

RUNNERS BRASIL

ESTER DIAS:
como a corrida
pode inspirar
e abrir fronteiras

Q&A com
Ju Faria

Alongamento
previne
lesões
na corrida?

Corredoras,
hidratação
e o ciclo
menstrual

Verão, diversão
e disciplina
podem andar juntos





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

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



GERENCIAMENTO
DE REDES SOCIAIS



GESTÃO
DE TRÁFEGO



PLANEJAMENTO
ESTRATÉGICO ONLINE



INBOUND
MARKETING



CRONOGRAMA
DE POSTAGENS



SCRIPT DE
CONTEÚDO



PADRONIZAÇÃO DE
IDENTIDADE VISUAL



MENTORIA
MENSAL



criação de HOTSITES
E LANDING PAGES

SOLICITE UMA CONSULTORIA GRATUITA:

✉ atendimento@casarara.net

☎ 65 9 9624-7117



www.casarara.net

CASARARA
SOLUÇÕES DIGITAIS

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

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

EDITORIAL

Caro leitor corredor brasileiro

Ah o verão! Gostamos demais da estação mais quente do ano, período ideal para fazer tanta coisa não é mesmo? E nossos treinos e provas, afinal este é um período onde inclusive nossas férias estão atreladas, e agora? Bom, vamos buscar conhecimento com quem entende do assunto, os nossos colunistas, expert em treinamentos, provas e tudo que envolve este mundo running.

Em nossa capa trouxemos uma grande convidada, que nos fala um pouco de como é treinar no Rio 40 graus. Mãe, atriz, líder da adidas runners e por aí vai! E não é somente de treinos físicos que vivemos, precisamos cuidar da nossa mente, então nossa colunista e psicóloga Edwiges Parra, que também gravou um Podcast este mês muito interessante conosco, nesta coluna de fevereiro, ela traz muitas informações para você que por muitas vezes tem um certa dificuldade com a rotina de treinos em algumas estações do ano.

E livros? Temos sempre uma dica interessante, pois nada melhor que estar de férias e aproveitar uma boa leitura, nesta edição trouxemos o livro RAAM “Mr Milan” o livro que narra a saga do Marcio em suas aventuras de bike por aí, para quem não viu o podcast, o Marcio Milan está organizando uma prova de revezamento que vai atrair a família inteira, vale a pena ver e ouvir nosso Podcast. E quem busca se atrever em outros esportes, o nosso colunista Eduardo Barbosa trouxe uns insights interessantes que irão te guiar neste caminho por novos horizontes, confira!

Assim temos que destacar que nosso site está repleto de conteúdos, cada vez mais robusto para suportar o elevado número de acessos que tem recebido diariamente. Com o site cheio de novidades vale a pena dar uma boa conferida. Acesse lá!

Reforçando que seguimos empenhados em entregar mais material em nossos canais digitais com a publicação de podcasts, temos agora também um canal no Spotify e no Youtube, além do nosso seletivo grupo de colunistas aqui na RRB preparados para te ajudar a superar seus limites.

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

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

Darlan Souza
Editor-chefe

Fala corredor!

E aí, como estão os treinos?
Todas as promessas de ser fitness
esse ano continuam de pé?

Então vamos lá! Nessa edição
falamos um pouco sobre os
cuidados que precisamos ter ao
correr nesse verão tropical, mas
isso nosso editor-chefe, Darlan
Souza já falou para vocês.

Quero falar um pouco sobre os
projetos que vem por aí.
Vamos dar uma boa reestruturada
em nosso perfil, onde será muito
perceptível essas mudanças,
deixando mais profissional e
focada nos conteúdos que irão te
ajudar no dia a dia.
Podcast também voltando com
grandes convidados e a revista
cada vez mais profissional no
âmbito de organização e estrutura.

Garanto para vocês que nossos
colunistas não têm medidos
esforços para entregar o melhor
para vocês e espero que estejam
aproveitando. E aguardem,
teremos grandes convidados
estrelando em nossas edições de
2023.

Deus abençoe!

Até a próxima!

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 22

10

Q&A

Com Ju Farias

16

BABI POR AÍ

Ahhh o verão...

18

FORTALECIMENTO MUSCULAR

Alongamento previne lesões na corrida?

22

TRAIL RUNNING

Cuidados importantes ao realizar e competições em trilhas no calor

26

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

A corrida e a redução do estresse

32

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Corredoras, hidratação e o ciclo menstrual

36

SUA MENTE ON

Aproveitar a estação do verão para cuidar de nossa mente

56

BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Sobre treinos e corridas

72

CORRIDA E ODONTOLOGIA

Estética dental e autoestima

42

MEDICINA E A CORRIDA

Correr no verão: 10 dicas para aproveitar a estação mais quente do ano, sem passar mal!

62

CANICROSS

Treinos, provas e atividades de verão

80

CORRER SEM LESÃO

Correr sem se lesionar no verão



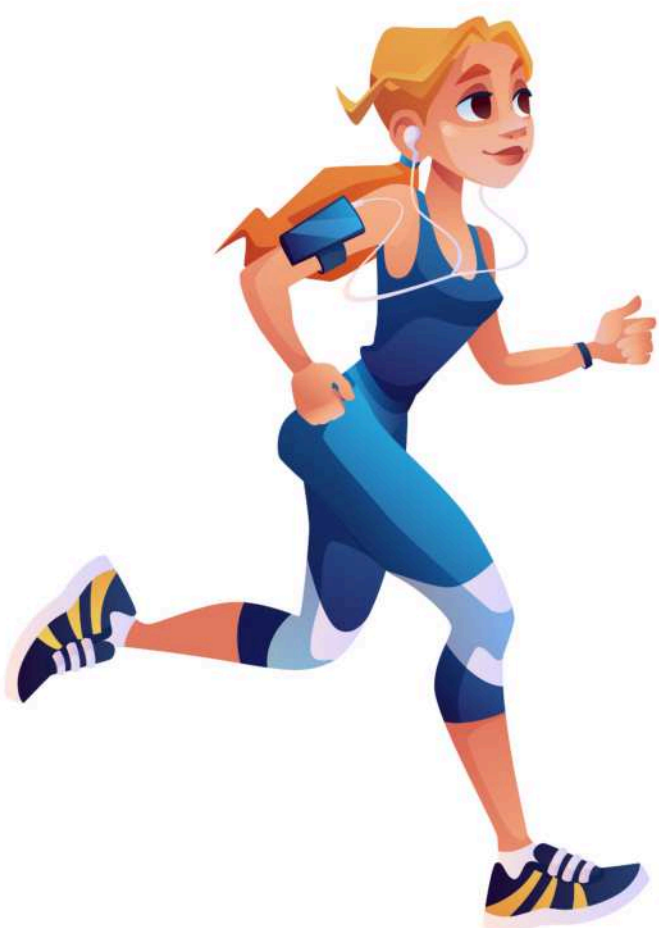
Q&A



JU FARIA

— *Sobre*

Desculpas ela só arranja para treinar



A corrida é o primeiro compromisso do dia da mineira Jucélia Faria. Antes mesmo do sol nascer, já está pronta para correr, e de preferência na orla, no Rio de Janeiro onde mora.

A administradora e empreendedora tem na corrida uma das suas paixões, e inspira muita gente nas redes sociais e nos treinos do 'Corro Com Elas'. Já correu três maratonas e está na contagem regressiva para cruzar fronteiras para correr a primeira internacional. A escolha? Uma das seis maiores do mundo. Ju Faria conta como é a conexão dela com a corrida, como o esporte a ensinou a ser melhor em todas as áreas da vida, e muito mais.

Acompanhe!

— Q&A

Sabine Weiler: Para muitos que correm maratona, ir a Boston é um sonho e você está perto de correr a mais famosa e tradicional maratona do mundo. Como está sendo a preparação?

Jucélia Faria: De fato, será a realização de um grande sonho correr a maratona de Boston. Estou me preparando com a ajuda de um profissional de educação física, com a orientação de treinos e uma nutricionista esportiva, com a alimentação e suplementação. Eu sempre falo que, para fazer uma maratona não pode “brincar de treinar”. O objetivo é fazer uma boa prova, sem muitos desgastes e lesões, então preciso seguir com bastante disciplina a todas as orientações.

Sabine: Como treinar para uma maratona no verão, ainda mais no Rio de Janeiro onde o calor é parceiro de praticamente todos os treinos?

Ju: Eu faço meus treinos bem cedo, estou na rua antes do sol nascer (risos). A hidratação é muito importante também. Mesmo correndo bem cedo, o calor já é forte.



Sabine: O que te faz ter motivação para treinar para longas distâncias?

Ju: É um desafio pessoal. Cada passo, cada km é uma conquista, uma sensação de liberdade e realização, de saber que posso e consigo, com muita disciplina, chegar aonde eu quero.

Sabine: Como é a sua rotina de treinos e como conciliar uma maratona com o trabalho?

Ju: Tento conciliar bem meus treinos, trabalho, vida social e essa correria toda do dia a dia. Meus horários no trabalho são imprevisíveis, já me programo de acordar bem cedo para correr/treinar antes de toda rotina de trabalho, para não correr o risco de deixar para a noite e não conseguir fazer devido ao horário.



Sabine: Gosta de correr onde?

Ju: Eu sou apaixonada pela corrida pelos percursos. Amo correr na orla, vendo a paisagem e tantas outras pessoas ali motivando e inspirando. Amo correr em trilhas, que é uma modalidade diferente e com vários desafios. O único lugar que não gosto de correr é na esteira (risos)

Sabine: Aonde foram as suas maratonas?

Ju: Fiz três maratonas e todas elas no Rio de Janeiro, na Maratona do Rio. Quero muito fazer outras e em outras cidades, mas antes disso, quis “refazer” o mesmo percurso para saber onde e como poderia melhorar. E deu muito certo (risos)! Agora já me sinto preparada para embarcar em novas aventuras numa maratona.

Sabine: Correr maratona sempre foi um desejo, ou teve um motivo especial, uma motivação para fazer os primeiros 42km?



Ju: Correr me faz tão bem, tão viva, que sinto o desejo de nunca parar. E correr os 42km seria um desafio, um estímulo maior e a sensação da descoberta sobre meus próprios limites.

Sabine: Qual outro objetivo você tem na corrida para esse ano? Alguma prova foco, depois de Boston?

Ju: Quero bater meu R.P (recorde pessoal) nos 21km na Meia Maratona do Rio. Por incrível que pareça, nunca fiz essa meia. Junho de 2023 será a primeira e quero fazer muito bem!

Sabine: Você é uma das fundadoras do @corrocomelas. Já são quatro anos integrando mulheres, compartilhando experiências de uma mesma paixão. Como é para você está a frente deste grupo ao lado da Dani Christoffer?

Ju: É uma honra e um privilégio muito grande fazer parte de um movimento junto da Dani. O 'Corro Com Elas' é uma família onde acolhemos e somos acolhidas. Nosso objetivo é levar saúde e bem-estar para o máximo de pessoas possíveis, e nesses quatro anos já movimentamos mais de 15 mil pessoas e isso é muito gratificante.

Sabine: O que a corrida te ensina todos os dias?

Ju: A ser resiliente, consistente e não me deixar sabotar, e através da corrida, aprendi ser assim em todas as áreas da minha vida.

Sabine: Você arranja desculpas para treinar? (risos) Qual a melhor delas?

Ju: Mesmo seguindo toda orientação do meu treinador, às vezes arranjo uma desculpinha de "estou estressada, preciso espairar" ou "estou exausta do trabalho, preciso correr" para um treino, mesmo que leve (risos)



Sabine: Que mensagem você deixa àqueles que estão iniciando na corrida ou àqueles que querem aumentar as distâncias na corrida? Como se manter motivado?

Ju: Persistência! Um passo de cada vez, e nunca, NUNCA se compare com ninguém e a nenhum pace, pois cada um tem sua rotina, suas metas pessoais e condicionamento físico. E lembrem-se: nem todo dia estamos dispostos, nem todo dia o treino sai como queremos, nem todo dia conseguimos concluir o treino proposto e é normal, e está tudo bem. Descanso também é treino. Precisamos respeitar nosso corpo.



SABINE WEILER 

Jornalista e corredora



LIFESTYLE
RUNNER
TRENDS

Babi por



ái



Ahhh o verão ...

A época mais pulsante e colorida do ano, dias longos, brilhantes, cheios de energia e calor.

Todo esse cenário pode se transformar de sonho, num pesadelo para os corredores.

Assim como em outras estações, é importante é dar ao corpo, condições para curtir as atividades com prazer e segurança.

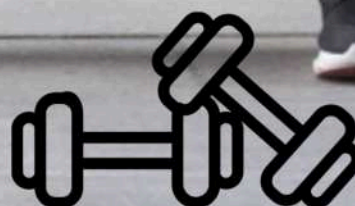
Que corredor não ama aquela sensação maravilhosa da brisa quentinha no rosto, aquela cor na pele, o corpo transpirando porque o coração trabalhou feito louco para resfriar a nossa pele? Pois é, isso tudo demanda muito mais queima de energia e de quebra muito mais desgaste físico.

Apesar de na maioria das vezes, a gente acordar animado com os belos dias, repare que nessa época do ano sentimos o corpo mais mole e lento, por isso nós corredores preferimos treinos antes do sol ou no fim do dia, sempre pensando em poupar o corpo e evitar o desgaste que o calor proporciona.

Para que nossos treinos não fiquem prejudicados, tem uma lista de coisas que sempre é bom ter em mente: Hidratação, proteção solar, equipamentos adequados, tecidos leves e respiráveis, e o principal a alegria de curtir a estação mais feliz do ano.

Preparei alguns looks especiais podem te ajudar inspirar nas suas idas às pistas. Lembrando que o #SportFashion pode sair da corrida e te acompanhar nas produções nas viagens, jantares e no seu dia-a-dia. Vem comigo que vou te mostrar !

FORTALECIMENTO MUSCULAR



ALONGAMENTO PREVINE LESÕES NA CORRIDA?



Quem nunca ouviu alguém dizer que se lesionou por falta de se alongar?
Quem nunca se perguntou se o alongamento vai prevenir que você se machuque?
Quem nunca se perguntou qual seria o melhor alongamento para começar os treinos?

Hoje venho aqui esclarecer muitas dúvidas e crenças que envolvem o ALONGAMENTO e a CORRIDA.

A DIFERENÇA ENTRE O ALONGAMENTO ESTÁTICO E DINÂMICO

Quando falamos de alongamento, provavelmente o que vem a sua cabeça são aquelas esticadas na perna, segurando a posição por 20, 30 segundos. Esse alongamento em que levamos o músculo para uma posição alongada e seguramos por alguns segundos é definido como ALONGAMENTO ESTÁTICO.



Muitos corredores e atletas fazem alongamentos estáticos antes de um treino ou por se sentirem bem ou simplesmente acharem que seja algo importante.

A falta do alongamento estático antes ou depois dos treinos é relatada por muitos corredores como um fator de risco para desenvolver uma lesão (1).

Porém, estudos relacionados ao treinamento deixam claro que esse tipo de alongamento no início do treino não é um fator para a prevenção de lesões e melhora de desempenho na corrida (2-4).

Outra forma de alongamento é conhecida como **ALONGAMENTOS DINÂMICOS** ou **BALÍSTICOS**, que são movimentos onde levamos os músculos para posições alongadas mas não mantemos a posição, como por exemplo, fazer um balanço da perna para frente e para trás 15 vezes.

Dessa forma, esse tipo de alongamento aumenta a temperatura corporal e prepara os tecidos para o treino, que são os verdadeiros objetivos de um bom aquecimento (5).

QUAL A FORMA MAIS INDICADA DE INICIAR OS TREINOS?

Uma pesquisa publicada no reconhecido jornal científico *British Journal of Sports Medicine*, em 2019, foi muito clara ao dizer que o alongamento estático não previne lesões em corredores! E que a melhor forma de aquecer é para os treinos é utilizando uma sequência de alongamentos dinâmicos para preparar o corpo para a corrida (6).

Então o alongamento estático é ruim ou prejudicial? Não, mas os corredores que se alongam de forma estática devem entender que há formas melhores de aquecer para o treino e que fazer ou não o alongamento estático antes do treino não é fator de prevenção ou risco de lesões.

E PARA MELHORAR A FLEXIBILIDADE?

“Mas Rô, eu sou travado e encurtado. Preciso me alongar, preciso de flexibilidade.”

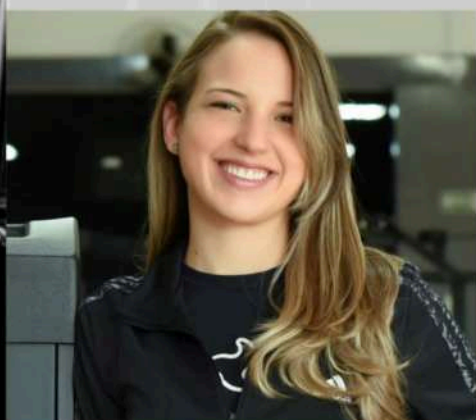
Sim, a flexibilidade é importante, porém ela é apenas uma parte do treino de mobilidade articular, que deve focar em tornozelos, quadris e coluna torácica. Ou seja, em dias separados da corrida você pode trabalhar sua flexibilidade através de alongamentos estáticos e dinâmicos e exercícios de fortalecimento muscular.

PREVENÇÃO DE LESÃO ENVOLVE MUITOS FATORES

Devemos entender que quando falamos de LESÃO, dificilmente isso é atribuído a apenas UM fator e, certamente, a falta de alongamento estático antes do treino não é um deles.

Toda lesão é multifatorial! Por isso, é muito difícil afirmar que isso ou aquilo previne lesões. Mas o que de fato ajudará a diminuir o risco de lesões são:

- Bom planejamento de treinos com descansos adequados;
- Bom trabalho de fortalecimento muscular e mobilidade associados às necessidades de cada um;
- Boa alimentação e boas noites de sono que auxiliem na recuperação dos tecidos.

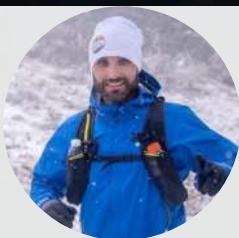


Roberta Abdala

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

Raphael Bonatto

TRAIL RUNNING



RAPHAEL BONATTO 

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

CUIDADOS IMPORTANTES AO REALIZAR TREINOS E COMPETIÇÕES EM TRILHAS NO CALOR

Os aspectos básicos ao realizarmos qualquer tipo de exercícios sob altas temperaturas já sabemos, como por exemplo utilizar protetor solar, roupas leves adequadas, evitar os horários de pico das temperaturas, cuidar da hidratação, alimentação leve, entre outros fatores. As reações fisiológicas também já são bem conhecidas, a frequência cardíaca sobe devido a vaso dilatação (alargamento) das veias e artérias, o sistema nervoso central ativa as glândulas sudoríparas em maior número, aumentando a perda de fluidos e risco de desidratação, estresse corporal, dificuldade de respirar, cansaço extremo, etc.

A modalidade Trail Running tem algumas características diferentes da corrida de rua neste aspecto, pois muitas vezes somos os próprios responsáveis por tomar todos estes cuidados acima citados, mais especialmente a hidratação, tão importante neste processo.

Enquanto nos treinos ou competições de rua, temos uma infraestrutura disponível para água, isotônico e potenciais emergências que possam surgir no calor extremo, a corrida nas trilhas exigem atenção especial. Antes de mais nada, como treinador, sempre indico que tenha pelo menos um(a) companheiro(a) em seus treinos na montanha. Isso garante uma segurança extra em todos os aspectos.

Quanto ao calor em si, caso não conheça a região, se informe pelos mapas, arquivos, aplicativos ou pessoas que possam dar informações a respeito de rios e córregos que ofereçam água segura e potável para se refrescar e beber. A grande maioria das trilhas sempre tem algum ponto onde conseguimos encontrar o líquido sagrado.

Feito isso, tenha uma noção exata de quanto tempo irá demorar para fazer o circuito proposto. A depender do desnível, trajetos de 10 quilômetros podem demorar entre 3h e 4h para serem superados, ou seja, planejamento, noção do terreno e ritmo, serão essenciais para sua própria proteção.

Nas provas, chamo a atenção para o regulamento. Geralmente, é neste documento que os pontos de hidratação são apontados. Uma dica importante: previna-se.

Não confie totalmente na organização da prova, não por uma questão de incompetência técnica e sim porque na montanha, muitas vezes o planejamento não pode ser colocado em prática pelas características climáticas. Por exemplo, a organização afirma que vai ter um ponto de hidratação no KM 20 da competição, porém o local é de difícil acesso e chove no dia da largada ou no dia anterior, impossibilitando que a água e estrutura de apoio sejam levados àquele ponto específico. Isso muda completamente o planejamento e afeta diretamente a performance do atleta. Por isso, sempre indico que os meus atletas levem um pouco mais de água extra para os imprevistos.

Tenha como hábito utilizar nos treinamentos, os equipamentos que irá utilizar nas provas. A mochila ou cinto de hidratação devem ser amplamente testados para que você possa compreender a quantidade de água que será levada de acordo com a distância e tempo de prova, peso carregado, se as alças (no caso da mochila) machucam os ombros, como abrir e fechar para acessar os alimentos ou itens obrigatórios, posicionamento das garrafinhas e assim vai.

Por fim, as trilhas nos oferecem um frescor com boas quantidades de sombra ao longo dos trajetos. Caso o calor esteja muito forte, vale a pena diminuir um pouco o ritmo para baixar a temperatura, tomar um ar e voltar recuperado. Aproveitar o que a natureza nos oferece e contemplar o momento, muitas vezes faz com que o corpo alinhe com a mente e o esforço seja recompensado.

Protejam-se, um abraço a todos,

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



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**CARLOS
CAMPELO**



A CORRIDA E A REDUÇÃO DO ESTRESSE:

A corrida praticada de forma regular é uma das melhores ferramentas para prevenção de diversas doenças e promoção da saúde. No caso do combate ao estresse não é diferente.

Há uma relação direta entre corrida, atividade física geral e relaxamento. Algumas pessoas relaxam ocupando-se de grandes atividades como esporte, corridas ou exercícios físicos, enquanto outras preferem exercícios respiratórios e relaxamento progressivo para aliviar o estresse.

Além de liberar endorfinas no cérebro, a corrida ajuda a relaxar os músculos e aliviar a tensão. Com o corpo menos tenso, a mente passa a se sentir melhor. Neste contexto, deve-se perguntar:

1. Quais formas de relaxamento podem ser aplicadas no dia a dia?
2. Em casa ou no momento de trabalho?
3. Que estratégias usar para reduzir as tensões e o estresse?

A corrida e a depressão:

A corrida é reconhecida como uma importante aliada no combate à depressão, nos casos leves e moderados. Proporciona a distração dos estímulos estressores, além de dar um maior controle sobre seu corpo e sua vida. Isso sem contar a oportunidade de interação social com o convívio com outras pessoas.

Há também fatores biológicos relacionados ao efeito da endorfina, uma substância gerada pela corrida e que pode reduzir a sensação de dor ou produzir estado de

bem-estar, além de promover melhoras na produção de neurotransmissores cerebrais, como serotonina e noradrenalina.

Contudo, um problema comum em indivíduos com depressão é a falta de engajamento para a prática de correr, por isso, o profissional de educação física deve agir em conjunto com o médico e adequar o treinamento ao plano terapêutico ou psiquiátrico.

É fundamental que haja encorajamento e suporte, além de tomar cuidado para que a intensidade não seja maior do que a pessoa possa realizar. O objetivo não é gerar frustrações, e sim estabelecer metas possíveis de serem alcançadas.

Os exercícios mais indicados para prevenir a depressão são a caminhada e a corrida. Por serem exercícios aeróbios, facilitam a produção de neurotransmissores cerebrais e promovem efeitos psicossociais que reduzem os sintomas da depressão.



É importante lembrar que a prática da corrida será ainda mais eficiente se for agradável de praticar, não competitiva, previsível e rítmica. Sua intensidade deve estar entre 70% e 85% da capacidade aeróbia máxima do indivíduo, e deve ser praticada com frequência de três a cinco vezes por semana, com duração entre 30 a 60 minutos, pelo menos. Contudo, estudos também mostram que exercícios anaeróbios podem ser aceitos mais facilmente por pessoas que sofrem de depressão, pois as atividades aeróbias podem ser mais vigorosas.

A corrida na prevenção de TDAH e TEPT

Além de aliviar o estresse e melhorar os sintomas de depressão, a prática regular de corrida também auxilia na prevenção secundária em pacientes com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).



No caso do TDAH, correr regularmente é uma das maneiras mais eficazes de reduzir os sintomas e melhorar os níveis de concentração, motivação, memória e humor.

O aumento imediato dos níveis de dopamina, noradrenalina e serotonina causado no momento da prática afeta o foco e a atenção, atuando da mesma forma que medicamentos alopáticos. Para pacientes com TEPT, a corrida pode ajudar o sistema nervoso a emitir respostas ao estímulo de imobilização que caracteriza esse transtorno. Focar a atenção nas sensações físicas enquanto o corpo se move pode ir aos poucos melhorando o estado mental do paciente. Por isso, os exercícios mais indicados são aqueles que envolvem movimentos cruzados dos membros, como caminhar (especialmente na areia), correr, nadar, musculação ou dançar. Caminhadas e esportes ao ar livre também são eficazes na redução dos sintomas.

Exercícios físicos e saúde mental: um resumo prático

Como você pode perceber, já está bastante claro que a prática regular da corrida tem possibilidades reais de bem-estar.

Principais benefícios da corrida para a saúde mental:

1. Aumento do bem-estar físico, emocional e psíquico;
2. Redução das respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias;
3. Redução de níveis leves e moderados de depressão e ansiedade;
4. Redução de alguns comportamentos neuróticos;
5. Aumento da capacidade cognitiva, com benefícios para a criatividade, a memória e a concentração.

RECEITAS FIT

Batata Rosti



E já que o carboidrato é o queridinho de todo atleta que busca performance, ele será a figura principal da receita desta edição, sendo representado por um ingrediente que compõe as geladeiras de quase todos os brasileiros: a batata!

A batata é aquele alimento versátil, que permite preparações diversas e, rotineiramente, está nos pratos das principais refeições. É comum o consumo na forma de purê, assada, frita, recheada ou até na salada, mas você já experimentou a batata rosti?

INGREDIENTES

- Batata inglesa
- Sal
- Azeite
- Temperos gosto

RECHEIOS SUGERIDOS

- Carne desfiada com queijo
- Creme de ricota com cogumelos e alho poró
- Patê de grão de bico (homus) com palmito (opção vegana)



PREPARO

- Rale as batatas em espessura grossa e coloque em uma tigela com água. Tempere com sal.
- Após ralada pré cozinhe por 5 minutos em água fervente. Retire ainda no ponto ao dente e enxague com água fria para interromper o cozimento. Drene bem.
- Em uma frigideira antiaderente pequena ou própria para batata rosti, unte com azeite e faça uma camada com a batata ralada espalhando para cobrir todo o fundo e as laterais da frigideira.
- Adicione o recheio de sua preferência
- Faça outra camada com a batata pré-cozida para cobrir o recheio
- Deixe cozinhando durante 5 minutos, ou até as bordas começarem a dourar.
- Quando perceber que a batata já está bem dourada na parte inferior, vire em um prato e volte para a frigideira para cozinhar o outro lado.
- Retire da frigideira e finalize no forno na temperatura de 180° por 10 minutos.

Sirva. Ótima opção para consumir acompanhada de uma salada bem caprichada!
Receita produzida com a participação do @oexcozinheiro.



LAÍSA MATOS
Nutricionista e corredora

Nutrição Esportiva

Runners Brasil





Corredoras, hidratação e ciclo menstrual

Por: Luana Stangherlin

A corrida é uma ótima opção para o verão, pois pode ser praticada ao ar livre em parques, praias ou trilhas. Além disso, você pode correr em diferentes distâncias, desde corridas curtas de 5 km até maratonas completas. Em ambientes quentes, é verdade

que o nosso corpo precisa lidar com o estresse térmico adicional, o que pode afetar o nosso desempenho na corrida. Além disso, é importante que as corredoras deem uma atenção especial a sua hidratação durante o período menstrual



É importante que as corredoras aumentem a ingestão de líquidos e eletrólitos durante a menstruação.

Durante o ciclo menstrual, o corpo feminino passa por várias mudanças hormonais que podem afetar a hidratação do corpo. Além disso, a perda de sangue durante a menstruação também pode influenciar no estado de hidratação do corpo.

A progesterona, um hormônio que é produzido em grandes quantidades durante a segunda metade do ciclo menstrual, pode afetar a regulação do líquido corporal. Durante a fase lútea do ciclo menstrual, que ocorre após a ovulação e antes da menstruação, a produção de progesterona aumenta. Isso pode fazer com que o corpo retenha mais líquidos, o que pode levar à sensação de inchaço e ao ganho de peso (aquela sensação de “pernas pesadas” pode acontecer nessa fase). No entanto, quando a menstruação começa, a produção de progesterona diminui, o que pode levar à liberação de líquidos retidos no corpo e a uma maior perda de líquidos.

Outro ponto importante é que perda excessiva de sangue pode levar à perda de água e eletrólitos o que pode afetar o equilíbrio hídrico do corpo. Assim, é importante que as corredoras aumentem a ingestão de líquidos e eletrólitos durante a menstruação, isso ajudará a manter o equilíbrio hídrico do corpo e garantir que o desempenho e a saúde sejam mantidos durante todo o ciclo menstrual.

Para evitar a desidratação durante a menstruação, as corredoras devem aumentar a ingestão de água e eletrólitos antes, durante e depois do exercício. É importante beber água suficiente para repor o líquido perdido pelo suor e urina, além de consumir alimentos e bebidas ricos em eletrólitos, como sódio, potássio e magnésio.



Dica: O suco de melancia pode ser uma ótima opção para ser consumido antes e após a corrida. Isso ocorre porque o suco de melancia é uma fonte natural de carboidratos e eletrólitos, que são nutrientes importantes para manter a energia, além de ser composta principalmente por água, o que a torna uma ótima opção para hidratação.

O consumo de suco de melancia também pode ajudar a reduzir a dor muscular e melhorar a recuperação após o exercício. Alguns estudos mostram que a citrulina, um aminoácido presente na melancia, pode ajudar a reduzir a dor muscular e a fadiga.



LUANA STANGHERLIN
Nutricionista e maratonista



SUA MENTE

ON



APROVEITAR A ESTAÇÃO DO VERÃO PARA CUIDAR DE NOSSA MENTE!

O quanto podemos aproveitar os treinos, provas e atividades físicas em geral para dar um UP em nosso estado emocional.





Uma coisa é fato, a estação do verão nos dá um gás a mais para realizarmos para dedicarmos mais no cuidado de nossa saúde como um todo. É comum, as pessoas se animarem a iniciar a prática de um esporte, recomeçar e intensificar seus treinos.

Para muitos corredores a estação do verão é um alento para poder acordar mais cedo sem sofrer tanto em sair da cama do que na estação oposta que é o inverno.

É comum escutarmos relato das pessoas dizendo que se sentem mais dispostos e felizes no verão e no inverno sentirem certa preguiça, morosidade e sim certa desmotivação.

Existem vários estudos publicados sobre o efeito das estações do ano na saúde mental das pessoas, principalmente no efeito direto aos estados de humor das pessoas.

De acordo com um estudo da Universidade de Liège, na Bélgica, essas variações de humor decorrem, pois, as atividades cerebrais mudam conforme as estações do ano. Ou seja, de acordo com os autores da pesquisa, o cérebro realiza suas funções de maneira diferente no verão, outono, inverno e primavera.

Um outro estudo que trago para instigar ainda mais sua curiosidade sobre o tema, que um outro levantamento realizado pelo Instituto Salk para pesquisas biológicas (Salk Institute for Biological Studies),

nos Estados Unidos, concluiu que os hormônios podem sofrer alterações de acordo com a estação do ano. Segundo os pesquisadores america-nos, o corpo possui um "relógio interno sazonal", que alinha a produção de hormônios às mudanças climáticas. Por exemplo, a pesquisa revelou que, durante o verão, a glândula pineal, que produz hormônios que afetam o metabolismo e o estresse, atingiu o seu pico. Já no inverno, a hipófise, glândula que produz os hormônios sexuais e a tireoide, atingiu seu ponto máximo.

Ainda temos as questões culturais

Por exemplo, em nossa sociedade vinculamos a estação do verão com confraternizações e felicidades. Para nós corredores, é um estímulo de correr, treinar mais com a galera e combinar uma confraternização na sequência que pode ser um bom café da manhã após um longão, não é mesmo.

Tudo isso, porque nos remete aliar o treino, com sua liberação de hormônios do bem-estar, estabelecer maiores relações sociais, fazer novos amigos e liberar muita ocitocina!

Estímulo para treinar Hábitos Funcionais todos os dias!

É comum as assessorias, academias, clubes, parques com atividades ao livre vermos um número maior de pessoas lotando mais esses lugares neste período.

A estação do verão torna-se para muitos um incentivador a traçar novos objetivos e metas no que tange a cuidarem melhor de si.

Do ponto de vista psicológico, posso dizer que é uma boa oportunidade de treinar a mente e corpo a se exercitarem todos os dias, o que ao longo de uma estação, com certeza você terá tido o tempo necessário para adquirir uma rotina de hábitos funcionais que com certeza irão ajudá-los a vivenciarem as próximas estações com mais funcionalidade e menos desmotivação.





Mais aqui vai um cuidado...

É comum pessoas relatarem certa irritabilidade e estresse no verão devido a sensação de calor que surge, para aliviá-los é preciso entender o que ocasiona essa sensação.

O calor pode causar um cansaço, se por exemplo, não houver uma ventilação adequada ou uma água gelada que possa refrescar, mas o estresse também representa um acúmulo de questões pessoais que podem não estar sendo bem resolvidas neste momento.

Aproveitem a estação que representa a alegria, confraternização, coleguismos e se jogue nos seus treinos, nas provas que tem um Q a mais de festa e coloque vivacidade em seus momentos!

Desejo boas corridas e mantenham Sua Mente On!



EDWIGES PARRA 

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



MEDICINA E A CORRIDA





Verão

Correr no verão: 10 dicas para você aproveitar a estação mais quente do ano, sem passar mal!

Quando a temperatura do corpo sobe, ele reage com maior produção de suor, aumento da frequência cardíaca e dilatação dos vasos sanguíneos. À medida que o sol nasce, nosso humor melhora e a vontade de treinar só vai aumentando.

Mas quando a temperatura aumenta demais, o contrário também acontece: ficamos moles, cansados e desestimulados.

Essas dez dicas ajudarão você a praticar sua corrida de forma segura nesse verão.

1 – Inicie seus treinos de verão lentamente - sim , precisamos aquecer o corpo no verão! Dê tempo ao seu corpo para se ajustar às temperaturas mais altas. Evite sessões de treinamento intensas durante os primeiros dias muito quentes e comece devagar. Aumente a intensidade do seu treino passo a passo e deixe seu corpo se acostumar por cerca de 10 a 20 minutos pois precisamos aumentar a circulação sanguínea para os músculos e levar oxigênio e nutrientes.

Escute seu corpo: seja flexível com sua programação/ planilha de corrida e permita-se adaptar sua velocidade e distância às condições. Dê a si mesmo um prazo realista que você possa gerenciar e executar de acordo com o que sente. Alterne seu ritmo e ajuste seu nível de desempenho ao calor.

2 – O calor e seu coração - No verão, sua frequência cardíaca naturalmente fica elevada. Ao treinar com um monitor de batimentos cardíacos, lembre-se de que temperaturas mais altas também aumentam sua frequência cardíaca, mesmo que você corra no ritmo normal. Portanto, pode ser uma boa ideia ir um pouco mais devagar. Quanto mais apto você for, melhor o seu corpo irá lidar com o calor, impedindo o seu ritmo cardíaco de disparar.

3 – Evite o calor e o treino de meio-dia- e use protetor solar - A escolha da hora certa do dia para as corridas e treinamento é vital durante os meses de verão.

Evite correr no calor do meio-dia e saia de manhã ou à noite. Nessa hora do dia, não é apenas mais frio, mas também há menos ozônio na atmosfera. Altos valores de ozônio podem irritar os olhos e as vias aéreas.

Fora o risco de queimadura solar devido à exposição excessiva à luz. Essa exposição é uma das principais causas de câncer de pele, como carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular e melanoma. O sol emite luz ultravioleta, que pode penetrar na camada externa da pele e causar alterações, resultando em queimaduras.

4 – Selecione as rotas certas - Com o sol brilhando no céu, ajustar seu percurso definitivamente faz sentido. Asfalto e cimento absorvem calor e transferem para você. A hora mais quente do dia pode ser uma boa oportunidade para você deixar suas rotas no asfalto habituais e seguir as trilhas. Uma corrida ou treino na floresta ou grama é muito mais divertida, adicionando variedade ao seu treinamento e quem sabe até uma sombra. Ao mesmo tempo, você será forçado a correr mais devagar em terrenos acidentados, o que fará com que seu coração se recupere. Se ainda estiver muito quente (ou não houver árvores por perto), convém correr em uma esteira, se possível em um local com ar-condicionado.



5 – Escolha a roupa certa - As roupas de treino apropriadas podem proteger sua pele dos raios UV de forma ainda melhor do que alguns protetores solares. Escolha um material solto e que absorva a umidade, tanto para a camiseta quanto para o shorts, para evitar que o calor se acumule sob as roupas.

Usar roupas de algodão é contraproducente, porque absorve o suor e acumula, além de não secar. O material certo pode ajudá-lo a evitar prender o calor próximo ao seu corpo.

Certifique-se também de escolher cores claras; elas refletem a luz do sol e não armazenam o calor. Um boné ou lenço leve pode proteger sua cabeça enquanto mantém seu rosto na sombra. Por último, mas não menos importante, use óculos de sol com proteção UV.

6 – Proteja a sua pele - Cubra toda a pele exposta ao sol com filtro solar à prova d'água (devido ao suor). O fator de proteção solar (FPS) informa quanto tempo o filtro solar prolonga o tempo de proteção natural da sua pele. A quantidade de filtro solar necessária depende do tipo de pele, da hora do dia e dos níveis atuais de UV. Não se esqueça de esfregar um pouco no pescoço, na parte de trás dos joelhos e nas orelhas!

Bom saber: o objetivo do suor é esfriar o corpo. Quando o suor evapora, esfria os vasos sanguíneos e a pele. O filtro solar oleoso obstrui os poros e dificulta o suor do corpo. O sem óleo não acarreta nesse problema.

7 – Mantenha-se hidratado - Ao correr no calor ao ar livre, seu corpo tenta diminuir a temperatura corporal central suando mais. Isso faz com que você perca fluidos e minerais como magnésio ou ferro.

Mesmo uma pequena alteração no seu equilíbrio de fluidos pode levar a grandes perdas de desempenho. O mais importante é começar bem hidratado. Beba regularmente durante todo o dia e mantenha sucos de frutas, chás e água à vontade. Se você vai correr por mais de uma hora, leve uma garrafa de água com você e tome durante o processo. Muitas cidades também têm fontes de água públicas. Se você não quiser levar uma garrafa de água, planeje suas corridas em rotas onde a água está disponível.



8 – Reponha os minerais - Alimentos saudáveis ricos em vitaminas e minerais devem fazer parte regular do seu plano de refeições durante todo o ano. Mas quando está quente lá fora, seu corpo perde mais minerais do que o habitual devido à transpiração. Como seu corpo não pode produzi-los por conta própria, eles precisam ser obtidos através dos alimentos que você come.

Alimentos como bananas, damascos secos e produtos integrais são ideais para substituir minerais perdidos e fazer ótimos lanches pós-treino. Além das bebidas isotônicas!

Hoje temos também os repositores hidroeletrólitos e grandes marcas para ajudar nessa reposição criaram produtos em pós para diluir na água

9 – Não seja ambicioso - Se sentir dores de cabeça, sede intensa, câibras musculares ou tonturas, pare imediatamente, procure uma sombra e beba água. A confiança excessiva costuma ser o seu pior inimigo quando se está no calor, então deixe-a em casa. Seu corpo também precisa se recuperar mais quando está muito quente.

Se você não se sentir bem, e o calor está aumentando e está realmente úmido, provavelmente é uma boa ideia tirar um dia de descanso ou optar por uma alternativa de treinamento mais refrescante, como uma maravilhosa natação.

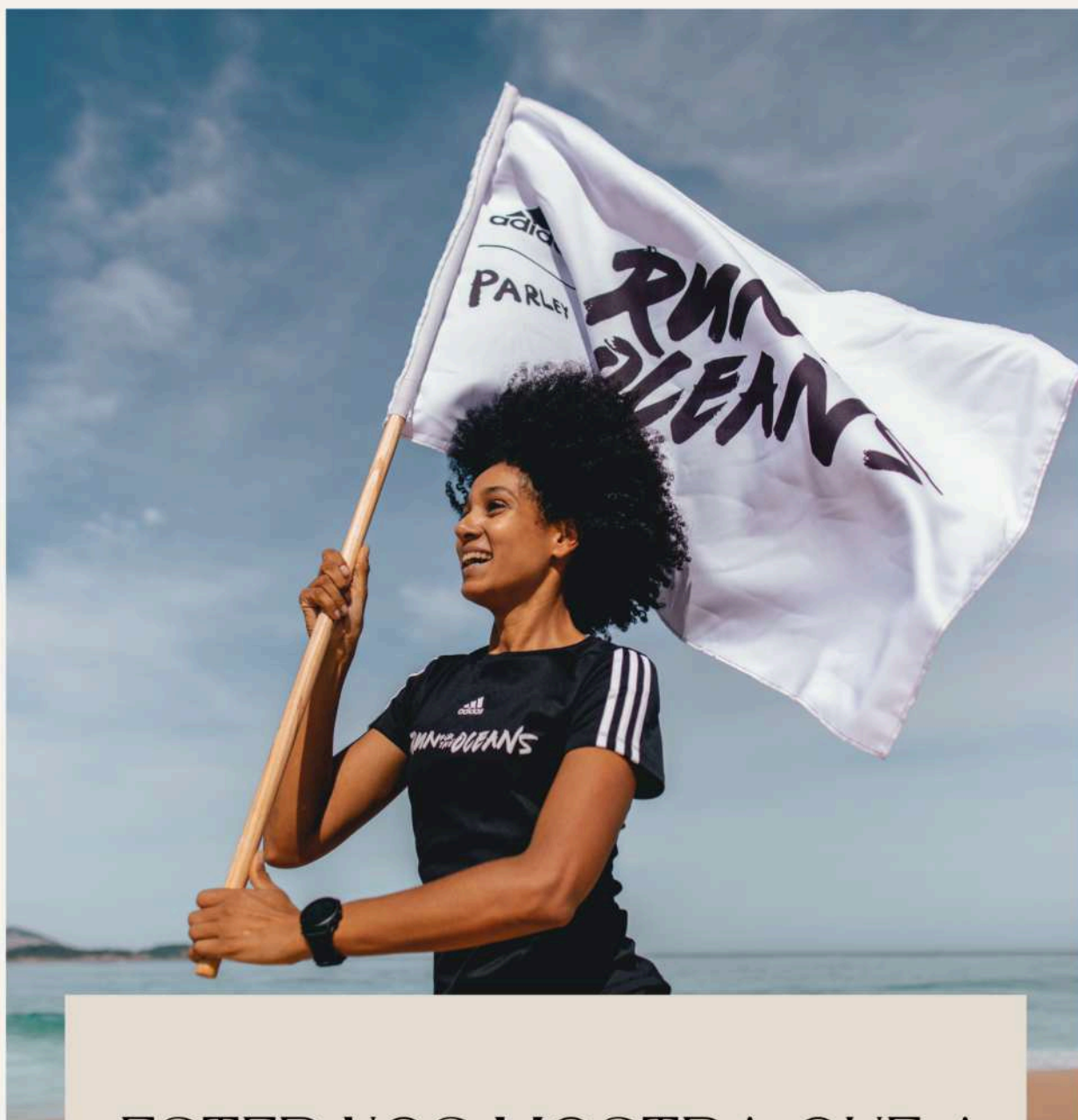
10 – Encontre alternativas de treinamento - Quando o asfalto estiver abrasador, troque seus tênis de corrida por um par de rodas. Andar de bicicleta é uma boa maneira de complementar seu treinamento de corrida e aproveitar a brisa fresca. Hidroginástica ou corrida aquática são boas maneiras de se refrescar e ainda obter o efeito de treinamento que seus músculos precisam. Não se cobre tanto e lembre que sua saúde deve estar em primeiro lugar.

Bons treinos, valentes



DRA ANA PAULA SIMÕES
Médica do exercício e do esporte





ESTER NOS MOSTRA QUE A
CORRIDA É UMA FORMA DE
ALIMENTAR A FELICIDADE

Por: Dani Christoffer



Ester Dias

Ester, estrela na tradução literal e na vida, Ester Dias é luz que veio abrir horizontes e fronteiras nos palcos, nas pistas, na vida.

A Revista Runners Brasil conversou esse mês com a corredora e atriz Ester Dias.

Conheça a história dessa mulher forte como um astro e com a leveza de uma bailarina.

De Irajá, Zona Norte do Rio de Janeiro, ela conta que sempre foi uma criança com muita energia, se apaixonou pelas artes e pelo movimento no ensino médio, onde começou a estudar dança e teatro.

Foi descobrindo que era isso que queria fazer da vida: trabalhar com as coisas que a faziam realmente feliz.

“O caminho do futuro é evoluir profissionalmente e como pessoa, ocupar espaços de representatividade e liderança, e inspirar pessoas como eu a se inserirem nesses espaços que nos eram negados.

Sou atriz, apresentadora, locutora, esportista amadora”. - Ester Dias

VAMOS COMEÇAR



Foto: arquivo Ester Dias

Revista Runners Brasil: Você sempre esteve envolvida com esporte? Como a corrida chegou na sua vida?

Ester Dias: O movimento sempre fez parte da minha vida, eu comecei a fazer atletismo aos 10 anos de idade, num projeto da extinta Universidade Gama Filho, treinava de segunda à sexta-feira, cerca de 4h por dia e segui no esporte até os 14 anos.

No ensino médio comecei a jogar basquete, a dançar e fazer teatro e técnicas circenses, aos poucos fui começando a correr na rua, até que em 2010 comecei a participar de um projeto de uma marca esportiva para competir uma prova de revezamento que vinha de São Paulo até o Rio de Janeiro, de lá pra cá eu nunca mais parei de correr.

RRB: O que a corrida representa para você hoje?

Ester Dias: Quando eu comecei a correr na rua eu achava que era uma maneira de gastar energia pois sempre fui uma pessoa muito ativa, hoje tenho noção que a corrida traz energia pra minha vida, o meu processo com a corrida é muito terapêutico, correr hoje faz parte do meu cuidado com a saúde, principalmente a saúde mental. Quando corro me concentro no momento presente, é um pouco como meditar.

RRB: Como surgiu o convite para ser Capitã da Adidas Runners RJ?

Ester Dias: Foi um convite super inesperado, começamos a conversar no final de 2019 e no início de 2020 fui convidada para ser capitã do projeto, não pensei duas vezes antes de aceitar o convite.

“É uma honra pra mim fazer parte de um projeto tão especial como o Adidas Runners, que existe ao redor de todo o mundo e tem como propósito mudar a vida das pessoas através do esporte”.

O que mais me encanta no projeto é a preocupação com temas de relevância social e como a corrida se torna um meio pra transformação, através do projeto abordamos temas relacionados à diversidade, igualdade racial, segurança e empoderamento feminino, comunidade LGBTQIA+ entre outros.

O papel de uma capitã é fazer a ponte entre os pilares do projeto e a comunidade que vai aos treinos. Nosso propósito não é ser um clube de corrida, mas uma comunidade de corredores, pessoas que se juntam, trocam, se ajudam e dividem a mesma paixão por corrida.

RRB: Qual foi a sensação de completar sua primeira prova de corrida?

Ester Dias: Eu era muito jovem e era uma competição de atletismo, não lembro bem se era uma prova de revezamento ou de 80m rasos, mas na época ainda criança o foco era ganhar a medalha, rs.

RRB: Ano passado você concluiu a primeira maratona. Como foi viver essa experiência?

Ester Dias: Foi um processo muito especial, em 2012 eu fiz minha primeira meia maratona, e 10 anos depois eu concluí a maratona na mesma prova, a Maratona do Rio.

Concluir uma maratona estava há bastante tempo nos meus planos, mas a verdade é que encontrar o momento ideal estava difícil devido aos horários de trabalho.

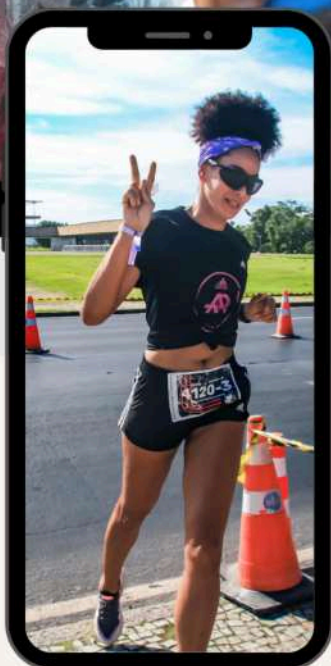
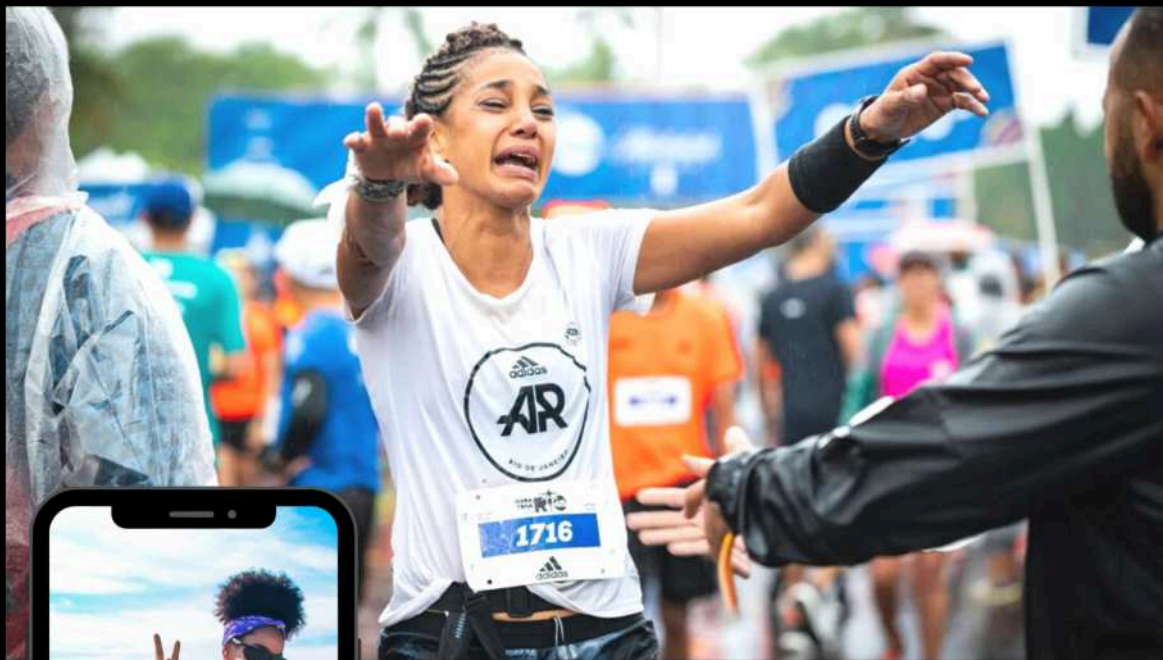
Mas no ano passado o universo conspirou a favor e eu consegui me dedicar aos treinos para fazer a tão sonhada maratona.

O mais especial de tudo foi o processo de autoconhecimento que vem acompanhado de um ciclo de treinos, a gente passa tanto tempo correndo que entra profundamente em contato com nossas dificuldades, tanto física quanto mentalmente e sai muito fortalecido desse processo.

Durante os treinos eu corri praticamente todos os treinos longos sozinha, eu sabia que no dia seria eu por mim mesma, tive excelentes treinos, treinos muito difíceis, foi um aprendizado.

Maratona do Rio 2022

No dia da prova choveu muito, que por um lado foi bom por conta do calor, eu já tinha corrido até 38km e sabia que estava preparada para aquele momen-



to, quando estava à poucos metros da linha de chegada estava aos prantos, mas isso dificultou a minha respiração, nessa hora eu engoli o choro e deixei pra liberar a emoção depois de finalizada a prova.

“Me descobrir maratonista foi uma experiência divisora de águas.” - Ester

RRB: Onde pretende chegar com a corrida?

Ester Dias: Meu foco principal com a corrida é a longevidade, mas com certeza ainda quero conhecer outras partes do mundo através da corrida, tenho muitas provas internacionais na minha lista de desejos.

RRB: Conte alguma história inusitada que te aconteceu na corrida?

Ester Dias: Eu tinha um treino de 35km, comecei bem cedo, mas estava bem quente, quando chegou no km 22 eu comecei a me sentir mal e consegui correr até o km 32 onde acabei desistindo de completar o treino,

estava tonta, com taquicardia, as pernas pesadas, era uma sensação que eu nunca havia sentido na vida. Peguei um uber de volta para casa e liguei pro meu namorado que veio me acudir, na hora eu não conseguia entender o que estava acontecendo e entrei em pânico, depois de alguns dias me dei conta de que havia tomado uma capsula de cafeína antes do treino como de costume, mas tomei um suplemento durante o treino que também tinha e acabou sendo uma dosagem muito maior do que a habitual, depois disso fiquei muito atenta a essas dosagens.

RRB: Você é uma mulher com muitas atividades, funções, profissões... Como consegue dar conta de tudo e ainda se dedicar a corrida?

Ester Dias: Taí uma pergunta que eu mesma me faço todos os dias, e muita gente me faz também (risos). Os horários de trabalho de uma atriz são muito variados dependendo do tipo de projeto que você está trabalhando. O meu segredo é entender que a gente não consegue dar conta de tudo na vida e isso faz parte, a gente não consegue dar 100% de atenção à tudo que é importante na nossa vida, então o segredo é entender que vai ter momentos que eu vou conseguir me dedicar à corrida o tanto quanto eu gostaria, mas que terão outros momentos que isso vai precisar ser gerenciado.

RRB: Tem alguma mulher, no esporte ou na vida, que te inspira?

Ester Dias: Muitas mulheres me inspiram, eu poderia passar horas falando dessas mulheres. Poderia citar duas grandes mulheres que me inspiram na vida e no trabalho de atriz e outra no esporte que dividem o mesmo nome.

A atriz Viola Davis e a corredora Viola Cheepto que além de atleta incrível, fundou a Tirop`'s Angels , uma organização que luta contra a violência de gênero.

RRB: Correr para você é?

Ester Dias: Um momento de liberdade, de estar comigo mesma e com pessoas que dividem essa paixão.

RRB: Quando você corre o que passa pela sua cabeça?

Ester Dias: Tento focar sempre no momento presente, quando estou ficando cansada coloco um sorriso no rosto e digo pra mim mesma : "estou ótima ", se eu ficar repetindo isso eu tiro o foco do desconforto e quando eu percebo a corrida já esta fluindo de novo.

RRB: O que te impulsiona na corrida?

Ester Dias: O que me impulsiona é perceber que os momentos onde eu estive mais feliz, foram os momentos que a corrida se fez muito presente na minha vida.



Foto: arquivo Ester Dias

RRB: O que diria para as pessoas que gostariam de começar a correr?

Ester Dias: Antes de tudo entendam seu corpo, suas possibilidades, consultem um médico e um profissional de educação física, e depois não tenham pressa e não se comparem, cada um tem seu próprio ritmo.

RRB: Uma frase!

Ester Dias: Vidas Negras Importam.

RRB: Se você encontrasse a Ester de 1 ano atrás, o que diria pra ela sobre correr uma maratona?

Ester Dias: Vai ser um processo difícil, mas você vai se apaixonar por isso.

RRB: Qual é a melhor coisa de estar na rede social incentivando as pessoas a correrem?

Ester Dias: Mais do que incentivar eu acho que o mais bacana é a troca que a gente tem com pessoas que a gente as vezes nem conhece, a gente precisa estar muito atento nas redes pra se cercar de pessoas que te inspirem a ser melhor e não se comparar pra alcançar um ideal inatingível.

Saber que pra algumas mulheres eu posso ser inspiração me faz me sentir muito honrada, da mesma forma que outras mulheres me inspiram.

RRB: Quais os planos para o futuro?

Ester Dias: Abrir os horizontes e as fronteiras correndo e com meu trabalho. Correr a maratona de Nova Iorque, Berlim e Boston, ir para Cannes com um filme que eu irei filmar em breve, conhecer o mundo fazendo as coisa que eu amo.



Foto: arquivo Ester Dias

RRB: Quem é a Ester?

Ester Dias: Uma pessoa em eterno aprendizado e processo de autoconhecimento.

RRB: Qual a sua missão?

Ester Dias: Através do meu trabalho trazer à tona a discussão sobre coisas relevantes da nossa sociedade.

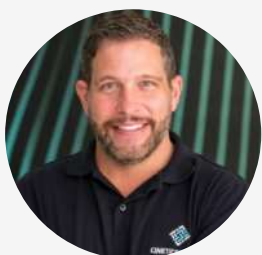
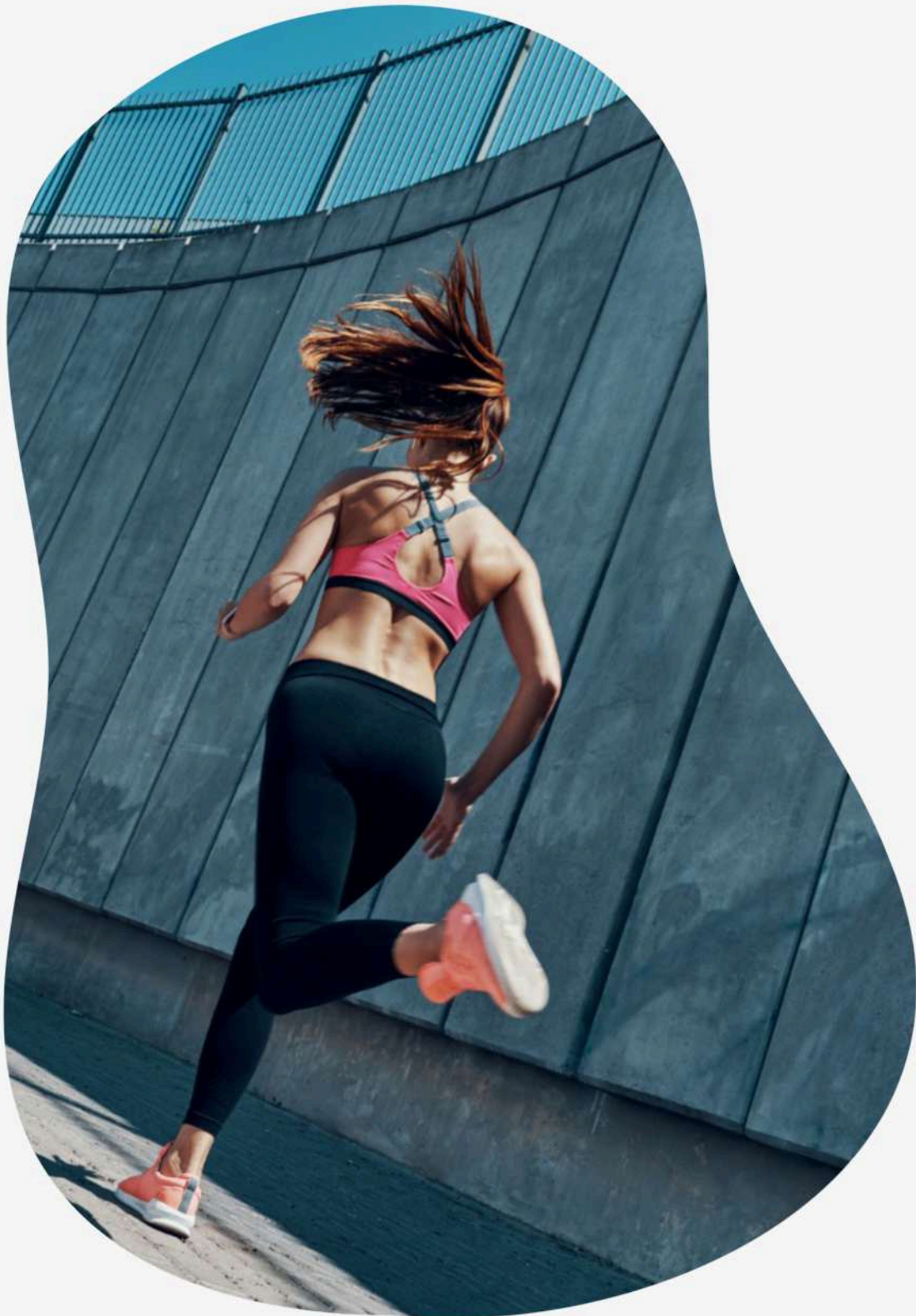


DANI CHRISTOFFER

Editora, jornalista e corredora

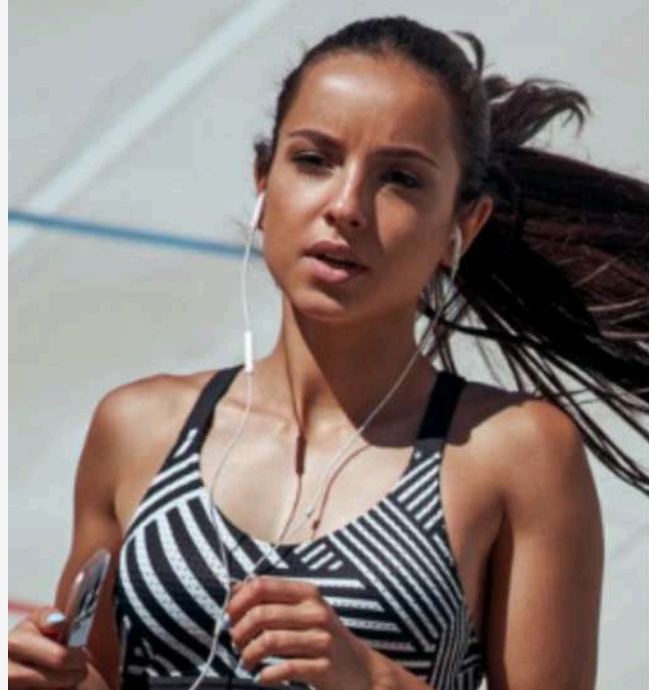


Biomecânica da corrida



FELIPPE RIBEIRO
Fisioterapeuta





SOBRE TREINOS E CORRIDAS

A pauta da revista esse mês será Treinos, Provas e Atividades de Verão. Então decidi escrever sobre corrida e treinos, especificamente dos tipos de treinos que existem para vocês corredores.

Para introdução do tema, existem por volta de oito tipos básicos de treinos de corridas que são praticadas por corredores de todos os níveis. Eles evoluíram ao longo dos anos por meio de um processo de tentativa e erro e mostraram ótimos resultados e valem a pena serem praticados. Então senta aí e desce comigo.

Vamos iniciar pelo treino de suma importância, o treino de Recuperação.

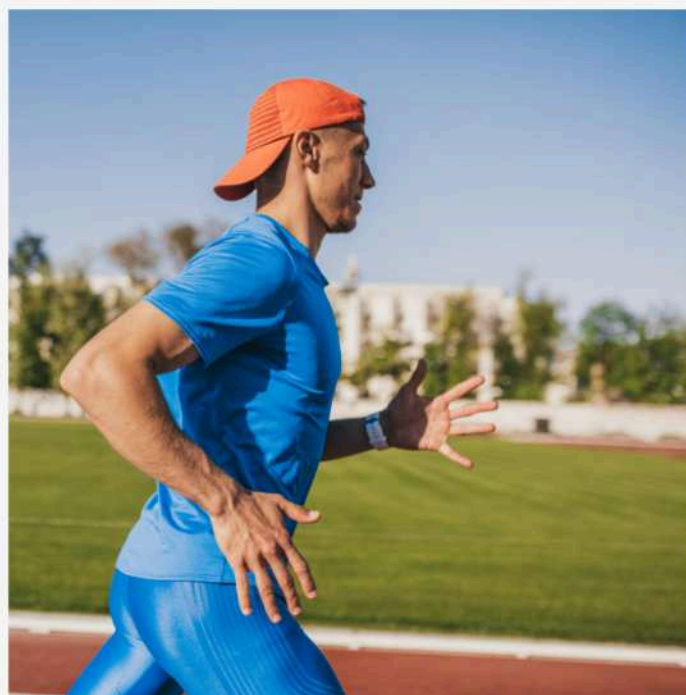
Um treino de recuperação é uma corrida relativamente curta realizada em um ritmo fácil simplesmente para se manter ativo e evitar que se fique parado enquanto o corpo está se recuperando (muitas vezes chamado de “recuperação ativa”), lembrando que também podemos fazer um treino de recuperação em outro esporte, como natação e bicicleta, como os queridinhos depois é claro da corrida. Os treinos de recuperação adicionam um pouco de quilometragem ao volume de treinamento de um corredor sem aumentar a tensão ou diminuir o desempenho nos treinos mais difíceis e importantes que virão pela frente, dependendo do objetivo de cada um. Esses treinos são mais bem executados no dia seguinte a um treino intenso. Faça suas corridas de recuperação tão lentamente quanto necessário para se sentir confortável, apesar da fadiga persistente de sua corrida anterior.

Nosso segundo tipo de treino, chamamos de Treino de Base, que nada mais é que uma corrida de duração moderada realizada no ritmo natural de um corredor próximo a 70% da capacidade aeróbica.

É aqui que você precisa ou deveria passar a maior parte do seu tempo de treinamento. Por si só, os treinos de base não devem ser extenuantes, mas devem ser feitos com frequência e, no conjunto, estimulam grandes melhorias na capacidade aeróbica, resistência e economia de corrida. Eles compõem a maior parte de sua milhagem de treinamento semanal. Esta clássica zona de treino de longa distância é eficaz para o controle do peso e aumento da capilaridade e, conseqüentemente, a circulação sanguínea. O fator esforço/fadiga é baixo, mas pode ser aumentado para níveis mais altos para atletas mais aptos. O foco é manter um ritmo mais natural. Os batimentos cardíacos e respiratórios aumentam, mas uma conversa ainda deve ser possível. Sessões frequentes neste nível são possíveis sem se preocupar em ficar exausto.

Corrida longa, ou o famoso Longão. Geralmente, esse treino é uma corrida básica que dura o suficiente para deixar um corredor com fadiga moderada a severa. A função do longão é aumentar a resistência e a tolerância. À distância ou duração necessária para alcançar isso depende, é claro, do seu nível atual de condicionamento físico e objetivo. Como regra geral, sua corrida mais longa deve ser longa o suficiente para lhe dar confiança de que você pode terminar a corrida, e com certeza a maioria de vocês, deixam para o sábado ou para o domingo.

Mais um treino que não pode faltar para a evolução do corredor, é o treino progressivo, que é um treino onde se começa no ritmo natural com seu pace normal e termina mais rápido, aumentando gradativamente. Esses treinos geralmente são moderados e bem desafiadores, e podemos considerar mais difíceis do que os

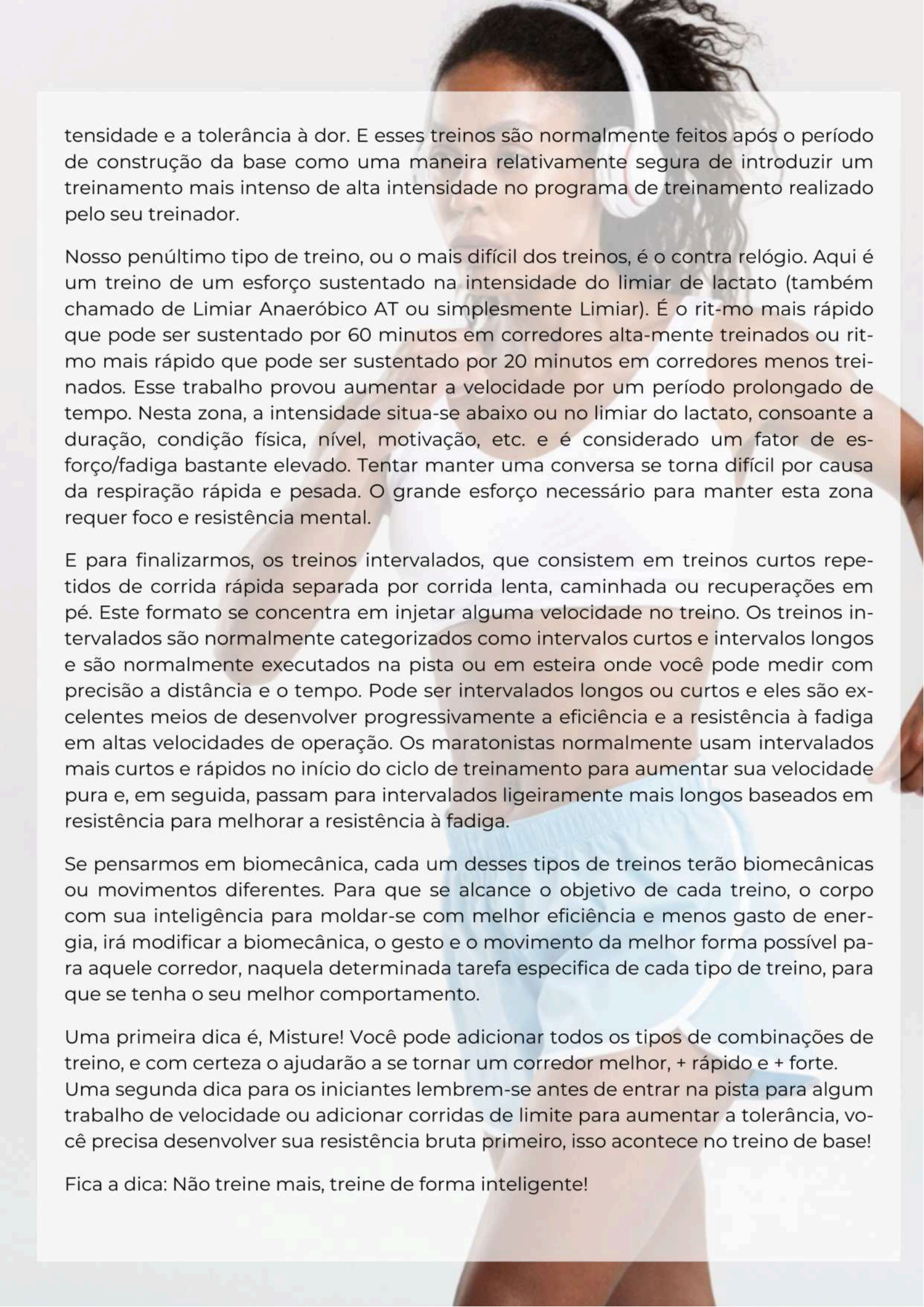


treinos de base, porém mais fáceis do que os treinos intervalados. A percepção desse tipo deve ser de um treino de esforço médio.

Mais um treino muito interessante e na lista dos mais praticados é o Fartlek. Aqui é um treino de corrida básica que se mistura em intervalos de duração ou distância variáveis e às vezes aleatórias. Eles servem como uma alternativa menos estruturada para uma sessão de treinamento intervalado tradicional, como um treino de pista. É uma ótima maneira de desenvolver eficiência e resistência em velocidades mais rápidas. Ele pode simular corridas em que você pode querer se agarrar a outro corredor para ultrapassá-lo na linha de chegada, rrsrs.

Agora vamos falar dos treinos de subida e ou tiros. AH SIM! Ou você ama ou você odeia!!

Os treinos de tiros e ou subidas, são treinos de repetições de curto período com inclinação ou não. Este é um treino difícil, mas os benefícios são enormes: aumentam a potência e a força das pernas, a in-



tensidade e a tolerância à dor. E esses treinos são normalmente feitos após o período de construção da base como uma maneira relativamente segura de introduzir um treinamento mais intenso de alta intensidade no programa de treinamento realizado pelo seu treinador.

Nosso penúltimo tipo de treino, ou o mais difícil dos treinos, é o contra relógio. Aqui é um treino de um esforço sustentado na intensidade do limiar de lactato (também chamado de Limiar Anaeróbico AT ou simplesmente Limiar). É o ritmo mais rápido que pode ser sustentado por 60 minutos em corredores altamente treinados ou ritmo mais rápido que pode ser sustentado por 20 minutos em corredores menos treinados. Esse trabalho provou aumentar a velocidade por um período prolongado de tempo. Nesta zona, a intensidade situa-se abaixo ou no limiar do lactato, consoante a duração, condição física, nível, motivação, etc. e é considerado um fator de esforço/fadiga bastante elevado. Tentar manter uma conversa se torna difícil por causa da respiração rápida e pesada. O grande esforço necessário para manter esta zona requer foco e resistência mental.

E para finalizarmos, os treinos intervalados, que consistem em treinos curtos repetidos de corrida rápida separada por corrida lenta, caminhada ou recuperações em pé. Este formato se concentra em injetar alguma velocidade no treino. Os treinos intervalados são normalmente categorizados como intervalos curtos e intervalos longos e são normalmente executados na pista ou em esteira onde você pode medir com precisão a distância e o tempo. Pode ser intervalados longos ou curtos e eles são excelentes meios de desenvolver progressivamente a eficiência e a resistência à fadiga em altas velocidades de operação. Os maratonistas normalmente usam intervalados mais curtos e rápidos no início do ciclo de treinamento para aumentar sua velocidade pura e, em seguida, passam para intervalados ligeiramente mais longos baseados em resistência para melhorar a resistência à fadiga.

Se pensarmos em biomecânica, cada um desses tipos de treinos terão biomecânicas ou movimentos diferentes. Para que se alcance o objetivo de cada treino, o corpo com sua inteligência para moldar-se com melhor eficiência e menos gasto de energia, irá modificar a biomecânica, o gesto e o movimento da melhor forma possível para aquele corredor, naquela determinada tarefa específica de cada tipo de treino, para que se tenha o seu melhor comportamento.

Uma primeira dica é, Misture! Você pode adicionar todos os tipos de combinações de treino, e com certeza o ajudarão a se tornar um corredor melhor, + rápido e + forte.

Uma segunda dica para os iniciantes lembrem-se antes de entrar na pista para algum trabalho de velocidade ou adicionar corridas de limite para aumentar a tolerância, você precisa desenvolver sua resistência bruta primeiro, isso acontece no treino de base!

Fica a dica: Não treine mais, treine de forma inteligente!



TIRINHAS

01

RUNNERS BRASIL

"Nessa vida tudo é uma questão de equilíbrio!"

"Quanto mais atividade física e mental eu faço mais energia eu tenho. E todo esse gás e amor que eu entrego às minhas atividades, eu entrego a minha família"



"Dançar = troca de energia, movimento corpo e mente.
Vôlei = trabalho coletividade, força, técnica e resistência
Corrida = momento meu, que tudo só depende de mim, os meus desafios, o que eu aguento e até onde eu consigo chegar
Desenhar = relaxar."

"A poli atleta @juli_batis by @tirinhasdaswara"

02



@tirinhasdaswara

03



@tirinhasdaswara

QUANDO A AFINIDADE PELO ESPORTE VAZ ALÉM

04



@tirinhasdaswara

NINGUÉM SEGURA ESSA MULHER.



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida

RUNNERS BRASIL

COM JULIANA BATISTELA

05



06

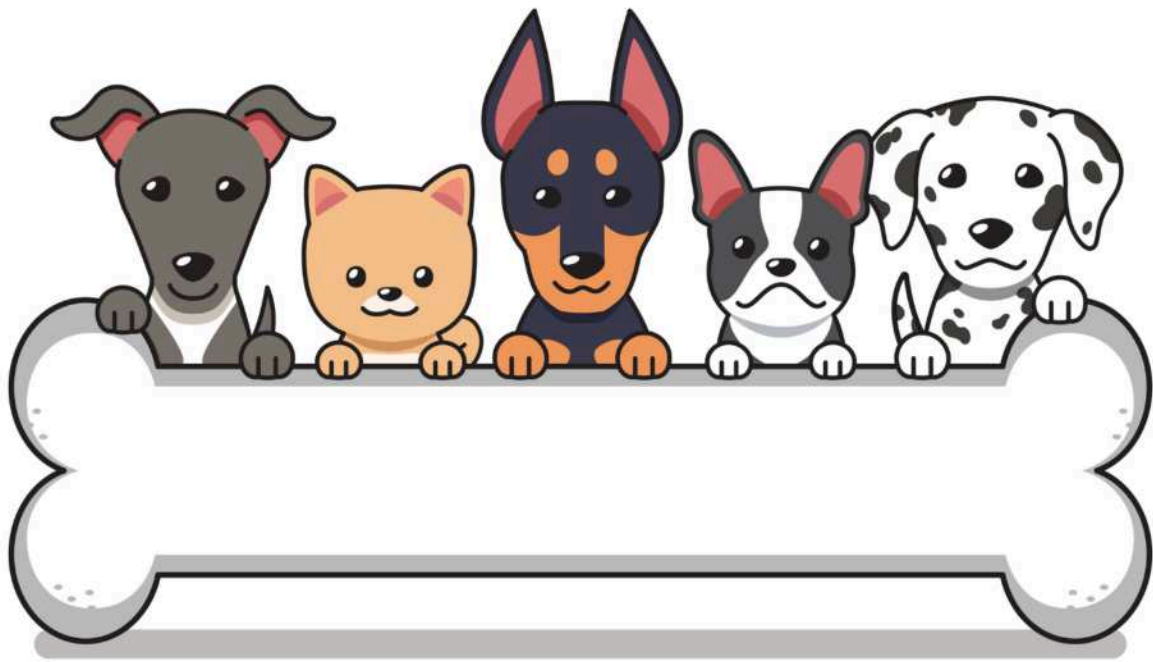


07



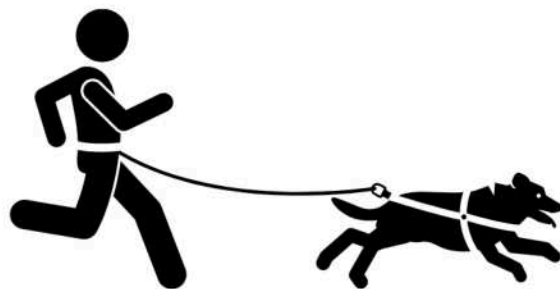
08





CANICROSS

**TREINOS, PROVAS E
ATIVIDADES DE VERÃO**



LUCIANA MACIEL
Médica Veterinária





Quando pensamos em Canicross e verão, logo surgem as dúvidas: “Será que posso treinar com meu cão neste calor?”, “Tenho que diminuir o tempo de treino no verão?”, “Qual horário ideal para que esses treinos aconteçam?”.

Então vamos lá, esse assunto é bem delicado e é preciso ter conhecimento para que não haja nenhum prejuízo à saúde ou ao bem estar dos cães.

Primeiro, vamos falar sobre os treinos. Para que o cão tenha um bom preparo físico e mental, e uma conexão com o seu condutor, os treinos devem acontecer durante todo o ano. Porém, em cada estação do ano, precisamos adequar horários, tempo de treino e intensidade.

No verão, é preferível que os treinos aconteçam logo pela manhã, de preferência antes das 8:00, pois além de termos uma temperatura mais amena, o chão também está frio. Se não for possível treinar pela manhã, o ideal é que os treinos ocorram após as 20h, pelo mesmo motivo.

Quando a temperatura ambiental está alta, a temperatura do asfalto fica + alta ainda. Alguns levantamentos provam que o asfalto pode atingir 79°C sob o sol.



Outra alternativa interessante no verão é fazer os treinos em horários mais frescos do dia, e em gramados pois esses absorvem menos calor também. A natação também é uma excelente opção para essa época do ano, pois além de promover ganho muscular e resistência, não precisamos nos preocupar com a temperatura ambiente.

A hidratação deve ter atenção especial nesta época, assim como a percepção de cansaço. Os cães podem se cansar mais facilmente, mesmo em percursos já habituais. O condutor tem que saber identificar esse cansaço para diminuir o ritmo, o tempo de treino, ou até cessar o exercício. Outra coisa importante de nos atentarmos é quanto à coloração dos pelos dos cães. Cães de pelagem escura tendem a reter mais calor, então fiquem atentos.

Já as provas oficiais não costumam acontecer nas épocas mais quentes do ano, exatamente prezando pelo bem estar dos competidores.

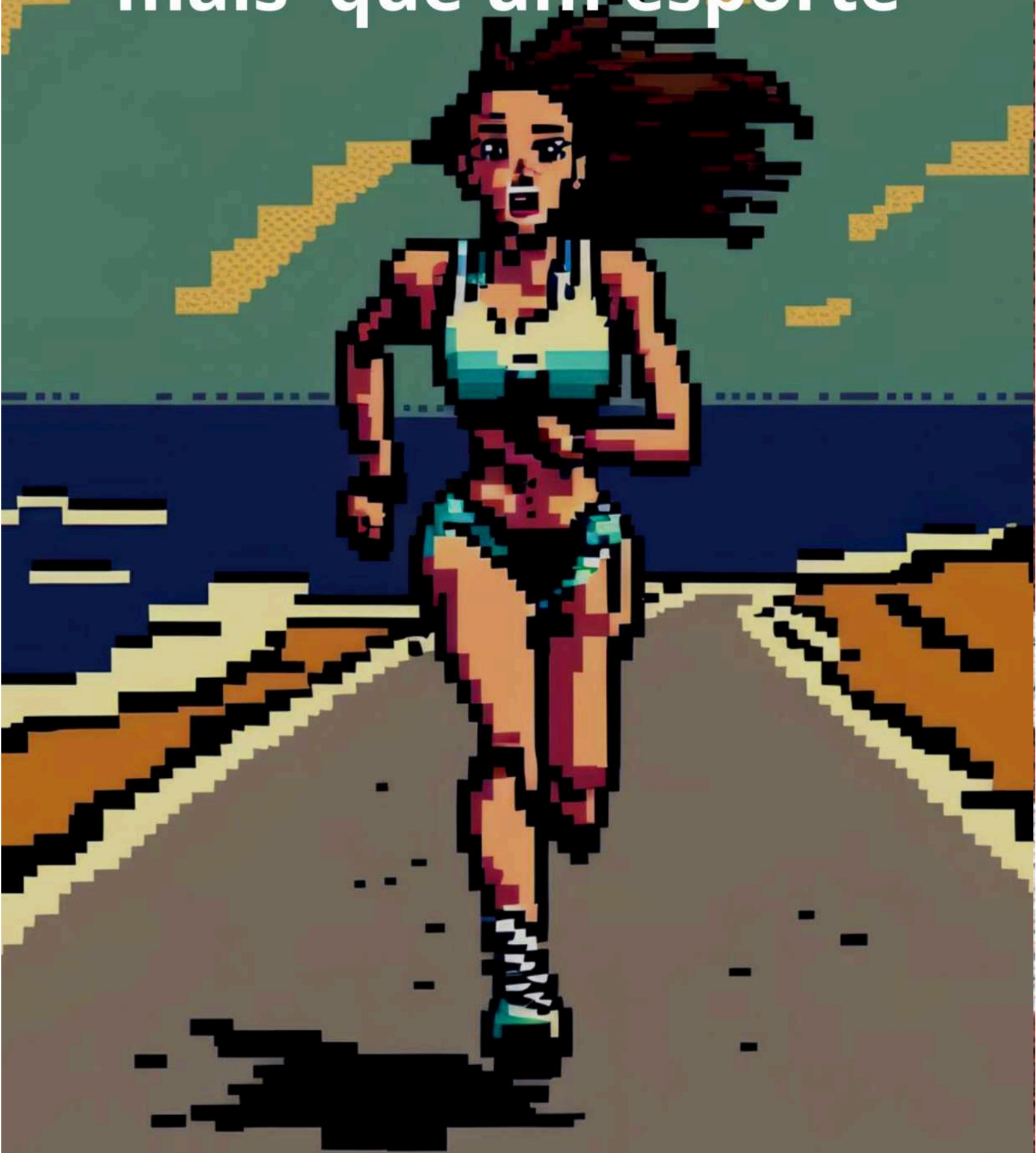
As regras de corrida são muito bem definidas no manual da IFSS (International Federation of Sleddog Sports), e sugerem que as provas de Canicross só ocorram quando as temperaturas estejam entre 16°C e 25°C. A realização ou não da competição, mesmo que a temperatura esteja dentro deste limite, fica a critério da comissão da prova, que pode alterar a distância, por exemplo, caso haja uma boa parte do percurso sem sombra.

Então, nos atentando à isso, conseguimos colher os excelentes frutos que a prática do Canicross proporciona.



CORRIDA

mais que um esporte



A CORRIDA COMPROVA: **VERÃO, DIVERSÃO E DISCIPLINA PODEM ANDAR JUNTOS!**

Tem pessoas que amam e outras não suportam...estou falando do verão!

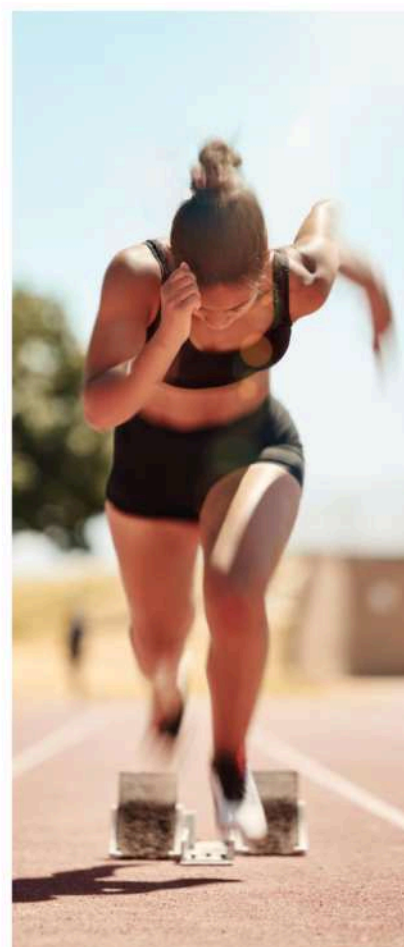
Mas quem é amante da corrida costuma ser apaixonado por essa estação do ano, mesmo com algumas ressalvas. Sim, existem pessoas que não amam o sol e correr no calor, eu não sou um deles (rsrs). O fato é que não podemos encurtar ou estender o verão, por isso, a única alternativa é desfrutar do que ele nos oferece, na corrida e em outras áreas.

Mas antes de falar do verão, tenho que compartilhar contigo uma frase, que me lembrou a parte da diversão: “O segurança do clube comeu o frango a parmegiana do técnico sem querer”. Eu ouvi essa frase de um repórter falando sobre um ex-técnico de um grande clube de futebol. Para mim foi hilário, imaginar a cena e o contexto...,mas para o segurança não deve ter sido nada divertido. Eu queria mostrar na prática que, em determinados casos, ser ou não divertido depende de como nós enxergamos as coisas.

Voltando ao assunto da coluna, nós vamos falar sobre 4 coisas:

Verão, disciplina, diversão, e, claro, o olhar de um corredor ou corredora.

Nessa época do ano as temperaturas costumam subir em todo Brasil e o sol marca presença mais intensa nos treinos e provas. E se você mora no litoral, as praias são um convite irresistível, ao menos para dar um mergulho depois do treino. Eu brinco que os mais disciplinados costumam correr provas no início do ano, pois é um período bastante quente em quase todas as regiões do país.





Quando falamos de disciplina e foco lembramos dos atletas que vão participar da Maratona de Boston, que em 2023 será em abril, exigindo que eles comecem seu ciclo em janeiro ou antes.

Mas eles não estão sozinhos na alegria ou desafio de correr no verão.

A esmagadora maioria dos corredores escolhem algumas metas, seja em treinos ou provas, nos primeiros meses de 2023.

E onde está a diversão em toda essa história?

O fato de exigir dedicação e esforço não significa que a corrida precisa ser um tédio ou maçante.

Quem já se preparou para um treino ou prova mais exigente sentiu isso na pele.

Lembro que meu último ciclo de maratona (Setembro de 2022) foi realmente divertido, mas exigiu dedicação e esforço, como todo treinamento para os 42k.

Vou te dar um exemplo prático de como isso se aplica em outras áreas da nossa vida.

Imagine que você decidiu tirar um projeto do papel, como, por exemplo, escrever um livro sobre experiências com a corrida de rua.

Você pode aproveitar as férias de verão para organizar a estrutura do livro e começar a redigir.

E como você é leitor da Revista Runners Brasil, com certeza é um assunto que você gosta de ouvir, falar e escrever.



Vai ser fácil? Posso te dizer com toda certeza: não!!

Exige pesquisa, disciplina de encaixar a escrita na sua rotina, que, provavelmente, já é atribulada.

Pode ser divertido?

Essa eu vou deixar você mesmo responder, pensando nos seguintes aspectos:

- Lembrar de boas experiências na corrida;
- Compartilhar coisas boas que já viveu em treinos e provas;
- Incentivar outras pessoas a começarem a correr ou continuar praticando esse esporte maravilhoso!

Tenho certeza que você vai concordar que toda a energia investida para escrever esse livro vai gerar muita diversão. E, ainda assim, exigirá disciplina para sair do papel.

Já o verão é um período que estimula a criatividade, a liberdade para pensar fora da caixa e encontrar alternativas fora do senso comum.

Por isso digo que o verão, a corrida e a diversão nos estimulam a sermos melhores em todas as áreas.

Ao cuidar da nossa saúde física e mental, desde o corpo até o psicológico, construímos uma base forte, ou seja, olhamos para a nossa saúde de forma integral. Tendo construído tal alicerce, podemos contribuir muito mais com as pessoas que estão ao nosso redor.

Diante dessa realidade, quando estamos bem e conseguimos cuidar das pessoas próximas, principalmente da nossa família, podemos colocar nosso potencial máximo nos projetos profissionais.

Disciplina nos dá a liberdade para gerenciar melhor nosso tempo e aproveitar cada momento. Corrida, lazer, família e trabalho.

Mas a diversão é, na verdade, a perspectiva que nós enxergamos os fatos. Escrever pode ser divertido ou um martírio, assim como correr uma prova.

Tem pessoas que amam determinada prova e outras só apontam críticas negativas, ou seja, questão de perspectiva, de como enxergamos da realidade.

Concorda?

Eu acredito que o verão é um período propício para se investir em processos criativos, exercitar nossa capacidade de criar, gerar ideias positivas e úteis.

Mas essa já é uma conversa para outra coluna ou texto do site da Revista Runners Brasil.

E, claro, aproveite para se divertir nos treinos e provas durante o verão de 2023!



GABRIEL RENAUD

Copywriter e corredor



 **UNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil**

A REVISTA DO CORREDOR DE RUA

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



CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ 
DENTISTA E CORREDOR

ESTÉTICA DENTAL E AUTOESTIMA

A corrida é um esporte que proporciona uma série de benefícios. Para o corpo, proporciona a queima de calorias, melhora o colesterol e a capacidade respiratória, aumenta a massa muscular e a massa óssea reduzindo osteoporose, dá qualidade ao sono e incrementa o metabolismo. Sobre a mente, a atividade exerce grande impacto, pois é responsável por liberar hormônios, que garantem a sensação de bem-estar, alívio do estresse, da ansiedade, e melhora o humor. Esse conjunto de benefícios garante o aumento da autoestima que, sem dúvida, auxilia na superação dos desafios que o esporte exige. O atleta, que com a prática da corrida aprende a cuidar de seu corpo e sua mente, também procurará ter uma boca saudável e um belo e harmônico sorriso.

A confiança de um largo sorriso, do tipo quando as bochechas puxam os cantos da boca para cima, ou a falta dela têm um grande impacto sobre como as pessoas se vêem e como os demais as percebem. Alterações dentárias que impactam na beleza do sorriso podem interferir negativamente na autoestima e na qualidade de vida. Neste sentido, a **Odontologia**

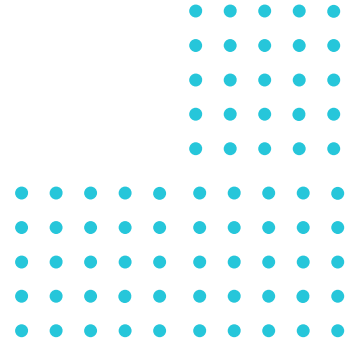
Estética permite a solução para casos desafiadores, com eficiência e segurança, por meio de técnicas modernas associadas ao emprego de materiais cada vez melhores.

Junto a um criterioso planejamento, as indicações estéticas incluem o desejo de mudar a cor dos dentes, corrigir defeitos de formação ou posição e necessidade de reparo de perdas estruturais, como ausências de parte ou de todo elemento dental por cárie, fratura ou desgastes por abrasão e/ou erosão. Correções na gengiva também podem ser realizadas com a redução ou aumento do volume ou, ainda, da altura da gengiva sobre os dentes.

Assim, os tratamentos estéticos vão desde clareamento dental passando por confecção de facetas, restaurações com resina, lentes de contato de porcelana, ortodontia, cirurgia periodontal, implantes, próteses, dentre muitas outras possibilidades.

É importante ressaltar que a indicação mais adequada para cada caso deve ser precedida da análise quanto aos **custos-benefícios econômicos e também biológicos** de cada técnica.

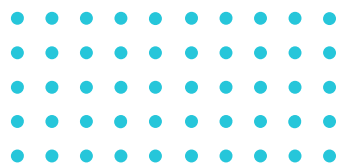




Existem procedimentos estéticos que são realizados sem o desgaste do dente, outros com pouco desgaste e outros com uma maior perda de estrutura dental durante o preparo. Além disso, deve ser considerada a longevidade dos procedimentos segundo o perfil fisiológico e comportamental de cada paciente.

Na busca por um belo sorriso, a saúde precisa estar **eticamente alinhada** com a estética almejada, e o profissional deverá sempre procurar minimizar as discrepâncias na auto-percepção do paciente. Como nos treinos para prática da corrida, o paciente deve ser corretamente orientado quanto aos **limites de qualquer decisão**, e o que realmente é importante quando o objetivo é garantir uma melhora na autoestima.

Por Victor Wolwacz e colaboração Ana Chapper



O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

DARLAN SOUZA

Treinos e corridas no verão, o que e com quem temos novas possibilidades?

Correr e se exercitar durante o verão pode ser um desafio devido ao calor intenso e a umidade, mas com algumas precauções e dicas, é possível aproveitar o tempo quente para se manter ativo e em forma. Aqui estão algumas sugestões:

Hidratação: é crucial beber muita água antes, durante e depois de uma corrida ou treino, especialmente durante o verão quente. Certifique-se de levar uma garrafa de água consigo durante a atividade.

Horários: evite correr ou se exercitar durante as horas mais quentes do dia, geralmente entre 10h e 16h. Planeje seus treinos para as primeiras horas da manhã ou à noite, quando a temperatura é mais agradável. **Proteção solar:** não se esqueça de proteger sua pele do sol. Aplique um protetor solar com FPS alto antes de sair para se exercitar.

Roupas leves: escolha roupas leves e de secagem rápida para ajudar a mantê-lo fresco e seco durante o treino. Roupas brancas ou claras são melhores do que roupas escuras, pois ajudam a refletir a luz solar.

Escolha lugares à sombra: se possível, escolha percursos ou áreas de treinamento à sombra para se refrescar. Parques, bosques ou trilhas sombreadas são ótimas opções. **Escolha percursos seguros:** escolha percursos que tenham sombra, sejam seguros e longe de tráfego pesado. Isso ajudará a garantir a segurança durante o treino e tornará a experiência mais agradável.

Lembre-se de escutar seu corpo e descansar se sentir desconfortável ou cansado demais. O verão é uma ótima época para se exercitar ao ar livre, mas é importante tomar precauções para evitar desidratação e superaquecimento.

Aumente gradualmente a intensidade: não adianta começar a correr rápido demais logo de cara. Aumente a intensidade gradualmente ao longo do tempo para evitar lesões e garantir que o corpo esteja acostumado ao esforço. O mesmo vale para o volume de treinos, lembre-se: “antes de ampliar, solidificar!”

Varição nos treinos: experimente diferentes tipos de treinos, como corrida em trilhas, corrida na praia ou corrida com um grupo de amigos. Isso pode tornar os treinos mais interessantes e ajudá-lo a evitar a monotonia.

Leia livros no verão, nada melhor que relaxar lendo um livro, melhorar seu vocabulário, ser uma pessoa mais culta, deixar sua mente mais leve, evitando o uso do celular, da tv. Viver o aqui e agora, planejando sua vida com calma na companhia de um bom livro, aprendendo algo novo. Leia livros!

E outro ponto importante a destacar: Aproveitar este momento e chamar um amigo de longa data para treinar, pois pode ser uma ótima maneira de tornar os treinos mais divertidos e motivadores. Alguns benefícios de treinar com amigos incluem: Maior motivação: quando se tem amigos para treinar junto, é mais fácil manterem-se motivados e comprometidos com a rotina de treino neste período.

Companhia agradável: treinar com amigos pode ser uma experiência divertida e agradável. É uma oportunidade para passar mais tempo com os amigos, colocar a conversa em dia e interagir enquanto se mantém ativo.

Competição saudável: treinar com amigos pode ser uma forma saudável de competir e desafiar-se mutuamente. Isso pode ser uma motivação adicional para se esforçar ainda mais durante os treinos.

Conselhos e apoio: ter amigos para treinar junto pode ser uma fonte valiosa de conselhos e apoio. Eles podem ajudar a superar obstáculos, manter a motivação e fornecer um ombro amigo quando precisar, além de poderem ter ideias inovadoras sobre negócios, neste ponto vale destacar que ouvir também é importante, pois vemos mais pessoas falando do que ouvindo, ouça seu amigo!

Aproveite este momento para buscar o equilíbrio, se treinou pouco, treine mais neste período, se treinou muito, reduza e aproveite para reenergizar e valorizar seu descanso, conheça lugares diferentes, pessoas diferentes, veja as possibilidades, amplie seu repertório motor, aprenda algo novo ou mesmo descarte um velho hábito. Este é o momento, afinal estamos no verão!



Existem também algumas corridas de rua que acontecem no Brasil durante o período de verão, provas tradicionais em todas as distâncias e por todos os lugares, do litoral as montanhas. Se você estiver interessado em correr em alguma região, é importante verificar as datas e locais das corridas locais.

Agora, O X da Questão! Estes textos citados acima, foram propositalmente baseados na tecnologia da inteligência artificial “ChatGPT”, a nova ferramenta de criação de conteúdo. Testamos para ver o impacto disso no esporte, neste caso na corrida de rua.

O que acharam?

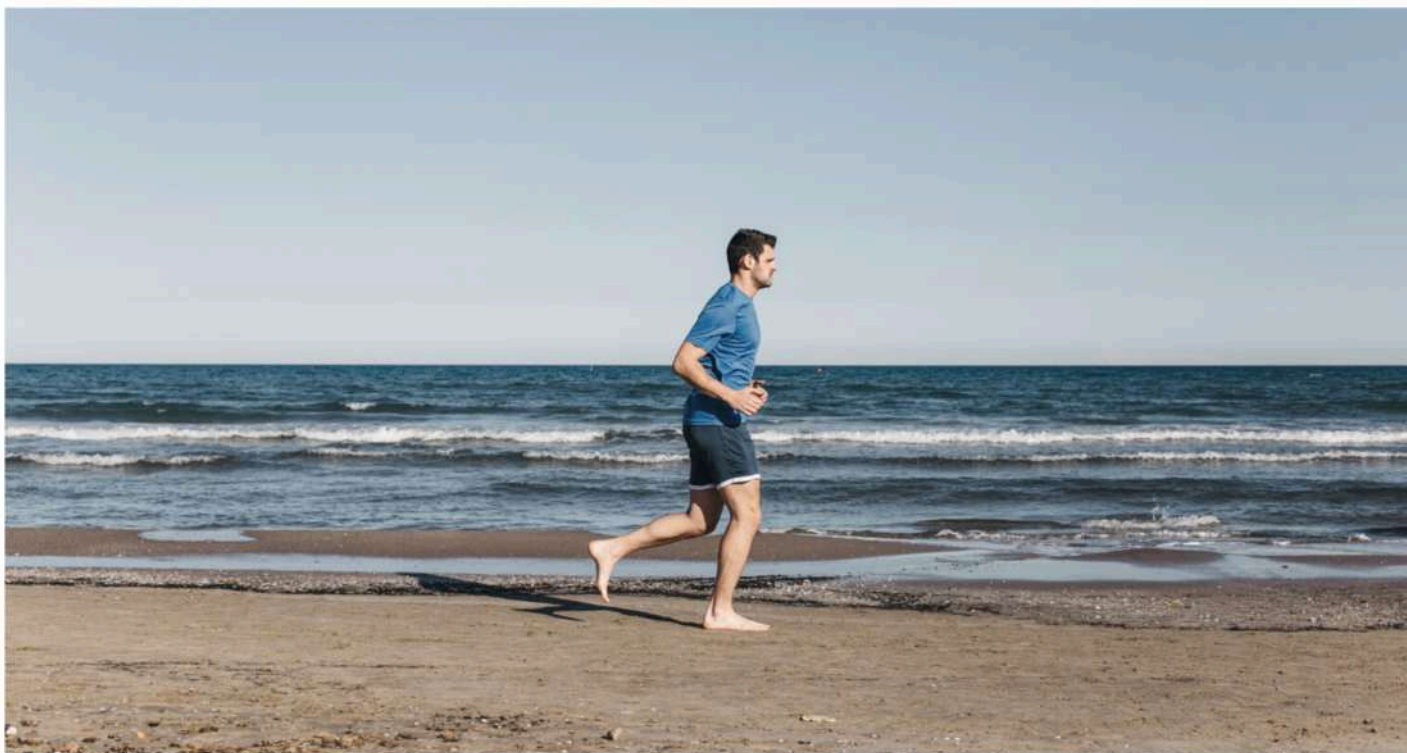
A woman with her hair in a high ponytail, wearing a bright orange long-sleeved windbreaker jacket, black leggings, and blue sneakers with orange laces. She is standing on a grey paved surface with dark lines. She is looking down and to her right, with her left hand raised to her ponytail. The image is framed by a thin yellow border.

CORRER SEM LESÃO

CORRER SEM SE LESIONAR NO VERÃO

Qual corredor nunca se imaginou correndo na praia no final do dia sob a brisa do mar e uma paisagem deslumbrante? Pois é, o Brasil tem aproximadamente 7500 quilômetros de litoral com inúmeras praias que no verão são invadidas por turistas de todas as partes. Porém a quem prefira nesta época de verão ir para as montanhas, percorrer trilhas, passar por cachoeiras. Qualquer uma destas opções, o indivíduo colocará o corpo a situações que podem gerar um estresse para o qual ele não está preparado podendo ser fonte de dores e lesões.

A corrida em ambientes praianos esconde alguns riscos. O maior deles é a prática do esporte na areia. Esta é uma superfície instável e quase nunca nivelada. Quanto mais fofa for a areia maior será a sobrecarga nos músculos da panturrilha e sola do pé. Quanto menos nivelada for, maior será a instabilidade e o risco de lesões como a torção do tornozelo ou até mesmo uma fratura. O ideal é que o praticante procure uma superfície mais firme e nivelada como uma praia plana de areia batida, um calçadão ou a própria rua para se exercitar. Se isso não for possível, que ele vá aumentando a quantidade de exercício diária aos poucos para que o corpo possa se adaptar à demanda específica.



Se não bastasse, na maioria das vezes a atividade é realizada descalço tirando a proteção e até mesmo o conforto promovido pelos tênis específicos da modalidade esportiva. Por mais que possa parecer natural, gostoso, saudável e agravável isto pode ser um dos fatores responsáveis por aparecimento de sobrecargas e lesões. Nem todos estamos acostumados a isso, principalmente quem vive no dia a dia das grandes cidades.

Já os amantes das montanhas o risco fica por conta da variabilidade dos movimentos. Cada hora um passo de um tamanho ou em direções diferen-

tes expondo as articulações a torções e movimentos amplos. O ideal neste caso é já chegar na trilha com a musculatura em dia, bem preparada. Aos iniciantes e praticantes ocasionais prefira trilhas menos técnicas e com relevo um pouco menos desafiador.

O sobe e desce excessivo, e as trilhas mais técnicas podem cobrar um alto preço para os joelhos.

Montanha muitas vezes também exige equipamentos de segurança adequados como botas ou tênis específicos, luvas, mochilas de hidratação e até mesmo equipamentos de segu-



rança e quites de primeiros socorros. Mais uma vez, a necessidade destes itens será diretamente proporcional ao nível do seu desafio.

As altas temperaturas também podem expor o sistema musculoesquelético a algum risco. A desidratação causada pelo calor pode gerar uma incidência maior de câimbras. Manter um bom nível de hidratação é algo obrigatório independente da prática de esportes. No mais é preparar o celular e encher as redes sócias de fotos legais e histórias de verão.



ALEXANDRE ROSA 

FISIOTERAPEUTA, PROFESSOR E ULTRAMARATONISTA



DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



ORGANIZAÇÃO DE TREINOS E PROVAS DE CORRIDA NO VERÃO - ASPECTOS LEGAIS.

O verão é uma época popular para treinos e provas de corrida, devido às temperaturas mais quentes e dias mais longos. No entanto, existem algumas questões legais a serem consideradas ao planejar e realizar esses eventos durante o verão.

Primeiramente, é importante obter as devidas licenças e permissões antes de realizar qualquer treino ou prova de corrida, com permissão para usar ruas, parques e outras áreas públicas, bem como obter aprovação de órgãos governamentais locais como a prefeitura. Também é importante considerar as questões de segurança ao planejar treinos e provas de corrida no verão, incluindo a disponibilidade de fornecimento de água e outros abastecimentos para os corredores, instalação de banheiros químicos, bem como garantir a presença de equipes de emergência para lidar com quaisquer problemas de saúde ou acidentes que eventualmente possam ocorrer.

Os organizadores de treinos e provas de corrida são responsáveis por garantir a segurança dos participantes e prevenir quaisquer danos a terceiros, por isso devem garantir que os percursos sejam seguros e bem sinalizados, e tomar medidas para evitar colisões com pedestres ou outros veículos. Ademais, é importante estar ciente das leis de conservação ambiental, especialmente em áreas protegidas. Se a prova ou treino passar por parques naturais, reservas, áreas costeiras, é preciso ter licenças e permissões específicas.

No Brasil não existe uma lei específica sobre organização de corridas, porém existem algumas regulamentações e normas que são aplicáveis para a realização de provas e eventos esportivos, como por exemplo: Lei nº 9.615/1998: Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências; Lei Federal nº 9.503/1997 – Código de Trânsito Brasileiro (CTB): estabelece normas de circulação, sinalização, e condutas para os condutores e pedestres, além de outras regulamentações relativas ao trânsito, que podem ser aplicadas para eventos de corrida de rua caso o percurso inclua travessia de vias, por exemplo, ou necessite interditar logradouros; Lei Federal 10.671/2003 - Estatuto do Torcedor - define importantes regramentos que deverão ser observados pelos organizadores, como a publicidade e transparência na organização das competições. Ressaltamos a importância de se levar em conta as regulamentações locais, estaduais e municipais, e as normas da prefeitura, para garantir que a prova esteja de acordo com as leis e regulamentações locais.

Em resumo, realizar treinos e provas de corrida no verão envolve considerar questões legais importantes, como obtenção de licenças e permissões, segurança dos participantes, responsabilidade civil e leis ambientais. Os organizadores devem se certificar de seguir todas as leis e regulamentos aplicáveis para garantir eventos seguros e bem-sucedidos para todos os envolvidos.

A circular image showing several business professionals in suits crouching on a red running track, ready to start a race. In the background, a city skyline is visible under a bright, hazy sky. The image is set against a solid blue background.

CORRIDA E CARREIRA

Que bom seria trabalhar menos no verão! Expectativa ou Realidade?

O verão é uma época de descanso, lazer, e aproveitar os dias mais longos. No entanto, muitas vezes, o verão é também um período de trabalho intenso quando não temos a oportunidade, ou melhor, o privilégio de estar de férias do trabalho, nessa época do ano.

Para os que atuam na modalidade home office ou híbrida vale algumas ações que podem amenizar o perrengue dos dias mais quentes, como por exemplo estabelecer horários de trabalho flexíveis em momentos mais frescos do dia. Isso irá reduzir o desconforto e o cansaço provocado nos dias de verão.

O calor intenso e a falta de ar fresco podem levar ao esgotamento, o que pode afetar a produtividade. Além disso, o trabalho excessivo pode levar ao estresse e à ansiedade, o que também pode afetar a produtividade. Reduzir o ritmo de trabalho pode ajudar a melhorar o seu bem e não afetará a sua produtividade.

Porém são poucas as empresas que entendem tal necessidade não tendo em mente os benefícios que essa tratativa pode trazer para a organização como:



Além disso, reduzir o ritmo de trabalho pode ajudar a melhorar a qualidade do trabalho. Quando os trabalhadores têm tempo para descansar e recarregar suas energias, eles têm mais energia para se concentrar e produzir trabalho de qualidade. Isso é especialmente importante durante o verão, quando as temperaturas são mais altas e o cansaço é mais comum por exemplo:

- aumentar a produtividade dos colaboradores, pois eles estarão mais descansados e energizados.
- a melhorar a qualidade do trabalho, pois os trabalhadores terão mais tempo para se concentrar e produzir trabalho de qualidade.
- a melhorar a satisfação dos trabalhadores, o que pode ajudar a reter os melhores talentos.

Para que as empresas possam aproveitar os benefícios de reduzir o ritmo de trabalho durante o verão, é importante aumentar a consciência sobre esse assunto. Isso pode ser feito através de campanhas de conscientização entre gestores e empresários, com o intuito de mostrar os possíveis resultados dessa prática.

Na Comunidade Europeia, é forte a pressão dos sindicatos para que a carga horaria semanal seja reduzida para a semana de 30 horas, plano a ser alcançado de forma gradativa até 2030.

E como não podia de deixar de falar em Corrida e não só em Carreira, se você consegue reduzir ou se reorganizar no trabalho de forma que consiga evitar os picos de calor no verão, não vale preencher esse tempo livre correndo hein, afinal você estaria gastando uma energia de forma desnecessária e ainda prejudicando mais a sua saúde e o seu condicionamento físico.

O certo é se organizar na Corrida e na Carreira de forma que tire vantagem desse benefício para o seu bem estar.



PEDRO RODRIGUES

Mentor de carreira e Corredor







**CONHEÇA
NOSSO CANAL
NO YOUTUBE**

RUNNERS BRASIL





**CORRIDA:
ONTEM, HOJE E
O AMANHA?**



**PODCAST
RUNNERS BRASIL**

ROSANA FORTES
Country Manager Strava

FEVEREIRO 2023

PLAYLIST **RUNNERS** **BRASIL**

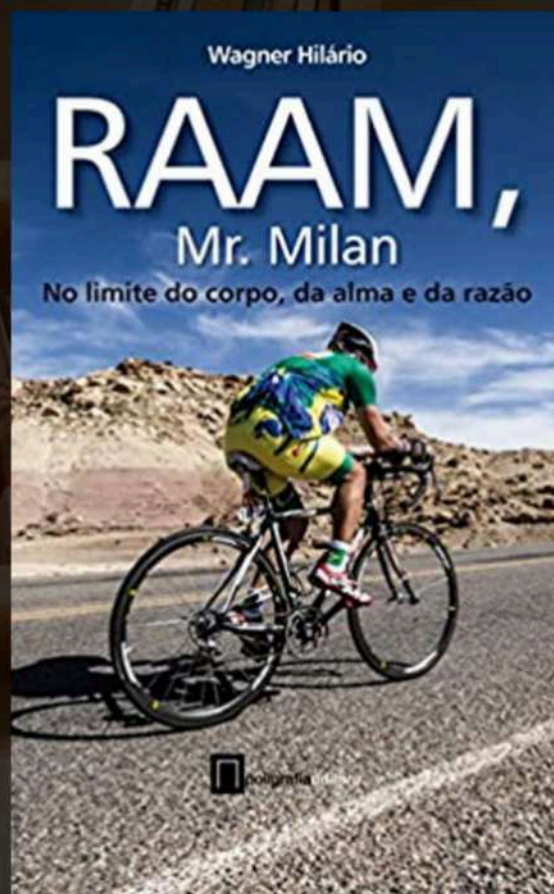


TOP 10

1. As it was – Harry Styles
2. Calm down – Selena Gomez, Rema
3. Cold heart – Elton John, Dua Lipa
4. Anti hero – Taylor Swift
5. Late night talking – Harry Styles
6. My universe – Coldplay, BTS
7. Deep down – Alok, Ella Eyre, Kenny Dope
8. Shivers – Ed Sheeran
9. Stay – Kid Laroi, Justin Bieber
10. Easy on me – Adele

DICA DE LIVRO

 Compre



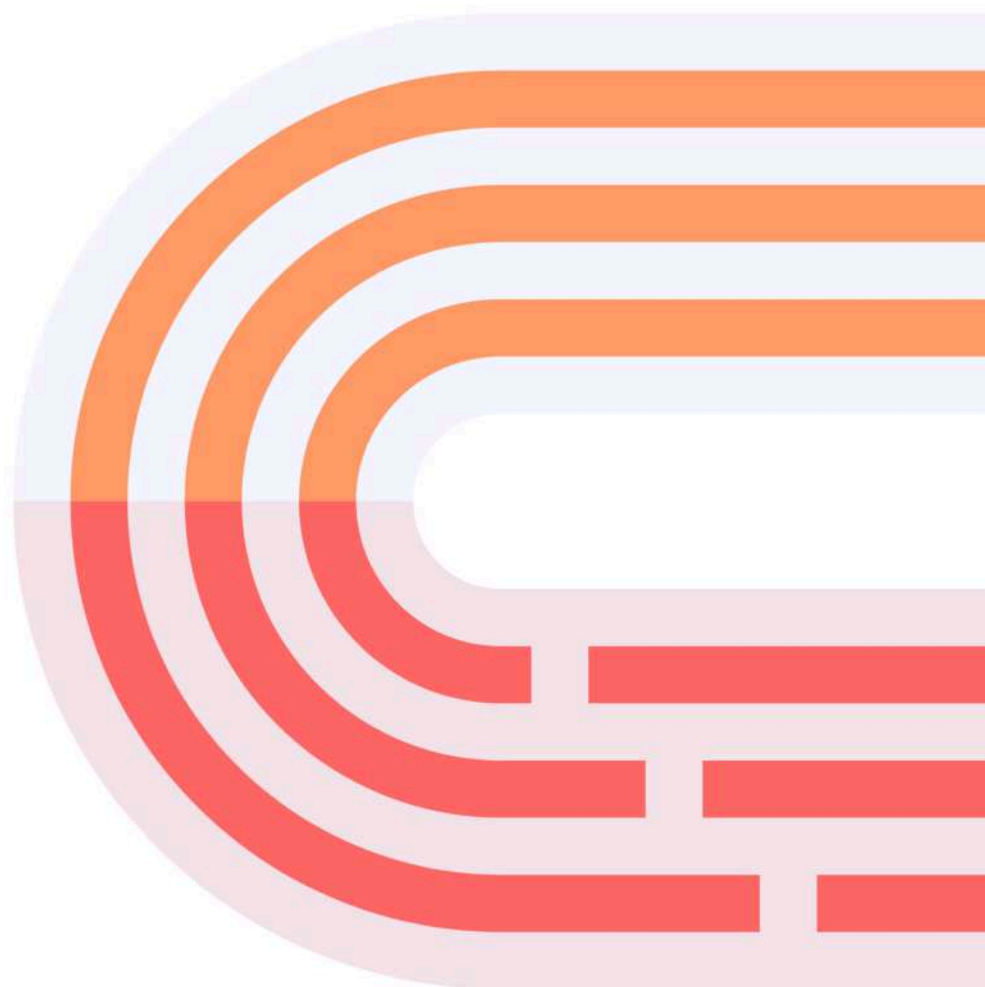
"RAAM, Mr. Milan - No Limite do corpo, da alma e da razão" é um livro-reportagem que narra a décima participação de Marcio Milan, aos 65 anos, e de sua equipe, a Vencendo Desafios Team Brasil, na mais difícil prova de ciclismo do mundo, a RAAM (Race Across America), em que os atletas cruzam os EUA, de Oceanside (CA) a Annapolis (MD), percorrendo quase 5.000 quilômetros, em cerca de sete dias.

Marcio Milan é um executivo do varejo brasileiro apaixonado por esportes de ultrarresistência e, especialmente, pela RAAM. Em 2013, ele se tornou o primeiro brasileiro a figurar no Hall da Fama da prova. A edição retratada no livro é a de 2014, na qual a Vencendo Desafios contou com um quarteto de ciclistas, entre os quais Marcio, e uma equipe de apoio de 18 pessoas.

O livro se propõe a mostrar as dificuldades, conflitos e vitórias íntimas, não só dos ciclistas, mas de todos os integrantes da equipe. Além disso, a obra revela a continental beleza dos EUA, por meio de descrições e belas fotos.

CORRIDA E CIÊNCIA

Para aqueles que amam correr e buscam um novo desafio, especialmente durante o período de verão, o triathlon pode ser uma excelente escolha. Como uma modalidade esportiva que envolve natação, ciclismo e nossa corrida, o triathlon oferece uma oportunidade única para os atletas testarem suas habilidades em diferentes disciplinas.



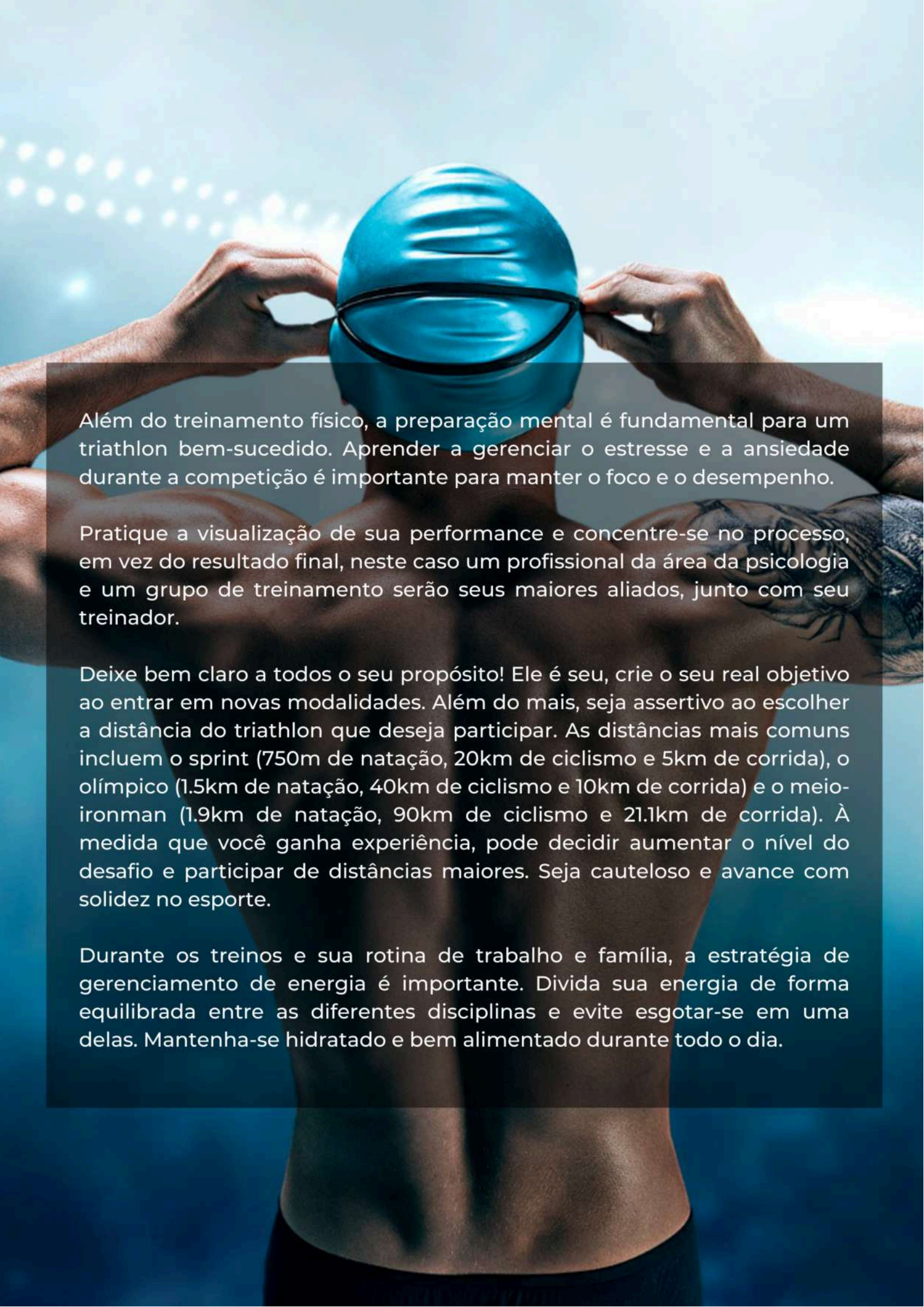


NOVOS DESAFIOS

COMEÇANDO JÁ NO VERÃO?

Se você já é um corredor que está pensando em se aventurar no mundo do triathlon, é importante se preparar adequadamente para essa nova empreitada. Embora a corrida seja uma parte fundamental do triathlon, você também precisará estar em forma para nadar e pedalar, e precisará dominar as técnicas de transição entre as diferentes disciplinas, e o verão é o período ideal para começar a fazer isso gradativamente.

A preparação física é fundamental para o sucesso no triathlon. É importante incluir treinamento de natação e ciclismo em sua rotina de treinamento, além de manter a sua boa base de corrida. Não comece por conta, faça o certo, busque orientação de um treinador experiente, que possa ajudá-lo a montar um plano de treinamento adequado às suas necessidades.



Além do treinamento físico, a preparação mental é fundamental para um triathlon bem-sucedido. Aprender a gerenciar o estresse e a ansiedade durante a competição é importante para manter o foco e o desempenho.

Pratique a visualização de sua performance e concentre-se no processo, em vez do resultado final, neste caso um profissional da área da psicologia e um grupo de treinamento serão seus maiores aliados, junto com seu treinador.

Deixe bem claro a todos o seu propósito! Ele é seu, crie o seu real objetivo ao entrar em novas modalidades. Além do mais, seja assertivo ao escolher a distância do triathlon que deseja participar. As distâncias mais comuns incluem o sprint (750m de natação, 20km de ciclismo e 5km de corrida), o olímpico (1.5km de natação, 40km de ciclismo e 10km de corrida) e o meio-ironman (1.9km de natação, 90km de ciclismo e 21.1km de corrida). À medida que você ganha experiência, pode decidir aumentar o nível do desafio e participar de distâncias maiores. Seja cauteloso e avance com solidez no esporte.

Durante os treinos e sua rotina de trabalho e família, a estratégia de gerenciamento de energia é importante. Divida sua energia de forma equilibrada entre as diferentes disciplinas e evite esgotar-se em uma delas. Mantenha-se hidratado e bem alimentado durante todo o dia.



Por fim, lembre-se de que o triathlon é uma modalidade esportiva desafiadora, mas também muito gratificante. Esteja aberto a aprender com seus erros e a celebrar suas conquistas com todos, seja humilde em aprender e estar aberto a novas experiências. Com dedicação, planejamento e perseverança, você pode se tornar um triatleta de sucesso dentro de suas possibilidades genéticas e comportamentais, unindo o amor pela corrida a uma nova paixão pelo triathlon.

E então, vamos encarar novos desafios este ano?



EDUARDO BARBOSA
Treinador e corredor





**NOS SIGAM NAS
REDES SOCIAIS:**



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

