

RUNNERS BRASIL

**JU AGUIAR
COELHO:**
MARATONISTA
POR ACASO
DO DESTINO

TRAIL RUNNING
A IMPORTÂNCIA
DE SER VELOZ
NAS TRILHAS

NUTRIÇÃO
ESPORTIVA
**POSSO COMER
CHOCOLATE
ANTES DA
CORRIDA?**

FORTALECIMENTO
MUSCULAR:
**O SIMPLES
QUE
FUNCIONA**





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



Olá, queridos leitores da Revista Runners Brasil!

É com muita alegria e satisfação que trazemos a vocês a nossa edição de abril de 2023. Neste mês tão especial, escolhemos o tema "Corre Coelho" para celebrar a combinação perfeita entre a Páscoa, o símbolo do coelho e nossa paixão pelas corridas de rua.

A Páscoa é uma época de renovação, de renascimento e, assim como o coelho, é símbolo de vitalidade, energia e perseverança. Esses valores são compartilhados pela comunidade de corredores, que diariamente se dedica a superar limites e conquistar novos objetivos. Por isso, nesta edição, vocês encontrarão histórias inspiradoras de corredores que incorporam o espírito do coelho em suas jornadas, além de dicas de treinamento e nutrição para aproveitar ao máximo essa época festiva.

Além disso, estamos extremamente felizes em comemorar nosso segundo aniversário! Ao longo desses dois anos, a Revista Runners Brasil cresceu e evoluiu, assim como os nossos leitores. Agradecemos profundamente a cada um de vocês por fazerem parte dessa comunidade apaixonada por corrida e por nos acompanhar nesta incrível jornada.

Esperamos que esta edição de abril traga a vocês ainda mais motivação e inspiração para continuar correndo, seja em busca de seus objetivos pessoais ou simplesmente pelo prazer de sentir o vento no rosto e a liberdade que só a corrida pode proporcionar.

Corre Coelho, corre! E que todos nós possamos correr juntos por muitos anos a mais.

Um grande abraço,

Pablo Mateus
Founder e CEO Runners Brasil





Editorial



Caro leitor corredor brasileiro;

Páscoa lembra chocolates e coelhos não é mesmo?

No mês da Páscoa nossa revista completa 2 anos de muitas alegrias, conseguimos manter durante todo este tempo, nossos leitores altamente conectados conosco e se avaliarmos bem, o tempo correu rápido demais como um coelho por aqui!

Nesta edição de aniversário da nossa revista, trouxemos uma série de conteúdos voltados para esta relação da velocidade atrelada ao coelho o símbolo da Páscoa e indo além, não deixamos de trazer receitas com o chocolate, o alimento mais tradicional e apreciado por todos nós.

A nossa capa é a novamente uma mulher, e uma mulher de fibra, que propositalmente convidamos para compor esta edição devido ao seu sobrenome: Coelho, confira sua entrevista. E por falar em coelhos e mulheres, nesta edição, tratamos de mostrar como todos podem usar a roupa branca nos treinos e provas sem medo nenhum, como escolher as melhores peças, está bem interessante, confira. Dentro disso tudo, coelhos, doces e chocolates trouxemos uma matéria abordando a importância de manter a saúde bucal em dia em nós todos, os corredores amantes de doces.

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, temos matérias semanais com temas atuais propostos por nossos colunistas, Acesse lá!

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

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

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

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



DRA ANA PAULA
MÉDICA DO ESPORTE



VICTOR WOLWACZ
DENTISTA



EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



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

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



GERENCIAMENTO
DE REDES SOCIAIS



GESTÃO
DE TRÁFEGO



PLANEJAMENTO
ESTRATÉGICO ONLINE



INBOUND
MARKETING



CRONOGRAMA
DE POSTAGENS



SCRIPT DE
CONTEÚDO



PADRONIZAÇÃO DE
IDENTIDADE VISUAL



MENTORIA
MENSAL



CRIAÇÃO DE HOTSITES
E LANDING PAGES

SOLICITE UMA CONSULTORIA GRATUITA:

✉ atendimento@casarara.net

☎ 65 9 9624-7117



www.casarara.net

CASARARA
SOLUÇÕES DIGITAIS

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

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



Sumário

Revista Runners Brasil - Edição 24

14

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Vamos falar de memória saudável

18

BABI POR AÍ

E quando der branco?

20

TRAIL RUNNING

A importância de ser veloz nas trilhas

24

FORTELECIMENTO MUSCULAR

O simples que funciona

28

RECEITAS FIT

Biscoito Ouro Branco FIT

32

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Posso comer chocolate antes da corrida?

36

O "X" DA QUESTÃO

Dentes de coelho e tênis de corrida, precisam ser constantemente desgastados e bem cuidados

40

MEDICINA E A CORRIDA

Dá para ser atleta e engravidar? E os ossos? Como ficam?

46

CAPA

Ju Aguiar Coelho: Maratonista por acaso do destino

58

TIRINHAS RB

Com Eduardo Francisco

64

CORRIDA E ODONTOLOGIA

Dentes de coelho

72

CORRIDA E CIÊNCIA

Páscoa e treinamento de corrida de rua na gestação

54

BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Corra como um coelho

60

CORRIDA + QUE UM ESPORTE

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

68

CORRER SEM LESÃO

Rápido como um coelho ou devagar como uma tartaruga? O que machuca mais?

76

ATLETAS DA VIDA REAL

Para correr igual a coelho



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



MEMÓRIA SAUDÁVEL

O exercício físico pode melhorar a sua memória e o processo de aprendizagem, pois a atividade física como um todo tem vários benefícios quando se trata da saúde mental, que vão desde melhorias na aprendizagem até à prevenção de doenças e atenuação dos efeitos do envelhecimento do cérebro.

O ato de exercitar-se aumenta a capacidade do cérebro de se adaptar e criar novas conexões ocorrendo assim uma maior produção de neurônios e um aumento das substâncias que atuam na nutrição e desenvolvimento dessas células.

Ainda há muito que se aprender sobre os benefícios cerebrais do exercício aeróbico, porém já há evidências científicas que a corrida diária por vários quilômetros a um ritmo moderado pode estimular o crescimento de novas células cerebrais.

Hoje sabemos que o exercício, especialmente exercício aeróbico, tem efeitos positivos sobre a função cerebral em várias frentes, que vão desde o sistema molecular até ao nível comportamental.

Benefícios para o cérebro:

1. Eleva a quantidade de neurotransmissores;
2. Promove a reparação celular;
3. Melhora a memória;
4. Aumenta a concentração;
5. Melhora a capacidade de planejar e realizar tarefas.

Com isso:

- O exercício aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro. O sangue fornece oxigênio e glicose, que o cérebro precisa para a execução de tarefas como a atenção e concentração mental.

- O regime de exercícios aeróbicos pode aumentar significativamente o fluxo sanguíneo para o hipocampo, a parte do cérebro responsável pela memória e aprendizagem.
- A atividade física intensa aumenta ainda a produção e a liberação de neurotransmissores, especificamente dois neurotransmissores comuns – glutamato e ácido gama-aminobutírico, ou GABA.
- O exercício melhora o humor e o sono e reduz o stress e ansiedade. Problemas nestas áreas podem frequentemente causar ou contribuir para o prejuízo cognitivo.

Todos estes benefícios não são apenas para adultos, mas para as crianças também. O exercício é crucial para o cérebro em fase de desenvolvimento das crianças. Aqueles que fazem mais exercício tendem a obter melhores notas, uma melhor concentração, e até mesmo a obter uma melhor noite de sono.

Pode ser difícil começar um programa de exercícios se você não se mantém ativo, mas tudo começa com a sua mentalidade: não pense no exercício como um mal necessário, mas sim como algo positivo que você faz por si mesmo por causa de todas as coisas que ele te devolve.



Venha fazer parte da nossa
comunidade no WhatsApp



A black and white photograph of a woman in athletic wear running on a cobblestone path. She is wearing a white short-sleeved shirt, dark shorts, and a visor. Her arms are outstretched, and she is captured in mid-stride. The background shows the ocean and a clear sky. A yellow rectangular frame is overlaid on the left side of the image, containing the text 'LIFESTYLE RUNNER TRENDS'. A QR code is located in the lower right quadrant. The text 'Babi por aí' is at the bottom, with 'aí' in yellow.

**LIFESTYLE
RUNNER
TRENDS**



**Babi por
aí**



E QUANDO DER BRANCO?

O esporte é um território de muitas facetas e cores, mas uma delas especificamente é muito falada, e algumas vezes polemica. A roupa branca!

Querida por uns, temida por outros, por inúmeros motivos. Em alguns casos revelam mais do que queremos, em outros sujam com facilidade, em outros evidenciam detalhes que não gostamos...

E como usar essa cor tão bacana de maneira confortável, e com segurança?

Em primeiro lugar, ao comprar peças brancas, verifique a qualidade da peça, a densidade do tecido, o corte, a transparência, os cuidados de lavagem e manutenção, e tudo mais para você ter tranquilidade quando estiver curtindo seu esporte.

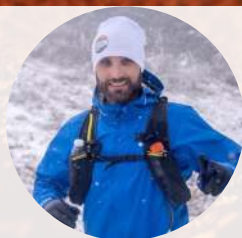
Em caso de peças que não tenham forro / bojo, vale cuidar da escolha do underwear adequado.

No torneio de Wimbledon por exemplo, onde todos os jogadores devem estar absolutamente de branco, a recomendação é o uso de roupas intimas totalmente lisas e brancas, em caso de algum tipo de possibilidade de ficar visível por conta da transpiração.

Na corrida, e na academia, a regra não é não rígida, o importante é preservar sua intimidade, então abuse do mix de cores, e combinações que tragam o protagonismo para as peças brancas, mas sem expor o que não precisa aparecer.

Abaixo alguns exemplos pra vcs se inspirarem. Ahhh e importante lembrar, o branco é uma cor super democratica, nós aqui no hemisferio sul, associamos sempre ao verão, mas o branco também funciona muito bem nos dias frios. E aí deu branco por aí?

TRAIL RUNNING



RAPHAEL BONATTO

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva



A IMPORTÂNCIA DE SER VELOZ NAS TRILHAS

Muitos atletas tem a falsa impressão de que não é necessário desenvolver a **velocidade** para ser um corredor de trilhas e montanhas. Pois bem, como treinador e vivenciando este ambiente há mais de 15 anos, sou objetivo em afirmar: é extremamente importante o atleta ser veloz em qualquer tipo de corrida, seja asfalto, cross country, sky running, montanhas, trilhas, estradões, etc.

Mesmo em provas longas, as chamadas ultramaratonas, isso é importante?

Mais uma vez a resposta será **sim!**

Quanto mais rápido for o atleta, provavelmente terá maior VO₂ máximo (capacidade de consumir e utilizar oxigênio como fonte de energia) e conseqüentemente, maiores serão seus limiares (aeróbio e anaeróbio), sustentando assim percentuais maiores de velocidade. Desta forma, a tendência é que, se bem treinado, consiga manter um pace médio maior, finalizando assim a distância programada num menor tempo.

Logicamente que temos outros aspectos que podem e vão influenciar, como a nutrição, hidratação, força muscular, psicologia, privação de sono, clima, entre outros, porém na minha visão, **ser veloz é questão básica** para uma melhor performance.

Prova disso é o ultramaratonista norte americano Jim Walmsley, campeão mundial e vencedor de diversas competições de renome mundial, entre elas a icônica Western States 100 nos anos de 2018, 2019 e 2021.

Em 2019, Wamsley conseguiu a qualificação para participar da seletiva americana visando a maratona olímpica de Tokyo 2020. Obteve sua classificação correndo a meia maratona de Houston, no Texas, em 1h04m00s. No mesmo ano, ainda quebrou o recorde mundial das 50 milhas ou 80 quilômetros com o tempo de 4h50m07s, pace médio de 3:38min/km ou 16,55km/h de velocidade média. Infelizmente não obteve a classificação olímpica, finalizando a seletiva para 2h15m05s, pace médio de 3:13min/km ou 18,66km/h, em vigésimo segundo lugar.

Até mesmo o maior atleta de todos os tempos nas montanhas, o espanhol Kilian Jornet, gosta de aventurar em competições rápidas. Dia 18 de outubro de 2020, participou de uma competição de 10 quilômetros na Noruega, finalizando com incríveis 29:59min, pace médio de 3:00min/km ou 20km/h, porém na décima oitava colocação.

No Brasil também temos atletas rápidos no asfalto que se dedicam ao mundo trail. Cito três exemplos: Jovadir Junior Acedo, Ernani Souza e Giovana Martins, todos com destaque em suas competições. Acredito que temos uma grande oportunidade de aumentar o número de corredores de rua que podem se destacar nas competições de montanha, elevando mais o nível em nosso país. Porém existe um cenário comercial ainda em desenvolvimento e que também precisa ser otimizado para que isto aconteça.

Voltando ao assunto, será que somente os treinos de **velocidade** vão me fazer um campeão ou campeã das montanhas?

Neste caso a resposta será **não!**

Como disse anteriormente, são diversos aspectos que compõem a preparação de um atleta e no caso das trilhas, um dos princípios mais importantes é a **especificidade**. Treinar em ambientes similares aos que serão enfrentados na competição é uma excelente forma de desenvolver sua técnica em terrenos acidentados, acertar o ritmo de subidas e descidas, entender as reações do corpo aos diferentes estímulos e impactos que irá sofrer durante a sessão, acostumar com o tempo em exposição, ganhar coragem para arriscar um pouco mais e com segurança, carregar o peso dos equipamentos, etc.

Em resumo, não subestime os treinos intervalados, sejam eles intensos (curtos) ou extensos (longos), pois poderão fazer grande diferença em sua performance. Não existe maneira de se desenvolver sem dedicação e disciplina e realizar estas sessões são grande prova de que está disposto a pagar o preço do sucesso.

Bons treinos, nos vemos nas trilhas!



FORTALECIMENTO MUSCULAR



O SIMPLES QUE FUNCIONA

6 Exercícios que não podem faltar no treino de quem corre!



O fortalecimento muscular é parte importante no treinamento de qualquer corredor, desde o iniciante até o avançado. Dentre os benefícios já conhecidos estão: a melhora da economia de corrida, a prevenção de lesões relacionadas à corrida e a melhora da resistência e da força.

Se você sente que sua corrida não evolui ou que está com dificuldades na corrida, o fortalecimento sempre é algo para dar atenção.

Mas é importante entendermos que fortalecimento é algo muito abrangente. Ou seja, existem diversas possibilidades de se realizar os treinos de força, seja dentro da academia, em casa ou em estúdios e box.

Isso significa que nem sempre o fato de estar fazendo um fortalecimento significa que isso trará benefícios diretos para a sua corrida. É importante que esse fortalecimento esteja direcionado para as necessidades da sua corrida também.



Por exemplo, realizar exercícios isolados para bíceps e tríceps dificilmente trarão algum benefício para a corrida.

Ou então, o fortalecimento na cadeia extensora não tem tantos benefícios ou não é tão específico para a corrida quanto um agachamento.

Corredor já não costuma ser um grande fã de fortalecimentos (apesar dos benefícios), por isso sempre acho importante manter o fortalecimento com “o simples que funciona”, e alguns exercícios são considerados fundamentais para quem é corredor.

1) PRANCHAS (Frontal e Lateral)

São exercícios de fortalecimento do CORE (centro do corpo) que geram a resistência necessária para a transferência de força entre os membros.

2) AGACHAMENTOS

Fortalecem os membros inferiores em cadeia cinética fechada, como acontece na corrida. Os agachamentos e suas variações são a base do corredor e uma progressão importante nos treinos é realizá-los em base unipodal (agachamento búlgaro, agachamento unilateral e etc.).

3) LEVANTAMENTOS TERRA / STIFF

Fortalecimento de toda a parte posterior do corpo, também realizado em cadeia cinética fechada. Assim como no agachamento, esse exercício e suas variações são base para a corrida e a progressão para a base unipodal torna o exercício ainda mais específico para o ganho de força e estabilidade.

4) ELEVAÇÕES PÉLVICAS

O fortalecimento do glúteo máximo é fundamental para ganho de estabilidade, força e potência nas corridas e os exercícios de elevações pélvicas junto com os exercícios citados anteriormente são excelentes para esse desenvolvimento!

5) REMADAS

Não podemos esquecer do fortalecimento dos membros superiores também. As remadas são exercícios importantes para o fortalecimento do tronco e músculos da região das costas. Se você faz corridas de longa distância, principalmente, sabe que a resistência dessa região faz toda a diferença!

6) EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS

Pule cordas! Exercícios pliométricos são exercícios que fortalecem os tendões e tornam a corrida mais eficiente. Esses exercícios podem envolver a corda, e também saltos com os dois pés ou com um, saltos frontais ou laterais, saltos na caixa ou steps, saltos sobre barreiras e etc. Há uma variedade de exercícios com variados níveis de dificuldade, mas é de extrema importância que um profissional oriente sobre o melhor exercício de acordo com o seu nível de condicionamento.

Esses são alguns dos exercícios que considero **BASE** para qualquer corredor. Realizar o fortalecimento muscular 1x por semana já traz benefícios. Mas o ideal é realizá-los de 2 a 3x por semana para maiores ganhos.

Sempre procure um profissional para te orientar sobre a melhor forma de incorporar o fortalecimento na sua rotina de treinos.



Roberta Abdala

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



RECEITAS FIT

— BISCOITO OURO BRANCO FIT —





Aproveitando a época dos chocolates, a receita desta edição foi inspirada no conhecido bombom ouro branco.

São várias as vantagens desta preparação. Não contém adição de açúcares, poucos ingredientes, fácil de preparar e surpreende pela crocância e sabor, bem equiparados a receita original.



Ingredientes

3 col. de sopa de leite em pó
1 col. de sopa de cacau em pó
(meio amargo ou 100% cacau)
3 col. de sopa de amendoim torrado
e moído
1 barra de chocolate branco sem
açúcar
Biscoitos de arroz

Como preparar

Em um recipiente adicione o leite em pó, o cacau e o amendoim torrado, misture. Adicione água morna aos poucos e mexa até alcançar a consistência para modelar.

Monte camadas começando pelo biscoito de arroz, como mostra nas imagens.

Derreta o chocolate branco, no microondas ou em banho maria, e adicione como calda.

Essa é uma ótima opção para preparar durante o final de semana e servir aos seus convidados!



LAÍSA MATOS
Nutricionista





Nutrição Esportiva

Runners Brasil





POSSO COMER CHOCOLATE ANTES DA CORRIDA?

Por: Luana Stangherlin

O chocolate pode até ser uma fonte rápida de energia por causa do açúcar que tem, mas não é ideal para comer antes de uma corrida. Isso porque o chocolate normalmente tem muita gordura, que pode deixar a barriga pesada.

Comer alimentos gordurosos antes de correr também não é recomendado porque demoram mais para serem digeridos e transformados em energia do que carboidratos e proteínas. Isso pode causar dor de barriga e afetar seu desempenho na corrida. Por isso, é melhor comer alimentos leves e fáceis de digerir, como frutas, pães brancos, geleias, sucos, doces e suplementos.

Mas o chocolate pode ser uma boa opção em outros horários, como depois do treino. Principalmente o chocolate com mais de 70% de cacau, que é rico em flavonoides, que são antioxidantes que ajudam a proteger as células do corpo contra danos causados pelo exercício.

Se você realmente quer comer um pouco de chocolate antes do treino, uma porção de 25g pode ser adequada se você combinar com outros alimentos. Mas é importante lembrar que a combinação com outros alimentos é necessária para que a alimentação pré-treino realmente atinja o objetivo dela, principalmente em corridas de longas distancias. Portanto, é recomendado que o restante dos alimentos ingeridos antes do treino esteja em equilíbrio para evitar possíveis desconfortos e garantir um bom desempenho durante a corrida

Aqui está uma tabela que mostra as diferenças na composição nutricional entre o chocolate branco, o chocolate ao leite e o chocolate com 70% de cacau, de acordo com a TACO.

Nutriente	Chocolate (25g)	branco	Chocolate ao leite (25g)	Chocolate 70% cacau (25g)
Calorias	140 kcal		137 kcal	143 kcal
Gorduras	7,9 g		7,9 g	11,0 g
Gorduras saturadas	4,8 g		4,8 g	6,7 g
Carboidratos	15,4 g		13,6 g	9,0 g
Açúcares	15,3 g		13,2 g	5,5 g
Proteínas	1,6 g		1,6 g	2,2 g
Fibra alimentar	0 g		0,5 g	2,7 g
Sódio	16 mg		20 mg	0 mg

É importante notar que **ESSES VALORES SÃO PARA UMA PORÇÃO DE 25g**, e, além disso, a composição nutricional do chocolate pode variar dependendo da marca e dos ingredientes utilizados.

É recomendável verificar o rótulo nutricional para obter informações mais precisas sobre o chocolate que você está consumindo.



Curiosidade: Você sabe por que comer chocolate é tão adorado pelo nosso paladar? O chocolate pode ser tão adorado por muitas pessoas por causa de um composto chamado anandamida. A anandamida é um composto naturalmente encontrado no cérebro humano e está relacionada com a regulação do humor, do apetite e da sensação de prazer. O chocolate contém um composto parecido com a anandamida, chamado N-oleoilfeniletanolamina, que pode aumentar os níveis de anandamida no cérebro, trazendo sensações de felicidade e bem-estar. O chocolate também possui outros compostos químicos, como a teobromina e a feniletilamina, que podem contribuir para essa sensação prazerosa.



LUANA STANGHERLIN
Nutricionista e maratonista



O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

DARLAN SOUZA

Dentes de coelho e tênis de corrida, precisam ser constantemente desgastados (e bem cuidados)!

Já pensou que os dentes dos coelhos, precisam ser desgastados constantemente para mantê-los saudáveis, afinal eles crescem por toda a vida do animal, por isso eles ficam roendo o tempo sua comida ou materiais sólidos. Fazendo uma analogia, o mesmo vale para tênis de corrida, que ao longo do tempo, devido ao atrito no solo, se desgastam naturalmente e é preciso então substituir por pares novos e confortáveis. Assim necessitamos para estar saudáveis, desgatarar nossos tênis contantemente, e obviamente, um bom presente de páscoa para nós corredores é receber um bom tênis de corrida, não é mesmo? Gostei da ideia, mas...

Mas é preciso mesmo trocar de tênis agora? Quanto tempo dura um tênis?

Basicamente a duração de um tênis de corrida depende de vários fatores, como a qualidade do calçado, a frequência e intensidade do uso, o peso do corredor, o tipo de superfície em que é usado, entre outros. Portanto, é difícil determinar exatamente uma duração exata em quilômetros para um tênis de corrida.

No entanto, a maioria dos fabricantes de tênis de corrida recomenda que os corredores substituam seus tênis a cada 500 a 800 quilômetros. Isso ocorre porque, após esse ponto, a entressola do tênis pode perder sua capacidade de absorver o impacto da corrida, o que pode levar a lesões nos pés, tornozelos e joelhos, além do mais, surgem pequenos rasgos no tecido, furos e aquele aspecto visual inicial de beleza, gradativamente começa a perder suas características originais.

Bom, mas como saber quando trocar o tênis de corrida?

Quilômetros: Como mencionado anteriormente, a maioria dos fabricantes de tênis de corrida recomenda a substituição do tênis após 500 a 800 km de corrida. Você pode acompanhar a quilometragem percorrida em cada corrida usando um aplicativo de rastreamento de corrida ou mesmo uma planilha de anotação de cada treino com cada tênis que tens.

Aparência: A maioria de nós corredores gosta de ter um tênis bonito, então se a aparência do seu tênis de corrida começar a se deteriorar, desbotar como se a sola estivesse desgastada ou rasgada, o cabedal estivesse desgastado ou solto, ou se houver descoloração excessiva, é provavelmente hora de trocar.

Conforto: Se o seu tênis de corrida começar a se sentir desconfortável, como se a sola estivesse mais dura ou o amortecimento estivesse perdendo sua eficácia, pode ser hora de trocar. Isso é especialmente verdadeiro se você começar a sentir mais dor ou fadiga do que o normal durante ou após a corrida. Não que você precise pisar em almofadas, no entanto você vai sentir que ele está mais rígido e é momento de substituir. Inclusive sugiro que neste momento em vez de descartar você pode doar ou mesmo usar em outras atividades paralelas como ir a academia realizar seu treino de força com ele.

O X da Questão é: Evite usar o mesmo tênis em todos os treinos ou todos os dias. Isso pode comprometer a vida útil do tênis e induzir você exposição maior de um risco de lesão, por isso a importância (na medida do possível), ter mais de um tênis de corrida e ir revezando ao longo da semana de treinos.

Lavar seus tênis de corrida é importante não só para manter uma aparência limpa e agradável, mas também para ajudar a prolongar a vida útil do calçado, inclusive depois de corrermos na chuva, é provável que seja necessário lavar e secar imediatamente da melhor maneira possível e aqui vão estão algumas dicas para lavar seus tênis de corrida:

- Remova os cadarços e se possível a palmilha: Retire os cadarços dos tênis antes de lavá-los para evitar que se enrolem e fiquem presos em outras partes do tênis durante a lavagem.

- Limpe a superfície: Use uma escova de cerdas macias para remover a sujeira e os detritos soltos da superfície do tênis. Se houver manchas mais difíceis de remover, use um pano úmido com sabão neutro ou detergente suave.

- Lave os tênis: Coloque os tênis de corrida em um saco de lavagem ou fronha e lave na máquina de lavar roupa em um ciclo suave com água fria. Use um detergente suave e evite usar amaciante de tecido.

- Seque os tênis: Depois de lavar os tênis, remova-os do saco ou fronha e deixe-os secar ao ar livre, longe da luz direta do sol e fontes de calor, sugiro usar um ventilador para secar ainda mais rápido e assim evitar que ele descole devido a umidade que recebeu. Não coloque os tênis na secadora, pois o calor pode danificar o material.



·Recoloque os cadarços e a palmilha: Depois que os tênis estiverem completamente secos, recolocar os cadarços e ajustá-los conforme necessário.

Cabe ressaltar que a lavagem dos tênis de corrida com elevada frequência, pode reduzir a vida útil do calçado. Portanto, lave seus tênis apenas quando for realmente necessário (quando estiver com odor insuportável por exemplo), siga as instruções acima para mantê-los em bom estado.

Mais importante que a limpeza, é preciso ficar sempre atento aos sinais de desgaste em seus tênis de corrida, como sola muito desgastada, rasgada ou com buracos, cabedal desgastado ou solto, amortecimento totalmente deteriorado ou deformado e descoloração excessiva. Se você notar qualquer um desses sinais, é hora de considerar a substituição dos seus tênis de corrida, mesmo que você ainda não tenha atingido a marca de 500 a 800 quilômetros.

Sobre amaciar os tênis (para ficar fofinho como os pelos de um coelho) e evitar bolhas e calos em seus pés, vamos deixar para outro momento, será assunto para outra coluna em momento oportuno, certo?

Desejo a todos leitores uma boa páscoa!

MEDICINA E A CORRIDA





O coelho é símbolo da agilidade e fertilidade. Dá pra ser atleta e engravidar? E os ossos como ficam?

O envolvimento feminino no esporte aumentou consideravelmente nos últimos anos, mas ainda temos muito o 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, isso era mais uma questão social do que fisiológica.

Hoje, as atletas mulheres são capazes de treinar e competir em níveis comparáveis aos dos atletas dos homens, respeitando sempre a individualidade e a periodização (leia-se hormônios também!). Mas o que uma atleta deve se preocupar do ponto de vista de saúde? Abordarei aqui dois pontos: a saúde óssea e fertilidade.

A resposta está no excesso (ou na falta): Deficiência Relativa de Energia no Esporte (RED-S, do inglês Relative Energy Deficiency in Sport).

Antes conhecida como tríade da mulher atleta – antigamente era definida como a combinação de desordem alimentar, amenorreia e osteoporose. Hoje, é comprovado que esse distúrbio, que também ocorre nos homens, tem muito mais relação com gasto energético e metabolismo causando problemas que interferem na saúde óssea e sexual. **SIM, O ESPORTE EM EXCESSO PODE ALTERAR ESSES METABOLISMOS:**

1 - OSSEO: As consequências da densidade mineral óssea perdida podem ser devastadoras para o atleta. Podem ocorrer fraturas osteoporóticas prematuras (fratura por stress) e a perda da densidade mineral óssea (osteopenia). Por isso, reconhecer precocemente a deficiência energética na atleta pode ser fundamental para o diagnóstico, por meio da avaliação médica dos fatores de risco. Instituir uma dieta adequada e moderar a frequência do exercício pode resultar no retorno natural à normalidade.

Uma vez detectada a alteração por exemplo em casos de alterações hormonais, 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 e vitando chegar a ponto de levar ao extremo de diminuir a performance e até retirar a atleta do esporte devido à fragilidade óssea que pode ocasionar até a necessidade cirúrgica.

FERFTILIDADE: O RED-S é caracterizada pelo COI (comitê olímpico internacional) como o prejuízo das funções fisiológicas, incluindo a taxa metabólica, função menstrual, imunidade, síntese de proteínas (entre outras – vide figura 1) causadas pela deficiência relativa de energia: consequentemente influenciando na possibilidade de gravidez uma vez que as mulheres chegam a ter amenorreia (não menstruar). Ou seja, ocorre um desequilíbrio energético causado pela baixa ingestão calórica (calorias consumidas) e o alto gasto energético (calorias gastas), “negativando” a reserva energética do organismo para cumprir suas demandas metabólicas básicas e do exercício físico. Vale mencionar que a RED-S pode acometer atletas amadores ou de alto rendimento, homens e mulheres



Figura 1. Sistemas e funções prejudicadas na deficiência energética. Adaptado de Mountjoy et al. (2014)

A questão da função menstrual postulada na Tríade da Mulher Atleta é apenas um exemplo das consequências do déficit energético e um dos primeiros sinais de alerta. Quando seu corpo entende que não há quantidade de energia suficiente para realizar todas as funções metabólicas, ele começa a economizar energia e abrir mão de funções primariamente “não vitais”, como é o caso do fluxo menstrual. Dessa forma, o ciclo começa a apresentar irregularidades e o fluxo sanguíneo diminui, até o momento em que ele cessa, dificultando assim a saúde sexual e fertilidade.

COMO EVITAR

A transição entre um atleta saudável até o momento de desenvolvimento da RED-S leva algum tempo, mas sem o acompanhamento médico, os sinais de alerta podem passar despercebidos. Vou relatar aqui 2 “gatilhos” comuns:

- Mudança de comportamento envolvendo a grande pressão por resultados na performance (treinamento excessivo),



- Desordens alimentares (busca pelo emagrecimento ou ganho de massa), ou ambas as condições simultaneamente (distúrbios alimentares são 20% mais frequentes em atletas do que em não atletas)

TRATAMENTO

O tratamento e a prevenção dessas alterações devem ser feitos por uma equipe multidisciplinar, com acompanhamento médico, nutricional e psicológico.

Devem ser estabelecidas novas estratégias para o indivíduo visando o aporte nutricional adequado associado ao treinamento físico controlado. Fique atento aos sinais de alerta como a recorrência de doenças oportunistas, alterações no ciclo menstrual, queda de cabelo, diminuição da libido, fadiga e irritabilidade constante, entre outras alterações pontuadas anteriormente, e consulte um profissional de saúde.

Dúvidas? Me escreva



DRA ANA PAULA SIMÕES
Médica do exercício e do esporte



 **UNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil**

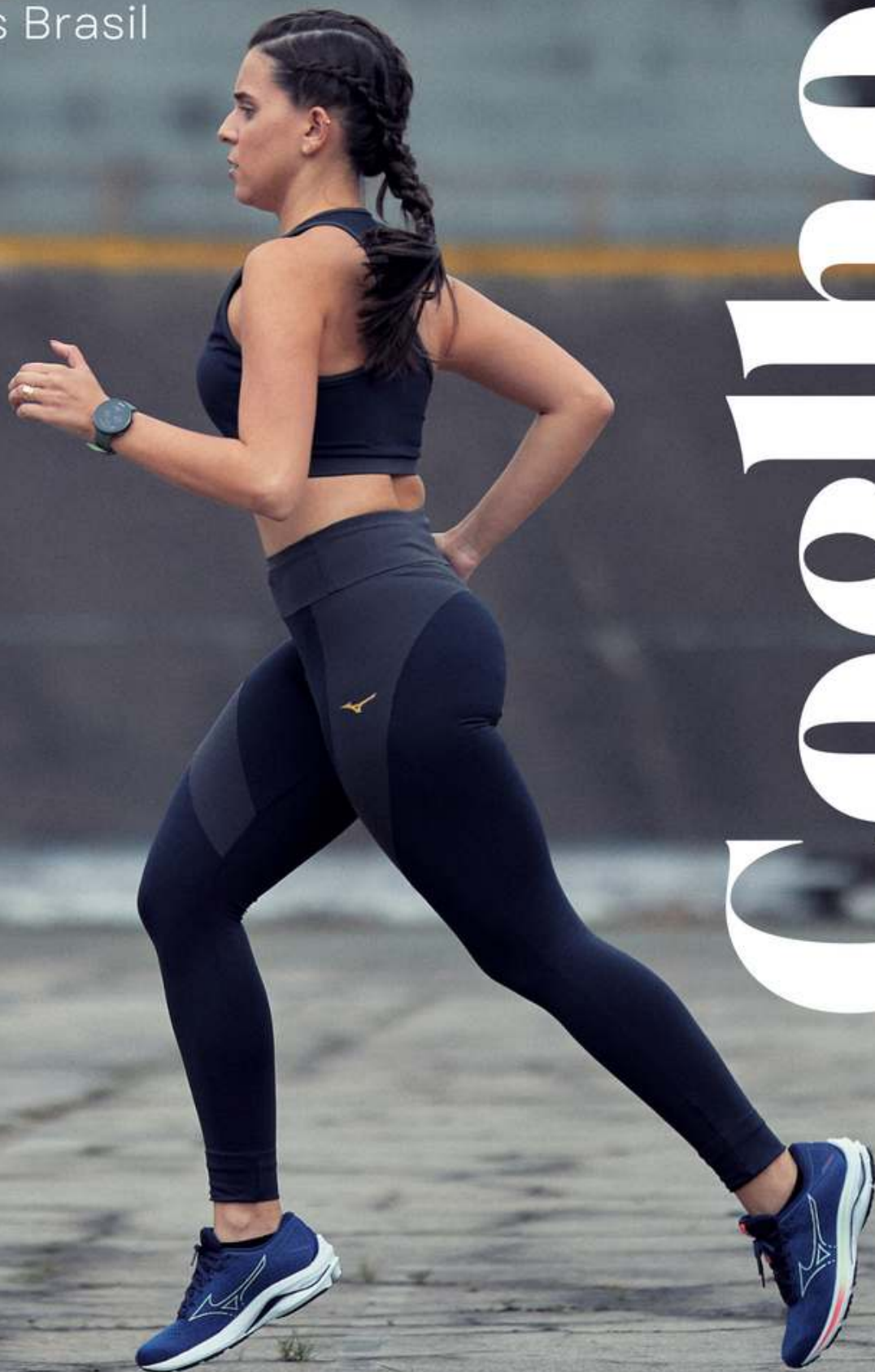
A REVISTA DO CORREDOR DE RUA

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

Capa

Runners Brasil

Juliana



Coelho



Foto: @renatalasak_fotografia

Maratonista por acaso do destino



Para chegar a correr uma Major, que são chamadas as maiores maratonas do mundo, é preciso começar.

Nem tudo sai como o programado e surpresas podem acontecer no meio do caminho.

Não foi diferente com a Juliana Aguiar Coelho, conhecida como Ju Aguiar, de 27 anos, nossa personagem do mês da Revista Runners Brasil.

Nascida em Belo Horizonte, Minas Gerais, Ju, aos 19 anos, à época, percebeu que estava sedentária e que algo precisava ser feito. Junto à nutricionista o primeiro passo era uma reeducação alimentar e na sequência começou a experimentar a caminhada na esteira.

“Depois de um tempo, quando já estava tendo resultados no corpo e conseguindo melhorar minha saúde, comecei a tentar a correr. No início foi extremamente difícil, mas eu não parei”. - Ju Aguiar.

Foto: journeynoinsta



Os sinais de alerta para mudança no estilo de vida foram: o ganho rápido de peso, falta de ânimo e os resultados dos exames, que não estavam nada bons.

Em sete anos que virou a chave para sair de sedentária para atleta, já foram 12kg perdidos e muita saúde ganha.

Foto: @guileporace

CORRER VIROU PAIXÃO

Em 2017, após correr a primeira corrida de rua, os 5 km da Corrida do Cruzeiro, em Belo Horizonte, teve a certeza que era isso que tanto procurava.

O progresso veio de forma gradativa. Primeiro objetivo era tentar aumentar o volume, correr cada dia mais longe. Sem preocupação com o ritmo, pace, só pensava em correr, e assim, de km à km, chegou à sua primeira maratona.



A PRIMEIRA MARATONA A GENTE NUNCA ESQUECE

Eu estava morando em Belém do Pará, tinha acabado de me mudar, de me tornar meia maratonista e então começou a pandemia. Como estava muito longe da minha família, da minha terra e no meio de um isolamento, estava bastante ansiosa e abatida. Quando foi liberado treinar nas ruas, eu decidi junto com meu treinador que queria correr 42km e assim fizemos. Não tínhamos previsão de provas, datas e nada disso, mas eu queria muito me desafiar e ter um propósito na corrida naquele momento. Treinei sozinha por 3 meses, marcamos a data e lá fui eu fazer a minha maratona.

É curioso porque não foi uma prova oficial, mas foi um dos dias mais marcantes da minha vida. Meu marido me deu muito apoio nesse dia, eu fiz os 42km em um lugar extremamente quente, e quando terminei o percurso eu pensei: a corrida me salvou e me deu um propósito no meio desse mar de tristeza e loucura que foi a pandemia.

Agora, em setembro de 2023, será minha maratona oficial, em Buenos Aires, na Argentina, mas para sempre minha primeira maratona foi em Belém do Pará. (Tenho até medalha e vários registros rsrs), relata Ju Aguiar.





Ju é Designer de Interiores e hoje se dedica às redes sociais e entende muito bem a importância do trabalho em equipe.

Desde que decidiu se dedicar às corridas, ao esporte, percebeu que precisaria de uma equipe e também de muita disciplina.

“Me tornei alguém muito disciplinada principalmente depois de treinar pra uma maratona, sem prova oficial, no lugar mais quente que já estive na minha vida. Quando acordava todos os dias 4h da manhã pra treinar eu pensava: o esporte disciplina”- Ju

Em 2018, quando decidiu correr longas distâncias passou a fazer parte de uma assessoria de corrida e continuou contando com o acompanhamento do treinador Leandro Bittencourt.

O poder do esporte

Juliana conta que nunca se arrependeu de ter começado uma mudança no estilo de vida, pois, com a chegada da corrida vieram também mais saúde, força de vontade, autoconfiança, uma melhora na autoestima, mais liberdade e independência, além do controle da ansiedade e ainda mais vida.

“Assim como a corrida me salvou quando comecei, naqueles primeiros segundos correndo, ela também me salvou em um dos momentos mais angustiantes da minha vida. Eu sou grata por quem eu fui quando eu não desisti”. - Ju Aguiar



Futuro é logo ali!

Pensar no futuro e não pensar em maratona para a Ju é improvável, é impossível.

Neste momento ela se prepara para correr a primeira maratona oficial, a de Buenos Aires e para um futuro um pouco mais distante ela confessa que pretende fazer outras maratonas e também almeja beliscar pódios em provas de curta distância.

E ao ser perguntada como ele se vê daqui há 10 anos, respondeu:

“Eu vivo muito o agora, mas olhando lá na frente dentro da corrida: quero ser ainda mais referência para outras pessoas e conseguido cumprir os meus objetivos pessoais”.

Para quem está querendo começar e está sem coragem, Juliana deixa um recado: nunca pense que não é capaz, se tiver vontade, algo te inspirar, comece. Não se compare nunca e viva sua evolução, um dia de cada vez. O mais importante é valorizar as pequenas conquistas e que cada pequeno passo conta.

Propósito de vida

“Minha missão é motivar e inspirar as pessoas a acreditarem na mudança. Mesmo tendo uma trajetória difícil eu não parei.

Tropeçar faz parte do processo, se for preciso recomece quantas vezes forem necessárias, faz parte do processo, mas desistir não acelera e não nos leva a lugar algum.” - Fica a dica da Ju, nossa maratonista por acaso do destino que ela fez acontecer.

FIM



Foto: arquivo Ester Dias

Foto: @renatalasak_fotografia



DANI CHRISTOFFER
Editora, jornalista e corredora

Foto: @renatalasak_fotografia



000 00 MAR/23 | R\$ 7,90

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



80 240 082100

LEIA A EDIÇÃO

A N T E R I O R

Biomecânica da corrida



FELIPPE RIBEIRO
Fisioterapeuta





CORRA COMO UM COELHO

RUNNERS tudo bem? Estamos on, por aqui!

Esse é o mês da renovação, mês da Ressurreição para os Católicos, mês de ganhar um ovo e se empanturrar de chocolate, chegou Páscoa. Então pensando nessa pauta resolvi escrever e associar biomecânica da corrida do coelho, o símbolo da Pascoa com a nossa biomecânica.

Então segura que deu bom!!! E Desce.....
Corra como um coelho!

Os coelhos são conhecidos por sua agilidade e velocidade, especialmente quando se trata de sua habilidade de correr. Eles são animais extremamente evoluídos em biomecânica da corrida, com adaptações físicas específicas que lhes permitem correr com eficiência e rapidez, seja para alimentar ou para sobreviver, parecido com nossos antepassados, que usavam a corrida para os mesmos fins, porém os coelhos têm muito a nos ensinar sobre a biomecânica da corrida.

Uma das principais características biomecânicas que os coelhos têm é a sua estrutura corporal aerodinâmica. Seus corpos são longos e esbeltos, com membros anteriores curtos e membros posteriores longos e super poderosos. Essa proporção corporal única permite que os coelhos maximizem sua velocidade e eficiência durante a corrida.

á para nós humanos, a estrutura corporal não é tão evoluída ainda para a corrida como a de coelhos, claro que os estudos em corredores velocistas mostram ângulos e inclinações de melhora aerodinâmica e postural para o melhor desempenho. Por exemplo, na saída de uma corrida de 100 m, há um período de maior inclina-

ção, outro que é preciso erguer-se mais rapidamente, finalizando com uma postura mais retilínea até uma inclinação extrema para finalizar a linha de chegada. Há uma somatória de movimentos para uma melhor aerodinâmica e ganhar centésimos de segundos.

Outra adaptação notável dos coelhos é a flexibilidade da coluna vertebral, que é altamente flexível e pode se curvar e esticar durante a corrida, o que lhes permite se mover de forma ágil e adaptar-se a terrenos irregulares. Essa flexibilidade também ajuda a amortecer o impacto nas articulações e reduzir a carga mecânica durante a corrida, minimizando o risco de lesões.

Nos humanos também há uma boa flexibilidade da coluna na maioria dos seus segmentos e para nossa necessidade de movimento e se treinarmos, conseguimos chegar a movimentos incríveis, vistos, por exemplo, nos artistas circenses contorcionistas, porém vale a pena lembrar que para a nossa corrida não será tão necessário grandes amplitudes assim, não precisa entrar em uma caixa para correr, fique tranquilo! Rsrsr

Outro segmento interessante são os membros posteriores dos coelhos, que possuem músculos poderosos nas pernas traseiras, especialmente o músculo gastrocnêmios, que é o equivalente ao músculo da panturrilha em humanos. Esse músculo é responsável pela impulsão durante a corrida, permitindo que os coelhos gerem força para saltar e se deslocar rapidamente.

A mesma importância que damos para esses músculos em nossa corrida. Dorn em 2012 e Schache em 2014, evidenciaram que a panturrilha e principalmente o sóleo ele é o músculo que tem o maior pico de torque para



suportar a carga na corrida (cerca de 6,5 a 8x nosso peso corporal) e ainda é essencial na propulsão dos corredores, por isso quem me conhece sabe a que insisto e pego no pé com meus atletas no treinamento no principal músculo da corrida.

Além disso, os coelhos têm uma estratégia de corrida chamada "saltitamento", em que usam saltos curtos e rápidos para se movimentar em alta velocidade. Isso permite que economizem energia e mantenham uma velocidade constante por longas distâncias. Essa técnica de corrida também minimiza o tempo de contato do pé com o solo, reduzindo o risco de lesões e melhorando a eficiência na corrida.

Em humanos, isso nada mais é que aumentar a cadência, ou nossos passos no minuto. Trabalhos como, por exemplo, do Heiderscheit, evidenciam menos sobrecarga, diminuição do tempo de contato com o solo, diminuição da oscilação vertical de centro de massa, economia de energia entre outras com um simples aumento da cadência entre 5 e 10%.

Outro aspecto importante na biomecânica da corrida em coelhos é a sincronização dos movimentos dos membros anteriores e posteriores. Durante a corrida, os membros anteriores dos coelhos têm um papel importante na estabilização do corpo e na preparação para o próximo salto. Essa sincronização precisa entre os membros anteriores e posteriores permite que os coelhos mantenham uma corrida suave e eficiente.

O mesmo que fazemos com nossos membros superiores, sincronizar os movimentos com os membros inferiores e economizando energia e equilibrando um pouco mais nossa corrida e postura.

Os coelhos também possuem patas traseiras relativamente longas em comparação com o tamanho de seus corpos, o que lhes permite ter uma maior alavanca para gerar impulso durante a corrida. Além disso, suas patas têm uma estrutura especializada com ossos finos e articulações flexíveis, que funcionam como uma espécie de "mola" natural para absorver o impacto do solo e melhorar a eficiência da corrida.

Aqui faço uma grande associação com nossos músculos do pé, que naturalmente pelo uso excessivo de tênis e sapatos estão fracos, perdendo sua função de estabilidade e absorção.

Daí a importância do Footcore, que é o fortalecimento dos músculos do pé, e que diariamente indico aos meus pacientes e que é uma ótima forma de prevenir o risco de desenvolver lesões em corredores, evidenciado por Ulisses em 2020, diminuindo a chance de se lesionar em 2,42 vezes.

Faça!!

Essas adaptações biomecânicas dos coelhos têm implicações importantes para a corrida em humanos e conseguimos correlacionar muitas coisas como ditas acima.

Os estudos sobre a biomecânica da corrida em coelhos têm sido utilizados como base para pesquisas científicas na área de biomecânica humana. As informações obtidas a partir do estudo dos coelhos podem ser aplicadas no desenvolvimento de técnicas de treinamento, melhoria da eficiência da corrida, prevenção de lesões e otimização do desempenho em corredores humanos.

Concluindo esses estudos da biomecânica da corrida em coelhos é uma fonte valiosa de aprendizado para os corredores humanos. As adaptações físicas únicas dos coelhos, juntamente com suas estratégias de corrida eficientes, podem ser uma inspiração para a melhoria da técnica, prevenção de lesões e otimização do desempenho na corrida em humanos. Através da compreensão desses princípios biomecânicos, os corredores podem buscar uma abordagem mais eficiente e segura na prática da corrida, visando atingir seus objetivos esportivos de forma saudável e sustentável.

Vou ficando por aqui, coelhos, ops... Corredores!



TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM EDUARDO FRANCISCO

05



06



07



08



CORRIDA

mais que um esporte



VOCÊ ESTÁ CORRENDO O TEMPO TODO? CUIDADO COM O “MODO COELHO DA ALICE”...

É importante saber quando acelerar, manter o ritmo ou desacelerar, na corrida e na vida.

Renato Russo nos diz que “temos todo tempo do mundo”.

Mas a sensação é que falta tempo para gerenciar a rotina pessoal, profissional e os treinos, e, por isso, ligamos o “modo Coelho da Alice”.

Agora você pode perguntar:

Mas o que é o “Modo Coelho da Alice”?

É bem simples e eu vou te explicar.

Na história de Lewis Carroll há uma cena marcante, quando Alice vê um coelho branco, andando apressado, olhando o relógio e dizendo que está atrasado.

Essa sensação vivida pelo coelho, de estar sempre atrasado, preocupado, acaba nos distraindo do agora, do que vivemos no presente.

Eu e você sabemos o quanto a corrida é prazerosa, tanto pela endorfina quanto pela conexão com outras pessoas. Mas a sensação de estar com pressa gera cansaço, tirando nossa atenção de coisas importantes.

Vamos a um exemplo prático.

Você decidiu fazer uma prova de corrida em outro Estado e está mega animado ou animada para aproveitar essa experiência.

Mas na época da viagem você se envolve com os detalhes da prova, se preocupa com alimentação, deslocamento, pré-treino. Tudo isso é importante, mas você fica tão ansioso que não curte direito a cidade.



Não conhece o restaurante típico ou visita aquele local tradicional.

Talvez você já tenha passado por algo parecido.

Sim, estar presente no agora, no que você está vivendo, também é questão de treino. E a corrida nos ajuda a perceber os detalhes ao nosso redor, principalmente nos momentos de lazer.

Claro que não estou falando daquele treino intenso, como é o “treino de tiro”, mas sim de um mais tranquilo, sem ritmo definido.

Você pode correr pensando em algum problema ou curtindo a paisagem, apreciando as belezas do trajeto. É questão de decisão, percebe?

A corrida nos lembra que podemos e devemos evitar o “modo Coelho da Alice”, ou seja, ficar pensando sempre na próxima tarefa, sem curtir o agora.

Vamos deixar a velocidade para a pista ou asfalto e desfrutar das coisas simples da nossa vida.

Afinal, correr é bom, mas viver acelerado não faz bem para saúde!

Por isso eu repito que a Corrida é muito mais que um esporte, um verdadeiro estilo de vida.



GABRIEL RENAUD

Copywriter e corredor



IA NA CORRIDA



A inteligência artificial está revolucionando muita coisa, inclusive a corrida de rua. Essa imagem foi gerada com a tecnologia da IA



CORRIDA E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ
DENTISTA E CORREDOR



DENTES DE COELHO

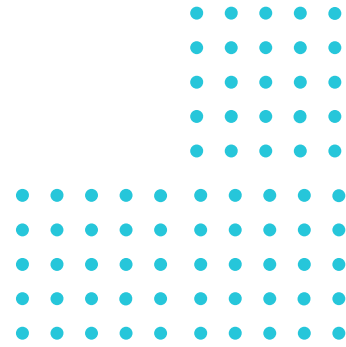
O **coelho** se tornou um dos principais símbolos das festividades de Páscoa. Faz referência às comemorações realizadas pelos povos antigos durante o começo da primavera por representar a fertilidade e o ressurgimento da vida. Porém, ninguém quer parecer um coelho fora da Páscoa. Todos nós, em algum momento, já escutam os comentários sobre o tamanho dos dentes de alguém, principalmente os dois incisivos centrais superiores. Cebolinha caçando Mônica, personagens de Maurício de Souza, é um bom exemplo disso. Mas, por que motivo esses dentes ficam tão projetados em algumas pessoas?

As grandes modificações dentárias se iniciam em torno dos seis anos dando origem à dentição mista, onde dentes permanentes e temporários coabitam a mesma boca. No início da substituição dos dentes, observa-se claramente a discrepância de tamanho entre os incisivos permanentes e os dentes de leite, sugerindo a expressão dentes de coelho. Na verdade, se está diante de modificações relacionadas ao crescimento esquelético – surtos de crescimento. É muito importante que o pediatra e o odontopediatra acompanhem esse processo através de supervi-

sões periódicas, de modo a interceptar possíveis desvios da normalidade que, se não tratados em idade oportuna, poderão evoluir para discrepâncias mais severas. Os especialistas devem estar atentos às modificações para decidir entre intervir precocemente ou simplesmente acompanhar. Além disto, durante o planejamento do tratamento, o profissional pode optar por fazê-lo coincidir com períodos mais favoráveis: as meninas, por exemplo, cessam o crescimento mais precocemente que os meninos. Isso explica o porquê delas deverem ser tratadas antes do que os meninos.

Já na idade adulta, as discrepâncias de tamanho dos dentes devem ser avaliadas de outra forma. Existe uma série de recursos para solucionar a situação dentes de coelho ou outras alterações de posicionamento dentário que impactam no senso de beleza. O conceito estético deriva do entendimento da proporção áurea que é uma constante algébrica que representa a perfeição, a beleza da natureza. Esta, vem sendo utilizada desde a antiguidade pelos gregos nas obras de arte e arquitetura. Levin, em 1978, aplicando a constante em Odontologia, por meio de compassos, observou





que a largura do incisivo central está em proporção com a largura do incisivo lateral e, este, por sua vez, está em relação a parte anterior do canino. Tais proporções se traduzem em uma dentição esteticamente agradável. Resumindo: existe matemática por trás da avaliação da estética do sorriso. A proporção áurea dos dentes sozinha não explicita a beleza, já que um sorriso harmônico depende de outros fatores como a relação dos dentes com outras estruturas da face. Porém, dentes bem posicionados e com tamanhos proporcionais são pré-requisitos importantes em reabilitações estéticas. Atualmente, através da odontologia digital e modelos de estudos com enceramento diagnóstico, é possível planejar e visualizar todas as etapas de um novo sorriso aplicando os conceitos de simetria e proporções para se obter os resultados estéticos desejados. Recursos restauradores como facetas, lentes de contato de porcelana ou resina, restaurações, tratamento ortodôntico, implantes dentários e clareamento são as possibilidades.

Quanto ao chocolate... presente delícia na Páscoa, uma abordagem mais minimalista é muito bem-vinda.

Às vezes, menos é mais...

Conselho de um dentista corredor!



A woman in athletic wear is running on a beach at sunset. The scene is captured from behind her, showing her silhouette against the bright, orange and yellow sky. Her hair is blowing in the wind. The ocean waves are visible in the background, and the wet sand reflects the light. A thin yellow border frames the top and right sides of the image. The text 'CORRER SEM LESÃO' is overlaid in white, bold, uppercase letters across the middle of the image.

CORRER SEM LESÃO

RÁPIDO COMO UM COELHO OU DEVAGAR COMO UMA TARTARUGA? O QUE MANCHUCA MAIS?

Quem nunca ouviu ou deu o seguinte conselho: “se o joelho está doendo corre mais devagar!” Ou então, “correndo devagar deste jeito você vai demorar muito e assim não há corpo que aguentem!” O interessante é que estes conselhos podem ser bons ou podem não fazer sentido. Vai depender muito da situação.

A relação entre velocidade de corrida e lesões é algo muito relativo que pode gerar uma certa confusão na cabeça do corredor. Mas vamos tentar explicar as vantagens e desvantagens de cada uma das situações.

Uma corrida muito devagar ou mesmo uma caminhada faz com que o pé fique muito tempo em contato com o solo dando assim oportunidade para que todas as alterações biomecânicas que por ventura possam sobrecarregar o corpo aconteçam. Uma corrida com movimentos articulares mais lentos pode dificultar a utilização da energia elástica na produção do movimento porque permite uma acomodação do tecido muscular e por último, quanto mais lentamente corremos, mais tempo necessitamos para percorrer uma determinada distância. Isso aumenta o tempo de exposição a carga e ao impacto e pode fazer a diferença, principalmente, para quem realiza treinos mais duradouros, como os maratonistas ou iniciantes. Por outro lado, reduzir um pouco a velocidade pode diminuir as forças musculares de frenagem e o gasto energético necessário por parte do músculo em movimentar rapidamente as articulações.



Em relação a corrida mais rápida podemos ler o inverso do parágrafo anterior. Uma corrida muito rápida pode aumentar muito o impacto nas articulações aumentando assim a demanda muscular e forças de frenagem. O que podem causar um aumento exagerado no comprimento do passo, fato que nem todos os corredores são capazes de suportar de maneira tranquila, sendo estes fatores riscos que podem levar às lesões. Em contrapartida, uma corrida mais rápida irá diminuir o tempo de contato do pé com o solo dando menos chances das alterações do movimento acontecer.

Mas então, o que fazer? O ideal é achar um ritmo que seja confortável e ir aumentando aos poucos de acordo com o seu objetivo. Tentar conciliar as características individuais que podem favorecer um ou outro estilo de corrida tendo em mente que não existe uma forma certa para todo mundo. Por exemplo, pessoas com as pernas mais longas que o tronco, conseguem se adaptar melhor a passadas mais longas e tendem a obter maior velocidade com menos sobrecarga. Pessoas com pernas mais curtas para atingir velocidade maior de forma segura tem que aumentar a cadência (número de passos por mi-

nuto) preferencialmente, ao invés do passo mais longo.

Não importa a velocidade que você corre. O importante é manter sempre uma rotina de fortalecimento, pois só músculos fortes são capazes de permitir que você melhore seu desempenho. Respeitar os períodos de descanso e não ficar preocupado com o ritmo de corrida das outras pessoas, concentre-se nos seus próprios objetivos e nos limites do seu corpo.



ALEXANDRE ROSA

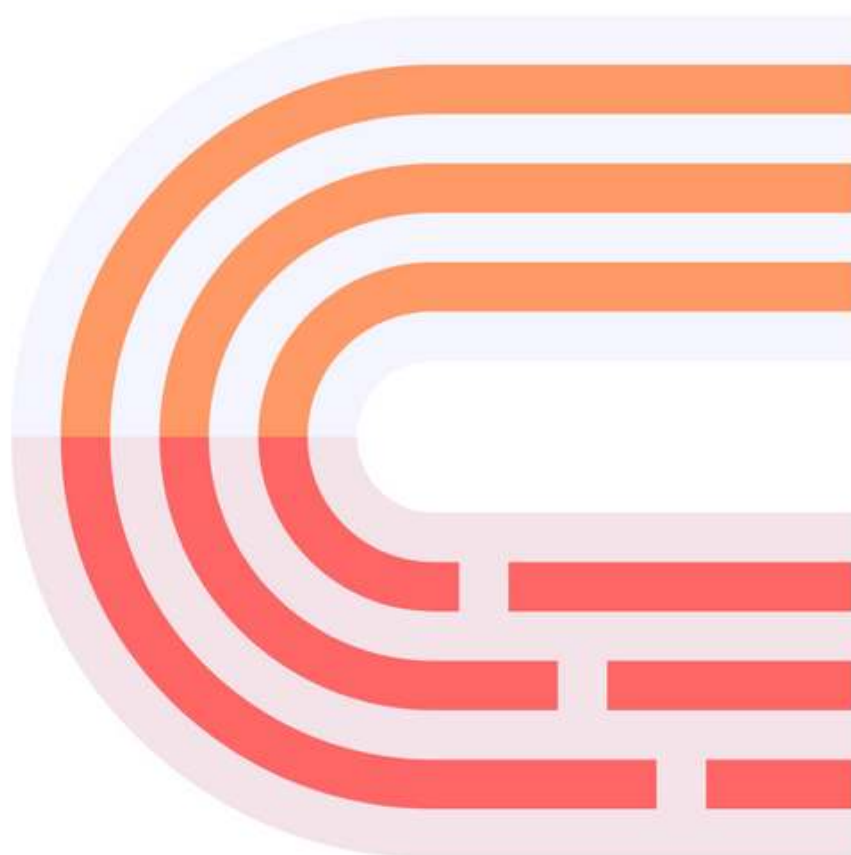
FISIOTERAPEUTA E PROFESSOR



CORRIDA E CIÊNCIA

Pascoa é época que traduz o encontro da família, trocas de presentes em forma de chocolate e símbolo da fertilidade, prosperidade e regeneração da vida ao final do inverno, no hemisfério norte. Neste sentido o treinamento de corrida de rua durante a gestação pode ser benéfico para a saúde da mãe e feto, importante que seja feito com cautela e acompanhamento médico.

A atividade física durante a gravidez pode ajudar a controlar o ganho de peso, melhorar a circulação sanguínea, reduzir o risco de diabetes gestacional e melhorar o humor e a qualidade do sono. No entanto, uma corrida de rua de alta intensidade pode não ser recomendada em alguns casos, dependendo das condições de saúde da mãe e do estágio da gestação.





PÁSCOA E TREINAMENTO

**DE CORRIDA DE RUA
NA GESTAÇÃO**

É importante lembrar que cada gestação é única, e que pode ser apropriada para uma gestante pode não ser para outra. Antes de iniciar qualquer programa de treinamento de corrida de rua, é essencial consultar um médico obstetra para avaliar a sua saúde e determinar quais atividades são seguras e orientadas para você.

Caso seu médico autorize a prática de corrida de rua, é recomendável que você comece com uma rotina leve e aumente gradualmente a intensidade e duração dos treinos, em praticantes já condicionadas, recomenda-se uma diminuição gradativa da intensidade. É importante ouvir o seu corpo e reduzir o volume e a duração dos treinos conforme necessário.

Alguns cuidados adicionais que você deve ter durante a gestação incluem evitar a superexposição ao sol, manter-se hidratada, usar roupas confortáveis e respiráveis, evitar treinos em dias muito quentes ou frios e evitar correr em terrenos irregulares. Mantenha também o Treinamento de Força, Musculação, juntamente com o Treino de Flexibilidade.

No período gestacional há imposições e diversas alterações fisiológicas, morfológicas, funcionais e psicológicas na mulher. A alteração postural mais relatada nesta fase é a hiperlordose, com o tempo o volume cresce consideravelmente, causando alterações no centro gravitacional, que cairá para o lado ao invés de recair por entre os pés, levando o deslocamento para frente.

Lembre-se também de que a corrida de rua durante a gravidez não é uma competição e que você deve se concentrar em manter a sua saúde e do seu bebê em primeiro lugar. Se em algum momento você sentir dor, desconforto ou fadiga excessiva, interrompa o treino, converse com seu treinador e consulte seu médico.



EDUARDO BARBOSA
Treinador e corredor



2

3

4

5

6

8



Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
Treinador





Para correr igual coelho

Imagine que você acabou de se inscrever para sua próxima prova em uma distância que já correu várias vezes. Dessa vez, porém, você quer fazer seu melhor tempo e conquistar um RP. Para isso, não tem jeito, vai precisar melhorar sua velocidade.

É provável que você já tenha ouvido falar sobre VO₂ máximo, e que para ganhar velocidade precisa fazer treinos intervalados. É exatamente isso que vamos abordar nesse texto, mostrando exemplos de treinos eficientes e como encontrar o seu pace associado ao VO₂máx.

O que é o VO₂?

Primeiro é importante saber que VO₂ pode ser entendido como consumo de oxigênio. Isso quer dizer que VO₂ máximo é o seu consumo máximo de oxigênio. Para nós, atletas de esportes de Endurance como a corrida, consumir mais oxigênio é importante pois esse é o início do processo que gera energia. Ou seja, se você tem alto consumo de oxigênio, vai gerar bastante energia. Se o consumo for baixo, vai faltar energia para correr, a velocidade vai baixar e a percepção de esforço, subir.

Embora o componente genético seja muito importante para definir o VO2 máximo de um atleta, esse componente fisiológico ainda é altamente treinável. Podemos dizer que a genética vai definir se você vai largar na elite ou com os atletas amadores, mas, dentro do grupo de pessoas geneticamente parecidas com você, quem estiver melhor treinado tende a ter melhor desempenho.

O que precisa ser treinado?

Para melhorar seu VO2, não tem jeito, você vai precisar melhorar a eficiência do coração. Ele é quem bombeia o sangue que carrega tudo que nosso músculo precisa para gerar energia. Um coração mais forte ejeta mais sangue, que leva mais componentes para gerar mais energia. É óbvio que todo o sistema precisa estar funcionando bem, mas, em termos gerais, se o coração é eficiente, todo o resto acompanha.

O coração é um músculo, que, como todos os outros músculos do corpo, precisa de estímulos para se adaptar e melhorar. Treinos leves e contínuos não elevam nossa frequência cardíaca, então a adaptação é baixa. Os treinos intervalados, por outro lado, são desagradáveis por serem realizados próximos da nossa velocidade máxima, exigindo muito do coração, e fazendo com que melhore nosso débito cardíaco, a capacidade de sangue que o coração ejeta por minuto.



Como saber qual treino fazer para melhorar o VO2?

Agora é que a coisa começa ficar boa. Já que não temos como controlar nosso consumo de oxigênio durante os treinos, pesquisadores criaram a $vVO_2máx$, que é a velocidade associada ao $VO_2máx$. Fazendo um teste simples, identificamos em qual velocidade você atinge seu consumo máximo de oxigênio, e assim podemos treinar nessa faixa de ritmo para melhorar a eficiência do coração e, como consequência, sua velocidade. Parece complexo, mas é simples. Vou explicar em dois passos:

Passo 1: Teste de 5'.

Estudos mostram que corredores conseguem sustentar a velocidade no seu consumo máximo de oxigênio, em média, por 5 minutos. Então o teste é simples: após aquecer, faça a maior distância possível em 5 minutos. A velocidade média do teste é a sua $vVO_2máx$, ou seja, a velocidade que você alcança o $VO_2máx$.

Passo 2: Treine na $vVO_2máx$

Melhoras de $VO_2máx$ foram observadas em atletas treinando de 90% a 120% da $vVO_2máx$. Qual desses ritmos escolher vai depender do tempo do estímulo. Eu não costumo prescrever treinos acima de 100% da vVO_2 para meus alunos para prevenir lesões musculares. Costumo usar de 92-98%. Vou dar dois exemplos:

Exemplo 1:

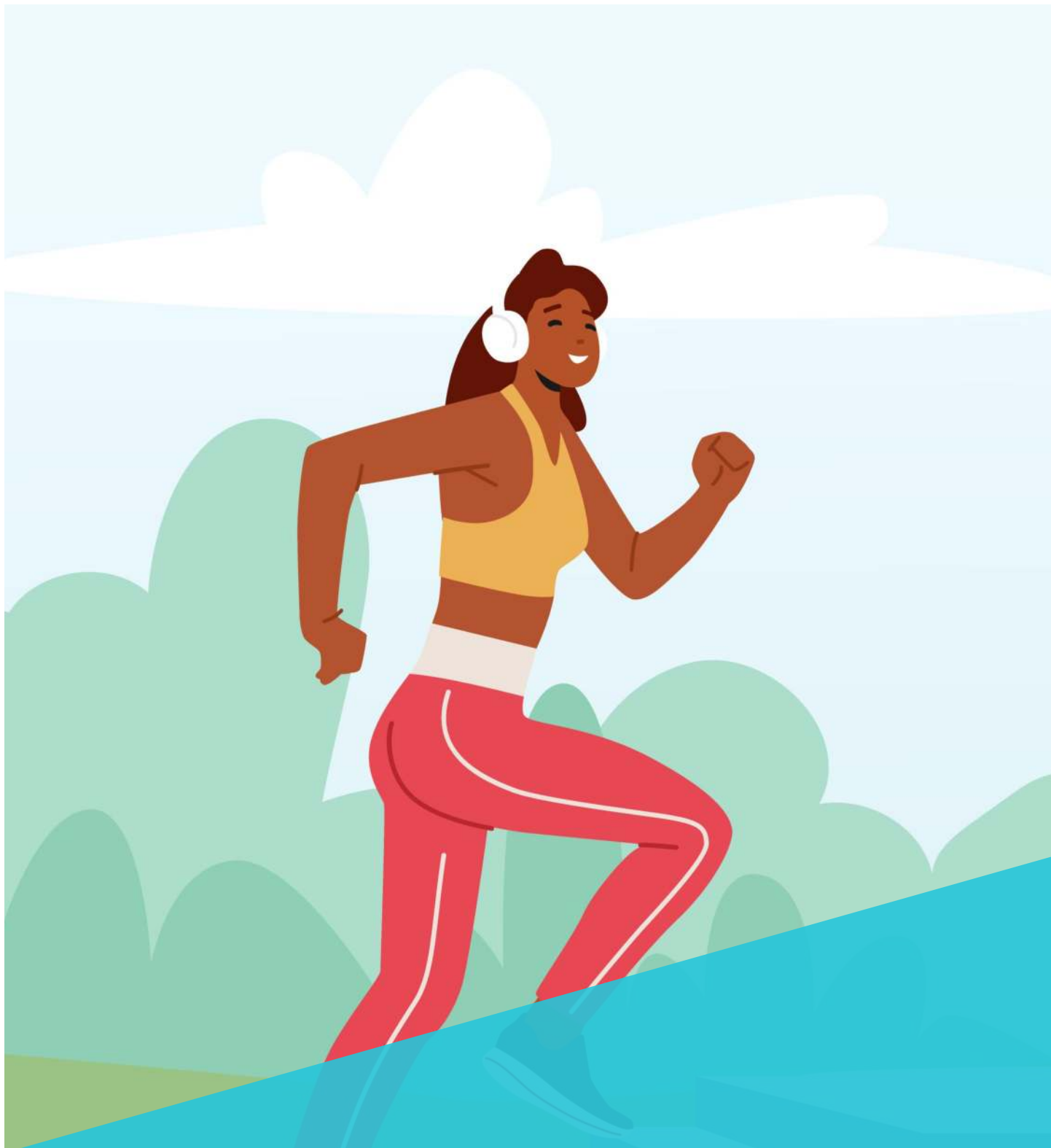
- 15' aquecimento leve;
- 20x 1' (98% da vVO_2) intervalo de 1' caminhando.

Exemplo 2:

- 15' aquecimento leve;
- 7x 3' (92% da vVO_2) intervalo de 3' caminhando.

Obviamente, esses são exemplos gerais e não se encaixam para todos. Quando inicio o treinamento de um novo atleta, sempre preciso considerar histórico e se está preparado(a) para realizar treinos nessas intensidades. Para algumas pessoas, usar a percepção de esforço e pedir para fazer 10 repetições de 1 minuto na intensidade 9 em uma escala de 0 a 10 já pode ser suficiente, já que atletas iniciantes ainda tem muito a evoluir.

Espero ter ajudado você a fazer intervalados mais eficientes! Bons treinos!



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

