

RUNNERS BRASIL

MULHERES NA CORRIDA DE RUA

GISA:
UMA MULHER QUE
COZINHA, TREINA
E INSPIRA

TRAIL RUNNER
A MONTANHA
(TAMBÉM) É DELAS

CANICROSS
MULHERES
CORREDORAS

**CORRIDA E
CARREIRA**
MULHER &
CORRIDA &
CARREIRA

CORRER SEM LESÃO
SÍNDROME DA BANDA
ILIOTIBIAL EM MULHERES

**CORRIDA
E CIÊNCIA**
ORGANIZAÇÃO DO
TREINAMENTO PARA
CORREDORAS INICIANTES





CONHEÇA NOSSO CANAL NO YOUTUBE

RUNNERS BRASIL





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



**PODCAST
RUNNERS BRASIL
EDWIGES PARRA
CORRIDA E SAÚDE MENTAL**



Palavra do CEO



 Pablo Mateus



Fala, corredores!

Estou extremamente empolgado em compartilhar com vocês a nossa edição de março de 2023, que tem como tema "Mulheres Corredoras". Esta edição celebra a força, a determinação e a paixão das mulheres no mundo da corrida de rua.

Sabemos que as mulheres vêm conquistando cada vez mais espaço nas corridas e que, juntas, formam uma comunidade incrível de atletas e entusiastas. Por isso, preparamos uma edição repleta de conteúdo exclusivo e inspirador, abordando temas como treinos específicos para mulheres, lesões comuns e como evitá-las, aspectos mentais e emocionais da corrida, questões hormonais e muito mais.

Compartilharemos histórias inspiradoras de mulheres corredoras que superaram adversidades e alcançaram grandes feitos no esporte. Além disso, você encontrará dicas de especialistas, nutricionistas e treinadores para ajudá-la a melhorar seu desempenho e alcançar seus objetivos na corrida. Convido todos vocês a lerem, desfrutarem e compartilharem esta edição especial com as mulheres que correm em suas vidas. Vamos juntos celebrar e apoiar as corredoras que, dia após dia, provam que o esporte é um espaço de igualdade, superação e conquistas.

Contamos com a participação de todos vocês para tornar esta edição um sucesso e fortalecer ainda mais a comunidade de mulheres corredoras no Brasil. Aproveitem a leitura e compartilhem com suas amigas, familiares e colegas. Juntos, podemos inspirar e motivar mais mulheres a se juntarem a nós na incrível jornada da corrida de rua.

Boa leitura e até a próxima!

Pablo Mateus CEO da Revista Runners Brasil





Editorial



Caro leitor corredor brasileiro;

Vamos dedicar esta edição especial....“As mulheres da corrida!”

No mês da mulher resolvemos trazer um conteúdo voltado para o público feminino. Se notar, em edições anteriores, sempre tivemos algum conteúdo voltado para o público feminino, mas desta vez a revista será praticamente toda voltada as mulheres na corrida de rua, afinal elas merecem!

Para começar na nutrição nossas nutricionistas Luana e Laísa trouxeram receitas saborosas e saudáveis, com informações relevantes sobre a importância da boa nutrição para o climatério e menopausa. A Dra Ana Paula Simões tratou de trazer algumas das lesões mais comuns da corrida de rua nas mulheres, neste sentido reforçou a importância da individualidade biológica e os ciclos hormonais, e todo trabalho de prevenção de lesões no público feminino.

A nossa capa é a Gisa, a mulher que corre com incentivo familiar desde sempre! Ela conta detalhes desta longa experiência de correr há décadas, relatando com detalhes todos os desafios, e de quebra, deixou uma receita fitness para a nossa editora Dani Christoffer. Ficou sensacional! Parabéns meninas!

E ainda nesta edição, o nosso renomado cardiologista, o Dr. Ricardo Stein, preparou uma coluna especial mostrando o passo-a-passo sobre como realizar atendimento em caso de uma parada cardíaca, afinal nunca saberemos quando uma fatalidade pode acontecer.

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, como por exemplo as planilhas gerais de treinos e o ranking de maratonas, 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 seletto 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 - MTB 87036/SP

NOSSO TIME



PABLO MATEUS
CEO



DARLAN SOUZA
EDITOR-CHEFE



DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA E EDITORA



ALEX TOMÉ
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



ROBERTA ABDALA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



FELIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA



CARLOS CAMPEOLO
NEUROCOACH



SABINE WEILER
JORNALISTA



RODRIGO LOBO
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



SWARA BARRETO
ADVOGADA



LUANA STANGHERLIN
NUTRICIONISTA



ALAN LEAL
ADVOGADO E VEREADOR



RAPHAEL BONATTO
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



PEDRO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA



LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA



GABRIEL RENAUD
COPYWRITER



ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA



BABI BELUCO
MODELO



DR RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA



LUCIANA MACIEL
MÉDICA VETERINÁRIA



EDWIGES PARRA
PSICÓLOGA



VICTOR WOLWACZ
DENTISTA



EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



DRA ANA PAULA
MÉDICA DO ESPORTE



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



Sumário

Revista Runners Brasil - Edição 23

14

EXCLUSIVA

Uma entrevista exclusiva com Simon Lockett, Diretor de Categoria de Marketing de Produtos para Calçados, adidas, falando do Ultraboost light

20

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Carlos Campelo fala sobre hormônios e a interferência dele em nosso compartimento

26

Q&A

O convidado dessa edição é o "Iceman" Djalma Moura

34

TRAIL RUNNING

A montanha (também) é delas!

38

RECEITAS FIT

Mousse proteico

42

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Os desafios da nutrição para mulheres corredoras que estão próximas ou já passaram pela menopausa

46

CORAÇÃO DE CORREDOR

Parada cardiorespiratória: causas, sinais, tratamento e prevenção

54

MEDICINA E A CORRIDA

Lesões esportivas femininas - porque ocorrem?

60

CAPA

Entrevistamos com Gisa Oliveira.

72

BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Diferenças na biomecânica de homens e mulheres, será que existem?

82

CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE


Grandes histórias de mulheres fantásticas

96

CORRIDA E CARREIRA

Mulher & Corrida & Carreira





lançamento

Exclusiva Runners Brasil

Para saber um pouco mais sobre a evolução dessa tecnologia Boost que invade as pistas de corrida, a Revista Runners Brasil conversou com o Simon Lockett, Diretor de Categoria de Marketing de Produtos para Calçados, adidas.



O MAIS LEVE DE TODOS OS TEMPOS

Ultraboost Light - O queridinho dos corredores chega na versão 30% mais leve.

Versão épica do Ultraboost em comemoração aos 10 anos de criação.

Revista Runners Brasil: O que BOOST significa para a adidas?

Simon Lockett: Quando a tecnologia BOOST foi introduzida pela primeira vez no Energy Boost em 2013, foi um pioneirismo no setor e um momento importante para nós. Esta última versão do material BOOST, o Light BOOST, encontrado no Ultraboost Light, é o mais leve de todos - 30% mais leve do que o visto anteriormente. Mas ambos os momentos demonstram nossa busca constante por levar a inovação ao próximo nível na adidas, o que torna meu trabalho tão empolgante.



RRB: Voltando a 2013, quais eram os problemas enfrentados no desenvolvimento de um solado intermediário? O BOOST resolve todos esses problemas?

S.L: Tênis de corrida são complicados de fazer e o que faz um bom ou mau tênis de corrida não é apenas o resultado do solado intermediário e do que é feito, pois todos os componentes que compõem um tênis trabalham em harmonia uns com os outros. O que nos entusiasma particularmente é como a tecnologia BOOST encontrada no Energy Boost, o primeiro tênis de corrida com solado intermediário BOOST, e a nova inovação em material - Light BOOST - encontrada no Ultraboost Light, se desenvolveu no tempo entre os dois e o que isso pode significar para o futuro.

RRB: Liste 3 tênis revolucionários que têm BOOST em todas as categorias.

ULTRABOOST LIGHT, O MAIS LEVE DE TODOS OS TEMPOS

S.L: Essa é uma pergunta difícil de responder, pois houveram muitos tênis com a tecnologia BOOST e de qualidade. Mas, se eu tivesse que citar tênis específicos que poderiam ser considerados revolucionários, diria o Energy Boost, porque foi o primeiro tênis de corrida com material BOOST e o Ultraboost Light, porque é o nosso material BOOST mais leve.



RRB: Em termos de tecnologia BOOST, há alguma diferença entre tênis de corrida e tênis de basquete (ou tênis de outras categorias)?

S.L: Como você mencionou, o material BOOST foi utilizado não apenas em tênis de corrida, mas também em outras categorias, como basquete. Os benefícios centrais da tecnologia em produtos que abrangem diferentes categorias permanecem os mesmos, mas o material é ajustado - através de coisas como geometria - para ser o melhor em sua categoria para esportes e casos de uso específicos.



O FUTURO DA TECNOLOGIA BOOST

RRB: O que podemos esperar do BOOST no futuro? Como você distingue o BOOST do Lightstrike e do 4D? E o que você acha da tecnologia Lightstrike e 4D?

S.L: O material BOOST é uma inovação tecnológica diferente do Lightstrike e 4D, e todos tem seu próprio propósito e benefícios individuais. A inovação do material Light BOOST é algo que nos deixa muito animados e esperamos que todos os corredores gostem, mas temos uma gama completa de tênis de corrida construídos com diferentes benefícios e para uso de todos os corredores em diferentes cenários.

Novo Ultraboost Light!
30% mas leve, podem
acreditar!





RRB: Além de tênis de corrida, em qual categoria os produtos são impactados pelo BOOST?

S.L: Foi mencionado antes, mas a tecnologia BOOST tem sido usada em categorias fora da corrida, como basquete. No entanto, o Light BOOST, presente no Ultraboost Light, e o fato de que, como resultado da inovação do material, conseguimos criar o Ultraboost mais leve de todos os tempos, é algo que nos deixa incrivelmente animados dentro da nossa equipe de criação de calçados para corrida.

RRB: Última pergunta, descreva o BOOST em uma palavra.

S.L: Energia épica. Eu sei que são duas palavras, mas descreve melhor o Ultraboost Light!



DANI CHRISTOFFER
Editora, jornalista e corredora





ULTRABOOST

Ultraboost light

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



VOCÊ SABIA QUE OS HORMÔNIOS INTERFEREM NO NOSSO COMPORTAMENTO, MESMO QUANDO NÃO QUEREMOS?

Primeiro é importante sabermos que os hormônios são essenciais para todas as atividades biológica do corpo, inclusive no **sentimento, pensamento e comportamento**. Por isso, é preciso ficar atento aos sintomas de que algo não está bem no organismo como, por exemplo, fadiga, estresse, alterações de humor, insônia, dificuldade para controlar o peso são alguns sinais de que algo está em desequilíbrio.

E interessante termos ciência que algumas vezes fazemos algo que não gostaríamos de fazer por conta deste desequilíbrio.

O que são hormônios?

Os hormônios são substâncias químicas mensageiras produzidas pelas glândulas. Cada hormônio produzido pelo corpo humano tem funções específicas, seja de regular o crescimento, a vida sexual, o desenvolvimento e o equilíbrio interno.

O que é o pensamento?

Antes de responder tal questão é importante destacar o que é o pensamento e diferença dele para o que é a imaginação, a memória e a consciência. O pensamento é uma atividade intelectual produzido pela mente proveniente de atividades racionais do intelecto, pelas percepções das experiências vividas ou por abstrações provenientes da imaginação. Por sua vez a imaginação é a capacidade de combinar os pensamentos criando uma nova forma de pensar. A memória é a forma que o pensamento fica registrado na mente frente as experiências vividas pelas pessoas. E, por fim, a consciência é a percepção do pensamento, da imaginação e da memória frente ao ambiente e comportamento adotado no momento atual.

O pensamento é então uma energia mental que auxilia a pes-

soa a modelar as suas experiências e percepções do mundo auxiliando na tomada de decisão para solucionar um problema ou para criar algo. O pensamento é o fio condutor que prepara a pessoa para a ação, para adotar determinado comportamento.

O que é o sentimento?

O termo sentimento é muito usado para designar uma disposição mental ou algum propósito de uma pessoa para outra. Sendo assim, os sentimentos seriam ações decorrentes de uma decisão, além das sensações físicas que são sentidas como consequência de uma emoção. Temos 05 (cinco) emoções básicas que são Medo, Amor, Raiva, Tristeza e Alegria e como processamos internamente estas emoções é o que chamamos de sentimento. Então podemos entender que os sentimentos são individuais para cada tipo de pensamento e/ou comportamento, pois podem advir de uma emoção básica individual de cada um. Por exemplo, alguém pode sentir orgulho que vem da emoção da alegria como vir da emoção da raiva.



E o comportamento?

O comportamento que será adotado pela pessoa é precedido por um pensamento e, por sua vez, o ambiente em que a pessoa está irá gerar estímulos para a formação do pensamento. Este ciclo formado por ambiente e comportamento pode ser aprofundado no modelo proposto por Robert Dilts no estudo dos níveis neurológicos que considera o processo de aprendizado do ser humano inicia em níveis mais superficiais e mais óbvios até níveis mais profundos nos quais exige-se mais autocohecimento e desafio de conceitos que possam estar arraigados no indivíduo, que são: ambiente, comportamento, capacidade, crenças e valores, identidade e espiritualidade.

Então pode considerar o que a forma que o indivíduo se relaciona com o mundo, o seu eu interior até as crenças sobre a sua própria capacidade de se comportar perante uma situação é alicerçada



pela forma que o indivíduo captou as experiências vividas em sua vida tanto nas questões racionais quanto nas emocionais que formaram e modelaram a forma dele pensar.

O que o indivíduo vê, escuta ou sente sendo embasado pelos níveis neurológicos irão determinar como ele irá registrar o momento e ensinará como que sua mente vai determinar na vida dele a forma do seu pensamento.

Nós controlamos nossos comportamentos?

Não há como afirmar com exatidão, porém por meio da Neurociência, sabe-se que os hormônios têm grande influência no comportamento, que nem sempre você age como gostaria por conta disso. Em grande parte das nossas ações, agimos de modo automático, baseando-nos em nossas emoções, e isso tem muito a ver com a interferência dos hormônios. Mas, por outro lado, o seu comportamento também influencia seus hormônios, a produção deles, a liberação. Portanto, difícil saber quem controla quem.

07 (sete) hormônios ou neurotransmissores que influenciam nossos comportamentos:

1. Adrenalina e Noradrenalina (“O hormônio da ação”)

Elas preparam o corpo para grandes esforços físicos, para luta ou fuga! São liberadas em grande quantidade em situações de medo, susto ou estresse. Estimulam o coração a bater mais rápido e forte, levando mais sangue a órgãos vitais, elevam a tensão arterial, contraem alguns músculos e relaxam outros, dilatam a pupila para agu-

çar a visão, aceleram a respiração para que haja maior captação de oxigênio, elevam a taxa de açúcar no sangue, diminuem a digestão para focar a energia do corpo (o que dá a sensação de “frio na barriga”).

Comportamento: Muitas vezes temos nosso comportamento completamente dominado pela adrenalina e noradrenalina em situações de tensão ou medo: a voz que não sai, tremores nas mãos ou no corpo, falta de capacidade de raciocinar ou de dizer o que queria dizer, atitudes impulsivas. O excesso de adrenalina também dificulta a tomada de decisões.

2. Cortisol (“O hormônio do despertar”)

Produzido no córtex das glândulas suprarrenais, o Cortisol é “hormônio do despertar”, que nos faz acordar todas as manhãs. Ele também é considerado o “hormônio do estresse” já que tem a função básica de preparar o corpo para situações de estresse e nos ajudar a enfrentá-las.

Comportamento: Altos níveis de cortisol podem gerar sensação

de impotência, baixa autoestima, irritação, sensação de “dar branco”, falta de senso de humor, cansaço sem ter realizado esforço, ataques de gula ou falta de apetite. Hoje me dia o excesso de cortisol que pode causar transtornos como estresse, ansiedade, depressão.

3. Grelina (“O hormônio da fome”)

Conhecida como “hormônio da fome”, é produzida pelo estômago que desempenha um papel importante no metabolismo energético, participando da regulação de ingestão alimentar, peso corporal e homeostase da glicose, além de ser um hormônio orexígeno e estimular a liberação do hormônio do crescimento (GH)

Comportamento: Já percebeu que quando bate a fome muitos ficam, mesmo sem querer, irritados ou com dificuldade de concentração? Quando estamos com o estômago vazio, a Grelina logo manda nosso corpo ir atrás de comida, é mais importante do que qualquer coisa em termos de sobrevivência, pois aumenta os níveis de agressividade, diminuindo os níveis de atenção.

4.Ocitocina (“O hormônio do amor”)

Conhecida como “hormônio do amor”, “do prazer”, do “antiestresse”. A ocitocina é liberada em situações de afeto, abraços, aumenta a libido, alivia estresse e ansiedade e melhora as habilidades sociais.

Comportamento: Sob a ação da ocitocina nos tornamos mais calmos, afetuosos e empáticos, tendemos a confiar mais nas pessoas e nos mostramos mais dispostos a ajudá-las.

5.Serotonina (“O hormônio do prazer”)

A serotonina faz parte do chamado “quarteto da felicidade”. Ou seja, endorfina, oxitocina, dopamina e serotonina. Antes de mais nada, são quatro substâncias químicas naturais que agem no organismo e nos dão sensações de alegria e bem estar.

Cada uma delas opera de maneira diferente em nosso corpo. No caso da serotonina, ela cuida da estabilidade emocional, sendo capaz de regular o humor. Portanto, dizemos que quando uma pessoa está estressada e mal humorada, o seu nível de serotonina pode estar baixo.

Comportamento: Sob a ação da serotonina regula o bom funcionamento do corpo como dormir melhor, estar mais disposto e adotar atitudes assertivas. Contudo a falta pode fazer a pessoa a sentir mais cansaço, com falta de paciência e desânimo para agir.

6.Testosterona (“O hormônio do sexo”)

Testosterona é um hormônio sexual, produzido nos testículos (nos homens) e nos ovários (nas mulheres), mas vai muito além dessa atuação. Pessoas com alto grau de testosterona aceitam correr mais riscos, têm mais autoconfiança, são mais rudes, inquietas, sorriem menos, mais impulsivas, menos pacientes para estudar, analisar ou trabalhar.

Comportamento: O excesso de testosterona pode levar a reações mais agressivas ou violentas do que se desejava, também pode gerar um exagero de autoconfiança e otimismo e dificuldade para ver as coisas como são na realidade.

7.Tireoidianos T3 e T4 (“O hormônio do metabolismo”)

Os hormônios produzidos pela Tireóide, T3 e T4, são responsáveis por regular o metabolismo corporal e manter o controle muscular, função e desenvolvimento do cérebro, coração e funções digestivas.

Comportamentos: Quando em excesso (hipertireoidismo), provocam irritação, nervosismo, ansiedade, rapidez de movimentos, hiperatividade. Quando em baixa (hipotireoidismo), provocam lentidão de movimentos e de raciocínio, depressão, dificuldades com a memória.

A neurociência é incrível e ao mesmo tempo simples, nós da Runners Brasil acreditamos que por meio dos nossos comportamentos podemos ter uma vida muito mais saudável.

Q&A

DJALMA MOURA



— Q&A

“É preciso acessar a força interna que existe em cada um de nós”.



Palavras de quem já se colocou em situações extremas, se desafiou em lugares inóspitos e inimagináveis (para muitos) de que se é possível fazer uma das coisas que mais ama na vida: correr! Djalma Moura, de 66 anos, sabe explicar muito bem o que é viver e colecionar momentos e experiências. O pernambucano, morador de Florianópolis há mais de 40 anos, gosta mesmo é dos extremos, tanto é, que recebeu o título de atleta mais rápido do mundo acima de 61 anos na Antarctic Ice Marathon, em 15 anos de existência da prova. Mas essa é apenas uma das suas conquistas. O homem do gelo, ou melhor, Djalma Iceman, como é conhecido, já participou de uma das maratonas mais altas e difíceis do mundo, e correu sete maratonas em sete dias. Histórias que vão ser todas contadas em um livro, mas o ultramaratonista conta os detalhes antes, para os leitores da Runners Brasil.

Acompanhe!

— Q&A

Sabine Weiler: Qual motivo te levou a correr e quanto tempo já faz isso?

Djalma Moura: Na época, os problemas de saúde da minha sogra juntamente com meu hábito de assistir à Corrida Internacional de São Silvestre pela TV - a mais tradicional prova de corrida do Brasil - fizeram-me refletir sobre o que eu poderia fazer para usufruir de saúde e uma melhor qualidade de vida nos anos que viriam. Então, há quase 20 anos tomei a decisão de praticar a corrida com constância.

Sabine: É possível ainda contar quantas provas já correu?

Djalma: Já perdi as contas! Foram inúmeras corridas de 5km, 10km, 15km, 18km, 21km, uma maratona em dupla com minha esposa e mais de 17 maratonas no Brasil e exterior. Corri também provas de trilha (trail run) e ultramaratona. Na campanha solidária Kms Pela Doação de Órgãos 2020, no mês do "Setembro Verde", concluí 1.011km, que foram doados para várias instituições beneficentes.



Fotos: Arquivo pessoal





Foto: Arquivo pessoal

Sabine: Diante de um currículo esportivo que o senhor tem, qual foi a prova que mais te marcou? Por quê?

Djalma: A prova que mais me marcou foi a maratona do gelo na Antártica, a Antarctic Ice Marathon, prova que está no livro do Guinness World Record como a maratona mais ao sul do planeta, no local conhecido como Union Glacier a mais de 3.000km do continente sul-americano. Como eu não

tinha a cultura do frio, tudo teria que dar certo naquele momento com sensação térmica de -30°C e era a minha estreia em maratona extrema, para correr numa superfície de gelo. Procurava cumprir aqui em Florianópolis as planilhas semanais programadas pelo meu orientador e técnico professor Roberto Lemos. Apesar das câimbras no final da maratona, do forte vento gelado e da falta de visibilidade (óculos congelou) e outras dificuldades, conclui a prova numa boa classificação tornando-me o atleta mais rápido do mundo acima de 61 anos na Antarctic Ice Marathon em 15 anos de existência dessa prova. Essa maratona foi marcante para mim e tem um significado grande, pois foi a minha estreia em provas extremas e onde eu conquistei o título mencionado. A Antártica é o continente mais alto, mais frio, mais ventoso e seco do planeta.

É preciso respeitar muito esse ambiente, ainda quase intocável, sob pena de ter que pagar um preço alto em termos de lesão, como por exemplo, frostbite – queimadura causada pela exposição ao frio extremo, em alguns casos tem que amputar parte do corpo.

“

Tenha certeza de que nada e ninguém detém uma pessoa que acredita na sua força, é disciplinada e focada no seu projeto de vida. Djalma Moura



Sabine: O seu nome também está marcado na Everest Marathon. Participar de uma prova como essa exige muito mais do que uma preparação para uma maratona, porque têm os dias que antecedem a prova, que são necessários para chegar até o ponto de largada. O que falar de uma prova como essa onde poucos chegam?

Djalma: A Everest Marathon é a maratona mais alta do mundo e uma das mais difíceis, onde o ponto de partida da prova é o campo base do Monte Everest, a 5.364 metros de altitude. Para começar a maratona é preciso chegar andando (trekking) até a largada para que haja uma aclimação adequada e não sofrer com os efeitos da montanha, no meu caso durou 13 dias, subindo e

descendo montanhas, passando por vários vilarejos, enfrentando frio, calor, chuva, neve praticamente sem tomar banho, o lenço higiênico é seu grande aliado. Eu diria, essa é uma maratona de sobrevivência, onde o ar é rarefeito. É preciso levar uma mochila com tudo que possa ser necessário a um ambiente tão inóspito como esse. O percurso da prova é repleto de pedras, milhões de pedras de vários tamanhos e formatos que estão soltas de maneira instáveis com milhares de degraus gigantes, tanto para subir como para descer, sendo que num eventual acidente, há grande chance de lesão grave e até de morte. A sinalização é precária apenas com pedacinhos de tiras de pano colocadas aleatoriamente nos arbustos. E até os yaks ficam na passagem e nesse caso você tem que parar e esperar que os animais saiam e liberem o caminho. Existe, por questão de segurança, um ponto de corte na maratona, isto é, se o atleta não chegar num determinado ponto do percurso em um determinado tempo, ele é obrigado a continuar no dia seguinte e nesse caso recebe uma punição de quatro horas. Em resumo, maratona muito difícil e perigosa e que exige um bom condicionamento físico e muita concentração.

— Q&A

Djalma Moura

Apoiando a campanha de doação de órgãos. Polo Norte



Foto: Arquivo pessoal

Sabine: A partir de que momento o senhor começou a ser conhecido como Djalma Iceman. Qual a história por trás deste nome?

Djalma: Surgiu de uma matéria de capa de um jornal local, seção de esportes, onde o jornalista João Lucas começou a me chamar de “senhor das neves”, “homem do gelo” e nesse tempo os atletas de minha assessoria e outras pessoas começavam a dizer: lá vem o homem do gelo para treinar, e então resolvi assumir como Djalma Iceman, que na realidade indica o meu nome e a atividade esportiva que abracei.

Sabine: Correr na neve tem grandes desafios. Qual foi o lugar mais inusitado que já fez uma corrida?

Djalma: O Polo Norte é algo quase inimaginável. Estou falando em correr uma maratona em um bloco de gelo flutuando no oceano Ártico, no topo do mundo, ao lado do 90° de latitude N - local onde todos os meridianos se encontram. A North Pole Marathon, que eu corri em 2018, está no Guinness como a mais ao norte do planeta. Temperatura com sensação térmica de -50°C, piso extremamente fofo, sendo furado o tempo todo pelo

atleta, existindo apenas um ponto para abastecimento e troca de alguma peça do vestuário, se for o caso. Essa área do polo norte é reduto de urso polar, mas durante a maratona, pessoas da organização com armas ficam atentas aos animais, não para matá-los, apenas para causar um susto e afastá-los da área.

Sabine: Explica mais sobre como é possível enfrentar uma prova onde a temperatura é extremamente baixa o tempo todo, como a North Pole Marathon?

Djalma: É preciso estar atento e ser fiel às regras que a natureza impõe, por exemplo, em uma maratona como essa de frio intenso é preciso usar a roupa adequada, isto é, três camadas tanto na parte superior como na parte inferior do corpo, além de calçados com travas, touca, balaclava, óculos de proteção UVA e UVB, polainas e camadas de luvas. Durante toda a prova estar atento aos sinais produzidos pelo corpo e sinais externos do ambiente em questão e em quase todos os casos têm a necessidade de se utilizar um ponto de apoio para verificações do corpo e ter a possibilidade de fazer uso de bebidas e alimentos quentes.

Sabine: Sete maratonas em sete dias em sete continentes. O senhor é o primeiro brasileiro com mais de 60 anos a participar da World Marathon Challenge. Como foi, e qual o maior desafio enfrentado?

Djalma: Esse foi o maior desafio que enfrentei. Foram 7 maratonas consecutivas em ambientes distintos. As maiores dificuldades dentro desse desafio foram: não ter lugar adequado para descansar; Jet Lag; fusos horários diversos, protocolos de burocracia nos aeroportos de 7 continentes; diferença de temperatura de quase 50°C da primeira para a segunda maratona.

Sabine: O que essa experiência trouxe de aprendizado ou mudou a sua vida em algum quesito?

Djalma: É preciso acessar a força interna que existe em cada um de nós. Eu não conhecia essa minha força, fui testado e superei minha própria expectativa. Para isso, é preciso acreditar, ser disciplinado e focado em seus objetivos.

Sabine: A sua primeira maratona foi aos 50 anos e em 2017, se tornou o atleta mais rápido do mundo, com mais de 60 anos, na Antarctic Ice Marathon. É mais uma prova de que quando se quer realizar, basta ter vontade e ir atrás, não é mesmo?

Djalma: Em 2006 foi a minha primeira maratona, em Florianópolis/SC, eu estava completando 50 anos de idade. Quando conquistei esse título de mais rápido do mundo (61+) na Antarctic Ice Marathon, em 15 anos de edição nessa prova, este resultado foi fruto do meu treinamento e da minha equipe de profissionais que mui-

to me ajudou. E na verdade não fui lá para isso, fui apenas correr e dar o meu melhor. Eu sempre digo quando vou participar de uma maratona, eu vou para vencer meus medos e ultrapassar meus limites.

Sabine: O que lhe motiva a treinar para provas tão desafiadoras?

Djalma: Correr para mim significa saber que posso encontrar novos caminhos na vida e me tornar uma pessoa melhor e mais rica de conhecimento sobre a minha própria pessoa, sabendo mais das minhas forças e das minhas vulnerabilidades. É a fé, disciplina e foco que me mantém de pé e motivado para continuar, mesmo quando, em alguns dias, eu relute em treinar.

Sabine: Quando corre sempre leva junto a campanha da Doação de Órgãos. Em 2018 o senhor fez a Campanha 1.000km do Bem, em prol do Hospital Infantil, de Florianópolis. Em 2020 correu 1.000km no Movimento Nacional Km pela Doação de Órgãos. Um exemplo de que correr também é fazer bem ao próximo, não é mesmo?

Djalma: O Brasil ainda é um país muito desigual, e muitos não tiveram a oportunidade como eu tive na vida. E como eu fui impactado por pessoas para o esporte, eu procuro dar a minha parcela de contribuição procurando impactar positivamente pessoas para que possam tocar seus projetos no esporte ou em outra área da vida. Procuro sempre ajudar em meu entorno, seja com um incentivo em palestra, seja com campanha beneficente. No Movimento Nacional Km pela Doação fui agraciado com o título de Embaixador da Corrida.

Sabine: Qual o próximo desafio e qual deve marcar 2023?

Djalma: Esse é o spoiler. A minha trajetória nas provas extremas, e em outras, está sendo escrita em livro a ser publicado este ano de 2023.

Sabine: Para finalizar, qual recado o senhor quer deixar ao leitor da Runners Brasil?

Djalma: Tenha certeza de que nada e ninguém detém uma pessoa que acredita na sua força, é disciplinada e focada no seu projeto de vida.



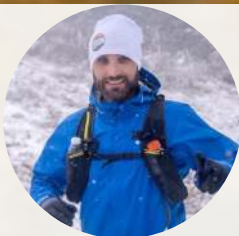
SABINE WEILER 

Jornalista e corredora



— Raphael Bonatto —

TRAIL RUNNING



RAPHAEL BONATTO 

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva



A MONTANHA (TAMBÉM) É DELAS!

Em fevereiro de 2022, já escrevi sobre o tema aqui na Revista Runners Brasil, porém com o intuito de passar dicas de segurança para as mulheres treinarem nas trilhas e montanhas de nosso país. Neste artigo, farei um panorama atual da participação delas em competições e iriei procurar trazer algumas novidades, que na minha opinião, tem tudo para fomentar o cenário do trail feminino.

Vamos então a alguns números super atuais. Dias 9, 10 e 11 de março deste ano, aconteceu a Indomit Trail Pedra do Baú, prova que oferecia as distâncias de 80K, 50K, 35K, 21K e 12K, diga-se de passagem, com alto grau de dificuldade. Fiz um panorama por percentuais de participação por sexo e finalistas em cada uma das distância. Com isso, gerei algumas análises:

<i>Distância</i>	<i>Sexo</i>	<i>Total</i>	<i>Percentual</i>
80K	Masculino	95	79%
80K	Feminino	25	21%
50K	Masculino	170	81%
50K	Feminino	40	19%
35K	Masculino	164	61,5%
35K	Feminino	102	38,5%
21K	Masculino	194	54%
21K	Feminino	167	46%
12K	Masculino	134	38,5%
12K	Feminino	215	61,5%

Notem que nas distâncias consideradas ultras (80K e 50K), o percentual de mulheres é baixíssimo em relação aos homens. À medida que as distâncias vão diminuindo, os percentuais vão se equilibrando, até que ocorre uma inversão. Na distância menor (12K), as mulheres são maioria.

Isso pode ser visto por diferentes ângulos, mas um que acredito ser importante é sobre a acessibilidade do público feminino. Como disse anteriormente, um problema recorrente que escuto das minhas atletas é a falta de segurança para treinar, principalmente sozinhas. Com isso, realizar as sessões específicas não é tarefa fácil, imaginem então horas e horas isoladas nas montanhas. Com certeza esta pode ser uma causa da baixa participação nas ultras. Neste caso nada melhor que fazer parte de um grupo que se reúna para correr nas montanhas. Já nas distâncias menores, o risco passa a ser melhor controlado e observamos maior participação.

Aqui vale a pena ressaltar uma ação muito interessante realizada por parte da organização de uma das mais importantes provas de montanha do Brasil, a La Mision, que também oferece opções de longa distância. Foi criado um conselho feminino, chamado Las Misioneras, que procura divulgar o trail feminino através de ações específicas de mídia, criar serviços nas arenas, como por exemplo locais seguros para os filhos enquanto as mães correm, banheiro e local privativo para troca de roupas, melhores condições de treinamento, flexibilidade de inscrições para gestantes, entre outros aspectos.

Nossas atletas são incríveis, trazem grandes resultados para o Brasil, vide que uma mulher, Fernanda Maciel, até hoje é o nosso maior nome do esporte em âmbito mundial. Cada ação que tomarmos visando o crescimento e bem-estar de nossas corredoras, será de grande valia.

Viva as mulheres, grandes guerreiras da montanha!



RECEITAS FIT

— MOUSSE PROTEICO —





Você sabia que existe uma ótima opção para substituir o tradicional mousse de limão ou de maracujá e ainda deixá-lo proteico? Essa receita leva apenas 4 ingredientes e o sabor se aproxima muito da receita original.

O mousse proteico é uma excelente opção para compor a rotina alimentar, seja na busca por desempenho, emagrecimento, saúde ou hipertrofia. As quantidades e melhores momentos para se consumir são pontos ajustados por um profissional nutricionista.

Ingredientes

- 100g de iogurte Natural
- 02 colheres de sopa de leite em pó (integral ou desnatado)
- 15g de Whey Protein
- Limão espremido ou polpa do maracujá

Como preparar

Em um recipiente misture o iogurte com o leite em pó e o suplemento proteico. Mexa bem utilizando um fouet (batedor de clara), até essa mistura ficar bem cremosa e homogênea. Adicione o suco do limão ou a polpa do maracujá, misture levemente. Leve à geladeira por 2 horas e sirva.



LAÍSA MATOS
Nutricionista





Nutrição Esportiva

Runners Brasil





Os desafios da nutrição para mulheres corredoras que estão próximas ou já passaram pela menopausa

Por: Luana Stangherlin

A menopausa é um momento importante na vida da mulher. Naturalmente, classificamos a menopausa como a data de aniversário de um ano da última menstruação. Ela é um dia! Os sintomas de ondas de calor e suores noturnos, alterações no sono, alterações no humor, perda

de lubrificação vaginal, perda de massa óssea, mudança na composição corporal, alterações na pele e cabelo e diminuição da libido surgem no que chamamos de climatério, que é justamente essa fase de transição e que pode afetar bastante a qualidade de vida das mulheres.



“

Para algumas mulheres que têm a corrida como seu esporte principal, mudanças na alimentação e no treinamento podem ajudar a continuar a desfrutar dos benefícios da corrida. A seguir, algumas dicas:

Consuma carboidratos suficientes: os carboidratos devem ser consumidos em quantidade suficiente antes e depois do treino para fornecer energia e facilitar a recuperação muscular. Os carboidratos são encontrados em vários alimentos como frutas, legumes, grãos, leguminosas, pães, massas, geleias e outros

Consuma proteínas suficientes: as proteínas são importantes para reparar os danos musculares causados pelo exercício e para ajudar na recuperação e construção muscular. Neste período da vida da mulher, pode ocorrer a perda de massa muscular, assim, é importante que as mulheres façam um consumo adequado de proteínas para ajudar a preservar e construir músculos. Alimentos fontes de proteínas, como carnes magras, peixes, ovos, laticínios e leguminosas, devem ser incluídos na dieta.

Consuma gorduras saudáveis: as gorduras são importantes para a saúde em geral e podem ajudar na absorção de nutrientes e vitaminas lipossolúveis, como as encontradas em nozes, sementes, abacate e azeite de oliva.

Consuma alimentos ricos em antioxidantes: os antioxidantes ajudam a combater os radicais livres que são produzidos durante o exercício. O consumo de alimentos ricos em antioxidantes pode ajudar na recuperação muscular. Os antioxidantes são encontrados em uma ampla variedade de frutas, vegetais, nozes, sementes, grãos integrais e especiarias.



Vitamina D e Cálcio: neste período também pode ocorrer a diminuição da massa óssea, e isso pode levar a um maior risco de fraturas. Mulheres corredoras devem dar uma atenção especial para alimentos fontes de cálcio, como laticínios, sardinha, tofu e brócolis, e a exposição solar consciente.

Evite produtos ultraprocessados e bebidas açucaradas: produtos ultraprocessados e bebidas açucaradas em excesso e com frequência podem prejudicar a performance e piorar os sintomas desta fase da vida. Ajuste o treinamento: mulheres corredoras que estão no climatério podem precisar ajustar seu treinamento, principalmente porque a maioria subestima a importância dos treinos de fortalecimento.

Mulheres que sabem e entendem esse período como uma fase normal e natural da vida, e que a encaram de forma positiva, tendem a passar por essa transição de maneira mais tranquila e com menor impacto em sua qualidade de vida. Isso porque, ao compreender este período e seus sintomas, as mulheres podem adotar estratégias para gerenciar melhor esses sintomas e manter sua saúde geral. Além disso, a percepção de que a menopausa é uma fase normal da vida pode ajudar as mulheres a se sentirem mais confiantes para lidar com essa transição. No entanto, é importante lembrar que cada mulher tem sua própria experiência, e que não há uma abordagem única que funcione para todas.



LUANA STANGHERLIN
Nutricionista e maratonista



CORAÇÃO DE CORREDOR

Nós nos preocupamos com ele



Dr. Ricardo Stein



Parada cardiorrespiratória: causas, sinais, tratamento e prevenção.

Introdução:

A parada cardiorrespiratória (PCR) é uma emergência médica que pode ser causada por várias condições médicas, incluindo doenças cardíacas, traumas, afogamento e overdose de drogas. Ela é uma das principais causas de morte em todo o mundo e requer intervenção imediata para aumentar as chances de sobrevivência. Neste texto, serão abordados os principais aspectos relacionados à PCR, incluindo causas, sinais, tratamento e prevenção. Este pequeno texto aborda os principais aspectos relacionados à PCR, incluindo causas, sinais, tratamento e prevenção, não tendo como objetivo ser um artigo científico de excelência na área.

Causas da parada cardiorrespiratória:

São inúmeras as causas que podem desencadear uma PCR: doenças cardíacas, incluindo doenças genéticas estruturais e não estruturais, doença coronariana e insuficiência cardíaca de diferentes etiologias; trauma (acidentes de carro, quedas e lesões por arma de fogo); afogamento; sufocamento; overdose de drogas (incluindo cocaína, opióides e estimulantes), entre outras.

Sinais da parada cardiorrespiratória:

Os sinais de PCR incluem perda de consciência, ausência de respiração e batimentos cardíacos, pele pálida ou azulada, pupila dilatada e espasmos musculares.

Concluindo, a PCR é uma emergência médica grave que requer intervenção imediata para aumentar as chances de sobrevivência (ver fluxograma). O primeiro passo é chamar imediatamente uma ambulância ou serviço de emergência. Enquanto aguarda a chegada da equipe médica, é fundamental iniciar a ressuscitação cardiopulmonar (RCP), que consiste predominantemente em massagem cardíaca (a ventilação pulmonar boca a boca não tem sido mais preconizada). A RCP deve ser realizada por alguém que tenha sido treinado em técnicas de primeiros socorros (suporte básico de vida). Além da RCP, o uso de um desfibrilador externo automático (DEA) pode ser necessário.



A prevenção da PCR envolve a identificação e tratamento precoce de condições médicas que podem aumentar o risco de PCR, como inúmeras doenças cardíacas. Além disso, é importante evitar o uso de drogas ilícitas e seguir um estilo de vida saudável, incluindo exercícios regulares, uma dieta balanceada, não fumar e não abusar da ingestão de bebidas alcoólicas.

Aproveito e trago aqui uma curiosidade científica observacional muito interessante que foi publicada recentemente. Na Dinamarca ocorreu redução significativa na mortalidade após 10 anos da implantação de uma lei que obrigou todo cidadão que, ao fazer a habilitação para dirigir (carteira de motorista), também foi obrigado a fazer suporte básico de vida.

Logo, parece importante considerar que a redução da mortalidade em pessoas que receberam, de maneira imediata, as manobras de reanimação por voluntários e, com isso, conseguiram manter preservadas as funções cardíaca e cerebral, são evidenciadas por dados científicos. Da mesma forma, lembrar que a prevenção é a melhor forma de evitar a parada cardíaca, mas quando ela acontece, o tempo é essencial para maximizar as chances de sobrevivência. Portanto, é fundamental estar preparado para agir rapidamente em caso de emergência, uma vez que "TEMPO É MÚSCULO".

Fluxograma: Suporte Básico de Vida

Atendimento à Parada Cardíaca:

01

O primeiro passo é identificar que a vítima está de fato em parada cardiorrespiratória (PCR)

02

Verifique sinais de respiração e pulso

03

Deite a vítima de barriga para cima em uma superfície rígida

04

Peça ajuda - Ligue para o SAMU (192)

05

Procure o centro do tórax (região esternal)

06

Posicione os braços bem estendidos com os dedos entrelaçados, colocando uma mão sobre a outra, apoiando-se no centro do peito; use o peso do corpo para realizar compressões fortes e rápidas

07

Realize as compressões torácicas na frequência de 100 por minuto estando as mãos entrelaçadas (5 compressões a cada 3 segundos)

08

Não pare o procedimento de RCP até a vítima apresentar pulso palpável; troque de socorrista a cada 2 minutos ou a cada 200 compressões (o boca a boca não tem sido mais preconizado)

09

Se possível, use um Desfibrilador Externo Automático (DEA)

10

Coloque o DEA acima da cabeça da vítima e siga as orientações do aparelho

11

Após o choque, siga realizando RCP sem tirar o DEA do peito

12

Não interrompa a RCP jamais; reveze se cansar e aguarde a chegada do SAMU

Observação: o objetivo deste fluxograma é mostrar o passo a passo do atendimento à PCR, mas sempre lembrando que é fundamental buscar um treinamento adequado e atualizado para realizar o Suporte Básico de Vida corretamente.

O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

DARLAN SOUZA

A elegibilidade para a classificação feminina segundo o COI

A questão das mulheres transgênero e com diferenças no desenvolvimento sexual no esporte é complexa e controversa, e tem gerado muitos debates e discussões em todo o mundo. A principal preocupação é a possibilidade de que mulheres trans, que nasceram com corpos masculinos e foram expostas a hormônios masculinos durante a puberdade, possam ter vantagens físicas em relação às mulheres cis (aquelas que se identificam com o gênero feminino e nasceram com corpos femininos).

No entanto, há várias opiniões sobre o assunto e a questão ainda não tem um consenso universal. O Comitê Olímpico Internacional (COI) publicou uma diretriz em 2015 para orientar as organizações esportivas sobre a inclusão de atletas transgêneros em competições esportivas. Uma diretriz foi atualizada em novembro de 2019, posteriormente o COI divulgou em novembro de 2021 uma nova diretriz para inclusão e elegibilidade de atletas transgêneros e intersexuais.]

De acordo com a diretriz, descrita na cartilha de princípios ressalta que as federações internacionais vão desenvolver seus próprios critérios de elegibilidade. No documento, a entidade "reconhece a necessidade de garantir que todos, independentemente de sua identidade de gênero ou variações de sexo, possam praticar esportes em um ambiente seguro e livre de assédio".

O COI também enfatizou seu compromisso contínuo com a pesquisa quando se trata de atletas transgêneros e intersexuais. Segundo o COI, a produção científica sobre o assunto ainda é incipiente e está sendo desenvolvida. Assim é importante ressaltar que a diretriz do COI é apenas uma orientação e que as organizações esportivas nacionais e internacionais podem criar suas próprias regras e regulamentos sobre a inclusão de atletas transgêneros em competições. Algumas organizações esportivas permitem a participação de mulheres trans em competições femininas, desde que elas atendam a determinados critérios, como ter passado por um período mínimo de terapia hormonal e/ou cirurgia de redesignação sexual.

Outras organizações, no entanto, proíbem a participação de mulheres trans em competições femininas, argumentando que elas têm vantagens físicas inerentes em relação às mulheres cis, e que isso pode afetar a justiça e a equidade das competições. Em última análise, é importante

que as organizações esportivas considerem cuidadosamente os desafios e as preocupações em torno da participação de mulheres trans no esporte, e trabalhem para encontrar soluções que equilibrem a inclusão e a equidade.

E a World Athletics?

Recentemente a publicou notas informativas e perguntas e respostas sobre os regulamentos de elegibilidade feminina, e desenvolveu, o “Regulamento de elegibilidade para a classificação feminina (atletas com diferenças de desenvolvimento sexual)” com alguns critérios biológicos como os níveis circulantes de testosterona. De acordo com o Regulamento, uma atleta com diferenças de desenvolvimento sexual (DSD) deve suprimir sua testosterona abaixo de 5 nmol/L por um período contínuo de seis meses antes de competir na classificação feminina em um Evento Restrito em uma Competição Internacional.

Porém em provas de até 400 metros, aí que está o X da Questão.

Ao meu ver, o COI focou mais nas questões humanas e menos nas questões biológicas, direcionando assim as federações a responsabilidade em proceder com as regras e critérios.

E na maratona, como vai ficar? Os corredores transexuais (non-binary) que se qualificarem com seu índice de tempo (com a devida identificação prévia) podem se inscreverem para participar de grandes maratonas como Chicago, Boston e New York. E você, o que acha? Na íntegra:

<https://worldathletics.org/news/press-release/questions-answers-iaaf-female-eligibility-reg>

<https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Human-Rights/IOC-Framework-Fairness-Inclusion-Non-discrimination-2021.pdf>

Extras com atualização (23/03/2023): A World Athletics proibiu atletas transgêneros de competir em eventos internacionais femininos.

Sebastian Coe (presidente), disse que nenhuma atleta transgênero que passou pela puberdade masculina poderá disputar competições que valem para o ranking mundial feminino a partir de 31 de março de 2023. Segundo ele a decisão foi "guiada pelo princípio de proteger a categoria feminina".

Um grupo de trabalho será criado para conduzir mais pesquisas sobre as diretrizes de elegibilidade para transgêneros. "Não estamos dizendo 'não' para sempre", disse ele.

Agora vamos aguardar novas atualizações.



Venha fazer parte da nossa
comunidade no WhatsApp



MEDICINA E A CORRIDA





Mês das mulheres

Lesões esportivas femininas – porque ocorrem?

O envolvimento feminino no esporte aumentou consideravelmente nos últimos anos, mas ainda temos muito que melhorar. Embora estudos iniciais tenham indicado que atletas do sexo feminino precisavam treinar em níveis mais baixos de intensidade do que atletas do sexo masculino, parece que isso era mais um problema social do que fisiológico. Hoje, as atletas são capazes de treinar e competir em níveis comparáveis aos atletas do sexo masculino, respeitando sempre a individualidade e periodização.

Embora existam diferenças no desempenho relacionadas ao gênero, as lesões atléticas femininas estão mais relacionadas ao esporte do que ao gênero. No entanto, algumas lesões relacionadas ao esporte, como fraturas por estresse e lesões do LCA, segundo a literatura, são mais comuns em mulheres. As diferenças de gênero em anatomia, fisiologia e treinamento podem contribuir para essas incidências aumentadas.

LESÕES MAIS COMUNS EM MULHERES

CONDROPATIA JOELHO - A condromalácia patelar ou síndrome da dor patelofemoral caracteriza-se pela degeneração da cartilagem articular da patela (ou rótula), um osso localizado na frente do joelho. Esse desgaste pode ocorrer devido a uma série de fatores, como traumas na região, sedentarismo, excesso de peso, desalinhamento do joelho, atividades físicas de alto impacto e idade. O fato de ser mais comum nas mulheres tem relação com o eixo das pernas femininas, que mais frequentemente apresentam um desvio conhecido como joelho valgo (joelho “em X” ou para dentro), mas outros fatores podem estar envolvidos. Costumo recomendar fortalecimento e eventual aplicação de protetor articular para evitar a degradação (ácido hialurônico)

LCA - As lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) ocorrem com mais frequência em esportes de rotação e mudanças de direção, como basquete, futebol e vôlei. Os dados de lesões da literatura mostram que atletas do sexo feminino lesionam o LCA com mais frequência. A maior incidência de lesões do LCA em mulheres provavelmente decorre de fatores complexos e inter-relacionados, possivelmente incluindo desequilíbrios na força dos isquiotibiais-quadríceps, frouxidão articular e equilíbrio dos tornozelos. O tratamento bem-sucedido geralmente inclui cirurgia.

Fraturas por estresse - Existem muitos fatores que contribuem para a maior frequência de fraturas por estresse em mulheres. Atletas do sexo masculino podem ter maior massa muscular, o que absorve melhor o choque. Em um estudo de atletas do sexo feminino, a diminuição da circunferência da panturrilha foi um preditor de fraturas por estresse da tíbia. A maior largura dos ossos masculinos também pode absorver melhor o choque.

A massa óssea e a densidade mineral óssea podem variar amplamente nas mulheres devido a vários fatores, incluindo influências hormonais e irregularidades menstruais. Baixa ingestão de cálcio e distúrbios alimentares podem contribuir para o desenvolvimento de fraturas por estresse. Por outro lado, as pílulas anticoncepcionais orais parecem ajudar a prevenir .

Tanto para homens quanto para mulheres, um pé rígido e arqueado absorve menos estresse e transmite maior força aos ossos da perna, o que pode au-



mentar o risco de fratura por estresse. E estudos com atletas do sexo feminino mostraram que ter uma perna um pouco mais longa que a outra pode aumentar o risco de fraturas por estresse.

Síndrome do déficit energético (ex tríade da mulher atleta) – antigamente era definida como a combinação de desordem alimentar, amenorréia e osteoporose. Hoje esse distúrbio, que também ocorre nos homens é comprovado que tem muito mais relação com gasto energético e metabolismo. As consequências da densidade mineral óssea perdida podem ser devastadoras para a atleta feminina. Podem ocorrer fraturas osteoporóticas prematuras e a perda da densidade mineral óssea nunca pode ser recuperada. O reconhecimento precoce da deficiência energética na atleta feminina pode ser realizado pelo médico do esporte por meio da avaliação dos fatores de risco e perguntas de triagem. Instituir uma dieta adequada e moderar a frequência do exercício pode resultar no retorno natural da menstruação. A terapia de reposição hormonal deve ser considerada precocemente para evitar a perda de densidade óssea. Um esforço colaborativo entre treinadores, fisioterapeutas, pais, atletas e médicos é ideal para o reconhecimento e a prevenção.

Dores no antepé - O nome é estranho, mas metatarsalgia significa literalmente "dor no metatarso". Se você tem essa condição, pode sentir como se houvesse uma bola ou meia dobrada no seu antepé, incomodando e fazendo volume ao andar.

- Dedão a mais comum é halux valgo ou rigidus,
- 2º dedo - lesão da placa plantar
- 3º dedo as bursites
- 4º neuroma de mroton
- 5º joanete de sastre

Todos fatores relacionados a sobrecarga no antepé onde a mulher sobrecarrega principalmente com o uso de salto. Mas tem solução meninas! Usar mais conforto e corrigir a mecânica da pisada. Em casos excepcionais onde a deformidade já está acentuada, existe correção cirurgia minimamente invasiva.



MULHERES, O QUE FAZER PARA NÃO SE MACHUCAR?

O aumento da educação dos pais, treinadores e atletas sobre os riscos à saúde nas atletas do sexo feminino, QUANDO OLHAMOS PARA OS HORMONIOS, ALIMENTAÇÃO, CICLO MENSTRUAL E PRINCIPALMENTE FORTALECIMENTO VETORIZADO PARA O ESPORTE, pode prevenir uma doença potencialmente grave que pode levar ao extremo de retirar a performance e até do esporte, o que obviamente não gostaríamos, não é meninas??

Cuidem-se e bons treinos!



DRA ANA PAULA SIMÕES
Médica do exercício e do esporte



 **UNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil**

A REVISTA DO CORREDOR DE RUA

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

GISA OLIVEIRA

Uma mulher que cozinha, treina, inspira.
Uma mulher maratonista na vida e nas pistas.





Foto: @renatalasak_fotografia



*Minha missão é conectar
pessoas através do esporte!*

MULHER QUE INSPIRA



Foto: journeynoinsta



ESSA É GISA, CONHECIDA TAMBÉM COMO RUNNERGISA!

Foto: @guileporace

*O incentivo para correr os primeiros quilômetros veio de casa.
A opção era correr ou correr!!!*

Tendo como pai o multiatleta Wanderlei Oliveira, um ícone do atletismo brasileiro, Gisa não teve muita escolha. O pai a levava para acompanhar as provas que aconteciam dentro do Parque Ibirapuera, na década de 90. Ela queria mesmo era natação, mas 29 anos tudo mudou, decidiu correr a primeira meia maratona e foi um caminho sem volta!

Quando comecei a treinar, tudo mudou, passei a viver a corrida 24h. E foi por influência desse esporte que mudei de profissão, abri minha empresa de marmitas Fit, fui estudar Gastronomia, virei Criadora de Conteúdos." - Gisa

MULHER QUE CORRE



Para quem pensa que a vida da mulher na corrida é fácil, está muito enganado, para continuar no esporte muitas vezes ela precisa mudar os planos para evitar situações indesejadas.

Gisa conta que a maior dificuldade é sair para correr na rua e, como são muitos treinos, ela acaba fazendo na esteira da academia, por não se sentir à vontade em correr muito cedo, perto da minha casa. Diz também que já foi perseguida por carro e um motoqueiro e outra vez um cara começou filmá-la escondido e foi obrigada a pedir ajuda.

“Ser mulher é não ter um minuto de paz!”

Ciclo menstrual e corrida

Gisa, a nossa atleta do mês deu algumas dicas.

Acompanhar o ciclo por um aplicativo e observar como o corpo reage no pré-menstrual.

Ficar atenta porque tem mês que a mulher fica mais inchada, cansada e o melhor é diminuir o ritmo. Mas tem meses que nesse período consegue correr melhor, que o corpo da mulher é uma caixinha de surpresa, por isso é sempre bom prestar atenção para não deixar cair muito a performance nesse período, conclui.

Rotina de treinos de uma corredora

“Segunda e quarta faço os treinos

técnicos de tiro em pista, terça e quinta rodagem, sábado longo, sexta e domingo descanso. Agora voltei a treinar natação e encaixo nos treinos 3x na semana”. - Gisa

Lesão: uma realidade de corredora

Segundo Gisa, uma lesão na lombar chegou a tirá-la das pistas por três meses. Teve que fazer muita musculação para voltar.

Convive com a condromalacia nos joelhos há anos, mas a musculação ajuda muito no fortalecimento.

O tempo é curto, mas tudo se ajusta

Além do esporte, Gisa tem que cumprir o papel de mãe, profissional e precisa de muita organização para dar conta de tudo.

“Me organizo para correr bem cedo 2x na semana, nos outros dias eu corro na academia assim já faço musculação e minha filha vai junto, agora ela começou a treinar também e tentamos ir no mesmo horário.” - Gisa

Alimentação: o segredo é comer de tudo um pouco

A alimentação saudável sempre fez arte da vida da Gisa, e como chef de cozinha o maior prazer é comer, mas sempre busca o equilíbrio e come de tudo um pouco.

Sem dúvida a corrida é o casamento perfeito para manter a forma.



Foto: arquivo pessoal

TREINOS

"Antes do treino sempre uma banana com mel, um pré treino com beterraba, creatina e coragem!"

E vai aí uma sugestão da nossa maratonista e chef para as corredoras.

Receita da chef Gisa!

- Yogurte natural com abacate e mel.
- Suco de beterraba com cenoura, maçã, gengibre e água de coco.

Gisa, maratonista

Depois da primeira maratona em Paris, Gisa tomou gosto e pretende fazer uma prova de 42km por ano.

Já se prepara para a segunda maratona na cidade luz e tem nos planos provas de Aquathlon (Natação e Corrida).

MULHER NAS PISTAS

“Elas tem que existir, são bem organizadas, cheias de mimos, do jeitinho que a gente gosta. É o nosso momento de glamour na corrida, para se divertir com as amigas e correr a vontade sem ser atropelada ou assediada” - Gisa da” - Gisa da”
Foto: arquivo Ester Dias

Gisa não somente participa, mas também arrasta muitas mulheres para correrem junto.

Corrida x Saúde Mental

Gisa, nossa personagem conta que na Pandemia teve crises de ansiedade porque teve que parar de correr por 2 anos, fez muito mal e engordei 20kg, que sabia que só a corrida poderia salvar.

“Demorei mas uma hora a chavinha virou e eu voltei com tudo, foi um recomeço bem difícil, mas hoje eu olho pra Gisa de um ano atrás e vejo minha evolução, não só físico mas, principalmente mental!”

Foto: @renatalasak_fotografia



GISA: MULHER INSPIRAÇÃO



Foto: @renatalasak_fotografia

A atleta recebe diariamente mensagens de mulheres contando suas histórias e como se inspiram na Gisa.

“Comece hoje, por você! Você merece ter uma vida saudável, qualidade de vida e equilíbrio emocional. Infelizmente não temos o poder de mudar a cabeça dos outros que querem tirar essa liberdade da gente, mas também não podemos nos esconder.

Ser mulher é ser forte demais para não encarar de frente e se sentir intimidada, podemos sim praticar nosso esporte em paz”, conclui Gisa.



Foto: @georgegargiulo



DANI CHRISTOFFER

Editora, jornalista e corredora



CORRIDA E ECONOMIA



ECONOMIZANDO NA COMPRA DE VESTUÁRIO E EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS PARA MULHERES CORREDORAS

Fala, corredoras!

A corrida de rua tem experimentado um aumento significativo na participação feminina nos últimos anos. Com isso, a indústria de vestuário e equipamentos esportivos tem se adaptado para atender às necessidades específicas das corredoras. Para as mulheres que buscam economizar na hora de adquirir itens esportivos, aqui estão algumas dicas práticas para garantir as melhores ofertas sem comprometer a qualidade e o desempenho.

CORRIDA E ECONOMIA

1 - Faça pesquisas antes de comprar

Antes de sair às compras, pesquise sobre os produtos de interesse, compare preços e leia avaliações de outros consumidores. Isso ajudará a identificar quais marcas e modelos oferecem o melhor custo-benefício e a evitar gastos desnecessários com itens de baixa qualidade.

2 - Aproveite promoções e liquidações

Fique de olho nas promoções e liquidações oferecidas por lojas físicas e online. Inscreva-se nas newsletters das suas marcas e lojas favoritas para receber notificações sobre ofertas especiais e descontos exclusivos.

3 - Compre na entressafra

Os melhores descontos geralmente estão disponíveis na entressafra, quando as lojas buscam liquidar estoques de coleções anteriores para dar espaço às novas. Essa pode ser uma ótima oportunidade para adquirir itens de qualidade com preços reduzidos.

4 - Invista em peças versáteis

Opte por peças versáteis que possam ser usadas em diferentes situações e condições climáticas. Por exemplo, escolha leggings e camisas de manga longa que possam ser combinadas com outras peças para criar diferentes conjuntos de corrida.



CORRIDA E ECONOMIA

5 - Participe de grupos e comunidades de corredoras

Participar de grupos e comunidades de corredoras pode proporcionar acesso a informações sobre promoções, trocas e vendas de itens usados. Além disso, compartilhar experiências e dicas com outras corredoras pode ser útil para identificar produtos que realmente valem a pena o investimento.



6 - Não abra mão da qualidade

É importante lembrar que economizar não significa abrir mão da qualidade. Investir em itens de qualidade pode, a longo prazo, ser mais econômico, pois geralmente duram mais e proporcionam maior conforto e desempenho durante as corridas.

7- Considere marcas menos conhecidas

Nem sempre as marcas mais famosas são as melhores opções para as suas necessidades. Explore marcas menos conhecidas, que podem oferecer produtos de qualidade a preços mais acessíveis.

CONCLUSÃO

A corrida de rua é uma atividade democrática e acessível para todas as mulheres, independentemente do orçamento disponível. Com um pouco de pesquisa e planejamento, é possível encontrar vestuário e equipamentos esportivos de qualidade que se encaixem no seu bolso.

Lembre-se de priorizar o conforto e a qualidade, e siga as dicas acima para garantir as melhores ofertas no mercado de produtos esportivos femininos.



PABLO MATEUS
Economista



Já segue a Runners Brasil no Twitter?



Biomecânica da corrida



FELIPPE RIBEIRO
Fisioterapeuta





DIFERENÇAS NA BIOMECÂNICA DE HOMENS E MULHERES, SERÁ QUE EXISTEM?

RUNNERS tudo bem? Estamos on, por aqui! Esse é o mês da mulher, então não podíamos ter outra pauta a não serem as mulheres!

Corredoras, mães, esposas, namoradas, trabalhadoras, fortes, filhas, amigas, maquiadas, ou não, cabelo preso ou solto, rápidas ou mais lentas, independente de tudo isso, vocês são a essência da vida!

E vocês sabiam que em algumas das modalidades da corrida, vocês já são a maioria nas provas de rua? Dados mostram que nas provas de 6 km no Rio, vocês são 70% e na Meia Maratona do Rio em 2017, vocês foram mais de 50%.

E uma pergunta que sempre fica no ar, quando pensamos em vocês, corredoras....

Será que a Biomecânica de Homens e Mulheres são diferentes?

A resposta é **SIM**.

Há diferenças Anatômicas importantes e de capacidade física e que levam as essas alterações biomecânicas entre os homens e mulheres, e as principais citadas na literatura são:

Comprimento das pernas: Em geral, os homens tendem a ter pernas mais longas em relação ao tamanho do tronco do que as mulheres. Isso pode levar a uma maior amplitude de passada nos homens, o que pode ajudá-los a correr mais rapidamente.

Massa muscular: Em média, os homens têm mais massa muscular do que as mulheres, o que pode ajudá-los a gerar mais força durante a corrida. No entanto, isso também significa que os homens têm uma massa corporal total geralmente maior do que as mulheres, o que pode afetar a eficiência da corrida.

Ângulo do quadril: As mulheres tendem a ter uma maior inclinação da pelve (ângulo do quadril) do que os homens, o que pode afetar o movimento das pernas e dos joelhos durante a corrida.

Padrão de passada: As mulheres tendem a ter um padrão de passada mais curta e com mais passos por minuto (Cadência) do que os homens, o que pode ajudar a reduzir o impacto nas articulações e prevenir lesões.

Flexibilidade: As mulheres tendem a ser mais flexíveis do que os homens, o que pode ajudá-las a ter uma maior amplitude de movimento nas articulações durante a corrida e, assim, melhorar a eficiência da corrida. E para provar que essas diferenças existem e não são da cabeça de alguém, ou de algum Guru da corrida, trago alguns trabalhos, ou melhor, cinco produções da literatura científica evidenciando essas diferenças, então se concentra e desce comigo.



1) O primeiro estudo, realizado em 2011 "Diferenças entre os sexos na mecânica de corrida e no custo de energia entre corredores treinados"- comparou a biomecânica da corrida entre corredores treinados do sexo masculino e feminino e evidenciaram que as mulheres tinham uma menor massa corporal, menor comprimento da perna e maior inclinação da pelve do que os homens e que as mulheres tinham uma menor força de reação do solo e maior taxa metabólica de oxigênio (um indicador do custo energético da corrida) do que os homens.

2) "Diferenças entre os sexos na biomecânica da corrida e no custo energético"- Esse foi um estudo de 2012 e que analisou as diferenças de sexo na biomecânica da corrida em uma esteira e descobriu que as mulheres tinham uma menor massa corporal, uma maior proporção de massa gorda e menor comprimento das pernas em relação à altura do que os homens e

que as mulheres tinham uma maior flexão do joelho e uma menor extensão do quadril em comparação com os homens.

3) Em 2016 esse estudo "Diferenças entre os sexos na economia de corrida na mesma velocidade em corredores de sub-elites" - comparou o custo energético da corrida entre corredores sub-elites do sexo masculino e feminino, e evidenciou que as mulheres tinham um custo energético de corrida mais alto do que os homens na mesma velocidade de corrida e que as mulheres tinham um menor VO2max (um indicador da capacidade aeróbica) do que os homens.

4) "Diferenças de gênero na cinética de corrida e cinemática em velocistas de elite" - Este estudo de 2018 comparou a biomecânica da corrida entre corredores de elite do sexo masculino e feminino e evidenciou que as mulheres tinham uma menor força de propulsão vertical e uma maior frequência de passos (Cadência) do que os homens e que as mulheres tinham um menor tempo de contato do pé com o solo e uma maior angulação da articulação do joelho do que os homens.

5) Esse estudo de 2019 "A influência específica do sexo na postura corporal na biomecânica da marcha e na atividade muscular dos membros inferiores em adultos jovens" encontrou diferenças significativas entre homens e mulheres na biomecânica da corrida quando se trata da postura do corpo, sendo que as mulheres tendem a correr com uma postura mais ereta do que os homens, o que resulta em maior atividade muscular nos músculos da (coxa) quadríceps.

Esses estudos mostram que há diferenças significativas na biomecânica da corrida entre homens e mulheres, incluindo diferenças na inclinação da pelve, comprimento da perna, frequência de passos, força de reação do solo e custo energético da corrida.

Em resumo, há uma quantidade significativa de estudos que compararam a biomecânica da corrida entre homens e mulheres e encontraram diferenças significativas nas variáveis biomecânicas. Não podemos nos esquecer de que anatomicamente também somos diferentes, apesar da atividade corrida, ser a mesma e é importante ressaltar que essas diferenças podem variar dependendo do nível de treinamento, idade e outros fatores individuais e antropométricos entre homens e mulheres, sendo fatores primordiais para essas diferenças biomecânicas.

Bom galera vou ficando por aqui... até a próxima.

PARABÉNS A TODAS AS MULHERES, LEITORAS, CORREDORAS E COLUNISTAS!

Até mais.. RUNNERS



TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto 

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM RAQUEL MORAES

05



06

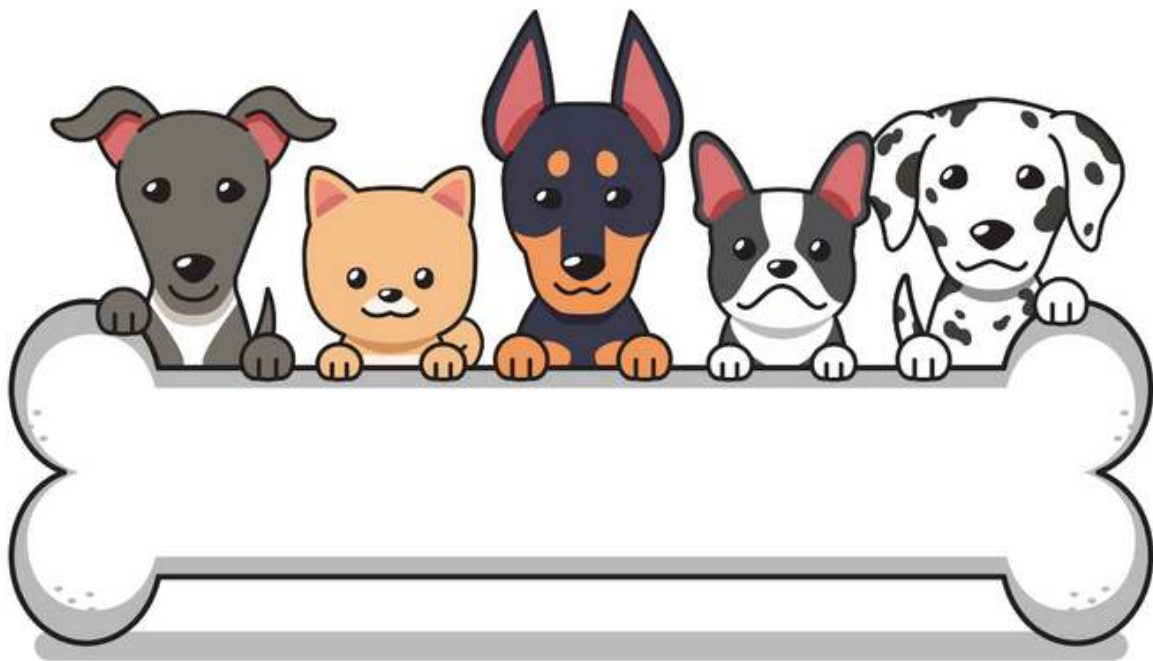


07



08





CANICROSS

MULHERES CORREDORAS



LUCIANA MACIEL

Médica Veterinária 





Já que março é o mês das mulheres, o nosso assunto será sobre as particularidades das cadelas nos treinamentos e competições de Canicross.

Para começar, precisamos entender como é o ciclo estral das cadelas. De forma muito resumida, ele é dividido em 4 fases:

- Proestro: é a fase onde podemos notar aumento da vulva e secreção serosanguinolenta. A fêmea atrai machos, mas ainda não aceita a monta. Tem duração média de 7 dias.

- Estro: nessa fase a secreção serosanguinolenta diminui, tem duração média de 5 a 9 dias e a fêmea permite que o macho monte.

- Diestro: é a fase associada com a atividade do corpo lúteo. Tem duração de 60 dias (caso haja prenhez) a 80 dias.

- Anestro: é a fase entre o diestro e proestro.

A duração do ciclo estral normal, pode variar de 6 a 10 meses em cadelas de raças pequenas e de 18 a 24 meses em cadelas de raças grandes e gigantes.



Agora, por que precisamos entender as fases do ciclo das cadelas?

Porque, devido às alterações hormonais que ocorrem, o rendimento da cadela atleta pode cair nas fases de proestro e estro. O humor pode ser alterado, e isso pode predispor à brigas durante os treinos ou competições. Além disso, como nessa fase as fêmeas atraem os machos, pode haver disputa entre eles também, o que desestabiliza completamente o ambiente de treino ou competição.

Outra alteração que pode ocorrer após o "cio" (na fase de diestro) é a cadela ter alterações físicas e hormonais, como se estivesse prenhe. A isso damos o nome de pseudociese, mais comumente conhecida como "gravidez psicológica". Durante este período o rendimento também cai, e não é indicado que essa fêmea participe de provas.

Uma vez entendido como funciona o ciclo estral, é recomendado que você anote todas as datas, para que saiba quando deve ficar atento aos sinais de "cio" e em quais provas não deverá se inscrever. Aqui cabe um alerta: algumas cadelas tem o "cio seco", não sendo possível ver a secreção pela vulva. Porém,

todas as alterações hormonais acontecem da mesma forma, inclusive a atração de machos e o aumento da vulva.

Mas você pode estar se perguntando: Mas e as cadelas castradas?

Os hormônios gonadais (testosterona nos machos e estrógeno e progesterona nas fêmeas) tem efeito anabólico, ou seja, promovem crescimento e desenvolvimento de massa muscular por maior síntese proteica.

Não há relatos ou estudos sobre essas diferenças entre animais castrados ou inteiros, mas na rotina, notamos que cães castrados tem maior depósito de gordura, menor tônus e massa muscular, quando comparados aos não castrados.

Obviamente, tudo isso depende da rotina de treinos, tipo de alimentação e suplementação adotadas.

Outra coisa importante de falarmos, é sobre a maior predisposição de fêmeas terem ruptura do ligamento cruzado cranial.

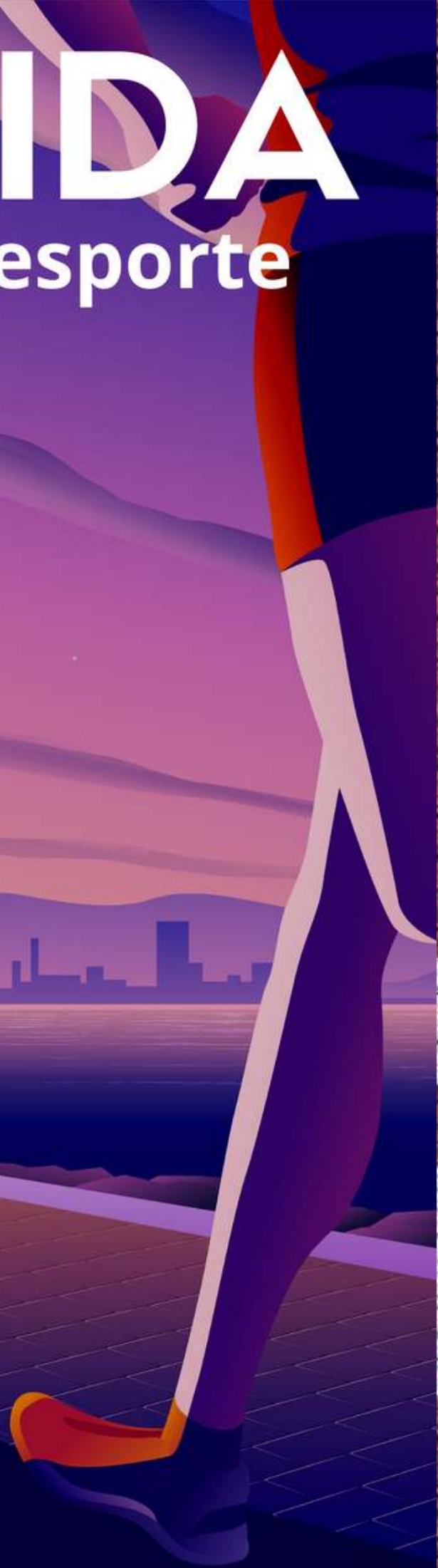
Cadelas são mais predispostas que os cães machos, e a prevalência aumenta ainda mais em cadelas castradas, independente da idade em que ocorreu a castração.

A ruptura do ligamento pode ser traumática, mas na maioria da vezes, é degenerativa, e a ruptura total acontece após algum trauma, geralmente leve. O sobrepeso pode acelerar o processo degenerativo, e muitas vezes temos o ganho de peso em cadelas castradas já quando adultas.

Então, sabendo dessas particularidades da fêmea, fica mais fácil montar um planejamento de treino e competições, sempre respeitando o período do ciclo estral das cadelas atletas.

CORRIDA

mais que um esporte



MULHERES QUE CORREM: QUAL HISTÓRIA MAIS TE EMOCIONOU?

Você provavelmente já ouviu histórias emocionantes de mulheres que correm, famosas ou não.

E hoje vou compartilhar contigo nesta coluna duas histórias marcantes e refletir, junto contigo, como elas podem nos ensinar para vida.

Quero começar contando uma história da Adriana Aparecida da Silva, recordista brasileira da maratona e referência em longas distâncias no Brasil.

Adriana Aparecida da Silva e as Primeiras Vitórias

Quando ela tinha 12 anos ganhou uma corrida e recebeu o prêmio de R\$ 50,00.

Para Adriana, na época, essa era uma quantia considerável. Depois de receber o prêmio, assim que chegou em casa, chamou sua mãe para realizar um sonho das duas:

Ir ao supermercado e fazer uma compra completa.

Pode parecer algo simples, mas naquele momento era algo incomum para Adriana e sua família, considerando as dificuldades financeiras que enfrentavam.

A atleta relata que essa foi a primeira vez que ela e sua mãe conseguiram fazer uma compra sem faltar nada. E tudo isso graças a corrida!

Essa é apenas uma das histórias dessa grande esportista brasileira, exemplo de garra e determinação para todos nós.



Foto: Perfil iInstagram @adrianamaratona



O que podemos tirar de inspiração dessa história da Adriana para nossa vida?

Muitas reflexões podem ser tiradas dessa história, não é mesmo? Mas quero reforçar um ponto:

A união do talento com a disciplina na corrida pode e deve ser usada em outras áreas!

No caso da Adriana seu talento era para o próprio atletismo e a disciplina usada na hora de realizar os treinos com frequência e qualidade, mesmo tão jovem.

Eu sugiro que você traga a reflexão dessa história para sua realidade, para os seus objetivos, pensando na força e garra que existe dentro de você.

História durante a Primeira Maratona Olímpica Feminina

A primeira maratona feminina na olimpíada moderna, em 1984, mostrou uma das cenas mais marcantes dos jogos, que até hoje é lembrada: a chegada de Gabrielle Andersen ou Gaby, com seu boné branco.

Ela ficou longe do pódio, mas a sua postura chamou atenção do mundo.

Se você é da “geração z” ou não tem costume de acompanhar o atletismo, talvez não saiba do que estou falando.

Gabrielle chegou no 37º lugar na maratona olímpica daquele ano, em torno de 20 minutos depois da campeã.

Mas o fato de não ter abandonado a prova, terminando quase sem forças, foi motivo para ser aplaudida de pé pelo Estádio de Los Angeles.



Gabriela Andersen-Schiess, atleta suíça - Divulgação / Youtube / Olympics..

E Gaby fez esse esforço como uma maneira de reforçar que as mulheres poderiam sim correr longas distâncias. Não foi apenas uma superação individual, mas ela também pensou no coletivo, segundo afirma em entrevistas anos depois.

Ah... e sabe qual é a história por trás do esgotamento físico dela?

A própria Gabrielle falou anos depois que acredita ter sido a umidade relativa do ar, que chegou a quase 95%, e, além disso, ela “passou reto” no último posto de hidratação, o que agravou sua estafa e esgotamento físico.

Gabrielle e Adriana mostram como a garra e determinação são importantes para se conquistar um grande objetivo. **FRASE DE DESTAQUE DA COLUNA** - Pensei em colocar com letras maiores, na parte lateral ou acima da matéria, para instigar o leitor a conferir o restante.

As histórias que contamos hoje, tanto da Adriana quanto de Gabrielle, inspiram todos nós a sermos pessoas e esportistas melhores!

Agora deixo uma pergunta para você pensar:

Qual a história de uma corredora mais te emocionou?

Pense nisso, divulgue nas redes sociais e marque o perfil da Revista Runners Brasil!



GABRIEL RENAUD

Copywriter e corredor



CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ 
DENTISTA E CORREDOR



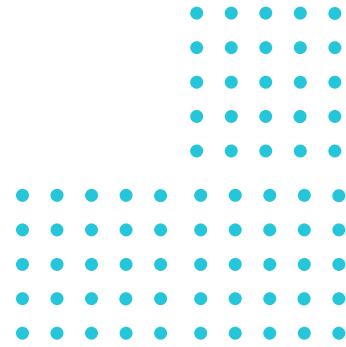
PERFORMANCE NA CORRIDA, LONGEVIDADE E ODONTOLOGIA: EXISTE MESMO UMA ASSOCIAÇÃO ENTRE AS TRÊS?

Hoje em dia, todo mundo quer viver mais. A expectativa de vida do brasileiro aumentou de 76,8 anos em 2020 para 77 anos em 2023, e para quem hoje tem 77 anos, a expectativa é que esta pessoa viva, pelo menos, mais 11 anos.

Se muita gente vai viver mais, o que se quer, então, é que estes anos sejam bem vividos, com saúde. E para isto, os cuidados devem começar muito antes de realmente “envelhecer”, o que inclui ter uma vida regularmente esportiva, ter cuidados com a alimentação, e evitar fatores de risco para doenças crônico-degenerativas do envelhecimento (como controlar o peso e evitar fumar e abusar de bebidas alcóolicas). Mas, na medida em que se envelhece, a diminuição progressiva da massa muscular (chamada de Sarcopenia) se acentua, e está muito bem documentado que a presença de inflamação crônica no organismo está diretamente associada a este fato. Mais recentemente, muitas pesquisas na área médica de envelhecimento saudável e desempenho esportivo ao longo da vida, comprovaram que eliminar “fatores inflamatórios” do organismo humano é fundamental para potencializar a qualidade de vida ao máximo possível.

Em um artigo de meta-análise publicado na revista Ageing Research Reviews, em 2020, os autores observaram que 3 marcadores da presença de inflamação crônica no organismo (Proteína-C Reativa, Interleucina-6 e Fator de Necrose Tumoral-alfa) estão relacionados com as forças de aperto da mão e de extensão do joelho, concluindo que quanto mais marcadores inflamatórios estiverem presentes na circulação sanguínea, menos força e massa muscular teremos. Este efeito já havia sido observado em estudos anteriores, nos anos 2000, realizados em indivíduos de meia-idade e idade avançada aparentemente saudáveis, e observaram uma relação positiva entre declínio de capacidade física e presença de inflamação crônica no organismo. Outro estudo, publicado em 2001 na American Journal of Kidney Diseases, mostra que há bastante tempo se sabe que a Periodontite (doença infecto-inflamatória na gengiva - normalmente indolor e frequentemente sub-diagnosticada por ser crônica e na grande maioria das vezes não provocar dor - e que provoca inclusive perda progressiva do osso que “segura” os dentes em boca) é capaz de aumentar muitos os níveis de an-





ticorpos associados às bactérias específicas que a provocam, e aumentar consideravelmente os níveis circulantes de Proteína-C reativa (aquele marcador inflamatório associado com perda da massa muscular e força, no primeiro estudo relatado). Isto é, dentre as doenças inflamatórias crônicas no nosso corpo que podem, inclusive em somatório, gerar um ambiente propício à perda de força e de massa muscular, está esta doença gengival, de proporções significativas em termos de impacto inflamatório no organismo, e que pode estar passando despercebida em muitos indivíduos.

Para citar só mais um estudo importante, este publicado também em 2020, através de uma revisão sistemática de outros 11 artigos criteriosamente selecionados sobre este tema, foi observado que 3 condições bucais apresentam influência verdadeira no que se chama de “physical fitness”: MÁ-OCCLUSÃO DENTÁRIA (os estudos compilados mostraram que esta condição influencia na redução da potência muscular e compromete o equilíbrio geral do corpo, e em outros estudos, esteve associada também à menor velocidade de caminhada), presença de PERIODONTITE (o aumento progressivo das características clínicas desta doença foi diretamente proporcional à diminuição da força muscular e à diminuição do VO2 máximo, principalmente em indivíduos acima da meia-idade, assim mostrando relação também entre inflamação crônica bucal e capacidade funcional do coração), e INFLAMAÇÃO PERIAPICAL (relacionada a problemas de canal, e já abordada em um artigo anterior desta coluna, que nestes estudos isoladamente não apresentou tanta influência, mas em conjunção com as citadas anteriormente, pode aumentar a carga inflamatória e os efeitos deletérios que tanto se quer evitar).



Assim, a literatura científica, que em qualquer área do conhecimento lança conclusões a partir de estudos que futuramente sempre poderão aprimorar as observações e nos trazer compreensões mais esclarecidas, já foi enfática em nos mostrar que existe realmente um efeito negativo na performance física em indivíduos com saúde dentária e gengival comprometida. Se nosso objetivo é vivermos mais e melhor, e se quisermos usufruir de nossos resultados esportivos plenamente, é melhor compreendermos que nosso corpo não tem limites nem fronteiras, e que a saúde bucal é parte integral do seu funcionamento adequado como um todo.

Flávio de Lecue Pillon

Cirurgião – Dentista Especialista e Mestre em Periodontia

Doutor em Ciências Saúde – Geriatria / Metabolismo Ósseo





CORRER SEM LESÃO

SÍNDROME DA BANDA ILIOTIBIAL EM MULHERES

A lesão é o maior medo do corredor, ficar sem correr por algum tempo pode ser um sofrimento. A síndrome da banda iliotibial é a inflamação de um tendão na região lateral do joelho causada pelo atrito excessivo deste tendão contra a região lateral do fêmur próximo do joelho. Os sintomas de dor na região começam após 15 a 20 minutos de atividade e nem sempre passam ao se interromper a mesma.

A síndrome da banda iliotibial é uma lesão tão comum nos praticantes de corrida que ela já é usualmente chamada de joelho de corredor. Além de ser uma das três lesões mais comuns à prática da corrida a sua incidência em mulheres é especialmente maior. Existem razões para que isso aconteça.

Dentre as razões que tornam a síndrome comum entre as mulheres estão a pelve (osso da bacia) mais largo e o joelho para dentro, o chamado joelho valgo ou valgismo.

Quanto mais larga for a pelve da mulher maior a desvantagem mecânica dos músculos que estabilizam o quadril e conseqüentemente protegem o joelho ou sejam eles ficam naturalmente enfraquecidos. Neste tipo de situação um bom fortalecimento da musculatura dos glúteos e demais músculos que protegem e estabilizam o quadril se faz necessário. Quanto maior for a demanda da atleta mais necessária esta abordagem será. Que fique claro que a função do fortalecimento neste caso é absorver melhor a carga, uma vez que a largura da pelve é uma característica estrutural imutável.



O famoso joelho para dentro ou valgismo dinâmico é outra característica bastante evidente na mulher, muito em consequência da largura da pelve, que favorecem o aparecimento da síndrome da banda iliotibial. Apesar de não haver uma relação direta entre a síndrome e esta postura, sabemos que lesões são multifatoriais, e o valgismo pode ser um fator importante neste cenário. Principalmente de se atleta além do valgismo estiver um pouco acima do peso, estiver com um volume e intensidade de treino alto e for um pouco mais lenta. Como você pode ver, uma junção de fatores. Mas você pode estar se per-

guntando: e quenianas correndo “bater o joelho” e mesmo assim ganhando as maratonas? Será que elas não têm esta lesão?

Elas podem até “bater o joelho” mas são super leves, extremamente rápidas, o pé mal toca no chão e totalmente adaptadas a altos volumes. Uma coisa compensa a outra. Por isso as quenianas não so-frem tanto por causa disto.

Fortalecimento do músculo anterior da coxa e adequação da carga de treinamento talvez seja a melhor forma de minimizar os efeitos desta alteração da postura.

Os hormônios femininos também podem afetar a probabilidade de aparecimento da síndrome da banda iliotibial. Durante o ciclo menstrual, as variações nos níveis hormonais podem diminuir a produção de força muscular, causar uma hiper flexibilidade aumentando o risco de lesões. Uma rotina de treino pesada neste período ou excesso de treinos em descidas, que é um fator de risco, pode potencializar estas alterações causadas por variações hormonais na mulher.

Tudo isto faz com que a síndrome de fricção da banda iliotibial seja algo muito comum na vida da corredora, especialmente da iniciante. A experiência, o condicionamento e adaptações naturais do corpo ao esporte vão preparando o a mulher para a rotina da corrida permitindo que elas corram cada vez mais sem se lesionarem.

Então se você já sentiu este desconforto na região lateral do joelho sugiro reduzir o seu volume de corrida, fortalecer a musculatura da coxa e glúteos e se os sintomas persistirem procurar um especialista para te ajudar a resolver o problema.



ALEXANDRE ROSA 

FISIOTERAPEUTA E PROFESSOR





DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



IMPOSIÇÃO LEGISLATIVA E ESTRATÉGIAS DE VALORIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES COM PARTICIPAÇÃO DE MULHERES

O esporte é uma atividade que traz benefícios físicos, emocionais e sociais para homens e mulheres. No entanto, ainda existe uma desigualdade na distribuição de patrocínios para atletas femininas em relação aos atletas masculinos. A desigualdade de patrocínio no esporte feminino é um problema que tem sido identificado há anos e prejudica o desenvolvimento das atletas femininas, tanto em relação à sua formação técnica quanto financeira.

É inegável que uma competição com mais patrocínio, acaba por ter uma melhor estrutura, e gera maior interesse do público. Uma das formas de atrair maior patrocínio para a competição feminina é por meio da divulgação dos eventos esportivos protagonizados por mulheres. A partir disso, é possível trabalhar com estratégias de marketing e publicidade que possam aumentar a visibilidade do esporte feminino e incentivar a participação do público.

Outra forma de atrair patrocínio para a competição feminina é por meio da criação de programas de incentivo ao esporte feminino, oferecendo bolsas de estudos e apoio financeiro para atletas em formação e promovendo a realização de eventos esportivos que valorizem a participação das mulheres.

Uma das formas de aumentar a presença do acesso das mulheres ao esporte é a criação de Leis nesse sentido. No entanto, a simples imposição legal, não poderá realizar uma transformação eficaz de modo a gerar interesse generalizado no esporte realizado por mulheres, pois a imposição legal pode gerar certa conformidade superficial, mas para mudar verdadeiramente uma cultura é preciso um processo mais profundo de conscientização, por isso, é importante realizar investimentos públicos e privados para que as mulheres possam receber adequada formação técnica e financeira, e conseqüentemente, poderão desenvolver ao máximo suas habilidades e capacidades.

Assim, a desigualdade de patrocínio no esporte feminino é um problema que deve ser enfrentado por meio de estratégias que valorizem a presença das mulheres no esporte. A partir da valorização e divulgação do esporte feminino, criação de programas de incentivo e valorização de parcerias com organizações voltadas para a promoção do esporte feminino, é possível atrair maior patrocínio para a competição feminina sem que isso seja por meio de uma imposição legislativa, simplesmente.

A valorização da participação feminina no esporte não é apenas uma questão de igualdade de gênero, mas também de bom desempenho e sucesso esportivo

CORRIDA E CARREIRA



MULHER &
CORRIDA &
CARREIRA

MULHER

ERASMO CARLOS



*"Dizem que a mulher é o sexo frágil
Mas que mentira absurda!
Eu que faço parte da rotina de uma delas
Sei que a força está com elas"*

Essa é uma memória musical que tenho da minha infância e que sempre volta a memória no mês ou no dia da mulher.

Assim como a música, a pauta de desigualdade de gênero ganha maior destaque no mês de março. Discutimos sobre o valor da mulher, o seu potencial, as suas contribuições para com a sociedade em suas mais variadas posições, como na política, no social, no esporte e no mundo corporativo.

E nessa discussão, se repete ano após ano a pauta sobre a tão desejada equidade no mercado de trabalho. Porém, o que vemos de concreto?

Diversos estudos e levantamentos apontam para a desvalorização da mulher no mercado de trabalho quando analisamos a remuneração salarial comparativa entre os gêneros.

Uma recente pesquisa publicada pelo IBGE indica, de forma geral e sem recortes por níveis, que as trabalhadoras brasileiras recebem, em média, 20,5% menos que os homens.

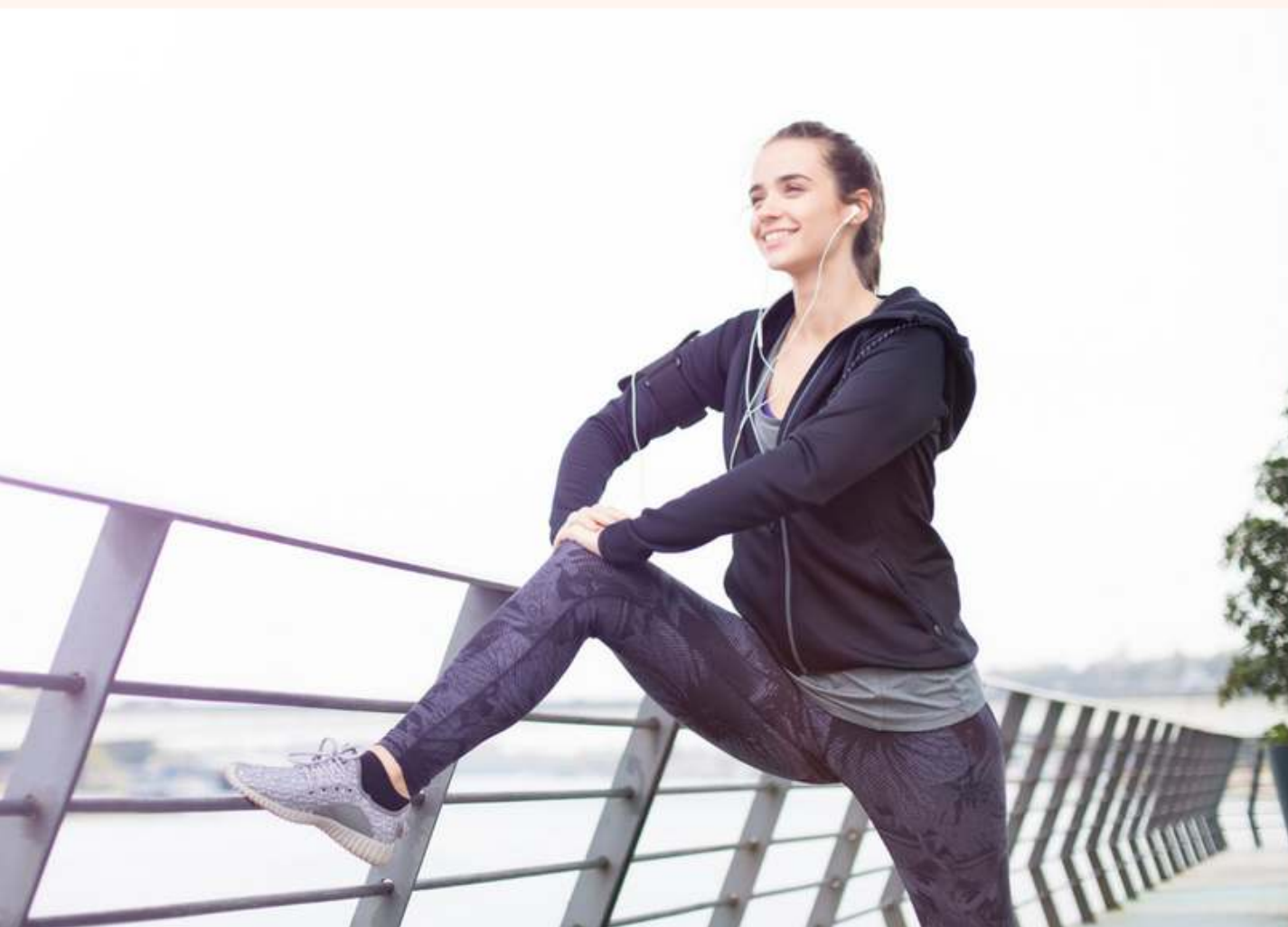
E os obstáculos que a mulher enfrenta como profissional, vão além da diferença salarial. A relação entre maternidade e carreira implica normalmente em ter que lidar com desafios até mesmo antes da efetiva maternidade, passando pelo pós a licença-maternidade, com a insegurança de que o afastamento nesse período possa ter sido tão prejudicial a ponto de perder a sua posição na empresa, (pós estabilidade assegurada pela CLT e Sindicatos)

Na minha vivência com Seleção de Profissionais, em nível executivo, já me deparei várias vezes com frases como essas: - "eu não gosto de ter chefe mulher"; "trabalhar com mulher dá muita fofoca, dá muito trabalho" - " prefiro que a vaga seja ocupada por um homem, logo vai querer engravidar" .

Você pode estar pensando que tais frases foram ditas por homens, mas pasmem foram expressas, "sem nenhum receio" por mulheres.

Penso que enquanto houver essa visão pelas próprias mulheres, a valorização no mercado de trabalho será realidade em passos lentos e muitas de vocês não irão usufruir

.
Uma fala que me chamou muito a atenção foi a de Michelle Yeoh, atriz asiática, ao receber a estatueta do OSCAR 2023, em parte do seu emocionante e inspirador discurso ao receber o prêmio. Sendo ela a segunda mulher não branca a conquistar esse título, ela manda um recado a todas as mulheres



“

(...) Mulheres, não deixem que ninguém lhes diga que vocês já passaram de seu auge"

Esse tipo de fala, empodera, dá esperança, transforma o ambiente e com isso traz mudanças e conquistas de forma mais acelerada.

E como a pauta é "Corrida e Carreira, não posso deixar de destacar que as mulheres têm ocupado cada vez mais o seu espaço na corrida de rua assim como no esporte em geral. O Strava, plataforma com mais de 100 milhões de membros, revelou os seus números referentes a 2022, o "Year in Sport" ("O ano no esporte"). Entre os dados divulgados na pesquisa, a empresa mostrou que houve aumento de 56% no número de atividades físicas praticadas por mulheres em comparação com 2021.

Ou seja, as mulheres a cada dia mais tem mostrado a sua força, seu empoderamento e ratificando o que escreveu o "Tremendão" nos anos 80 " Dizem que a mulher é o sexo frágil Mas que mentira absurda!



PEDRO RODRIGUES

Mentor de carreira e Corredor



CORRIDA E CIÊNCIA

Embora a corrida de rua, mais precisamente a maratona, tenha acontecido de maneira oficial em jogos olímpicos em Atenas, 1896, ela só se tornou oficial em 1921, sendo popularizada no século XX, com mais de 500 provas oficiais por ano. Mesmo com tanto tempo de corrida, a primeira mulher a fazer a Maratona, foi Katherine Switzer na Maratona de Boston em 1967. Na época teve que fazer inscrição com nome masculino e durante o percurso, descoberta, foi retirada da prova. Somente a partir de 1972 as mulheres foram oficialmente admitidas nas corridas de rua, no Brasil, por exemplo a Corrida Internacional de São Silvestre criada em 1925 só integrou as mulheres em 1975, exatos 50 anos depois da primeira largada.

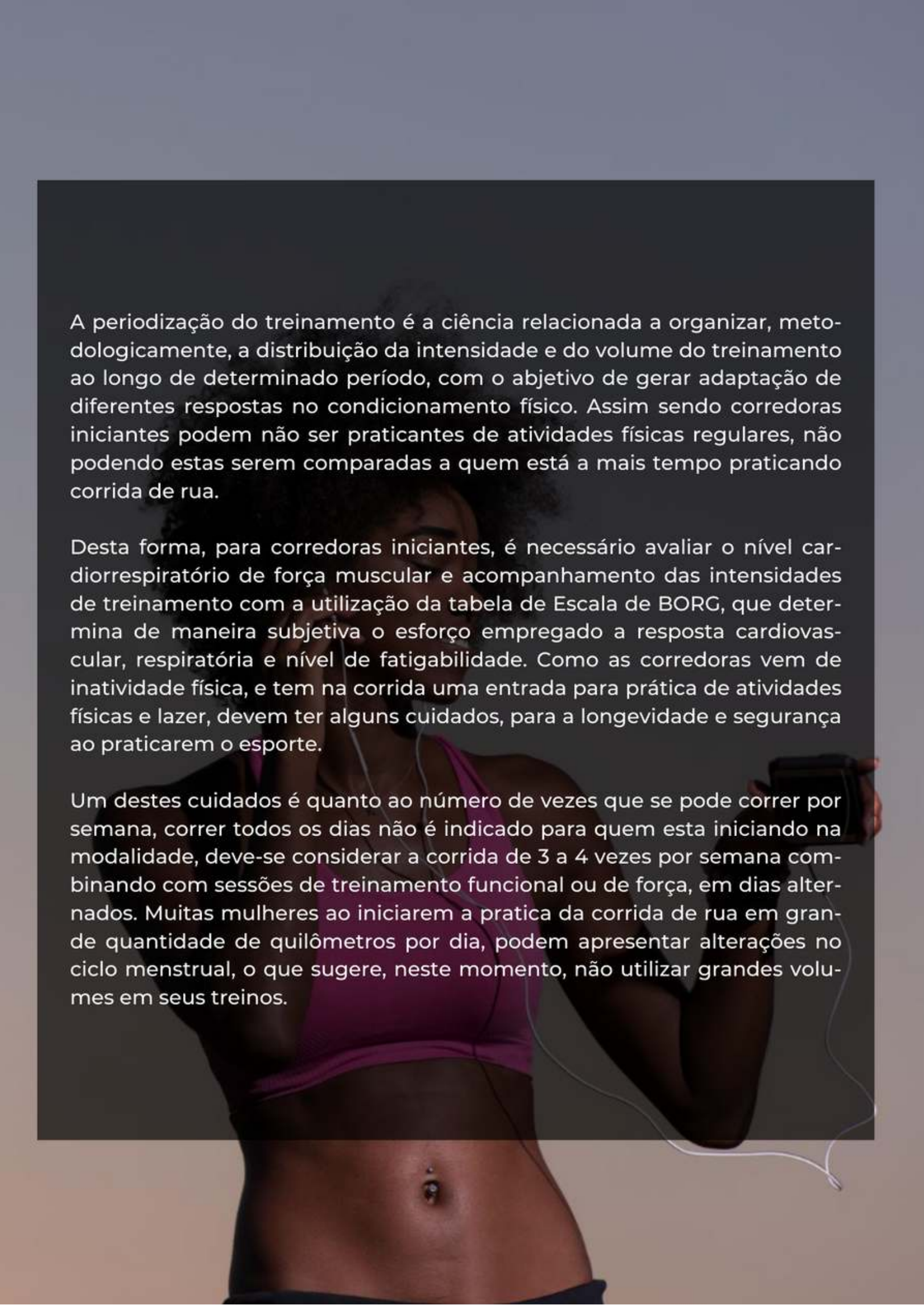




ORGANIZAÇÃO DO

**TREINAMENTO PARA
CORREDORAS INICIANTE**

As provas de corrida de rua que acontecem praticamente todos os finais de semana, tem como distâncias, na sua maioria percursos de 5k e 10k, com isso o número de participantes, iniciantes na modalidade vem aumentando, sobretudo a participação do público feminino. Neste contexto é preciso pensar na organização do treinamento especialmente voltada para este público, dadas as características particulares destas praticantes de corrida de rua.

A woman with dark curly hair is running. She is wearing a purple sports top and has a smartphone in her left hand. She is wearing white earbuds. The background is a plain, light-colored wall.

A periodização do treinamento é a ciência relacionada a organizar, metodologicamente, a distribuição da intensidade e do volume do treinamento ao longo de determinado período, com o objetivo de gerar adaptação de diferentes respostas no condicionamento físico. Assim sendo corredoras iniciantes podem não ser praticantes de atividades físicas regulares, não podendo estas serem comparadas a quem está a mais tempo praticando corrida de rua.

Desta forma, para corredoras iniciantes, é necessário avaliar o nível cardiorrespiratório de força muscular e acompanhamento das intensidades de treinamento com a utilização da tabela de Escala de BORG, que determina de maneira subjetiva o esforço empregado a resposta cardiovascular, respiratória e nível de fatigabilidade. Como as corredoras vem de inatividade física, e tem na corrida uma entrada para prática de atividades físicas e lazer, devem ter alguns cuidados, para a longevidade e segurança ao praticarem o esporte.

Um destes cuidados é quanto ao número de vezes que se pode correr por semana, correr todos os dias não é indicado para quem esta iniciando na modalidade, deve-se considerar a corrida de 3 a 4 vezes por semana combinando com sessões de treinamento funcional ou de força, em dias alternados. Muitas mulheres ao iniciarem a pratica da corrida de rua em grande quantidade de quilômetros por dia, podem apresentar alterações no ciclo menstrual, o que sugere, neste momento, não utilizar grandes volumes em seus treinos.



As variáveis fisiológicas, neurológicas e de força feminina devem ser consideradas na organização e periodização do treinamento feminino, este público, tem uma vantagem em relação ao público masculino pela consciência e auto percepção de saúde. Mulheres, no geral, costumam seguir, com regularidade as prescrições de treinamento de força e exercícios a elas apresentadas, comprovando maior engajamento nas provas de corrida de rua, sendo um público colocado em faixa intermediária quanto as questões de afastamento geral no esporte, por comorbidade ou lesões.



EDUARDO BARBOSA
Treinador e corredor





Bora pra cima

Treinamento para mulheres na prática

Embora a participação feminina em nosso esportivo tenha aumentado significativamente nas últimas décadas, é mais do que sabido e discutido as muitas barreiras enfrentadas pela igualdade, inclusão, segurança, respeito e reconhecimento.

O treinamento esportivo específico para mulheres requer atenção especial. Existem diferenças biológicas e comportamentais, que nós treinadores, precisamos conhecer para atuar de forma competente e responsável.

Em nenhum momento devemos considerar as mulheres como atletas frágeis. Muito pelo contrário. As mulheres são extremamente fortes e resilientes, e diante de todo este cenário, entregam os treinos planejados com maestria e precisão.

Ao longo dos mais de 15 anos de trabalho, em raros momentos precisamos elaborar uma periodização diferente para nossas atletas, adaptando volume, intensidade e tipos de treinos. A resposta à carga de treino pelas atletas é totalmente individual e os ajustes são feitos analisando cada caso, seja reduzindo o volume e/ou intensidade com base no ciclo menstrual, sugerindo treino de fortalecimento direcionado, entre outras adaptações.

Com base em toda esta reflexão, em nenhum momento tivemos a necessidade e requisição para segmentar o trabalho, criando um grupo separado para mulheres, ou mesmo treinos diferentes. Pesquisas internas foram feitas e tivemos uma unanimidade para manter a equidade do trabalho. Segmentar seria perder uma oportunidade valiosa do convívio e de poder correr lado a lado compartilhando experiências e aprendizados.

Correr ao lado de vocês é uma grande inspiração! Vocês são demais!



Rodrigo Lobo
Treinador 





Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
Treinador



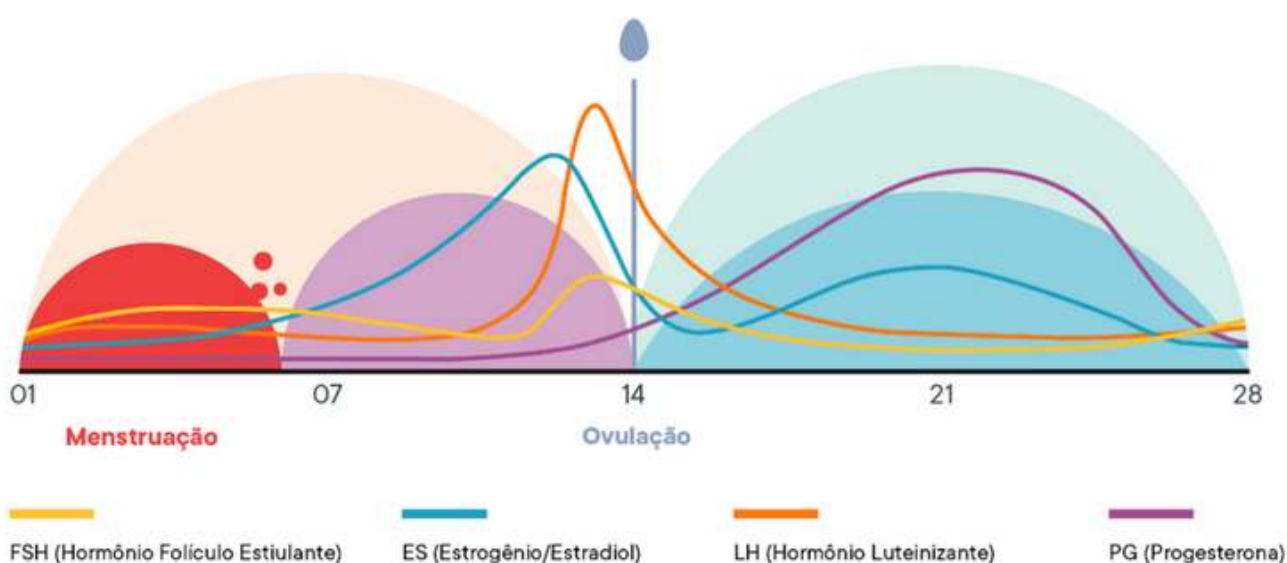
Como treinar de acordo com seu ciclo menstrual



Sabemos que o treinamento é extremamente importante para o desempenho na corrida, isso é óbvio, mas não só isso. É provável que você já tenha se alimentado mal e tido uma experiência ruim durante um treino, seja por falta de energia ou problema gastrointestinal. Uma noite mal dormida também atrapalha, se a falta de sono é uma prática diária então, nem se fala. Além disso, estresse no trabalho, preocupação com o filho doente, temperatura e motivação serão fatores importantes para você render bem ou não, e precisam ser considerados no planejamento de corredores. Partindo do princípio de que a performance passa por todos esses detalhes, como poderíamos ignorar o ciclo menstrual no treinamento das mulheres?

Todos somos dependentes de hormônios, são eles que regulam nossa energia, motivação, sono e desempenho. Com o passar dos anos, nosso corpo passa por transformações que podem incluir a diminuição de produção de hormônios, freando a disposição até para as tarefas diárias. Felizmente, a medicina evoluiu, e atualmente é possível passar por tratamentos de regulação hormonal, processos que realmente pode mudar a vida dos idosos e trazer de volta qualidade de vida perdida. Importante salientar que nem toda “regulação hormonal” é saudável, já que esse procedimento pode ser usado também como droga potencializadora de desempenho, ou seja, doping.

No caso das mulheres, a variação hormonal a cada ciclo menstrual é muito intensa. A figura abaixo representa período de 28 dias, nela podemos ver que o comportamento do estrogênio (linha azul), hormônio diretamente associado ao desempenho físico, emocional e cognitivo das mulheres, que tem crescimento visível a partir do dia 07, com pico próximo ao dia 12, sendo que com início da ovulação a disponibilidade cai agressivamente, aumentando novamente no dia 21. Com essa intensa variação, é improvável que o desempenho físico, de humor e cognitivo seja constante. É por isso que as mulheres atletas precisam ter seus treinos planejados de acordo com a fase que estão vivendo no mês.



A teoria, porém, é muito mais simples do que a prática. Isso porque nem toda mulher tem ciclo regular de 28 dias, e muitas nem tem ciclo regular, podendo variar a duração de cada um dos períodos. Além disso, o que cada mulher sente em cada uma dessas fases varia. Você deve imaginar que a organização dos treinos para mulheres considerando o ciclo menstrual não é simples, e é por isso que a maioria dos treinadores(as) não o faz.

Sempre treinei muitas mulheres, atualmente elas são 70% do total de atletas que treino. Coletando feedbacks e fazendo testes, criei uma organização que funciona muito bem para a grande maioria delas. Importante frisar que as informações abaixo não são científicas, são baseadas na prática diária de corredoras amadoras que treinam comigo.

Divido o mês em 4 partes, e costumo respeitar essas fases:

1 ao 4º dia: início da menstruação. Período extremamente desconfortável para treinar. Momento para treinos leves e opcionais. Algumas mulheres precisam de menos de 4 dias, mas procuro deixar o primeiro dia de menstruação sem treinos.

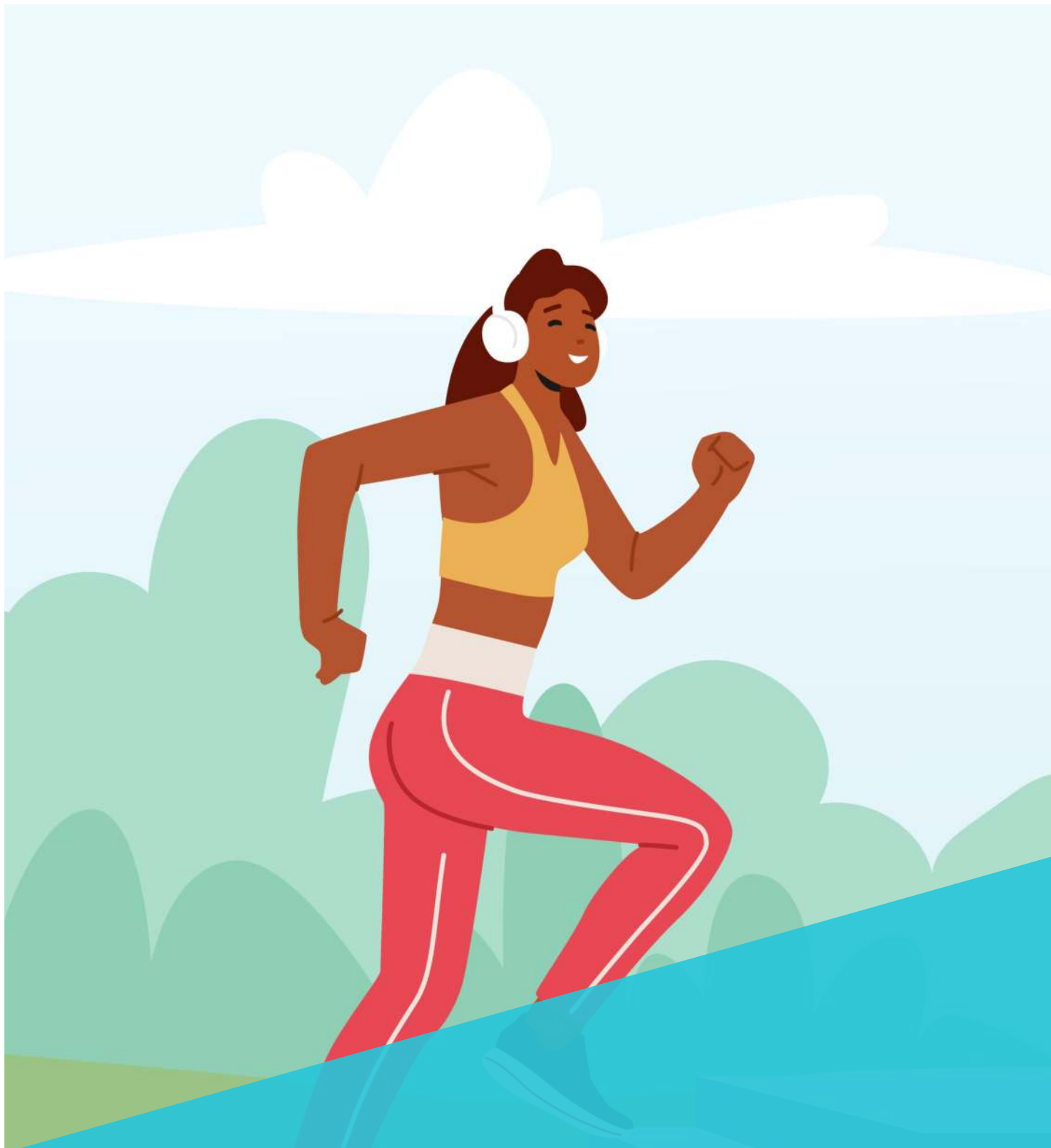
5 ao 11º dia: melhor fase para treinos. O corpo recebe uma nova carga hormonal, e o rendimento será o melhor possível. Treinos podem ser mais longos e intensos, pois a mulher também se sente bem também psicologicamente;

12 ao 24º dia: fase "normal". Esse é o momento de estabilizar os treinos, volumes e intensidades;

24 ao 28º dia: pré menstrual. Essa é uma fase bem complexa, com variação de humor e disposição, algumas mulheres sentem-se inchadas e cansadas. O ideal é manter os treinos, mas de maneira leve, uma vez que a atividade física vai forçar uma liberação de hormônios de bem estar, que pode aliviar dores e melhorar a disposição e humor. Se sentir que precisa descansar, descanse.

*Essas orientações são gerais, cada mulher precisa adaptar à sua realidade.

Geralmente, a autocobrança das mulheres é gigantesca. Porém, por mais que você se esforce para ter um bom desempenho, em alguns momentos do mês seu corpo não vai permitir isso. A melhor coisa a se fazer é planejar os treinos para descansar quando o corpo precisa, e ter um bom rendimento quando estiver no momento certo.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

