, ou as primeiras evoluções no pace, os iniciantes na modalidade passam a enxergar apenas os benefícios da sua prática, sem levar em consideração os possíveis prejuízos quando praticada sem o devido preparo prévio e acompanhamento de um profissional.

Ainda, em alguns momentos ela se torna tão viciante que uma questão costuma ser levantada:



-“Eu posso correr todo dia?”

-“Faz mal? Faz bem?”

-“Se eu correr mais, vou melhorar mais?”

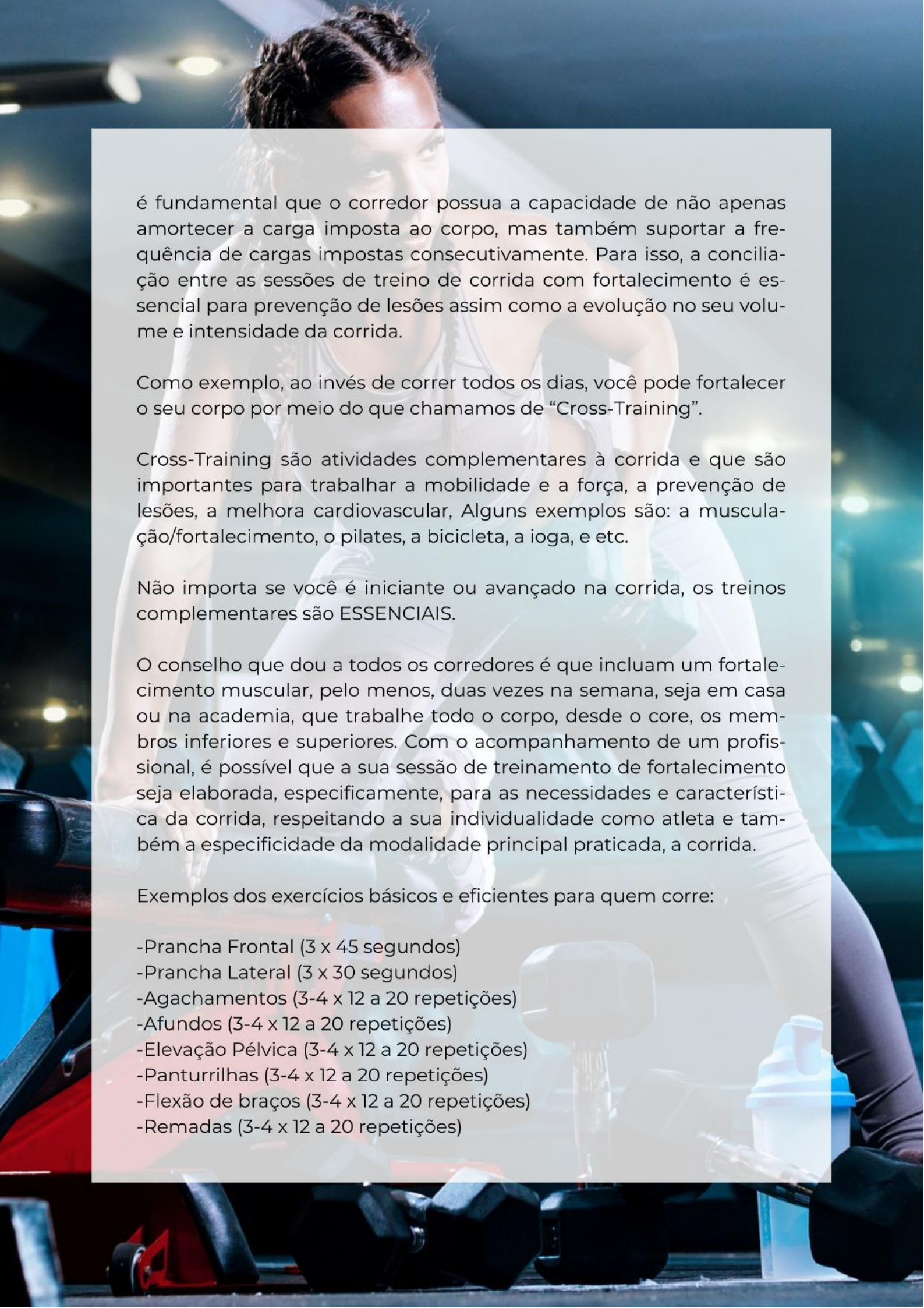
A princípio, como em toda área do treinamento, a resposta é: depende! POR QUE e PARA QUE correr todo dia?

A frequência com que você corre a cada semana, ou seja, a quantidade de dias na semana, deve depender dos seus objetivos (saúde, participar de provas curtas, provas longas, ultras), da sua rotina fora dos treinos (trabalho, família, qualidade de sono e alimentação), do seu nível de condicionamento (iniciante, intermediário, avançado), da distribuição dos seus treinos (intensidades e volumes) e até se você tem um histórico de lesão (se já se lesionou antes).[1]

Para uma pessoa que está iniciando na corrida, uma frequência de treinos mais baixa é mais adequada para permitir que o corpo se recupere bem a cada estímulo e para que o fortalecimento muscular seja um foco inicial.

O tempo de recuperação de cada treino vai depender do nível de condicionamento do aluno, mas também da INTENSIDADE do treino. Ou seja, após treinos de intensidades mais altas, nosso corpo precisa de um tempo maior para se recuperar. Ter a capacidade de se recuperar bem antes de um novo treino é muito importante para a prevenção de lesões!

É importante compreender que durante a corrida um grande impacto é gerado nas nossas articulações, ligamentos e músculos. Durante uma aterrissagem, por exemplo, gera-se uma carga de 2 a 3 vezes o peso corporal do corpo. Assim sendo,



é fundamental que o corredor possua a capacidade de não apenas amortecer a carga imposta ao corpo, mas também suportar a frequência de cargas impostas consecutivamente. Para isso, a conciliação entre as sessões de treino de corrida com fortalecimento é essencial para prevenção de lesões assim como a evolução no seu volume e intensidade da corrida.

Como exemplo, ao invés de correr todos os dias, você pode fortalecer o seu corpo por meio do que chamamos de “Cross-Training”.

Cross-Training são atividades complementares à corrida e que são importantes para trabalhar a mobilidade e a força, a prevenção de lesões, a melhora cardiovascular, Alguns exemplos são: a musculação/fortalecimento, o pilates, a bicicleta, a ioga, e etc.

Não importa se você é iniciante ou avançado na corrida, os treinos complementares são ESSENCIAIS.

O conselho que dou a todos os corredores é que incluam um fortalecimento muscular, pelo menos, duas vezes na semana, seja em casa ou na academia, que trabalhe todo o corpo, desde o core, os membros inferiores e superiores. Com o acompanhamento de um profissional, é possível que a sua sessão de treinamento de fortalecimento seja elaborada, especificamente, para as necessidades e característica da corrida, respeitando a sua individualidade como atleta e também a especificidade da modalidade principal praticada, a corrida.

Exemplos dos exercícios básicos e eficientes para quem corre:

- Prancha Frontal (3 x 45 segundos)
- Prancha Lateral (3 x 30 segundos)
- Agachamentos (3-4 x 12 a 20 repetições)
- Afundos (3-4 x 12 a 20 repetições)
- Elevação Pélvica (3-4 x 12 a 20 repetições)
- Panturrilhas (3-4 x 12 a 20 repetições)
- Flexão de braços (3-4 x 12 a 20 repetições)
- Remadas (3-4 x 12 a 20 repetições)



Prancha

Um dos exercícios recomendados

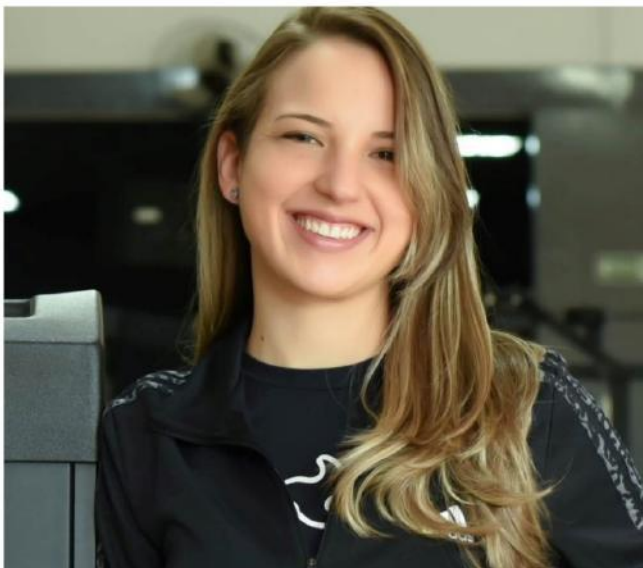
Você pode correr todo dia?

Pode. Se você tiver um bom planejamento de treinos em que volume (tempo) e intensidades (velocidade) estejam distribuídos de forma adequada, se você estiver fazendo o fortalecimento muscular, se você estiver dormindo e se nutrindo muito bem, se você sente seu corpo 100% recuperado para cada treino, e se você não sente dor alguma no seu corpo... você pode.

É o melhor para você?

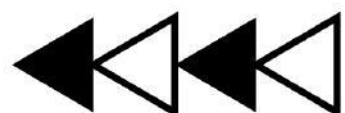
Talvez não. Um tempo de descanso maior e um plano de fortalecimento específico podem te trazer benefícios na corrida que você não alcançaria correndo todo dia.

Por isso, o melhor sempre é buscar um treinador que te ajude na elaboração e distribuição dos seus treinos!



Roberta Abdala

Consultoria Online para Fortalecimento e Corrida de Rua / CREF 136013-G/SP



TURISMO ESPORTIVO

VENHA VIAJAR E CORRER CONOSCO!



MARATONA DE

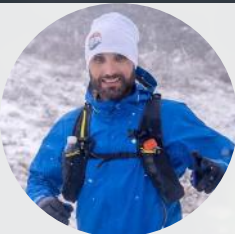
CHICAGO

08/10/2023

 **INSCRIÇÕES
GARANTIDAS**

— Raphael Bonatto —

TRAIL RUNNING



RAPHAEL BONATTO 

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

COMO ORGANIZAR AS SUAS CARGAS DE TREINAMENTO?

Planejar um programa de treinamento é um dos fatores determinantes para se atingir os objetivos propostos, evitar lesões, obter um melhor rendimento esportivo e qualidade de vida, garantindo com isso melhores resultados a curto, médio e longo prazo.

A periodização é um processo de estruturação das fases de treinamento, que busca atingir níveis máximos ou ótimos das capacidades físicas, da técnica, tática e psicológica dos atletas, através de avaliações periódicas com a finalidade de verificar quais são os pontos que foram bem trabalhados e áreas que devem sofrer alterações na aplicação dos treinamentos.

Sabendo disso, podemos ter uma breve noção de que nem sempre correr mais é o melhor para o seu organismo. Existem diversos fatores que devem ser observados e um deles é o tempo de recuperação entre uma sessão e outra de treinamento. Um dos maiores erros dos atletas amadores é não respeitar o seu corpo, realizando corridas intensas ou longas de forma constante, sem respeitar o descanso. Com isso, a performance tende a cair e aparecem as temidas lesões.

O monitoramento das cargas deve levar em conta suas respostas às cargas das sessões de treino aplicadas e competições, para que assim possam ser feitos os ajustes necessários.

Existem dois tipos de cargas: externa e interna, vamos detalhar:

- Carga Externa: carga de trabalho executada, quantificada através das ações motoras realizadas, por exemplo, uma sessão com 10 tiros de 400 metros.
- Carga Interna: são os efeitos fisiológicos e psicológicos da carga externa em nosso organismo, ou seja, aquilo que sentimos durante e após o treinamento.

Neste caso, é importante que você saiba monitorar esta carga interna através, principalmente, da sua percepção de esforço. Existem alguns modelos de tabelas que mensuram o esforço do atleta sem necessariamente avaliar marcadores bioquímicos ou parâmetros fisiológicos inacessíveis em campo, como o consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx.) e avaliação de lactato sanguíneo.

A Escala de Foster é um bom exemplo e pode auxiliar fazendo uma conta simples: considerando o seu esforço na sessão de treinamento e multiplicando pelos minutos que durou, podemos montar um gráfico e controlar nossas cargas de forma arbitrária.

Por exemplo, meu grau de esforço foi difícil (nota 5 pela Escala de Foster) e durou 60 minutos. Isso quer dizer que minha carga, nesta sessão de treinos foi de 300 unidades. Se eu for treinar amanhã, preciso que o treino seja mais tranquilo, ou seja, abaixo de 300 unidades. Com isso, posso programar uma sessão de corrida leve de 40 minutos com uma sensação de esforço 2 e ter uma carga de 80 unidades.

Classificação	Descrição
0	Repouso
1	Muito, muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um pouco difícil
5	Difícil
6	-
7	Muito difícil
8	-
9	-
10	Máximo



Para se evitar o famoso overtraining, outras unidades de carga interna são analisadas, como a qualidade do sono, fadiga excessiva, stress, humor, dor muscular tardia, doenças, utilização de medicamentos, etc.

Existem diversos modelos de periodização que podem ser utilizados, assim como meios e métodos de realização. É importante que o programa de treinamento não deixe de avaliar algumas variáveis como a quantidade de dias e sessões de treino que o atleta vai realizar na semana, o volume, a intensidade, duração da recuperação, fases do treinamento, provas-alvo e assim por diante.

Por isso ressalto a importância de conhecer o seu próprio corpo e, se possível, contar com um treinador experiente que auxilie neste processo.

Bons treinos e excelente ano a todos!

Prof. Esp. Raphael Bonatto
CREF 7860-G/PR - Go On Outdoor Assessoria Esportiva
www.goonoutdoor.run

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**CARLOS
CAMPELO**



O QUE DEFINE A SUA IDADE: SUA CAPACIDADE MENTAL OU A CRONOLÓGICA?

Já é um consenso que a prática de exercícios físicos contribui para a manutenção da saúde mental diminuindo riscos de depressão, aumentando o nível de concentração e mantendo o cérebro ativo e mais funcional.

Caminhar, correr, nadar ou pedalar são exercícios fundamentais para manter uma capacidade neurológica saudável, mesmo com o avanço da idade cronológica.

A vida atual e as facilidades tecnológicas

Hoje em dia é visível o quanto os jovens passam na frente de jogos virtuais que outrora estari-

am praticando uma atividade física, como por exemplo, brincar na rua. É fato que para muitos a fala se dará pela segurança de nossos filhos, mas no fundo estamos criando uma geração sedentária.

A falta de atividades físicas deixou de ser uma preocupação meramente estética para se transformar em um grave problema de saúde pública, responsável por milhões de mortes a cada ano por hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares.

O indivíduo sedentário costuma apresentar problemas de autoestima, de autoimagem, depressão, aumento de ansiedade, de estresse, além de um maior risco para desenvolver os males de Alzheimer e de Parkinson.

Benefícios da atividade física para a saúde mental

A prática da atividade física regular melhora o condicionamento físico tanto quanto a capacidade cognitiva, diminuindo os níveis de ansiedade e estresse de maneira geral.

Fazer exercícios contribui para melhorar a autoestima, o autoconceito, a imagem corporal, as funções cognitivas e de socialização de pacientes que apresentam algum risco de saúde mental.

Além disso, as atividades ainda contribuem para interação entre os participantes ativando componentes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental que podem ser exemplificados por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos.

Tudo isso torna a atividade física uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde mental, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras abordagens terapêuticas e medicamentosas.



A função cognitiva e a atividade física

A comprovação de que o exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo se dá em três aspectos:

1. Com o aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais na comparação entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários;
2. Pela melhora cognitiva observada em indivíduos com prejuízo mental em comparação com indivíduos saudáveis;
3. Na melhora limitada obtida por indivíduos idosos, em função de uma menor flexibilidade mental /atencional quando comparados com um grupo jovem.



A prática de exercícios melhora a circulação sanguínea cerebral, podendo alterar a síntese e a degradação de neurotransmissores. Esta é considerada a ação direta da atividade física no aumento da velocidade do processamento cognitivo.

Além dessa ação direta, há ainda mecanismos indiretos que podem contribuir para a saúde mental, como a diminuição da pressão arterial, a redução dos níveis de triglicérides no sangue e a inibição da agregação plaquetária.

O exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo cerebral e, consequentemente, de oxigênio e outros substratos energéticos, proporcionando a melhora da função cognitiva.

Além disso, não pode ser descartada a sensação de bem-estar causada pela prática do exercício físico com o aumento nas concentrações de serotonina e β -endorfinas.

A prática do exercício físico como alternativa para melhorar a função cognitiva se mostra um método relativamente indiscutível para definir qual a sua idade mental e o quanto ela dá ao indivíduo mais disposição de vida e sensação de bem estar físico/emocional.

RECEITAS FIT

Bolo de Maçã de Frigideira



Essa receita é para aquelas pessoas com paladar mais doce ou que não dispensam um bolo com café no período da tarde.

O bolo de frigideira leva poucos ingredientes e demanda poucos minutos para o seu preparo. Super nutritiva, não contém glúten e, se não exagerar no mel, ainda pode ser considerada uma opção baixa em calorias!

INGREDIENTES

1 maçã pequena
2 colheres de sopa de aveia
2 ovos
1/2 colher de mel
Canela
1 col. de café de fermento em pó



PREPARO

Fatie a maçã. Aqueça a frigideira e adicione 3/4 da maçã já picada. Adicione 1/2 colher de mel e canela a gosto. Tampe a frigideira e aguarde até que as maçãs cozinhem.

Em um bowl misture bem os ovos, a aveia, a maçã picada que estava reservada e o fermento. Adicione esta mistura na frigideira em que as maçãs estão dispostas e cozidas. Tampe novamente e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando estiver firme só retirar com uma espátula e servir.

Dica: espalhe canela e cacau após servida. A maçã aquecida ressalta o sabor doce e o resultado será uma preparação muito saborosa! Seja no café da manhã ou no lanche da tarde, essa receita vai te surpreender!

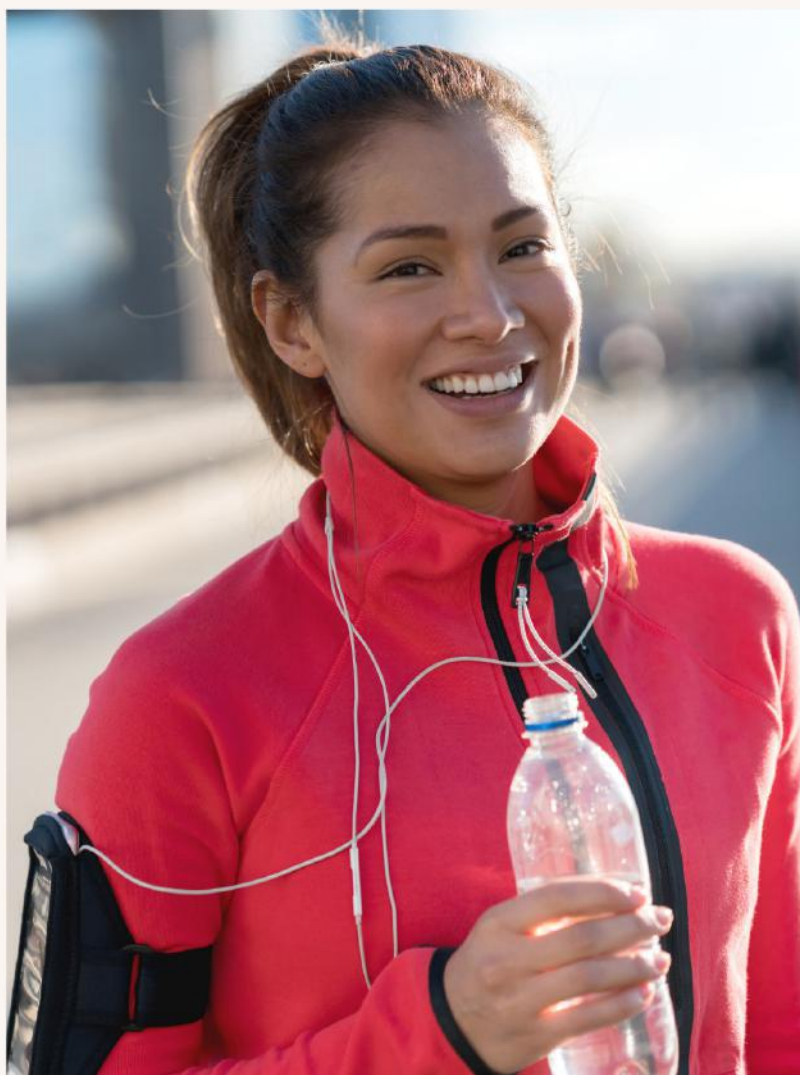


LAÍSA MATOS
Nutricionista e corredora

Nutrição Esportiva

Runners Brasil





Hidratação para quem corre todos os dias

Por: Luana Stangherlin

Se você corre todos os dias, algo que você precisa ficar atento, além da alimentação, é a hidratação. Principalmente no verão.

As consequências da desidratação incluem um menor tempo de

exercício até a exaustão e/ou uma redução obrigatória na intensidade do exercício, ou seja, você fica exausto/cansado/vai parar de correr antes do seu normal ou não vai conseguir correr no seu pace habitual.



Para corridas longas um plano de hidratação individual é necessário.

|A desidratação tem implicações na saúde, principalmente para o corredor que corre todos os dias e em ambientes quentes. Uma desidratação moderada, mas cumulativa, ao longo de três dias, pode resultar em exaustão de calor por esforço. Por isso é importante a hidratação adequada todos os dias. Para o corredor, a recomendação de água deve ser mais específica do que 2 litros de água por dia.

A desidratação é um processo natural, nós utilizamos água ao longo dia para nosso corpo realizar as diversas funções, isso leva a uma desidratação. Assim, é importante reidratar, ou seja, beber água durante o dia, para manter o equilíbrio do corpo.

Atentos aqui: Quando você não ingere água suficiente você entra em um estado de hipohidratação e isso é um problema grave. Mas não pense que beber muita água vai resolver, porque beber muita água também é perigoso, então, a água precisa ser consumida na quantidade adequada.

Alguns métodos que podem ajudar a saber seu estado de hidratação e planejar melhor a hidratação:

Do seu peso corporal atual: recomenda-se que você se pese em jejum logo ao acordar, com a bexiga vazia (já feito xixi) e com o mínimo de roupa possível e, então, multiplique 30 e 35ml por seu peso corporal (multiplicar significa fazer a conta de “vezes”, exemplo: 30 ou 35 x o seu peso). Assim, você saberá uma média de quantidade ideal de água por dia (sem considerar a reposição necessária da água perdida nos treinos ou provas).

Da sua taxa de suor durante a corrida: o cálculo da perda do suor, considerando a variação do seu peso e corrigido pela duração da corrida/prova e pela perda de água na urina, é importante para que você faça a hidratação adequada. O excesso é tão prejudicial quanto a falta de água.

Do volume e frequência do ato de urinar: beber muita água faz você urinar mais vezes enquanto o avanço da desidratação reduz a frequência deixando a urina mais concentrada. Avalie quantas vezes você vai ao banheiro urinar por dia, faça uma média dos 7 dias da semana e monitore seus dias de treino com base nessa observação;



Da cor da sua urina e da sensação de sede: observe as cores e sensações de sede, a urina não deve ser transparente e nem amarela escura. A cor da urina precisa estar sempre amarela bem clarinha, como a cor de um suco de abacaxi bem ralinho, ou amarelo citrino. Ressaltando-se que quando sentimos sede significa que estamos em processo inicial de desidratação e que quanto mais adequada é a sua ingestão hídrica, melhor funcionará o mecanismo de sede, mas o mecanismo de sede é prejudicado durante corridas muito longas. Para corridas longas um plano de hidratação individual é necessário.

Cálculo para saber a taxa de suor durante a corrida

Escolha alguns dias de treino para fazer esse cálculo e siga os passos a seguir:

1. $PC \text{ (kg) logo antes} - PC \text{ (kg) logo depois da corrida} = Y^*$
2. Anote o tempo de duração do seu treino/competição em horas (na fórmula abaixo será a letra D)
3. Quantidade de água consumida em litros antes – durante a corrida = Z
4. Quantidade em litros de urina durante ou logo após a corrida (antes de beber água novamente depois da corrida) = U+
5. Cálculo do suor perdido (L/h) = $Y + Z - U / D$



Exemplo, uma pessoa com:

PC (kg) logo antes = 57kg

PC (kg) logo depois da corrida = 56,2kg

Tempo de treino/prova em horas= 1h30min

Quantidade de água consumida em litros antes = 0,6L

Quantidade de água consumida em litros durante a corrida = 0,5L

Quantidade em litros de urina durante ou logo após a corrida (antes de beber água novamente depois da corrida) = 0,3L

Seria:

$$Y^* = 0,8 / D = 2 / Z = - 0,7 / U + = 0,3$$

Cálculo do suor perdido (L/h) = $Y + Z - U / D$

$$\text{Cálculo do suor perdido (L/h)} = 0,8 + 0,1 - 0,3 / 1,30 = 0,6 \text{ L/h}$$

Legenda da fórmula: PC: peso corporal (utilize uma balança comum e tenha certeza de que está calibrada); kg: quilogramas; -: sinal de menos; L: litros; h: hora; L/h: litros por hora; * Na fórmula 1 é importante que você esvazie a bexiga primeiro, depois se pese com o mínimo de roupa possível e sem tênis, e logo em seguida comece a se exercitar. Depois do treino, e depois de esvaziar a bexiga, aí você se pesa de novo com a mesma vestimenta da pesagem inicial e sem o tênis. + Você pode usar um copo medidor para fazer xixi direto nele e quantificar a urina que você fez durante e/ou logo após a corrida (antes de se pesar novamente e antes de ingerir água quando acabar a corrida). Mas caso não consiga fazer isso, sugere-se usar 0,3L na letra U como estimativa. Ressalto que esse cálculo é uma forma de monitoramento, mas não é uma medida exata da sua perda hídrica. Depois de ter feito isso algumas vezes em dias diferentes, você terá uma média da sua taxa de sudorese e utilizará essa taxa para repor e se manter hidratado. A depender das características da corrida e da temperatura ambiente (ou outras condições que aumentam a perda hídrica), você pode ajustar essa média.

Tabela para auxiliar na hidratação

OBJETIVO/ DURAÇÃO	ANTES - COMEÇAR A CORRIDA NORMOHIDRATADO	DURANTE - AMENIZAR A DESIDRATAÇÃO	DEPOIS - REPOR PERDAS E RESTAURAR O EQUILÍBRIO DO CORPO
Até 30 min	5ml de água por kg até 2h antes	150 a 200ml a cada 15min	Caso não consiga fazer o cálculo de sudorese, recomenda-se de forma geral, especialmente em dias quentes que para cada 1kg perdido, repor 1,5L.
Entre 45 e 60 min	300 a 500ml de água 2 a 3h antes (75 a 125ml a cada 15min)	500ml a 1L/h (125 a 250ml a cada 15min)	São recomendadas bebidas, além de água, como: leite líquido, sucos (principalmente de laranja), água de coco e bebidas esportivas, pois ajudam na reposição de nutrientes e eletrólitos
Entre 60 e 90 min	300 a 500ml de água 2 a 3h antes (75 a 125ml a cada 15min)	500ml a 1L/h (125 a 250ml a cada 15min) de água com carboidratos e eletrólitos	
+ de 90 min	300 a 500ml de água 2 a 3h antes (75 a 125ml a cada 15min) + 5g de sal	500ml a 1 L (125 a 250ml a cada 15min) de água com carboidratos e eletrólitos	



LUANA STANGHERLIN
Nutricionista e corredora





Bora pra cima

Prepare-se para voar em 2023!

Entra ano e sai ano, muitos quilômetros percorridos, muitas provas concluídas e mesmo assim, por que não evoluímos como desejamos?

Ao definir uma meta, precisamos estabelecer uma periodização coerente e segui-la à risca. Esta periodização, geralmente, é composta por períodos de base (geral), períodos competitivos (específico) e períodos transitórios (regenerativo).

Grande parte dos atletas não levam a sério duas fases, a base e a transitória, acreditando apenas que o período competitivo seja o mais importante. Percebemos isso em nosso trabalho com os atletas. O fluxo de saída é alto durante os meses em que as provas mais importantes são mais escassas no calendário, geralmente entre o final de novembro e dezembro, e ao longo do ano após alguma outra prova alvo.

Entrar em um ciclo competitivo sem o devido descanso e preparação física e emocional pode ser um caminho sem volta para o insucesso, incidência de lesões e outras frustrações. É na fase transitória que descansamos na medida certa, administrando bem o volume e intensidade para não apagar o corpo, não gerar sobrecarga excessiva e relaxar a cabeça para enfrentar mais uma fase específica ou de base. É na fase de base que criamos um bom alicerce para suportar a pancada recebida durante os treinos mais longos e/ou intensos, é nela que aumentamos nossa autonomia para poder enfrentar uma sequência longas de provas sem “quebrar”.

São raros os atletas que pensam desta forma. Muitos nos procuram restando poucas semanas para uma prova, com a expectativa de que alguma mágica seja feita. Até podemos colocá-lo no jogo, mas um preço alto pode ser pago por isso. A chance de lesões e saturação psicológica pela subida abrupta da carga de treinos aumenta exponencialmente, resultando em afastamento precoce do atleta e interrupções em mais um ciclo de treino.

Estas interrupções nos ciclos são passos que o atleta dá para trás. Seguem algumas sugestões práticas para que isso não ocorra:



1. Aproveite o momento para fazer um check-up médico completo.
2. Estabeleça metas coerentes com bastante antecedência.
3. Estabeleça um plano com seu treinador.
4. Seja paciente e se mantenha focado.
5. Passe por todas as fases da periodização, sem pular nenhuma.
6. Leve a sério os treinos, sendo o mais regular possível.
7. Incorpore e fixe os bons hábitos, como dieta e sono.
8. Adapte os treinos à sua condição física atual, projetos pessoais e profissionais, etc.
9. Aproveite o verão para tornar os treinos regulares, tomando muito cuidado com a hidratação, e optando por se movimentar no início ou no final do dia.

Quanto mais ciclos concluídos na íntegra, mais consistentes e melhores serão os resultados!

Bora pra cima, bons treinos!



Rodrigo Lobo
Treinador



MEDICINA E A CORRIDA

medicina do exercício e do esporte



DRA ANA PAULA SIMÕES
Médica do exercício e do esporte





Quantos Dias Por Semana Devo Correr?

A maneira número um de evoluir na corrida é correr mais??... até certo ponto! Correr é um equilíbrio entre estresse e descanso. Corra muito pouco e você não fica em forma. Corra demais e você se machuca. Isso levanta a questão: quantos dias por semana devo correr?

Não existe um número mágico de dias para correr numa semana, mas existem diretrizes que podem ajudá-lo a determinar o que é melhor para você. E estamos aqui para te ajudar nisso!

A consistência na corrida é importante para se tornar um corredor melhor porque cada vez que você atinge um objetivo, você estimula mudanças em seu corpo que o tornam um corredor mais eficiente e mais forte, permitindo que você corra mais rápido e mais longe.



No entanto, essas mudanças não podem acontecer de forma otimizada e sem descanso. Se você não permitir que seu corpo se recupere do impacto e do estresse sofrido pela corrida, ele acabará quebrando (lesão). E, embora todos precisem de recuperação, alguns precisam de mais e outros de menos.

Neste artigo, vamos ajudá-lo a responder à pergunta: quantos dias por semana devo correr?

Como Posso Determinar: Quantos Dias Por Semana Devo Correr?

Para descobrir quantos dias por semana você deve correr, você precisa fazer uma autoavaliação:

01 - Primeiro, revise sua condição física atual

Quantos dias você está correndo agora? É arriscado adicionar mais de um dia de corrida à sua semana se você não estiver correndo de forma consistente. Uma boa tática para começar a correr é em dias alternados ou a cada dois ou três dias.

02 - Em segundo lugar, examine sua agenda

Quantos dias por semana você tem tempo para correr? Quanto tempo você tem para correr? Coloque na sua agenda e assuma o compromisso. Certifique-se de que a corrida se encaixa em sua vida. Se você precisar mover montanhas para que isso aconteça, provavelmente não permanecerá comprometido.

03 - Em terceiro lugar, observe seu histórico de corrida

Você tem histórico de lesão? Você é novo na corrida? Então você pode precisar correr menos dias por semana por mais de um mês antes de adicionar outro dia.

04 - Quarto, preste atenção em como você se sente

Se correr quatro dias por semana deixa você cansado e irritado, então é demais agora e é hora de recuar. Esteja ciente de como seu corpo responde ao treinamento.

Quantos Dias Por Semana Devo Correr?

Correr três dias por semana (dias alternados) por pelo menos 30 minutos é suficiente para estimular as adaptações fisiológicas necessárias para se tornar um corredor mais forte e eficiente em termos de energia. No entanto, existem tantas exceções para praticamente todas as regras quando se trata de correr. Isso ocorre porque cada CORPO é diferente.

Aqui está uma análise de exemplos de quantos dias por semana uma pessoa deve correr com base em sua situação atual.

- Corra 1-2 dias por semana se: Você está voltando de uma lesão , teve um bebê ou está muito ocupado para correr mais. Alguma corrida é sempre melhor do que nenhuma.

- Corra 2-3 dias por semana se: Você é um corredor que é novo na corrida , voltando de uma lesão ou folga, querendo perder peso , construindo uma base de corrida ou procurando manter a forma física. Correr três dias (dias alternados) por semana é suficiente para estimular as adaptações fisiológicas para ficar em forma ou manter um nível de condicionamento físico atual. Idealmente, você combinaria esses dias de corrida com cross-training e treinamento de força para ajudar na sua forma física.

- Corra de 4-5 dias por semana se: Você é um corredor experiente que quer percorrer 80 quilômetros ou mais por semana, tem uma base sólida de corrida dia sim, dia não, tem metas de corrida como treinar para meia maratona ou maratona e não tem alto risco de lesões. Correr de quatro a cinco dias por semana é muita corrida com muito estresse para o corpo. As pessoas que correm tanto precisam garantir uma corrida leve e ter 2 a 3 dias de descanso e recuperação durante a semana - de preferência com um dia de descanso completo . As pessoas que correm 4 dias por semana provavelmente são capazes de treinar adequadamente para uma meia maratona. As pessoas que correm 5 dias por semana podem treinar adequadamente para uma maratona.

- ▪ Corra 6 dias por semana se: Você é um corredor avançado ou um corredor mais jovem (corredores mais velhos precisam de

mais dias de descanso). As pessoas que correm 6 dias por semana são corredores experientes que provavelmente estão treinando para metas de tempo em distâncias de meia maratona a maratona ou mais. É muito importante que você corra 6 dias por semana para ter um dia de descanso total, faça a maioria de suas corridas em um ritmo fácil e seja cuidadoso com suas rotinas de aquecimento e relaxamento. Isso é para garantir contra platôs de desempenho, esgotamento e lesões de corrida.

- Corra 7 dias por semana se: Você é um atleta de elite ou está em uma série de corridas. Na maioria dos casos, não é aconselhável correr 7 dias por semana, pois o corpo precisa de tempo para se recuperar. Até os quenianos tiram um dia de descanso total! Se você optar por correr 7 dias por semana, é importante manter o foco em dias de corrida fácil e ter um dia de quilometragem mais baixa.



Qual é o número mínimo de dias que devo correr por semana?

Se você deseja melhorar a corrida, deve correr pelo menos 3 dias por semana. Isso levará a ossos e tecidos moles e os músculos e tendões a se tornarem mais fortes, coração mais forte, uso mais eficiente de combustível (energia), oxigênio e capacidade pulmonar aprimorada.

Qual é o número máximo de dias que devo correr por semana?

Para a maioria dos corredores experientes, correr 5 dias por semana é suficiente para obter um condicionamento físico adequado, reduzindo o risco de lesões e esgotamento. Certifique-se de incluir um dia completo de descanso em sua programação de treinamento.

Tudo bem correr 7 dias por semana?

Na maioria dos casos, não é aconselhável correr todos os dias. Seu corpo precisa de tempo para se recuperar do estresse da corrida. O crescimento de seus esforços acontece no tempo livre. Correr todos os dias coloca você em risco de lesões, esgotamento mental e síndrome de overtraining. Se você tiver muita experiência com a corrida, e administrar a quilometragem de forma leve, acredito que consiga ir até o 7º dia de corrida em um ritmo fácil, mas lembre-se que você deverá manter essa rotina e entender o motivo de tanta sobrecarga.



Quanto tempo devo correr todos os dias?

Você deve correr por pelo menos 30 minutos em uma sessão de corrida. Isso é longo o suficiente para desencadear as mudanças fisiológicas necessárias para torná-lo mais apto a cada treino. Seu corpo não conhece a distância, mas sabe quanto tempo você está de pé. Portanto, não se preocupe com quanto percorreu, em vez disso, foque no tempo.

Se você é novo na corrida, procure fazer uma corrida/caminhada para essas sessões, aumentando gradualmente o tempo de corrida e diminuindo o tempo de caminhada. Isso evitará lesões. Como Posso Adicionar Com Segurança Dias De Corrida Sem Me Machucar?

A corrida é um esporte de alto impacto que apresenta um alto risco de lesões se você adicionar volume de corrida muito rápido ou de forma intensa.

Aqui estão 7 passos para adicionar um dia de corrida por semana:

1 Adicione um dia após várias semanas executando consistentemente seu volume atual.

2 Faça isso quando não houver provas, novos estressores de treinamento ou viagens chegando.

3 O dia adicional de corrida deve incluir metade do volume de corrida que você costuma fazer por dia. Portanto, se você correr 5 km por dia, corra 2,5km (ou 40 minutos por dia, corra 20 minutos para começar) no dia extra.

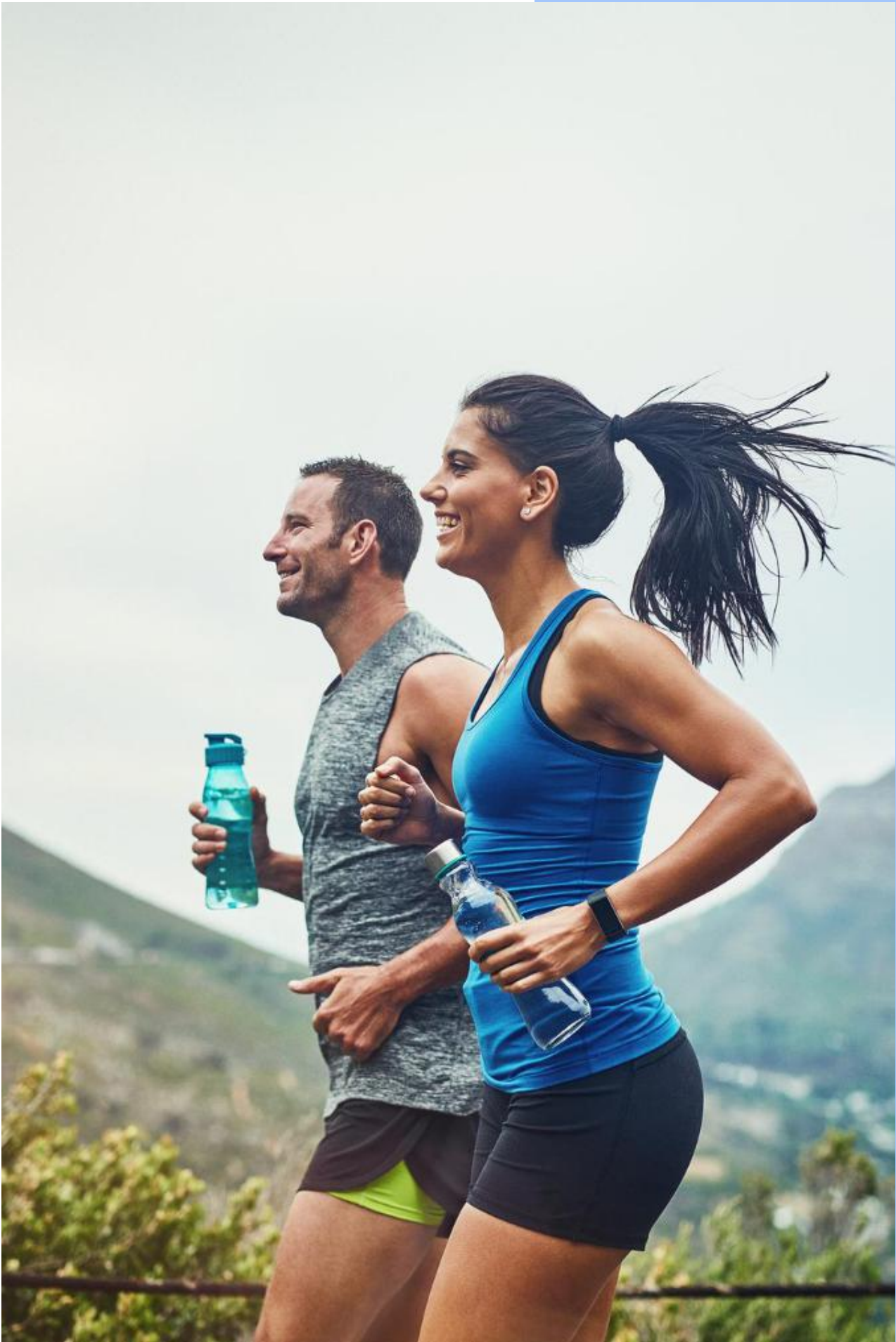
4 Repita essa programação por 2 a 4 semanas antes de aumentar o volume em seu dia extra de corrida.

5 Adicione 1/2 km ao seu novo dia de corrida. Segure por mais de 2 semanas e adicione mais até atingir seu volume diário médio de corrida.

6 Certifique-se de estar executando a maior parte de suas corridas, incluindo a quilometragem adicionada, em um ritmo de conversação muito fácil !

7 Inclua uma redução semanal de cerca de 30% no volume total de corrida semanal a cada 4 semanas para absorver o treinamento. Portanto, se você correr 30 km por semana, corra 20 km por semana durante uma semana, antes de voltar a aumentar.

Nosso objetivo é trazer informação para que você leitor da Runners não se lesione, e tenha uma vida longa na corrida. Lembre-se que todo treinamento deve ser individualizado e sempre há exceções.



WANDERLEI OLIVEIRA

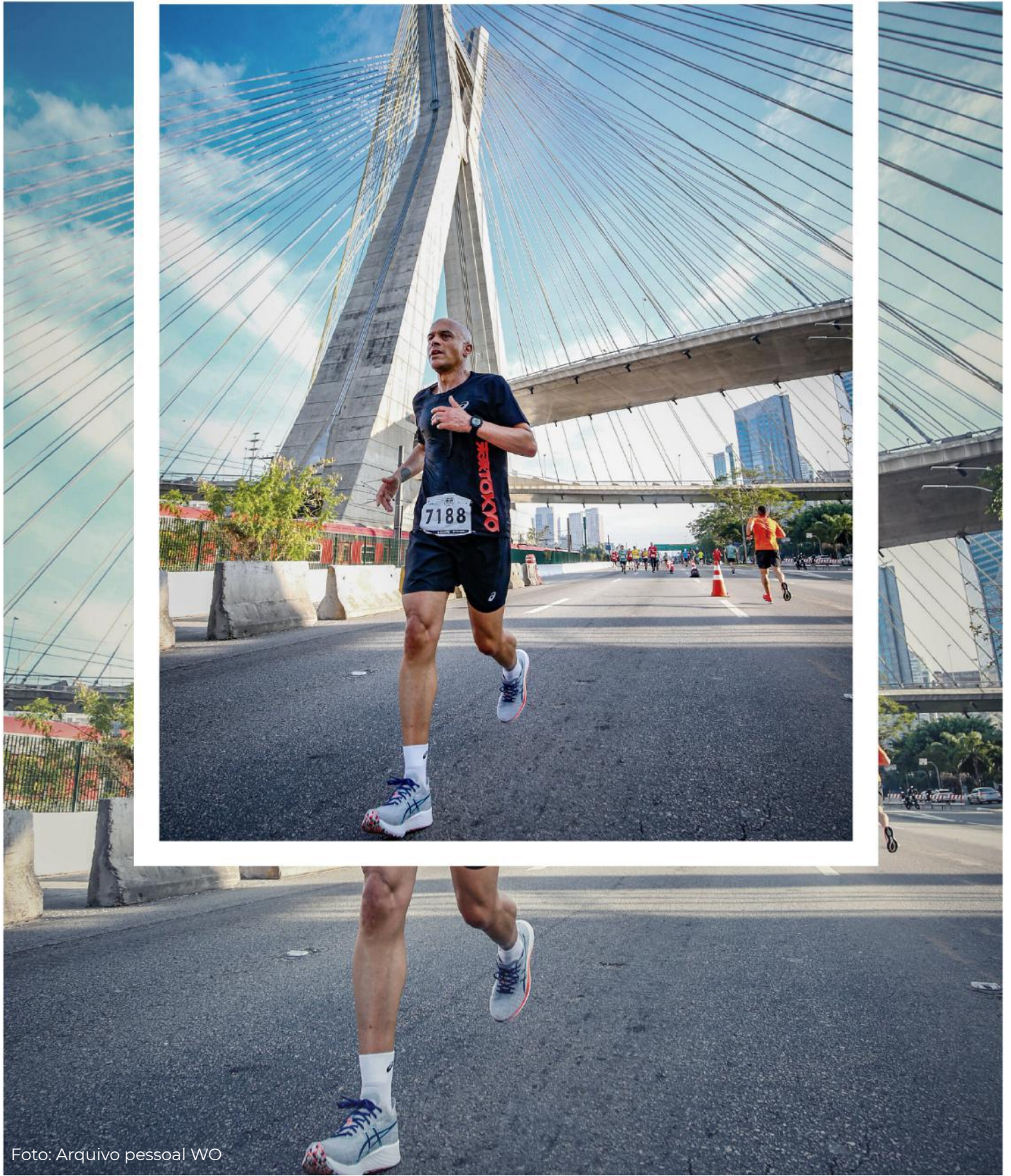




Foto: Arquivo pessoal WO

META: CORRER TODOS OS DIAS ATÉ OS 180 ANOS

Já imaginou correr todos os dias durante 33 anos ininterruptos? Acumular, em quilômetros, o equivalente a três voltas ao redor do planeta?

Esse é o feito de Wanderlei Oliveira, atleta e técnico de atletismo, que completou 63 anos carregando na bagagem mais de 141 mil quilômetros percorridos e muita história para contar.

Acordar, aquecer, calçar o tênis e sair para correr, essa é a rotina de todos os dias de Wanderlei Oliveira. Faça sol, faça chuva, tempestade lá está ele, correndo.

“Me sinto feliz, vivo, motivado, energizado, disposto. Meu corpo e minha mente já estão adaptados. Faz parte do meu dia a dia.

Esse é o meu desafio. Correr diariamente sem limites. Minha meta é correr até os 180 anos, um terço já completei. Pretendo ultrapassar Abraão que segundo a Bíblia morreu com 175 anos.” - Wanderlei

Wanderlei nasceu correndo. Vem de uma família de esportistas e, em 1965, aos 6 anos de idade estreou em uma prova de 50 metros rasos promovida pela Colônia Japonesa na pista de atletismo do Centro Educacional do Ibirapuera, onde é hoje o COTP – Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa no Ibirapuera, em São Paulo.

Em 1990, com a morte do pai, lançou esse desafio de correr todos os dias em homenagem a ele.

Tudo é uma questão de disciplina!

Como conseguir a constância de correr todos os dias, sem falhar e sem se lesionar? Wanderlei revela o segredo. Todos os dias, onde quer que esteja, às 4 horas da manhã faz a Saudação ao Sol, uma sequência de 12 asanas (movimentos do yoga) que energizam o corpo e purificam a mente para iniciar o dia.

Em seguida, ele faz o suco antioxidante e sai para treinar às 5 horas, antes do nascer do sol, que é a hora mais rica em energia!

“Sempre faço um planejamento estratégico para 3, 6, 9 anos com tudo que pretendo fazer nos treinos e quais provas competir no Brasil e no exterior. Essa é uma forma de me manter motivado e focado nos objetivos”, diz Wanderlei.

Correr sem pausa faz bem?

E a resposta de quem corre todos os dias da vida foi:

“Sim, é saudável correr todos os dias! Qualidade de vida é saúde. Saúde é movimento.



Foto: Arquivo pessoal WO



Foto: Arquivo pessoal WO

Se você gosta do que faz, nada é motivo para não fazer. O esporte, traz energia, motivação, saúde, perspectiva de vida!

Se você está saudável e tem orientação de um profissional qualificado com experiência, não há motivo para não correr. É uma crença que criaram, sem fundamento, do não pode. Os nossos ancestrais corriam diariamente como forma de sobrevivência. Não é diferente ainda atualmente nas tribos na África onde as crianças correm longas distâncias diariamente até a escola ida e volta. Esse é um dos segredos do sucesso nas provas de longa distancias dos atletas do Quênia, Etiópia, Marrocos”, explica Wanderlei.

A Corrida vem de berço!

Vanderlei nasceu em São Paulo, capital. O pai, Olavo de Oliveira, corria e jogava futebol nos anos 1950 e chegou a participar da tradicional Volta da Moóca, prova de 6 km, da Volta da Penha, 10 km e da corrida de São Silvestre.

No dia da estreia de Wanderlei, Sr. Olavo entrou na pista de atletismo, o posicionou na largada, na raia certa e disse: - siga em frente, faça o seu melhor, só pare quando cruzar a linha de chegada! - É o que ele faz até hoje.

Dando continuidade no DNA da corrida, em 1979 nasceu Gisele de Oliveira, filha única de Wanderlei. Aos 3 anos de idade, ela começou na natação e permaneceu até os 17 anos competindo nos 100 metros e 200 metros em provas nacionais e até travessias em mar. Quando terminou essa fase, começou com as corridas. Desde criança sempre esteve presente em muitos treinos e competições nacionais e internacionais que, ao lado do pai.

Hoje é chef de gastronomia e vê a corrida como uma forma de terapia. Em 2022, aos 42 anos, participou de sua primeira maratona a convite da ASICS em um projeto chamado ASICS LAME CLUB que levou seis mulheres para correr a Maratona de Paris.

São Silvestre, o santo dos corredores!

Falar do Wanderlei e não falar da São Silvestre é improvável, é impossível.

“Só corri duas São Silvestre: 1992 com o repórter César Augusto da TV GLOBO em uma matéria especial de 3 meses que foi mostrado todos os sábados no Globo Esporte. Em, 1996 com o jogador Neto do Corinthians onde ele treinou 2 meses no final do campeonato e completou os 15 km em 1h29! Em 2000, a Fundação Cásper Líbero, criadora e organizadora da São Silvestre me convidou para ser o comentarista oficial da prova, já são 22 anos consecutivos! - WO

Ele conta que a São Silvestre começou com o jornalista Cásper Líbero, que se inspirou em uma corrida noturna francesa em que os competidores carregavam tochas de fogo durante o percurso.

Era o ano de 1925. Depois de assistir ao evento em Paris, ele não teve dúvidas em trazer o projeto para São Paulo. À meia-noite, de 31 de dezembro daquele mesmo ano foi disputada a primeira São Silvestre, que homenageia o Santo do dia. A corrida Internacional de São Silvestre até a pandemia foi a única prova do mundo que, ao longo dos seus noventa e sete anos, jamais foi interrompida. Além de ser a competição que consegue reunir os principais atletas da atualidade no último dia do ano. É a maior festa do atletismo internacional. Milhares de pessoas vão às ruas para torcer pelos corredores.

Todo corredor, de pista ou de rua, sonha um dia participar dessa grande festa que encerra o ano. E, nada melhor do que terminar o ano correndo, para trazer boas energias para o “novo ano”.

O pai de Wanderlei, Olavo de Oliveira sempre corria com os amigos, dizia que o esporte e a música têm o poder de unir os povos e esse era o principal motivo de participar do evento. Para que se tenha uma ideia da importância dessa prova, Joaquim Cruz, medalha de ouro nos 800 metros nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, nos Estados Unidos, em 1984, não se sentia completo enquanto não participasse da Corrida Internacional de São Silvestre e seus amigos e parentes não o paravam de cobrar. “A São Silvestre é uma corrida especial”, comentou Cruz à época.

Evolução da Corrida no Brasil

“A tecnologia veio para facilitar a organização das principais provas no Brasil e no exterior. O que antes era feito à mão, hoje é tudo por aparelhos.” - WO

Wanderlei teve uma passagem importante na Federação Paulista de Atletismo, foi diretor do departamento mini mirim, diretor do departamento infanto-juvenil, diretor técnico e à partir de 2000 foi criado do departamento de corrida de rua, no qual ele permaneceu até 2016. Viu de perto como a corrida se consolidou nesses últimos anos.

Segundo Wanderlei os primeiros grupos de corrida começaram a se reunir no Rio de Janeiro com a criação da CORJA (Corredores de Rua do Rio de Janeiro), formada pelos corredores Rodolfo Eichler, engenheiro e hoje diretor das principais provas de rua do Brasil, Fernando Azeredo, empresário, e José Inácio Werneck, jornalista, hoje comentarista da ESPN que na época divulgava os benefícios da prática da corrida na coluna do Jornal do Brasil até lançar a revista VIVA, uma publicação específica de corrida.

A primeira vez que um grupo de corredores se reuniram para treinar juntos em São Paulo foi em 1982, quando nascia a CORPORE – Corredores Paulistas Reunidos.

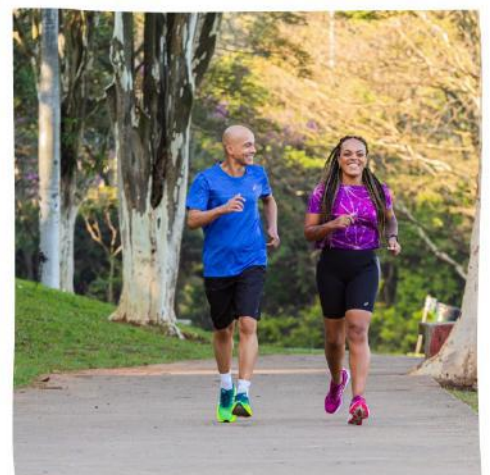
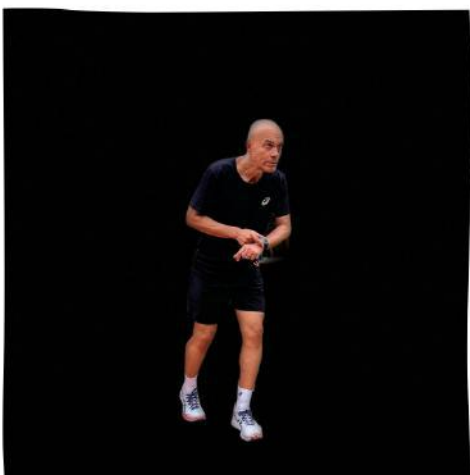


Foto:s Arquivo pessoal WO

Nessa mesma época, os corredores da CORJA e CORPORE começavam a preparação para a Maratona de Nova York. Esse seria o primeiro grupo a representar o Brasil na mais famosa maratona do mundo. Os anos se passaram e cada vez mais brasileiros começaram a se interessar em treinar para completar os 42.195 metros na Big Apple.

“Tudo que existe hoje foi criado e desenvolvido pela CORPORE: medalhas para todos os que completarem a prova, camisetas promocionais, fiscais e água no percurso, lanches na chegada, diploma, cronometragem eletrônica, planilhas de treinamento. A partir daí, reunir-se em grupo para correr em busca de um mesmo objetivo, além de tornar a prática muito mais prazerosa, era a melhor forma de manter a motivação em alta nos árduos meses que antecederiam ao grande desafio.” – Wanderlei

58 anos de atletismo e muita história para contar!

Numa ocasião, viveu uma situação inusitada com suspeita de bomba no avião, fizemos uma conexão em Miami, nos Estados Unidos, estávamos a caminho da Europa. Ficamos em terra por mais de 4 horas até checarem o avião e trocarem de aeronave. Fui até a polícia federal do aeroporto e pedi para correr na pista de pouso e decolagem, eles autorizaram desde que não ultrapassasse os limites demarcados, eles foram tão gentis que disponibilizaram um batedor de carro para me acompanhar, rs.

Foto: Divulgação adidas

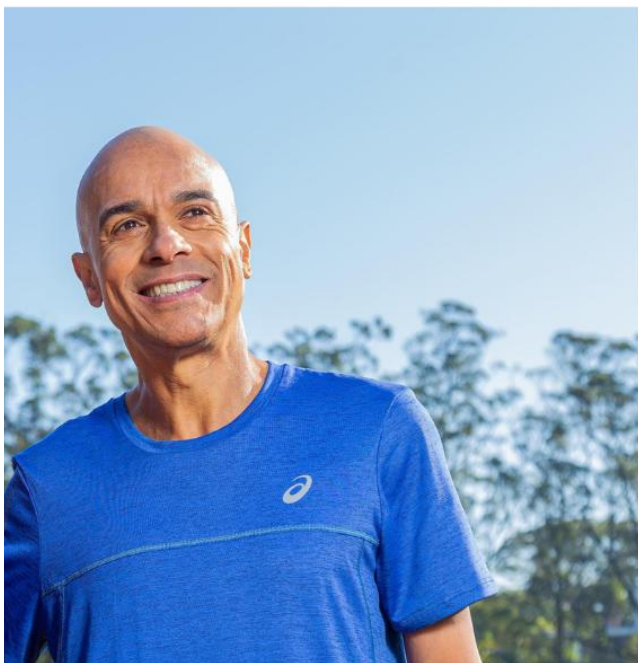
Recentemente neste ano de 2022, estava correndo em um pasto que de um lado e avistei uma manada de búfalos e do outro de bois e vacas. O búfalo líder, ficou na minha frente e não deixou passar, tive que contornar a manada dos bois e vacas na ida. Na volta, ocorreu o contrário, o touro líder, impediu a minha passagem, com isso saí para correr 8 quilômetros e acabei fazendo 12 quilômetros, conta WO.

Maratona de Nova York

Pioneiro nas assessorias de corrida no Brasil, WO também foi responsável por abrir as portas e potencializar a ida de brasileiros para correrem no exterior.

“Em 1982, os brasileiros descobriram a Maratona de Nova York. Com a criação da CORPORE, em abril de 1982, a corrida de rua em São Paulo e no Brasil começou a ser mais difundida. Nos anos 2000, mais de 600 brasileiros participaram da prova.” – WO

Wanderlei esteve presente nesta prova por dez anos seguidos e o melhor resultado na maratona de Nova York foi em 1999, ao completar 40 anos, com 3h14 (o meu aniversário era no dia do evento, essa era uma razão de festejar – correndo!). E para celebrar os 20 anos que os brasileiros foram para a Maratona de Nova York, Wanderlei foi convidado pe-



la organização com todas as despesas pagas para acompanhar o evento dos bastidores. Foi recepcionado por um motorista com limousine no aeroporto e com tudo que tinha direito. No dia da prova, acompanhou a prova em uma van especial para convidados estrangeiros, na chegada teve todas as regalias possíveis. Experiência única, relata WO.

Até hoje Wanderlei já correu 24 maratonas: 10 vezes a Maratona de Nova York, 7 vezes a Maratona de Paris (3h07 em 2000 a melhor), 5 vezes a Maratona de Roterdã (3h10 em 2004) e 2 vezes a Maratona de Chicago.

Corrida é para todos? Dicas de WO!

Com tanta experiência, ele afirma que não existe idade para começar a correr, e que estudos realizados por especialistas em medicina esportiva demonstram que a corrida é uma atividade física que não tem prazo para iniciar.

Existem muitos casos de pessoas que começaram a treinar quando já tinham 60, 70 e até 80 anos, e hoje são capazes de correr uma maratona.

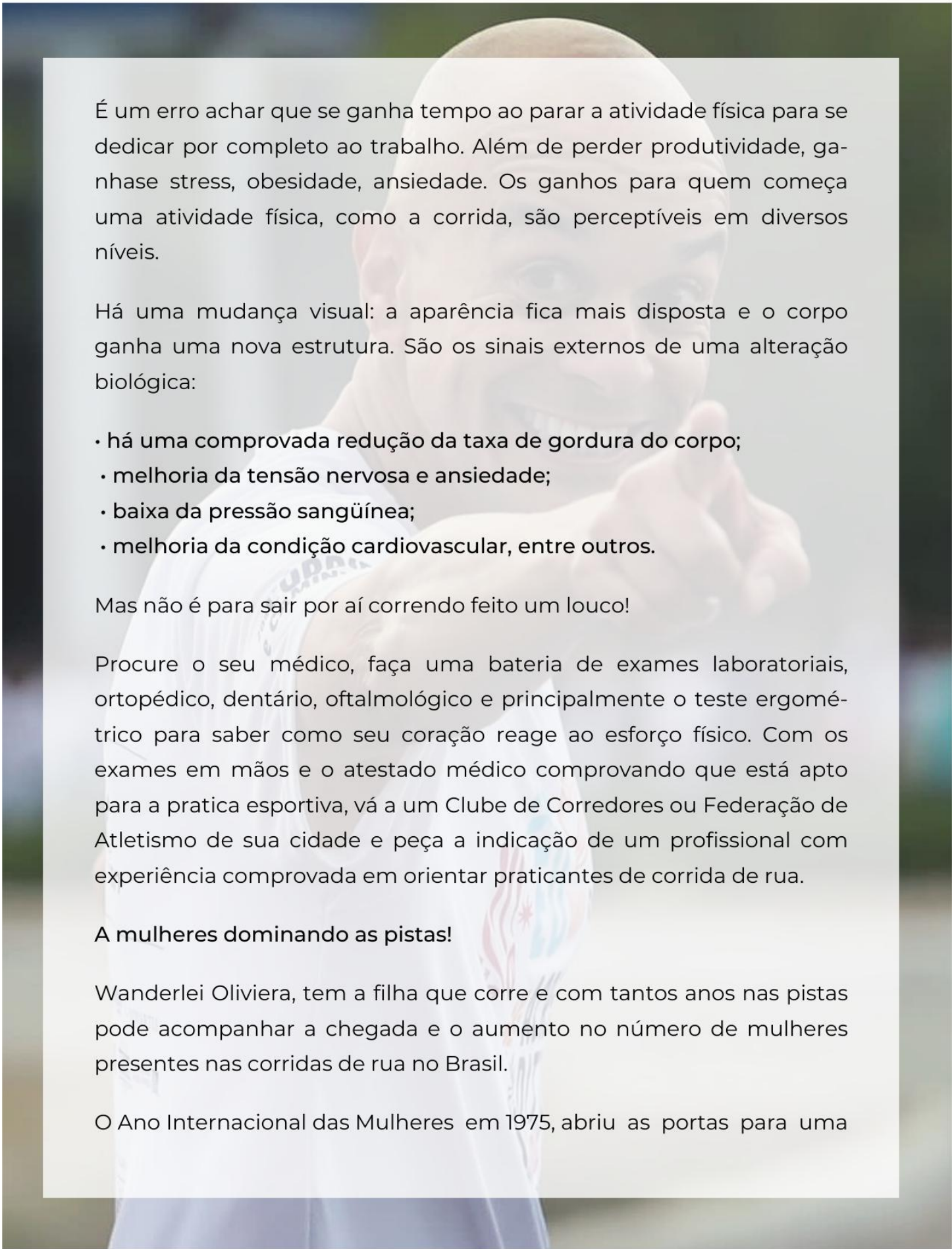
Idade não é desculpa!

É preciso somente algumas precauções iniciais para que a corrida possa se tornar um grande aliado. No Brasil, temos algumas ideias estranhas sobre a maneira correta de como as pessoas mais "velhas" devem se comportar.

Quando assistimos aos jogos de futebol, é muito comum escutarmos os comentários a respeito dos jogadores que já passaram dos 30 anos: "vejam o vovô". Dizem que estão velhos e que deveriam pendurar as chuteiras.

Por diferentes motivos, as pessoas com mais de 40 anos são encorajadas a reduzir ou eliminar toda e qualquer atividade física, e que o ideal é quanto menos se mexerem melhor. Completamente errado!

Segundo WO, pesquisas recentes realizadas pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), demonstraram que a produtividade de homens e mulheres acima de 60 anos que seguem um programa de corrida orientados individualmente de acordo com as suas características e necessidades, são superiores aos mesmos indivíduos da faixa etária inativos (sedentários).

A smiling man with short hair, wearing a white t-shirt, is pointing his right index finger towards the camera. The background is a blurred outdoor setting. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

É um erro achar que se ganha tempo ao parar a atividade física para se dedicar por completo ao trabalho. Além de perder produtividade, ganha-se stress, obesidade, ansiedade. Os ganhos para quem começa uma atividade física, como a corrida, são perceptíveis em diversos níveis.

Há uma mudança visual: a aparência fica mais disposta e o corpo ganha uma nova estrutura. São os sinais externos de uma alteração biológica:

- há uma comprovada redução da taxa de gordura do corpo;
- melhoria da tensão nervosa e ansiedade;
- baixa da pressão sangüínea;
- melhoria da condição cardiovascular, entre outros.

Mas não é para sair por aí correndo feito um louco!

Procure o seu médico, faça uma bateria de exames laboratoriais, ortopédico, dentário, oftalmológico e principalmente o teste ergométrico para saber como seu coração reage ao esforço físico. Com os exames em mãos e o atestado médico comprovando que está apto para a prática esportiva, vá a um Clube de Corredores ou Federação de Atletismo de sua cidade e peça a indicação de um profissional com experiência comprovada em orientar praticantes de corrida de rua.

A mulheres dominando as pistas!

Wanderlei Oliviera, tem a filha que corre e com tantos anos nas pistas pode acompanhar a chegada e o aumento no número de mulheres presentes nas corridas de rua no Brasil.

O Ano Internacional das Mulheres em 1975, abriu as portas para uma

mudança no mundo esportivo. A corrida Internacional de São Silvestre recebia as primeiras participantes do Brasil e do exterior.

Mas, foi somente no início dos anos 1980 com a criação da CORPORE que começou o incentivo em São Paulo e a AVON criou o Circuito de Corridas só para mulheres que chegou a reunir em São Paulo mais de 3.000 corredoras.

Na última São Silvestre, foram 36% de mulheres participantes. Segundo a World Athletic, no ano passado, foram 51% de mulheres que concluíram as principais provas no mundo. Esses números mostram que as mulheres cada vez mais ganham espaço neste esporte que já foi, no passado, dominado pelos homens.

Eu acredito nos brasileiros!

O brasileiro é um povo forte, determinado, corajoso. Temos potencial olímpico e jovens promessas em todas as modalidades esportivas.

Até a adolescência tudo flui naturalmente com resultados de nível internacional com apoio somente dos centros de preparação que oferece o básico, alimentação, transporte, escola e acompanhamento médico, psicológico, nutricional e de alta qualidade técnica.

Mas, se perde a partir daí que se faz necessário apoio e patrocínio para estágios e competições no exterior que requer altos investimentos.

Se fosse dado sequência, seríamos uma potência olímpica e mundial.

As competições internacionais como os Meetings, Diamond League, Campeonato Mundial de Atletismo, são os melhores para aprimoramos o nível técnico dos nossos atletas. Quando você enfrenta os melhores, você evolui e aprende. A tecnologia dos Centros de Alto Rendimento e Estádios oferecem as melhores oportunidades para se aprimorar e conquistar resultados de categoria internacional.

Eu acredito no potencial dos brasileiros, estamos chegando lá, tudo é questão de tempo, conclui Wanderlei.



DANI CHRISTOFFER
Editora, jornalista e corredora



Biomecânica da corrida



FELIPPE RIBEIRO
Fisioterapeuta





CORRER TODO DIA

RUNNERS tudo bem?

Olá meu nome é Felipe Ribeiro, sou fisioterapeuta há 20 anos, no ano de 2022 escrevi para o site da Runnersbrasil com uma coluna semanal, agora estarei contribuindo mensalmente para a Revista Runners Brasil. Vou falar de Corrida e de Biomecânica, trazendo as evidências mais atuais e descomplicando a biomecânica da corrida, sem termos técnicos chatos e sem nóia.

Para abrir nosso ano, falaremos sobre correr todos os dias, essa será nossa pauta.

Se perguntar para qualquer corredor no mundo tenho a certeza que a resposta será, SIM, não é mesmo meus caros leitores? Todo corredor quer correr todos os dias, e isso pode ser um grande problema para maioria dos praticantes, e como concordo com um grande pesquisador na área de corredores, lesões e biomecânica, "O problema do corredor, é o corredor" ! rrsrs.

Risos a parte, realmente a corrida é viciante, há liberação de hormônios importantes, estímulos diretamente em nosso córtex e respostas rápidas aos estímulos causados pela corrida. É como comer um chocolate, tomar um sorvete ou um cigarro para um fumante, sim é como uma droga, só que esta, é do BEM. Para muitos, vai além da saúde física, ela é para a saúde mental, é a válvula de escape dos nossos problemas diários, é ali que se esquece de tudo, a depressão, a ansiedade...

Segurar vocês é difícil demais !! Meu Deus!

É... A corrida é viciante!

Na cabeça do corredor, correr todos os dias os torna mais forte e rápido a longo prazo. Vocês são competitivos com os outros, com os amigos, familiares, cachorro e com a si mesmo, corrompendo a lógica e a razão. E eu com um profissional da área preciso não me corromper e olhar para a ciência.

Porém a pergunta que precisa ser feita, é SE podemos correr todos os dias?

E a resposta é que PODER, podemos, mas será que DEVERÍAMOS ?

Não existir um dia off, ou dias de descanso de um treino de corrida é um dos principais erros do corredor, sem dúvida e isso acontece e muito no meu dia dia como clínico e pesquisador. Mentalmente para alguns corredores, correr diariamente pode ser positivo, porém para seus segmentos, músculos, articulações, tendões pode não ser interessante, principalmente porque o movimento é cíclico, repetitivo, e acumulamos carga em nossos tecidos se não descansarmos em algum momento. Um exemplo prático é todo dia colocar 20 ml de água em um copo de 100 ml, e se não bebermos, em 6 dias ele vai derramar.

Alguns trabalhos presentes na literatura relatam que 60% das lesões são causadas por esse erro de treinamento, como o aumento do volume e a falta de descanso e olha que desde 1978 autores relatam esse fato. As lesões são multifatoriais, dependem de vários fatores para que apareçam, porém se conseguirmos respeitar o limite do nosso corpo e descansar podemos diminuir uma boa probabilidade de lesões, e conseguir correr com longevi-



dade e qualidade.

Nosso corpo precisa de tempo para cicatrizar das micro lesões que ocorrem nos tecidos durante a corrida e cicatriza-las, precisa de tempo para assimilar a carga imposta e para se preparar para as novas cargas! Ou seja, precisamos de tempo, e isso acontece com o descanso e com boa quantidade e qualidade de sono.

Sempre falo para meus pacientes que o descanso é tão importante quanto o treino, não pule!

Uma coisa muito comum em corredores é a disciplina e dedicação. O corpo e o corredor se desenvolverá com estímulos, é claro, mudanças fisiológicas acontecem, novos vasos sanguíneos, células de oxigênio entre outras serão criadas, deixando nossos músculos mais fortes, porém, isso acontece com a quantidade certa de estímulo e tempo, e a quantidade certa de estímulo e o tempo, são uma incógnita pois há uma enorme va-

variabilidade. Cada indivíduo, cada pessoa tem uma capacidade tecidual de aguentar a carga, e isso é específico de cada qual, por isso encontramos alguns corredores que conseguem treinar mais duro que outros, correr todos os dias ou que as lesões não se desenvolvem com facilidade, não esquecendo claro da Genética. Correr todos os dias para a maioria dos corredores pode aumentar a probabilidade de lesões por uso excessivo, que chamamos de overuse, e principalmente as lesões por estresse, tendinopatias entre outras.

Dentre esses corredores que conhecemos e correm todos os dias, notamos que no seu dia off, fazem seu treino regenerativo correndo em paces mais baixas, por pequenas distâncias, mas lembrando que são poucos que se beneficiam desse tipo de treinamento.

Para a maioria, o descanso é necessário, e nosso corpo sempre avisa, psicologicamente e fisiologicamente dessa necessidade. Sabe aquele dia que você não se sente motivado para fazer suas corridas e seus exercícios, ou não está realmente gostando de fazê-los, pode ser um sinal que você precisa de descanso, ou se a corrida virou um programa chato ou um compromisso que fica te atormentando, tire alguns dias de descanso, também pode ser um sinal. Ou podem aparecer alguns sinais fisiológicos como alteração do sono, frequência cardíaca alta pela manhã, resfriado constante, de fadiga generalizada, perda de apetite, sensação de rigidez ou dor geral, sensação de desconforto e sensação de que está ficando mais difícil manter seu ritmo de treinamento normal, fique atento, **OUÇA SEU CORPO!**

Atletas de corrida são diferentes não nos esqueçamos disso. Há pessoas que correm para perder peso, outras para aliviar o estresse, combater doenças psicológicas e há corredores que correm como sustento e são profissionais, e mesmo esses atletas profissionais tiram dias de descanso.

Então do ponto de vista da biomecânica, de lesões e como um profissional da área de saúde com certa experiência, a minha opinião é que corredores **NÃO** deveriam correr todos os dias. Exercitar de formas diferentes, sim, com musculação, funcional, com pliometria, é recomendável ou mesmo deixar seu dia off com um treino regenerativo em outra modalidade esportiva como uma piscina ou uma bike. Outros estímulos serão sempre importantes fisiologicamente e psicologicamente. Descansar é uma ótima alternativa, respeitando claro, a individualidade e preferência de cada um.

Não se coloque pressão para correr todos os dias!
O melhor desempenho se dará com treino e descanso, pode crer!

Muito obrigado caro leitores, vou ficando por aqui! Até mais



TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto 

Entusiasta pela vida e amante da corrida

RUNNERS BRASIL

COM MICHELE RODRIGUES

05



06

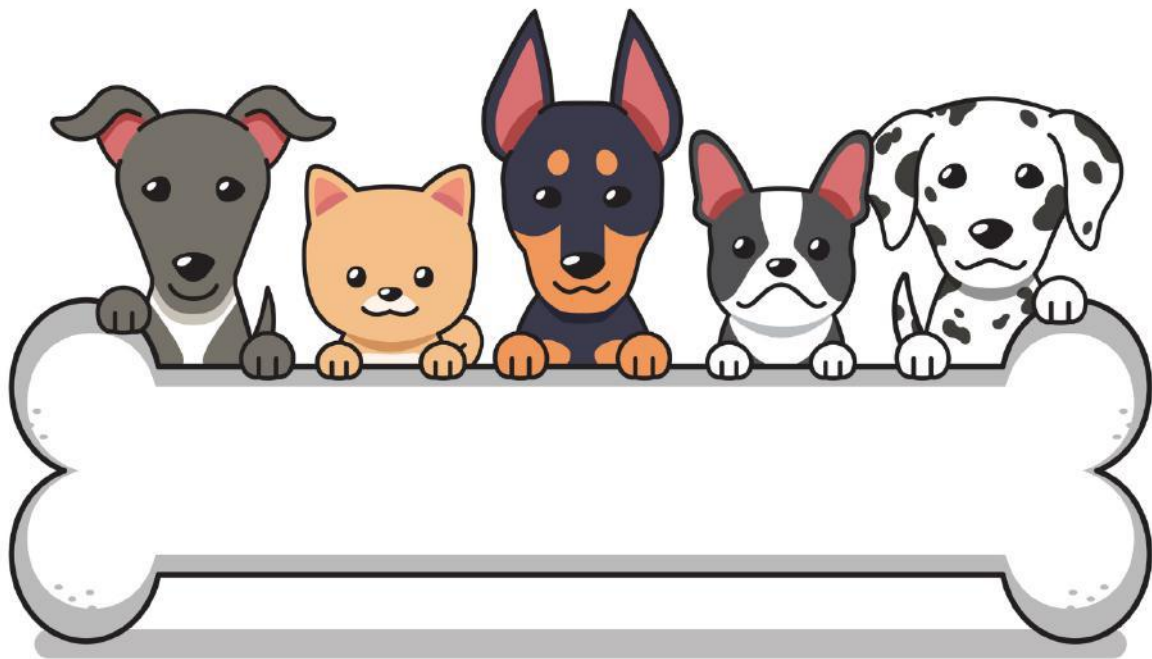


07



08





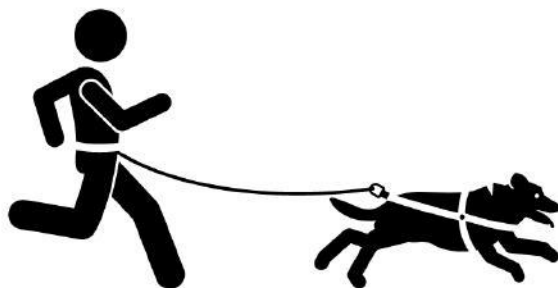
CANICROSS

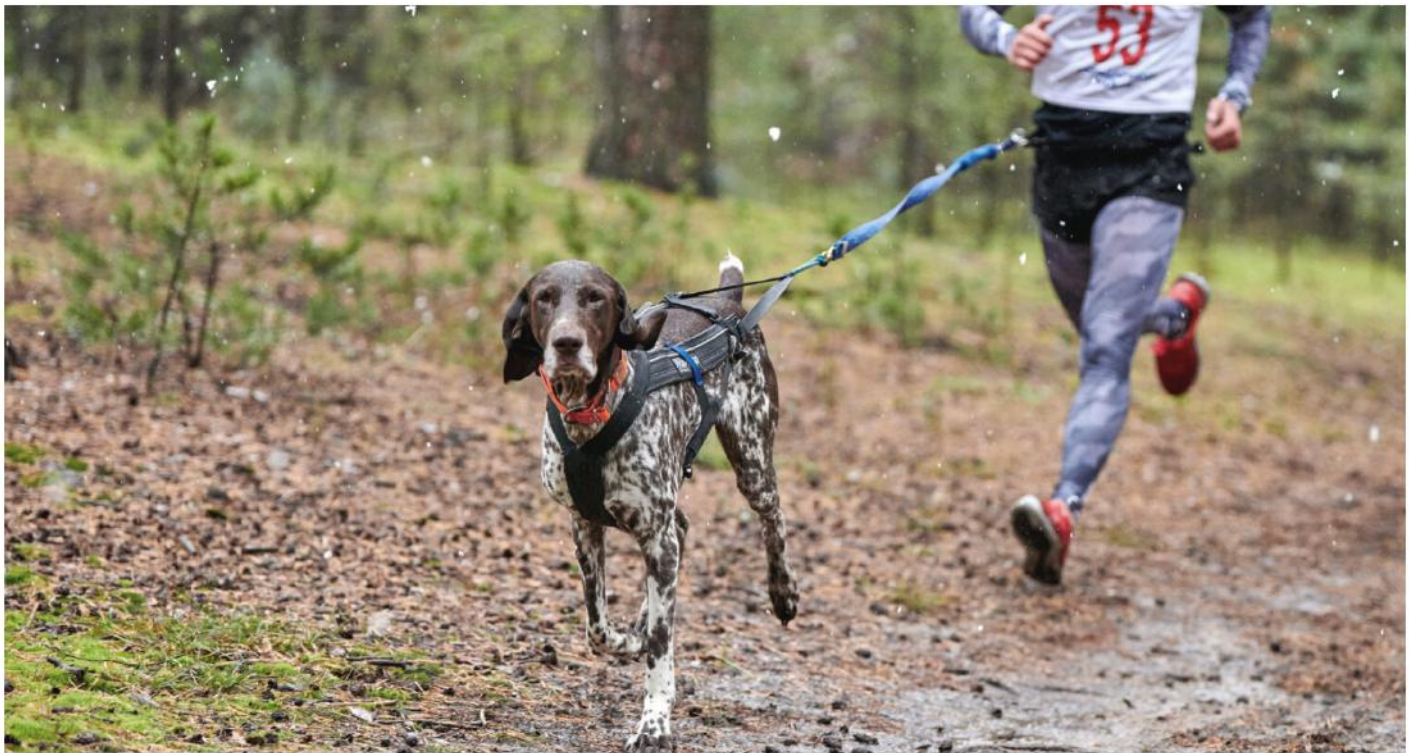
**QUAL A FREQUÊNCIA IDEAL
DE TREINOS DO MEU DOG?**



LUCIANA MACIEL

Médica Veterinária





Uma dúvida muito frequente entre as pessoas que estão iniciando a prática do canicross é a frequência ideal de treinos.

Isso depende muito da disponibilidade de tempo do humano, da idade e condição física do cão e de quanto tempo já estão treinando.

O ideal é que os treinos sejam diferentes, para que haja estímulos diferentes, mas que irão contribuir para corridas mais seguras e prazerosas, tanto para o cão, como para o seu condutor.

Além dos treinos de corrida que devem ser realizados em diferentes pisos (asfalto, grama, areia), treinos de obediência são essenciais para a segurança da dupla durante a corrida. Comandos básicos como o “senta”, “fica”, “aqui ou junto” são importantes para a prática e também ajudam a aumentar a conexão entre o cão e o condutor.



Além disso, exercícios na água como a natação ou a hidroesteira são extremamente benéficos para o ganho de massa muscular, com pouca sobrecarga articular. Este tipo de treino deve sempre ter orientação profissional, pois se feito de forma inadequada, pode trazer prejuízo ao cão.

O fisioterapeuta veterinário irá indicar a frequência e o tipo de exercício a serem realizados de acordo com cada objetivo, levando em consideração as necessidades individuais do cão atleta.

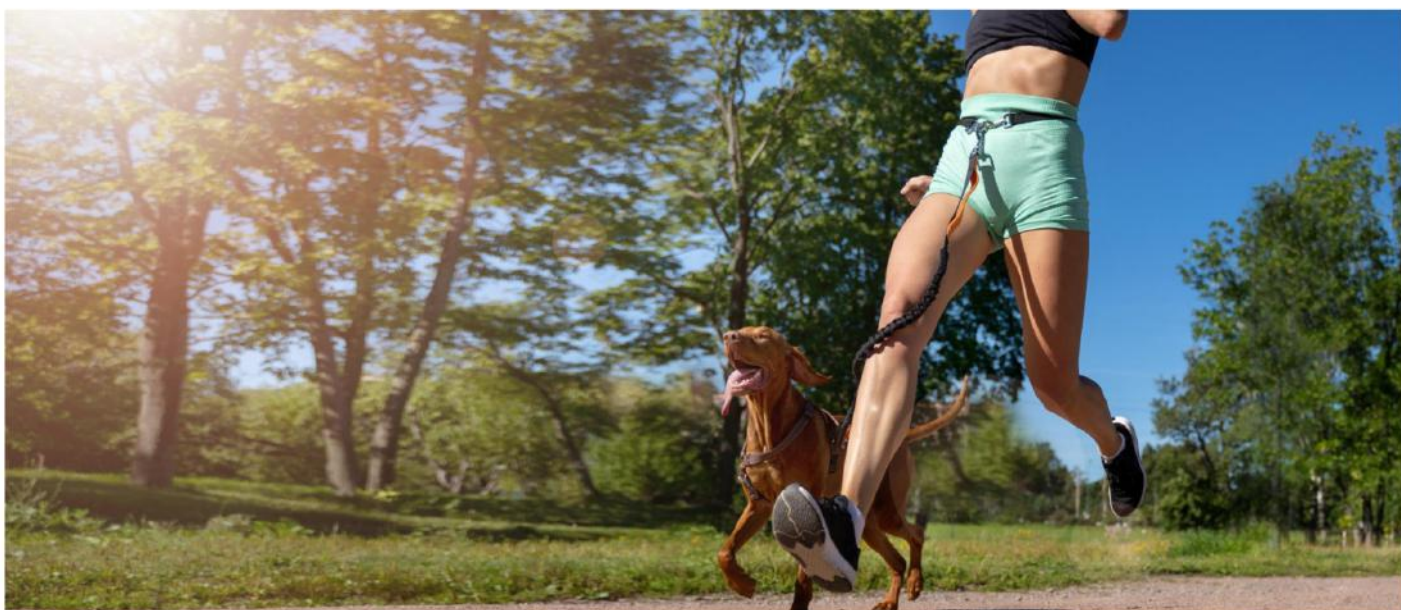
Como os cães são muito tolerantes à dor, dificilmente irão manifestar algum tipo de desconforto, como mancar, por exemplo, após um treinos ou uma prova. Por isso, a avaliação ortopédica é de grande valia e deve ser realizada pelo menos duas vezes ao ano, sendo possível detectar qualquer desconforto ou sobrecarga articular mesmo antes de se manifestarem clinicamente.

Cuidados ainda maiores devem ser tomados com cães obesos ou com sobrepeso e com cães que ainda não tenham terminado a fase de crescimento.

Vale lembrar que independente da frequência de treinos, alguns cuidados são essenciais:

- Cuidado com temperaturas ambientais mais altas. Quando estiver calor, faça os treinos nos horários mais frescos do dia.
- Se sentir o cão muito ofegante ou salivando excessivamente durante os treinos, faça pausas e hidrate-o.
- A alimentação deve ser oferecida longe do horário dos treinos, pelo menos 2 horas antes ou depois.
- Cuidados com os coxins (almofadinhas das patas), após os treinos de corrida sempre observe se não estão vermelhos ou machucados.
- Comece devagar, adapte o cão aos equipamentos de segurança e vá aumentando o tempo e a intensidade dos treinos gradativamente, sempre respeitando o limite do cão.

Com esses cuidados, você e seu cão poderão desfrutar com segurança desse esporte tão bacana, que conecta ainda mais humanos e cães!



CORRIDA

mais que um esporte



A SUA META DE 2023 POSSUI LONGEVIDADE? **SAIBA COMO “CORRER TODO DIA” PODE AJUDAR**

Em janeiro nós temos o hábito de definir metas e objetivos, não é verdade?

Não sei se você já começou a tirar alguma meta do papel (ou do bloco de notas do smartphone), seja de corrida ou outro aspecto. Algumas pessoas definem um número mínimo de treinos para fazer ao longo de 2023 ou uma nova distância na corrida para estrear, com o objetivo de cuidar da saúde e melhorar a performance.

Além disso, ao cuidar da saúde e ganhar mais performance na corrida, estamos mais preparados para conquistar metas de outras áreas da vida.

Como assim Gabriel?

Correr Todo Dia e a Disciplina

Nesse ponto aproveitamos o tema que o Wanderlei de Oliveira abordou na capa dessa edição da Revista, ou seja, CORRER TODO DIA, para refletirmos.

Independente se você corre ou não todo dia, o fato é que para conseguir se manter ativo diariamente, praticando algum exercício físico, é necessário ter disciplina.

E quando você une disciplina e foco, consegue conquistar melhores resultados.

A disciplina e foco adquiridos na corrida podem e devem ser utilizados em outras áreas.

Agora pensa junto comigo:





Qual o motivo de você fazer seus treinos e vencer o despertador pela manhã?

Pode ser o fato de sentir o prazer da endorfina, cuidar da saúde ou conquistar um “shape” dos seus sonhos.

Quando temos clareza dos benefícios da corrida, no longo ou curto prazo, fica mais fácil desenvolver disciplina para “fazer o que precisa ser feito”.

E quando se pensa em longevidade, a disciplina ganha força, principalmente nos dias que bate o desânimo ou preguiça.

Não é muito mais fácil ficar mais tempo na cama pela manhã ou assistir a um filme depois do trabalho?

Com toda certeza, pois para ficarmos “parados” não precisamos nos esforçar, basta permanecer onde estamos.



Corrida é muito mais que um esporte

Aproveitando a abordagem dessa coluna (corrida: mais que um esporte) quero que você responda sinceramente:

O que você deseja fazer todo dia mas não está conseguindo? O que precisa melhorar o desempenho?

Estudo, comunicação com sua família, meditação, prospecção de clientes.

Todos esses aspectos são relevantes, e, pode ser que um deles seja parte da sua meta desse ano.

E se você souber aplicar habilidades conquistadas na corrida (foco e disciplina) em outras esferas da sua vida, estará mais perto de conquistar qualquer meta. Desconheço um grande objetivo que não exige foco e disciplina.

Enfim, se eu pudesse resumir o assunto em uma frase, seria essa:

Lembre dos seus melhores treinos de corrida, da garra e disciplina que foram necessárias, agora coloque elas em prática, todo dia, para se aproximar da sua meta em 2023.



GABRIEL RENAUD

Copywriter e corredor





CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ 
DENTISTA E CORREDOR

INFECÇÕES ENDODÔNTICAS E LESÕES MUSCULARES

Quando falamos a frase: a saúde começa pela boca, não estamos somente deixando implícito que a cavidade bucal é a porta de entrada para diferentes microrganismos, mas também o que ocorre nela pode afetar os órgãos mais distantes.

Diversos estudos já demonstraram a relação das infecções e inflamações presentes na boca com problemas sistêmicos, tais como: cardiopatias, diabetes, doenças hepáticas, pulmonares e distúrbios metabólicos.

No interior de todos os dentes vitais da cavidade bucal, possuímos um tecido com vasos sanguíneos e terminações nervosas denominada polpa dentária e que se localiza num espaço em que o leigo chama de canal do dente. Esse tecido é responsável por transmitir impulsos nervosos relacionados a estímulos externos como: frio ou calor, e por manter uma relação entre o dente e os tecidos de sustentação (ligamento periodontal e osso).

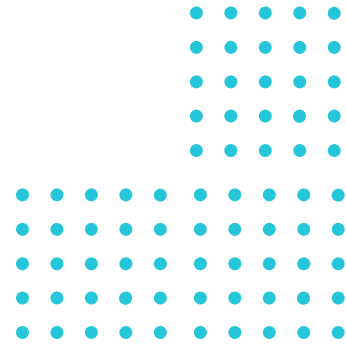
Quando ocorre a morte do tecido pulpar, devido a algum trauma (fratura dentária) ou uma lesão de cárie que pode levar a morte da polpa, inicia-se um processo infectoinflamatório decorrente da degradação da matéria orgânica e chegada dos microrganismos.

A inflamação nos tecidos de sustentação do dente devido a agressão promovida pelas bactérias que estão no canal, mobilizam células e mediadores inflamatórios que podem resultar na destruição da estrutura circundante (ligamento periodontal e osso), podendo ocasionar perda do elemento dentário se o tratamento de canal não for realizado.

O processo inflamatório gera diversos marcadores e mediadores químicos responsáveis por sinalizar células a reagirem a uma inflamação que está ocorrendo. Além do mais, esses sinalizadores não ficam restritos ao local da inflamação e sim estão percorrendo através dos vasos sanguíneos do nosso organismo, sendo capazes de atuar indiretamente até mesmo no processo de catabolismo muscular. Ou seja, uma manifestação que tem a sua origem no dente, pode tornar-se uma repercussão sistêmica.

Essa repercussão sistêmica proveniente da infecção do canal pode prejudicar a regeneração muscular pós atividade física (corrida de rua, corrida de pista e etc.). Quando temos uma lesão em algum músculo devido a prática de algum esporte, essa lesão também gera uma inflamação local que é benéfica e necessária para a rege-





neração tecidual. No entanto, a sobreposição de processos inflamatórios pode propiciar uma falha nesse sistema o que prejudica o reparo de uma simples lesão muscular.

Por isso, frequentemente vemos atletas de variadas modalidades esportivas, que não conseguem tratar um problema muscular ou então torna-se um problema crônico, pois uma outra lesão não foi diagnosticada e tratada (ex: tratamento de canal). Inúmeras vezes a dificuldade de regeneração muscular, mesmo após a cessação da atividade física nos faz buscar a ajuda do cirurgião-dentista para a pesquisa de focos de infecção de-correntes de um problema endodôntico (canal).

Dessa forma, o tratamento de canal tem como principal objetivo a desinfecção e selamento do sistema de canais radiculares presente no dente, para que através da redução da carga microbiana presente naquela região, propicie uma condição adequada e ideal para o organismo reparar aquela infecção. Reparando a lesão endodôntica, decorrente de uma infecção do canal, estímulos nocivos diminuem na circulação sanguínea, possibilitando a regeneração muscular.

Concluindo, é imprescindível que todos os atletas e praticantes de atividade física mantenham a higiene bucal e as revisões periódicas com o seu dentista para prevenir e/ou tratar qualquer foco infeccioso que possa interferir no desempenho esportivo e no bom funcionamento do organismo.

Colab:

Só, Marcus Vinicius e colaboradores, ENDODONTIA- As Interfaces no Contexto da Odontologia. 2ª Ed, Santos Pub, São Paulo, 2021.

Gabriel Barcelos Só - Especialista e Mestre em Endodontia

Marcus Vinicius Só - Especialista Mestre e Doutor em Endodontia.
Professor Associado - Universidade Federal do Rio Grande do Sul



O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

DARLAN SOUZA

Benefícios e Riscos associados com o “compromisso” de treinar todos os dias

O objetivo aqui neste texto é fornecer informações sobre os benefícios e riscos que quem decide se exercitar todos os dias ou costuma ingressar em grandes “desafios”. Para fins de esclarecimento, a ideia aqui é trazer informações sobre as diretrizes internacionais embasados em ciência com um pouco de conhecimento aplicado na prática nos meus anos de atendimento para ajuda a todos vocês neste entendimento.

Bom, vamos definir o que é atividade física (AF) e exercícios físicos (EF), pois frequentemente estes termos são usados de forma intercambiável, mas eles não são sinônimos. AF é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração de músculos esqueléticos que resulta em um aumento substancial nas necessidades calóricas ao longo gasto energético em repouso, como por exemplo: varrer a casa, lavar o carro, brincar com o cachorro, ir ao mercado. Já o exercício físico é um tipo de AF que consiste em atividades planejadas, elaboradas, um certo movimento corporal estruturado e repetitivo feito para melhorar e/ou manter um ou mais componentes de aptidão física, ou seja, é o treino, as planilhas de treino e neste caso, também inclui o indivíduo participar de uma prova no final de semana.

A aptidão física foi definida de várias maneiras, mas a definição geralmente aceita é a nossa capacidade de realizar tarefas e as atividades diárias com vigor e atenção, sem sentir uma fadiga excessiva e com muita energia para poder desfrutar de atividades de lazer e atender a emergências imprevistas, como fugir de um cão ou um perigo iminente. Além disso, é composto de vários elementos que podem ser agrupados em e componentes relacionados a habilidades que são definidos em componentes de aptidão física relacionados à saúde como:

- Resistência cardiorrespiratória: a capacidade dos sistemas circulatório e respiratório sistema para fornecer oxigênio durante a atividade física sustentada;
- Composição corporal: as quantidades relativas de músculo, gordura, osso e outros partes do corpo;

- Força muscular: a capacidade do músculo de exercer força;
- Resistência muscular: a capacidade do músculo de continuar a funcionar sem fadiga;
- Flexibilidade: a amplitude de movimento disponível em uma articulação

Componentes de aptidão física relacionados à habilidade

- Agilidade: a capacidade de mudar a posição do corpo no espaço com velocidade e precisão;
- Coordenação: a capacidade de usar os sentidos, como visão e audição, juntos com partes do corpo na execução de tarefas com suavidade e precisão;
- Equilíbrio: a manutenção do equilíbrio enquanto estacionário ou em movimento;
- Potência: a capacidade ou taxa na qual alguém pode realizar o trabalho;
- Tempo de reação: o tempo decorrido entre a estimulação e o início do reação a isso;
- Velocidade: a capacidade de realizar um movimento em um curto período de tempo;

Em 1995, o CDC e o ACSM recomendaram que "todo adulto americano" deveria acumular 30 minutos ou mais de AF moderada na maioria do tempo, preferencialmente em todos os dias da semana". A intenção desta declaração era aumentar a conscientização pública sobre a importância dos benefícios relacionados à saúde da AF de intensidade moderada. Como resultado de uma crescente conscientização sobre os efeitos adversos à saúde da inatividade física (sedentarismo) e devido a alguma confusão e má interpretação das recomendações originais de AF, o ACSM e a American Heart Association (AHA) emitiram novas recomendações para AF e saúde em 2007.

Benefícios importantes para a saúde (e performance) podem ser obtidos realizando uma quantidade moderada de treinos na maioria, se não em todos os dias da semana. Indivíduos que mantem um programa regular de treinos de



maior duração, maior intensidade (ou ambos) de forma gradual, provavelmente obterão maiores benefícios do que aqueles que se envolvem em quantidades menores de atividades. Neste caso, nos referimos ao volume de treinos e intensidades de treinos, no em um complexo conjunto de fatores estas são apenas duas variáveis a se notar.

E a supercompensação? Sim, este importante fator deve ser levado em consideração para quem busca evoluir na corrida, pois fisiologicamente falando, nosso corpo precisa se recuperar adequadamente das cargas impostas nos treinos e provas. Neste caso basta ter a sensibilidade da percepção de esforço no ciclo semanal, ou um exame sanguíneo para verificar o nível de fadiga, através da análise dos minerais como ferro e até o índice de dano muscular através das análises de CK (creatina quinase).

Temos também os fatores psicossociais, pois muitas pessoas sentem uma tremenda necessidade de estar inseridos em um grupo ou motivadas por um desafio, e neste caso por mais que o treinador reforce a importância de descansar mais, o corredor vai querer treinar mais e mais para estar junto a todos ou publicando em redes sociais e grupos de mensagens seus treinos diários, acreditando que sua performance vai melhorar devido a toda esta entrega nos treinos. Reforço que quantidade não significa qualidade. Neste ponto, temos que ter cuidados e fazer uma auto-avaliação de como está nosso fator psicológico, pois os treinos servem para melhorar nossa condição física, e excessos devem ser conduzidos e trabalhados com psicólogos, pois esta falta de equilíbrio esta fuga desenfreada

pode acabar levando a um quadro lesivo por overtraining na corrida, o que era para ser um benefício a saúde, se torna um risco. O que era para ser algo interessante, um esporte para te levar além com um cunho desafiador, motivador, se torna um fardo pesado, com exames em busca do diagnóstico da lesão, intermináveis sessões de fisioterapia, gastos com remédios e alguns períodos de afastamento, atestado do trabalho e por aí vai. Ainda por cima pode dizer que praticar corrida pode ocasionar lesões, não é bem assim, inclusive a nutrição é a grande aliada do corredor e já falamos bastante sobre isso por aqui na Revista Runners Brasil, então, muito cuidado!

Por outro lado, quem está bem, tem tempo e disponibilidade e está em busca de se manter ativo todos os dias da semana, podem também fazer atividades paralelas como por exemplo: de flexibilidade em algum dia que não for correr, realizar um trabalho de musculação com foco no fortalecimento muscular de intensidade moderada ou até de alta intensidade, onde envolva todos os principais grupos musculares em 2 ou 3 dias da semana, porque estas as atividades fornecem benefícios adicionais à saúde, como a preservação da massa muscular e um maior fortalecimento das estruturas envolvidas no movimento da corrida. Inclusive se tiver que praticar mais de um esporte, pode, desde que dê um intervalo mínimo de 6h entre as sessões. Salvo se for um triatleta ou pratique duathlon, respeite este intervalo mínimo entre uma coisa e outra para melhores resultados. Costumo inclusive usar o exemplo de comer pizza no churrasco, estes dois juntos não casam bem no paladar, não é mesmo? Melhor separar, e saborear cada um em cada momento. Bom, vamos lá:

Esse é o X da Questão, pois o maior inimigo da saúde é o sedentarismo e a má nutrição (junk food e fast food)! Inclusive temos evidências suficientes para provar que, se exercitar, ainda é a melhor forma de prevenir doenças as DCNT (doenças crônicas não-transmissíveis) que hoje são globalmente, as principais causas de mortalidade na população, como a obesidade, a hipertensão, eventos circulatórios, cardíacos e o diabetes.

Agora o equilíbrio é chave, você consegue dar conta do recado em conciliar os treinos para colher apenas benefícios do exercício regular (como a corrida e a musculação nos proporcionam) e manter uma boa vida social, familiar e laboral? Se sim, parabéns, essa é a essência da vida! Feliz 2023 a todos vocês!

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®



CORRER SEM LESÃO

CORRER TODOS OS DIAS. DE POUCO A POUCO CHEGAMOS LÁ SEM SE LESIONAR

A corrida pode para alguns ser uma atividade extremamente prazerosa e viciante. Correr todos os dias pode ser uma ótima maneira de manter a saúde física e mental. Além de queimar calorias e ajudar a perder peso, a corrida é uma excepcional atividade do ponto de vista cardiovascular. Correr também pode ser uma boa alternativa para quem quer se manter motivado e comprometido com a própria saúde. Estabelecer metas de corrida, como se preparar para uma meia maratona, maratona ou correr uma distância específica todos os dias, pode ser um ótimo estímulo para se exercitar regularmente. Mas isso pode expor o corpo a alguns riscos que devem ser bem calculados e administrados.

Até chegarmos ao ponto de que correr todos os dias seja algo natural devemos fazer com que nosso corpo passe por um processo de adaptação gradual e de maturação. E como isso ocorre?



O início deve ser intercalando caminhadas com corridas. Isso dará a oportunidade do seu corpo definir uma técnica de corrida mais econômica e agradável para ele. O número de dias semanais de atividade também deverá crescer de maneira gradual. Já de cara começar a correr ou mesmo caminhar todos os dias, sem intervalos fará com que músculos e tendões sejam expostos a uma sobrecarga contínua sem tempo suficiente para recuperação, especialmente se pensarmos que temos que realizar as atividades do dia a dia fora da corrida, que muitas vezes são desgastantes também.

Outro ponto importante é a distância na qual o corredor se propões a correr todos os dias. Para algumas pessoas, o correr todo dia é somente uma forma de fugir um pouco do estresse diário do trabalho e afazeres domésticos, uma terapia mental. Tanto faz se isso ocorre por 2 ou 30 quilômetros, tão pouco ritmo no qual isso acontece. Para este indivíduo, esta tarefa será mais facilmente atingida e com um risco menor de lesões. Já outros colocam metas em termos de quilômetros ou outro marcador qualquer, podendo dar ao hábito de correr todos os dias um “eterno ar de competição”. Neste caso as lesões



também estarão sempre rodeando mais de perto o corredor.

Para que este projeto seja bem-sucedido o corredor precisa também entender os limites do corpo, saber hora de descansar e até mesmo de parar. Entender que um sono de qualidade, boa alimentação, saber utilizar o que mercado proporciona de facilidades são itens valiosos.

O processo descrito acima nem sempre acontece do dia para noite, pode levar anos até que a pessoa esteja apta a correr todos os dias de forma segura, exige um certo grau de maturidade. Temos vários exemplos de pessoas com mais idade que fazem isso com maestria e “novinhos e novinhas” que estão sofrendo as consequências de confiar somente no vigor da juventude. Mas acima de tudo, a corrida deve ser sempre um elemento agregador, algo que nos trará bem-estar e não ser mais um fardo no dia a dia.



ALEXANDRE ROSA 

FISIOTERAPEUTA, PROFESSOR E ULTRAMARATONISTA



DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



POSSO TER PROBLEMAS COM MEU PLANO DE SAÚDE, POR CORRER DIARIAMENTE?

Imagine a seguinte situação: você começa a fazer sua corrida diária, e acaba tendo uma lesão decorrente das corridas. O médico indica um tratamento e o plano de saúde recusa realizar o procedimento indicado pelo médico.

Até há pouco tempo, existia uma celeuma sobre o tema, que só foi pacificada com a edição da Lei 14.454/2022, a qual determinou que a lista da ANS deve ser considerada uma referência básica, sem excluir a possibilidade de custeio de procedimentos que ali não constem, desde que preenchidos alguns requisitos:

I - exista comprovação da eficácia, à luz das ciências da saúde, baseada em evidências científicas e plano terapêutico; ou

II - existam recomendações pela Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde (Conitec), ou exista recomendação de, no mínimo, 1 (um) órgão de avaliação de tecnologias em saúde que tenha renome internacional, desde que sejam aprovadas também para seus nacionais.”

Assim, respondendo ao questionamento inicial, desde que seu médico prescreva um tratamento que atenda aos requisitos da Lei 14.454/2022, o plano de saúde não pode negar o tratamento, mesmo que os procedimentos não estejam previstos no rol da ANS, ainda que não seja um procedimento comumente utilizado, desde que preenchido os requisitos legais.

Caso haja uma negativa do plano de saúde, em primeiro lugar, é válido contatar a operadora e entender claramente o motivo da negativa. Se a negativa persistir, é possível abrir uma denúncia na Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS. Não havendo solução, recomenda-se que o beneficiário procure um advogado para analisar o caso; sendo necessário, é possível acionar a Justiça para garantir os seus direitos.



Corrida e Carreira

A coluna desse mês da Corrida e Carreira traz um formato diferente das edições anteriores. Aproveitamos a oportunidade de falar com o embaixador do Quênia que também é corredor e entender como é possível conciliar a carreira de embaixador com os treinos e conhecer um pouco mais do que envolve o seu trabalho.

Nossa entrevista exclusiva com o embaixador do Quênia no Brasil, Le-marron Kaanto, realizada pelo nosso editor-chefe Darlan Souza, apoiado pelo CEO Pablo Mateus em uma sala reservada em um hotel em São Paulo em 29 de dezembro de 2022, dias antes da 97ª São Silvestre.



Lemarron Kaanto

RRB - Bom dia, embaixador Lemarron Kaanto, sabemos que você possui uma sólida formação acadêmica. Como você os concilia com sua rotina de treinos diários com sua rotina de trabalho?

LK - Bom dia, obrigado por nos receber. Obrigado por esta entrevista, queremos falar sobre o Quênia, a "Terra das possibilidades Ilimitadas". E você disse com razão na introdução, muito embora a maior parte em português. Estamos aqui para falar sobre esportes e principalmente sobre a Maratona de São Silvestre, para a qual estaremos aqui por alguns dias e, portanto, é realmente um prazer para nós do Quênia. E você já pode falar sobre a história e, claro, o Quênia mostrou uma grande performance na "Maratona" de São Silvestre anterior. É muito emocionante para mim, como Embaixador do Quênia aqui no Brasil, ter minha equipe do Quênia participando da "Maratona" de São Silvestre. Para mim, como embai-

xador, como você disse, tento conseguir manter minha rotina, que não é fácil, mas eu tento, e é principalmente fazendo algumas corridas e caminhadas, três dias por semana. Eu tento conciliar com alguns treinos de força.

RRB - Você poderia contar aos corredores como é o Quênia e a relação com o Brasil?

LK - Em termos de relacionamento do Quênia e do Brasil, entre os dois países temos uma relação muito calorosa e cordial. Onde tivemos o presidente Lula, que visitou o Quênia em 2010 e temos o ex-presidente Mwai Kibaki (2004-2013), que visitou o Brasil. Temos vários acordos entre os dois países e muitos projetos que podemos falar na entrevista. Mas, o que é muito mais importante, especialmente para nós, é que temos um acordo desportivo e cultural que esperamos poder concretizar. E, portanto, basea-

do neste fantástico acordo esportivo e cultural, pensamos que poderemos trazer conscientização e muitos outros jogos para que possamos ter uma cooperação cruzada entre os dois países.

RRB - Muito legal. Isso é importante para os dois países. Existe algum projeto em andamento nos dois países?

LK - Sim, temos uma seleção nacional de vôlei, chamada Malkia Strikers, que estiveram aqui em São Paulo, estão sendo treinados em Osasco, pouco antes de partirem para a Holanda para os campeonatos, e somos muito gratos por essa parceria. Também temos uma equipe, que participaram na Surdolimpíadas, no Rio Grande do Sul, em Caxias do Sul, e lá tiveram um desempenho muito bom. Esperamos cada vez mais cooperação para o futuro, especialmente no futebol. Essas são algumas das áreas que temos parceria atualmente.

RRB - Você poderia nos contar sobre a "Kenya Experience", muito famosa para nós brasileiros:

LK - Como Embaixada aqui no Brasil temos procurado promover o turismo como um todo, bem como apoiar os turistas. Sobre a experiência do Quênia, onde alguns atletas foram do Brasil para o Quênia, para treinar em altitudes bastante elevada. Esta é uma oportunidade para as pessoas viajarem para o Quênia e para ter uma experiência única de onde nossos atletas de alto desempenho estão treinando, área que poderemos promover o turismo. Mas, como um todo, como eu disse, o Quênia é um país de possibilidades ilimitadas e, portanto, acreditamos que temos produtos únicos, que vão desde o Lago Vitória, até as Ilha (de onde Rama *vêm (*Ramadhan Mohammed "Rama" Salim nascido em 20 de março de 1993 em Mombaça, é um jogador de futebol queniano) até as savanas e todo o caminho até a costa. Temos o Monte Quênia e Mombaça, onde todos podem ter uma experiência rica. Estamos trabalhando para aumentar os 3 mil turistas por ano atualmente do Brasil para o Quênia, e pretendemos levar os números para um alto nível, além do turismo esportivo. Queremos convidar todos a visitar o Quênia e, portanto, a ter a experiência do Quênia.



RRB - Conte-nos sobre como é a experiência de desfrutar de uma safári na savana, o chá e o café do Quênia, por gentileza:

LK - O Quênia é a terra do safári. Quero aproveitar esta oportunidade para receber todos os brasileiros para experimentar o safári no Quênia. Há muitos parques nacionais, desde o início da capital Nairobi, que é chamada de Parque Nacional de Nairobi. Uma vez que você saí do seu voo (aeroporto), você pode ser capaz de visitar esse parque. Temos também um trem, partindo de Nairóbi até Mombassa, e no meio do caminho você pode ver o Parque Nacional de Tsavo, com muita vida selvagem. Claro, em Mombassa há muitas cidades costeiras, onde você pode ser capaz de ver a vida selvagem marinha. E muito importante falar de Maasai Mara. Maasai Mara é o lar da migração da vida selvagem. Lá, você pode ver a vida selvagem migrando de Maasai Mara para Serengeti em bandos. Ambos são parques nacionais. Lá, animais ferozes saem em bandos durante todo o tempo povoando toda a geografia local. Congratulamo-nos com pessoas do Brasil e da América do Sul para experimentar isso em tempo real. Então, há muito que podemos ser capazes de fornecer a todos. Se você for até o norte, no Monte Quênia, há muito que você também pode ver. Mesmo em termos de parques nacionais ou o caminho até o Santuário Kisumu Impala, você também pode ir ao Lago Turkana. Como um todo, o Quênia é um lar de potencial ilimitado e realmente um lar de safári. Então, eu quero dizer "bem-vindo à todos"!

Falando sobre o chá do Quênia, temos produtos muito bons. Estamos muito orgulhosos do nosso chá e café Queniano. Gostaríamos de receber os brasileiros para conhecer o nosso chá do Quênia, que tem muita qualidade. Estamos tentando garantir que nosso chá chegue ao Brasil. Estamos muito felizes e orgulhosos e fazemos muito esforço para isso. Quero dizer que, toda vez que você tiver uma oportunidade, por favor, tenha experiência do nosso chá e café do Quênia. Gostaria de dizer que em termos de produtos que vemos do Quênia no Brasil, temos o chá e café Queniano. Não na quantidade que gostaríamos, porque a maioria dos brasileiros realmente amam café, e sabemos que o Brasil produz seu próprio café, mas acreditamos que também temos um produto de excelente qualidade, e pensando no próximo ano, em 2023, parte do trabalho que estou fazendo como embaixador é garantir que o chá e o café do Quênia estejam popularizados aqui no Brasil e na América do Sul.

RRB - Para nós corredores brasileiros, o café é muito desejado. E para os corredores quenianos, ele também é?

LK - O Quênia é um país que bebe chá, em grande parte por causa da cultura da herança colonial britânica. Nós amamos o chá e para nós a toda hora é "hora do chá". Por isso é um pouco diferente, esta é a razão porque amamos o chá e que faz parte da experiência que queremos trazer para o Brasil. Estamos muito felizes em saber que no Sul do Brasil, é uma região que bebe chá, então é uma oportunidade para a gente poder adaptar isso. Mas, como eu disse, felizmente para nós, produzimos chá e café.



RRB - O que você mais ama no Brasil?

LK - É, geralmente há muita semelhança em termos de clima, entre o Quênia e o Brasil. E, claro, uma herança cultural bastante semelhante, então isso é algo para se esperar que o Brasil tenha uma herança muito rica que possamos trazer para o Quênia.

RRB - E sobre as comidas brasileiras, do que mais gosta?

LK - Tem boa comida e a comida é muito semelhante, como por exemplo o "churrasco", que é bastante popular também no Quênia, nós chamamos de "nyama choma", aqui é churrasco. A maioria das pessoas no Quênia adora carne, arroz, feijão, então esse é o menu principal e, claro, batata. Uma vez que você venha para o Quênia eu vou convidá-lo para um "nyama choma".

RRB - Qual o seu grande desafio como embaixador, tanto no Brasil quanto em outros países?

LK - Muito obrigado por esta pergunta, o que eu gostaria de dizer é que estou em busca de mais negócios, digamos em termos de oportunidades. Quais são as oportunidades que o Quênia tem no Brasil? As oportunidades que temos, assim são muitas: Nr.1: Queremos que mais pessoas do Brasil e na América do Sul possam conhecer as possibilidades ilimitadas que o Quênia tem a oferecer. Nós apenas falamos sobre a vida selvagem e o turismo que o Quênia tem e, portanto, um papel importante que eu tenho como embaixador é informar mais aos brasileiros, sobre outras oportunidades que o Quênia pode oferecer. E, claro, alinhado com o item Nr.1, está a questão do comércio e

aumento das oportunidades comerciais. Fomos capazes de falar sobre o chá e o café Quenianos, mas há outros produtos que o Quênia tem, que podemos trazer, por exemplo flores. O Quênia produz flores muito boas, portanto, há muitas oportunidades aqui no Brasil e também nos países da América do Sul. Porque eu também represento o Quênia na América do Sul. Para mim, o desafio, que é uma oportunidade, é ser capaz de informar, fazer esforços e ver mais produtos do Quênia no Brasil, e aumentar as oportunidades de comércio e investimentos na América do Sul.

RRB – Voltando a falar sobre treinos, você treina todos os dias?

LK - Depende da carga de trabalho, então geralmente minha meta é de 3 dias na semana, mas é claro que depende do trabalho. Procuro fazer caminhada e corrida.

RRB - E sobre sua nutrição?

LK - Minha nutrição é normal, eu só me certifico de cuidar do que eu como, mas nada diferente. Simplesmente normal.

RRB - Como é toda sua rotina como embaixador, desde a hora que acorda até a hora de dormir?

LK - Minha rotina depende da carga de trabalho, mas geralmente pratico atividades à noite, quando busco fazer alguns quilômetros à noite. Por semana eu faço cerca de 18km. Meu alvo diário é de 5 a 8km. Por enquanto estou treinando. Perdi a São Silvestre de 2021 e 2022. Quero começar pelos 10km e estar treinando bem para o próximo ano.

RRB - Deixe uma mensagem especial a todos os brasileiros que amam os quenianos:

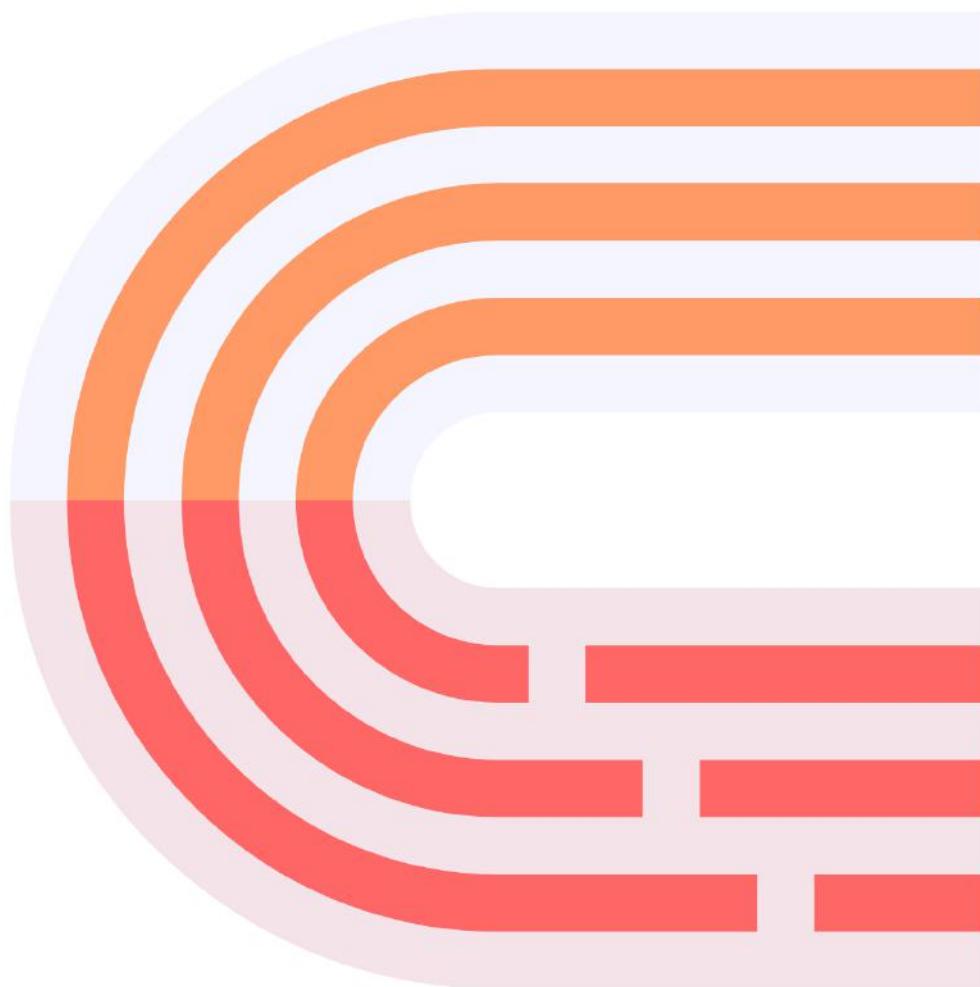
LK - Minha mensagem, estamos ansiosos para uma grande cooperação entre Quênia e Brasil, e a São Silvestre é uma grande oportunidade para Quênia e Brasil fazerem treinamento juntos. E neste momento a minha mensagem que quero passar é que os atletas possam ver, assim como foi visto em Tóquio onde todos nós lembramos da foto de Eliud Kipchoge e Daniel Nascimento (Danielzinho) trocaram cumprimentos ao longo do percurso da maratona. Para mim foi um momento muito especial. Podemos ver que o Brasil e o Quênia podem caminhar juntos, podem treinar juntos, para competir juntos. A forma como Nascimento (Danielzinho) e Eliud conseguiram se cumprimentar, é a mensagem que quero passar: é este o espírito que quero passar a todos os atletas que amam o Quênia e que esta é a uma oportunidade para caminharmos juntos.

"Muito Obrigado". Claro que estamos ansiosos por um bom desempenho na São Silvestre. E mais uma vez para esta entrevista, e eu tenho certeza que esta entrevista vai trazer cooperação cruzada entre o Quênia e o Brasil e estamos disponíveis para você e queremos incentivar esta caminhada juntos, este é um momento muito especial. Em 2023 esperamos ser capazes de fazer mais para os grandes países Quênia e Brasil. Muito Obrigado!

CORRIDA E CIÊNCIA

O ANO É NOVO, RESOLUÇÕES ANTIGAS... CORRER TODOS OS DIAS AJUDA?

Entra ano, sai ano... Novos corredores ingressam no maravilhoso mundo da corrida de rua, os objetivos são os mais variados possíveis... perder peso, melhorar tempo pessoal, se desafiar em novas distâncias, partir para outros terrenos, corrida de montanha, ultramaratona, subidas insanas, a corrida de rua sempre está na pauta para os novos e antigos praticantes da corrida.



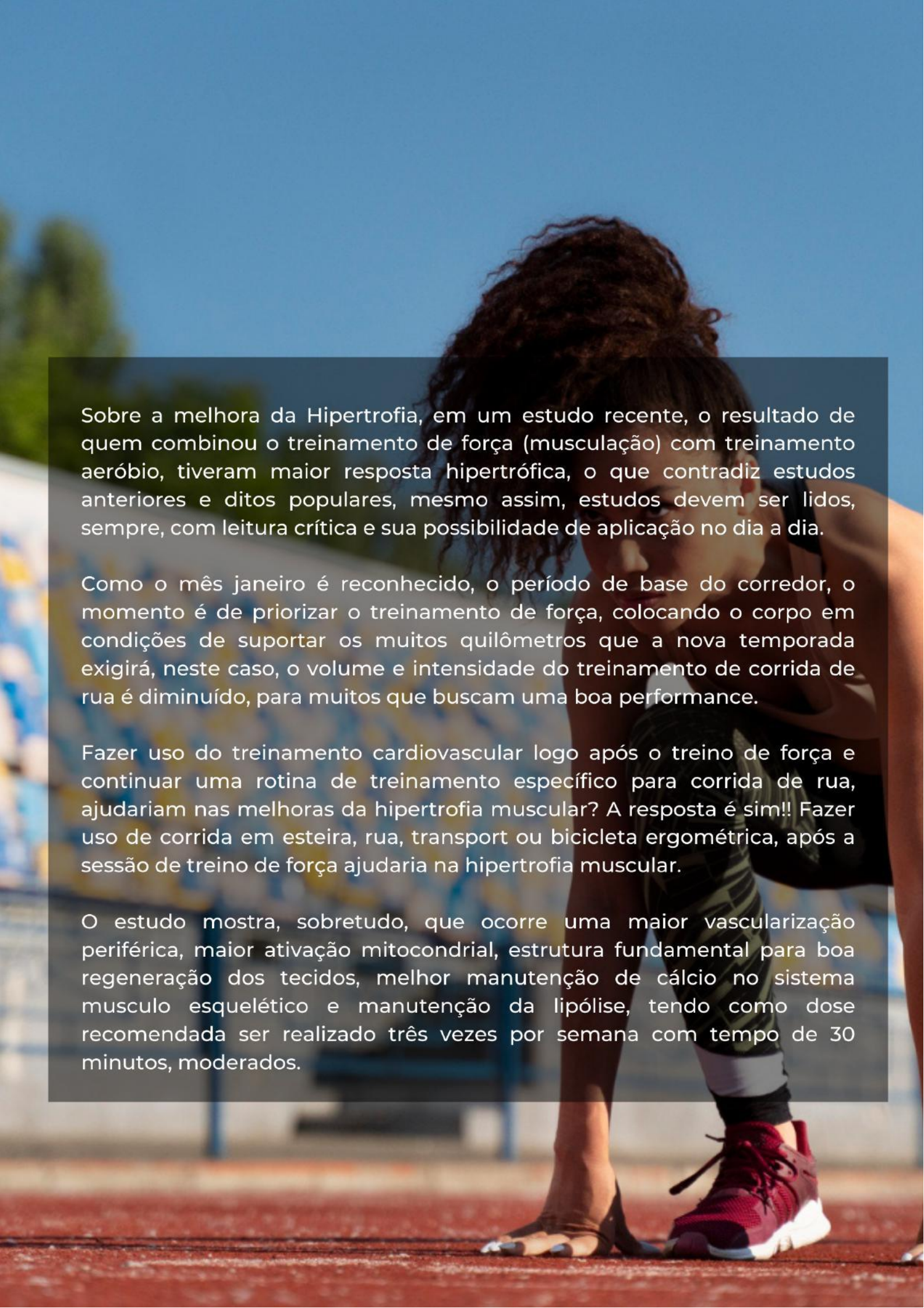
A man and a woman in athletic wear standing outdoors. The man is on the left, wearing an orange long-sleeved shirt and a grey cap. The woman is on the right, wearing a light-colored zip-up jacket. They are both looking towards the left. The background is a blurred outdoor setting with a fence.

UMA DAS RESOLUÇÕES

FAVORITAS É CORRER TODOS OS DIAS!

E... pasmem, tem gente que se propõe a fazer uma Maratona por dia, mas está certamente será outra pauta da nossa querida Revista Runner Brasil, a pergunta que deve ser feita, por quem se propõe a correr todos os dias é “qual seu objetivo”?

O corredor iniciante, no geral, relaciona com emagrecimento, tratamos disso no artigo anterior, os mais avançados, relacionam aumento de volume e muitos treinadores desaconselham, por dizerem se tratar de um treinamento concorrente, alegam que corrida não seria recomendado, para quem por exemplo, quer melhorar sua hipertrofia muscular.



Sobre a melhora da Hipertrofia, em um estudo recente, o resultado de quem combinou o treinamento de força (musculação) com treinamento aeróbico, tiveram maior resposta hipertrófica, o que contradiz estudos anteriores e ditos populares, mesmo assim, estudos devem ser lidos, sempre, com leitura crítica e sua possibilidade de aplicação no dia a dia.

Como o mês janeiro é reconhecido, o período de base do corredor, o momento é de priorizar o treinamento de força, colocando o corpo em condições de suportar os muitos quilômetros que a nova temporada exigirá, neste caso, o volume e intensidade do treinamento de corrida de rua é diminuído, para muitos que buscam uma boa performance.

Fazer uso do treinamento cardiovascular logo após o treino de força e continuar uma rotina de treinamento específico para corrida de rua, ajudariam nas melhoras da hipertrofia muscular? A resposta é sim!! Fazer uso de corrida em esteira, rua, transport ou bicicleta ergométrica, após a sessão de treino de força ajudaria na hipertrofia muscular.

O estudo mostra, sobretudo, que ocorre uma maior vascularização periférica, maior ativação mitocondrial, estrutura fundamental para boa regeneração dos tecidos, melhor manutenção de cálcio no sistema musculo esquelético e manutenção da lipólise, tendo como dose recomendada ser realizado três vezes por semana com tempo de 30 minutos, moderados.



Se você já reparou um pouco, a modalidade CrossFit, faz isto com seus praticantes, utilizando o treinamento de alta intensidade muscular, com intervalos de exercícios cardiorrespiratórios, como corrida, remada, e nestes casos, mesclando com seu treinamento regular, não havendo contraindicações em correr todos os dias, sendo o contrário, haveria ótimos benefícios.

Esta é uma das possibilidades e benefícios de se correr todos os dias, obviamente, levando-se em conta qual o objetivo, e tendo uma distribuição racional quanto a volume e intensidade destas corridas... E você, tem vontade de correr todos os dias? Qual seria seu principal objetivo, fazer esta pergunta a você mesmo e a seu treinador te ajudará em toda temporada.

Bons Treinos a Todos e Feliz Ano de 2023.



- Eduardo Barbosa
Treinador e corredor





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

