

# **RUNNERS BRASIL**

**ANDRÉ  
MARTINELLI**  
UM MULTIATLETA  
À BASE DE COMIDA  
DE VERDADE

---

**TRAIL RUNNING**  
ALIMENTAÇÃO  
E HIDRATAÇÃO  
DURANTE UMA  
ULTRA MARATONA

---

Q&A COM  
**BEATRIZ  
ROMANO**

---

O "X" DA  
QUESTÃO  
**NÃO COMA  
FARINHA!**

---

CORRIDA E  
ODONTOLOGIA:  
**NUTRIÇÃO  
E SAÚDE  
DENTÁRIA**

---





# CONHEÇA NOSSO CANAL NO YOUTUBE

**RUNNERS BRASIL**





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



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



**Runners Brasil**

Edição 25 - Maio/23



# Palavra do CEO

Nutrição



Fala Corredor,

É com muito prazer que apresento a edição de Maio/23 da Revista Runners Brasil, que traz como tema principal a nutrição e a corrida de rua. Sabemos que a nutrição é um aspecto fundamental para o desempenho e saúde de qualquer atleta, e na corrida de rua isso não é diferente. Por isso, dedicamos essa edição a oferecer dicas e informações úteis para vocês que buscam se alimentar de forma adequada e tirar o máximo de proveito da prática esportiva.

Nas páginas dessa edição, vocês encontrarão diversas colunas que abordam diferentes aspectos da nutrição e da corrida de rua. Desde a importância de se alimentar adequadamente antes de uma prova até a hidratação durante os treinos, passando por sugestões de alimentos e suplementos que podem ser incluídos na dieta, há informações para todos os gostos e necessidades.

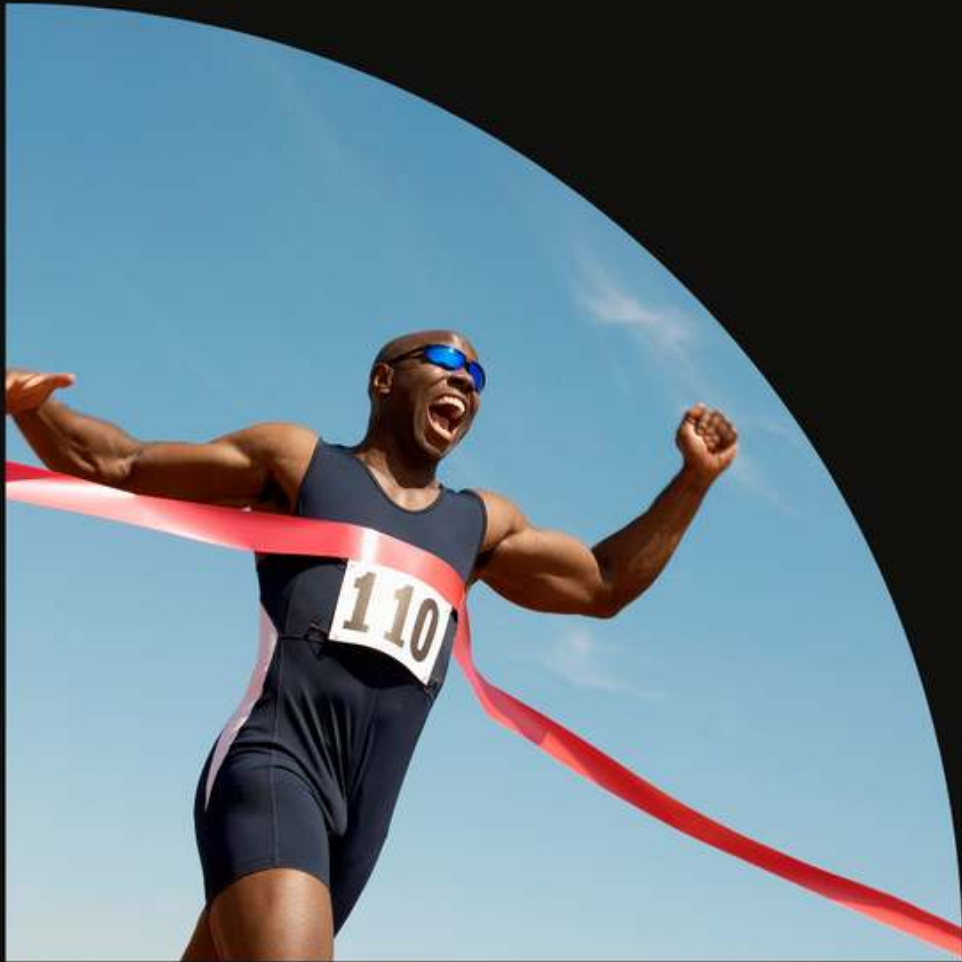
Como CEO da empresa responsável pela Revista Runners Brasil, fico muito satisfeito em poder oferecer conteúdo de qualidade para os nossos leitores, que são apaixonados por corrida e buscam se manter informados sobre as melhores práticas para melhorar seu desempenho e bem-estar.

Espero que vocês aproveitem essa edição tanto quanto nós nos dedicamos para produzi-la. A nutrição é um aspecto fundamental da corrida de rua, e esperamos que as informações e dicas apresentadas na revista possam ajudá-los a alcançar seus objetivos e a desfrutar ao máximo dessa prática esportiva tão gratificante.

Um abraço,

Pablo Mateus





Editorial

Caros leitores,

É com grande entusiasmo que trazemos até vocês a edição de Maio/23 da Revista Runners Brasil, dedicada a um tema essencial para todo corredor comprometido com o seu desempenho e bem-estar: a nutrição.

Sabemos que a alimentação adequada é a base para uma vida saudável, mas quando se trata da corrida de rua, sua importância se eleva ainda mais. Afinal, cada passo dado durante uma prova é impulsionado pela energia que provém dos alimentos que consumimos. Nesta edição, reunimos uma série de dicas, informações e orientações valiosas em nossas colunas, com o intuito de ajudá-los a otimizar sua performance e alcançar seus objetivos.

Desde a nutrição pré-corrída, passando pela importância de uma alimentação balanceada ao longo do dia, até a relevância da hidratação adequada e a discussão sobre suplementos, estamos comprometidos em fornecer-lhes as melhores orientações nutricionais para melhorar suas corridas e, consequentemente, sua qualidade de vida.

Ao longo das páginas desta edição, você encontrará conselhos de especialistas renomados, depoimentos de corredores experientes e até mesmo receitas saborosas e nutritivas. Queremos que cada leitor se sinta encorajado e capacitado a fazer escolhas alimentares inteligentes, que potencializem seu desempenho e contribuam para sua saúde geral.

A Revista Runners Brasil tem como objetivo ser um guia confiável para os corredores em sua jornada. Sabemos que a busca pela excelência no esporte vai além dos treinos e competições. É uma combinação de esforço, determinação e conhecimento sobre os aspectos que cercam essa prática apaixonante. Ao abordar a nutrição e a corrida de rua, estamos fornecendo ferramentas valiosas para que vocês possam maximizar seu potencial como atletas, e esperamos que as informações compartilhadas nesta edição sejam úteis e inspirem mudanças positivas em suas vidas.

Aproveitem ao máximo essa edição, absorvam cada dica, coloquem em prática o que aprenderem e percebam a diferença que a nutrição adequada pode fazer em sua jornada como corredores.

Desejamos a todos uma leitura enriquecedora e que, juntos, alcancemos novas conquistas através da combinação perfeita entre nutrição e corrida.

Bons treinos e boas corridas!

A equipe da Revista Runners Brasil

# — 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



**GABRIELA MALDONADO**  
DERMATOLOGISTA



**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](mailto:atendimento@casarara.net)

☎ 65 9 9624-7117



[www.casarara.net](http://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 25

## 14

**Q&A**

*A entrevistada do mês é Beatriz Romano*

## 20

**NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA**

*Como funciona o cérebro de alguém que corre machucado?*

## 24

**TRAIL RUNNING**

*Alimentação e hidratação durante uma ultramaratona*

## 28

**FORTALECIMENTO MUSCULAR**

*O sono como grande aliado do desempenho*

## 32

**RECEITAS FIT**

*Homus com salada refrescante e torradas*

## 34

**NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

*Qual a melhor bebida?*

## 38

**O "X" DA QUESTÃO**

*Não coma com farinha!*

## 44

**DERMATOLOGIA E A CORRIDA**

*Cabelos e exercício físico*

---

# 50

**MEDICINA E A CORRIDA**

*Alimentação e lesão*

# 54

**CAPA**

*André Martinelli*

# 66

**TIRINHAS RB**

*Com Maria Matos*

# 72

**CORRIDA E  
ODONTOLOGIA**

*Nutrição e saúde dentária*

# 76

**CORRER SEM LESÃO**

*Proteína*

# 80

**CANICROSS**

*Nutrição*

# 90

**ATLETAS DA VIDA REAL**

*Os dois tipos de energia do  
corredor*

# 98

**CORRIDA E DIREITO**

*Alimentação de corredores e o  
doping*



# Q&A RUNNERS BRASIL



Foto: Arquivo Beatriz

“O esporte, sem dúvidas, muda vidas.” Beatriz Romano, vive o esporte diariamente e apesar de ter começado a correr há oito anos, foram nos últimos três que ela começou a se dedicar mais e a viver algo mágico. Da busca pela melhor qualidade de vida, a paulistana de 25 anos encontrou a paixão pela corrida e o foco na performance. A cada prova, os resultados confirmam a determinação e dedicação da atleta. Além de recordes pessoais, a felicidade de Beatriz também fica registrada nos pódios que ela vem conquistando, inclusive na prova mais difícil que ela já fez. Adepta a uma alimentação natural, é vegetariana e compartilha seu dia a dia com mais de 50 mil pessoas no Instagram. Nesta edição da Runners Brasil, conta um pouco mais quem é a Beatriz, apaixonada pela corrida de rua.

# BEATRIZ ROMANO



# APAIXONADA PELA CORRIDA



**Sabine Weiler:** Quando começou a correr se inspirou em alguém ou teve algum motivo especial?

**Beatriz Romano:** Na adolescência estava com um pouco de sobrepeso e senti a necessidade de mudar meus hábitos. A corrida foi uma grande aliada para a perda de peso, e durante esse processo me apaixonei pelo esporte.

**Sabine:** Como é sua rotina de treinos? Treina sozinha, em grupo?

**Beatriz:** Na semana, corro quatro vezes e faço musculação três vezes. Tenho acompanhamento de Assessoria no Ibirapuera, mas os treinos geralmente faço sozinha.

**Sabine:** Você tem se superado a cada prova, e batido recordes pessoais. O seu treinamento é focado em performance?

**Beatriz:** Sim! Sou amadora, mas hoje busco evoluir e treino para performar cada vez melhor. Tenho buscado bater algumas metas e isso me traz mais motivação para continuar treinando forte.

**Sabine:** Gosta das curtas ou longas distâncias? Por quê?

**Beatriz:** Minha distância preferida hoje é 21km, porque me desafia fisicamente e psicologicamente. Gosto disso, gosto de correr e ter esse mix de sentimentos e desafios que a corrida proporciona.

**Sabine:** Qual é o seu objetivo na corrida? Pensa em maratona, ou tem uma prova específica que quer muito correr?

**Beatriz:** Hoje em dia está em abaixar meu tempo nos 21km. Consequentemente venho abaixando meu tempo em outras distâncias mais curtas também, e estou super feliz. Comecei a pensar nos 42km esse ano e a ideia é fazer a 1ª maratona em 2024. Ainda dá muito frio na barriga ao pensar nos 42, mas venho me sentindo mais confiante pra realizá-los.



Foto: Arquivo Beatriz



**Sabine:** Como é a sua alimentação? Faz uso de suplementos?

**Beatriz:** O mais natural e simples possível. Sou vegetariana, então basicamente minha dieta é a com legumes, grãos, carboidratos de baixo índice glicêmico, frutas, ovos e alguns derivados de leite, que ainda consumo. De suplementação uso proteína vegetal, palatinose em dias de prova ou treinos mais longos, creatina e alguns manipulados de vitaminas e fitoterápicos que meu nutrólogo me prescreve.

**Sabine:** Você faz alguma dieta específica para melhorar a performance, dar mais energia, disposição na corrida?

**Beatriz:** Desde que virei vegetariana me sinto muito mais leve e disposta nos treinos, além de sentir também uma recuperação muscular muito mais rápida. E no pré-prova faço aquele 'carb up' para ter mais energia.

**Sabine:** Restringe glúten ou lactose por causa da corrida?

**Beatriz:** Não, só evito lactose no dia anterior às provas para evitar problema de digestão.

# FOCO, PACIÊNCIA E DETERMINAÇÃO

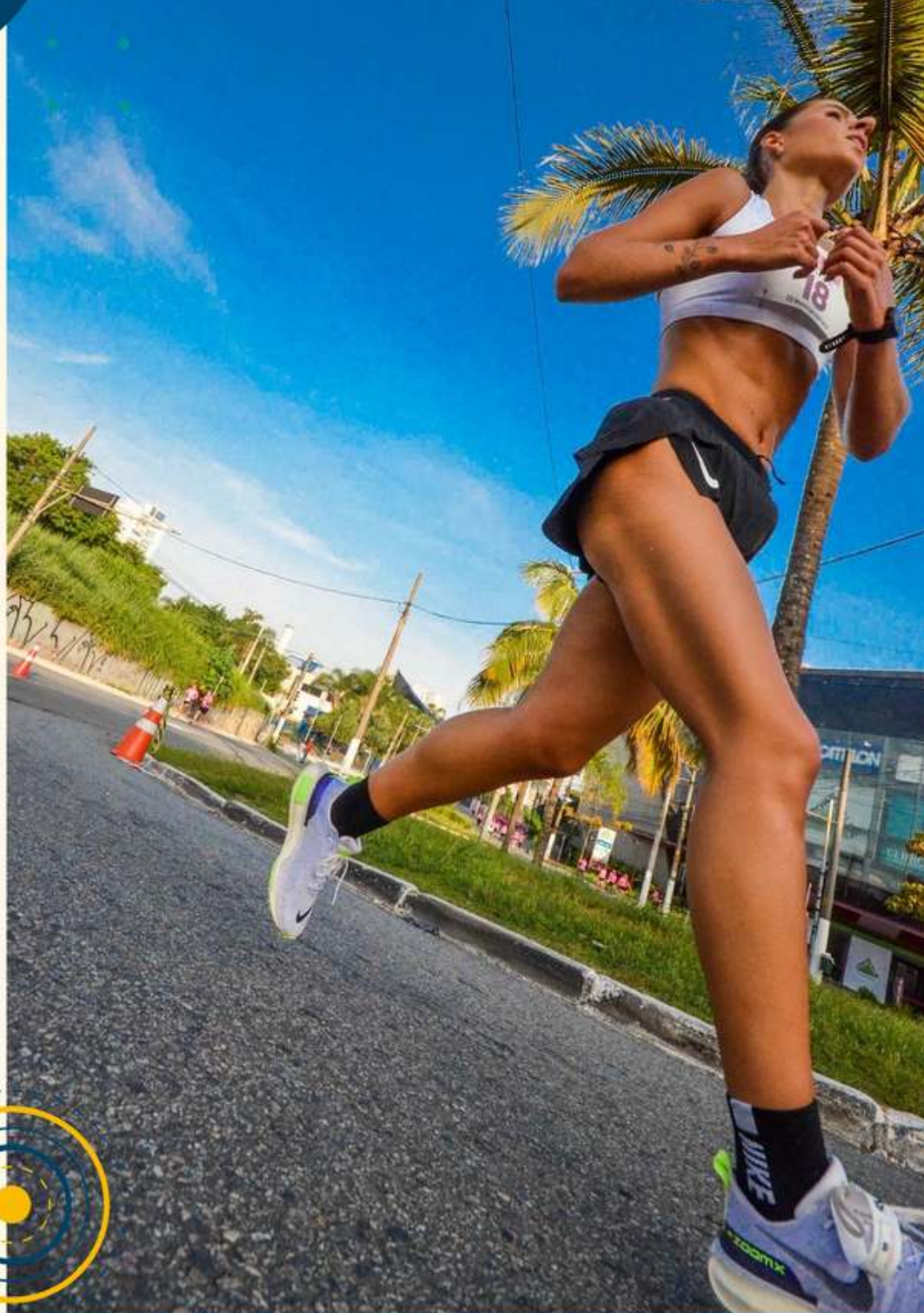


Foto: Arquivo Beatriz

**Sabine:** Faz uso de algum suplemento em provas?

**Beatriz:** Somente a palatinose pré-prova e gel de carbo durante. Quando possível, também gosto de isotônico.

**Sabine:** O que a corrida mudou a sua vida?

**Beatriz:** Me trouxe foco, paciência e determinação para todas as áreas da minha vida, além de me tornar muito mais segura comigo mesma.

**Sabine:** Qual foi o momento mais marcante na corrida pra você, até agora?

**Beatriz:** Minha primeira meia maratona foi super emocionante, teve uma prova de 23Km que fiz nas montanhas que me marcou muito, a IGT23k, em Igaratá/SP, em novembro de 2021. Foi a prova mais difícil que já fiz. A altitude da

prova era altíssima, com muitas subidas longas e muito íngremes. Dava vontade de chorar às vezes de tanto esforço que estava fazendo. Mas consegui concluir a prova e ainda peguei meu primeiro pódio, de 1º lugar. Foi incrível.

**Sabine:** Qual é o maior prazer/alegria quando você está correndo? Consegue descrever a sensação?

**Beatriz:** Quando corro me sinto forte, livre e poderosa. É como se eu fosse capaz de fazer qualquer coisa depois de uma boa sessão de treino.



# MEU PRIMEIRO PÓDIO



Sabine: Você compartilha o seu dia a dia no Instagram, e motiva muita gente. Que tipo de retorno você tem dos seus seguidores?

Beatriz: Fico muito feliz e emocionada com as mensagens que recebo. É muito gratificante ver que, através de algumas mudanças de hábito que fiz lá atrás, hoje em dia inspiro outras pessoas a buscarem também uma vida mais saudável. As pessoas se sentem à vontade de compartilharem comigo também suas vidas por mensagem e é muito legal saber que de alguma maneira fiz parte de um pouco do que elas estão vivendo. Temos uma troca muito leve e inspiradora. Recebo de-les também, um super apoio e motivação. O esporte sem dúvidas muda vidas.

Sabine: Que mensagem você deixa a quem está iniciando na corrida?

Beatriz: Se dedique e mantenha-se determinado para alcançar seus objetivos. Nem todo dia é fácil, mas a disciplina facilita. Além disso, principalmente, curta muito e divirta-se no processo, porque a caminhada é a parte mais legal de tudo isso!



SABINE WEILER  
JORNALISTA



SE DEDIQUE E DIVIRTA-SE  
NO PROCESSO



# NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS  
CAMPELO**



## COMO FUNCIONA O CÉREBRO DE ALGUÉM QUE CORRE MACHUCADO?

No ponto de vista da neurociência, correr machucado pode ter implicações tanto no comportamento físico quanto da função cerebral do praticante da atividade, podendo aumentar a lesão ou até mesmo levar a pessoa a depressão.

Vamos explorar como o cérebro funciona nessas circunstâncias.

**Percepção da dor:** Quando corremos machucados, a intensidade e a localização da dor são interpretadas pelo cérebro, o que nos alerta sobre a lesão e nos ajuda a ajustar nosso comportamento e movimento para evitar danos adicionais.

**Controle motor:** O cérebro pode ajustar a maneira como nos movemos para evitar colocar mais pressão ou estresse na área lesionada. Ele pode sinalizar aos músculos e articulações que alterem a biomecânica do movimento para minimizar a dor e proteger a região afetada;

**Plasticidade cerebral:** O cérebro é altamente adaptável e possui a capacidade de reorganizar sua estrutura e função em resposta a lesões ou mudanças nas demandas do ambiente. Isso é conhecido como plasticidade cerebral. Quando corremos machucados, a plasticidade cerebral pode estar envolvida na adaptação e compensação para minimizar o impacto da lesão. Por exemplo, pode ocorrer uma reorganização das conexões neurais para melhorar a função em áreas não afetadas ou para lidar com a dor;

**Fatores psicológicos:** Além dos aspectos físicos, correr machucado também pode afetar o estado mental e emocional de uma pessoa. A dor crônica ou persistente pode ter um impacto significativo no bem-estar psicológico, podendo levar a estresse, ansiedade e até depressão. O cérebro desempenha um papel central na modulação dessas respostas emocionais e na regulação do humor;



É importante ressaltar que correr machucado pode ser prejudicial e prolongar o tempo de recuperação. É fundamental ouvir o corpo e buscar orientação médica adequada para avaliar a extensão da lesão e determinar se é seguro continuar correndo ou se é necessário interromper temporariamente a atividade até que a recuperação ocorra.

A neurociência pode fornecer insights valiosos sobre o funcionamento cerebral, mas é crucial considerar a segurança e bem-estar do atleta ao tomar a decisão relacionada a prática da atividade física, porém entender como o cérebro funciona nessas situações pode ajudar a conscientizar sobre a importância de cuidar das lesões e buscar a recuperação adequada para evitar danos adicionais.



Venha fazer parte da nossa  
comunidade no WhatsApp



---

# TRAIL RUNNING



**RAPHAEL BONATTO**

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva



# ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO DURANTE UMA ULTRAMARATONA DICAS QUE PODERÃO AUXILIAR NO SEU DESEMPENHO

Ultramaratonas exigem amplo conhecimento do próprio corpo e suas reações, para que se comporte bem e com segurança, ao longo das horas de esforço que a competição exige. Antes de mais nada, o atleta deve estudar o percurso da prova, regulamento, entender os tipos de terreno, clima, equipamentos necessários, horários de corte, pontos de apoio, que irão ou não fornecer alimentação e hidratação, de qual tipo (quente ou fria, doce ou salgada), entre outros aspectos.

A depender das características, as competições de longa distância, passam facilmente de 12h ou mais de duração, ou seja, é extremamente importante ter um planejamento alimentar adequado, que forneça a quantidade de energia necessária para a manutenção do esforço prolongado.

Vale lembrar que cada atleta tem a sua necessidade nutricional diferente e que antes de mais nada, consulte um(a) nutricionista para tirar suas dúvidas e adequar sua dieta de forma personalizada.

Porém, algumas questões devem ser levadas em consideração, como a escolha dos alimentos que levaremos para a corrida. Durante o processo de treinamento, sempre indico aos meus atletas que façam testes com aqueles que pretendem utilizar no dia da prova, evitando assim qualquer tipo de mal estar. Acostumar o corpo com o tempo de mastigação, ingestão e digestão, faz com que tenhamos noção de como o corpo irá reagir quando houver o consumo.

Em geral, as competições de ultramaratona oferecem pontos de apoio com diferentes opções de alimentação, ou até mesmo, permitem que um carro de apoio forneça o que for necessário para a melhor performance do atleta. Mesmo assim, é indicado levar em sua mochila de hidratação, além de água pura, eletrólitos em pó que irá auxiliar para o melhor equilíbrio dos níveis de sódio, potássio e magnésio do corpo, géis de carboidrato, barras energéticas, frutas secas, algum tipo de alimento que contenha sal, bebidas esportivas, entre outras opções que estejam de acordo com os gostos e desejos do participante.

Por falar em hidratação, sabemos de sua importância em nosso dia a dia, então imaginem antes, durante e após uma prova de longa distância. É de extrema importância

que se mantenha bebendo água e/ou bebidas esportivas em intervalos regulares em todos estes períodos.

Sem água, nosso corpo não regula de forma eficaz a temperatura corporal, perde a capacidade de transportar nutrientes e oxigênio para as células, eliminar toxinas e manter a saúde dos tecidos e articulações.

Com o passar do tempo, perdemos mais água e eletrólitos através do suor, aumentando assim o risco de desidratação e dos problemas de saúde relacionados, como queda da pressão arterial, aumento da frequência cardíaca, fadiga, tontura, náuseas, dores de cabeça, desmaios e até mesmo, em casos mais graves, morte.

Evite riscos desnecessários, converse com seu/sua nutricionista, entenda com o treinador(a) as características da competição, estude o regulamento, faça um bom planejamento e principalmente, teste tudo antes da prova.

Com certeza as chances de chegar até o final saudáveis e cheios de energia aumentam muito!

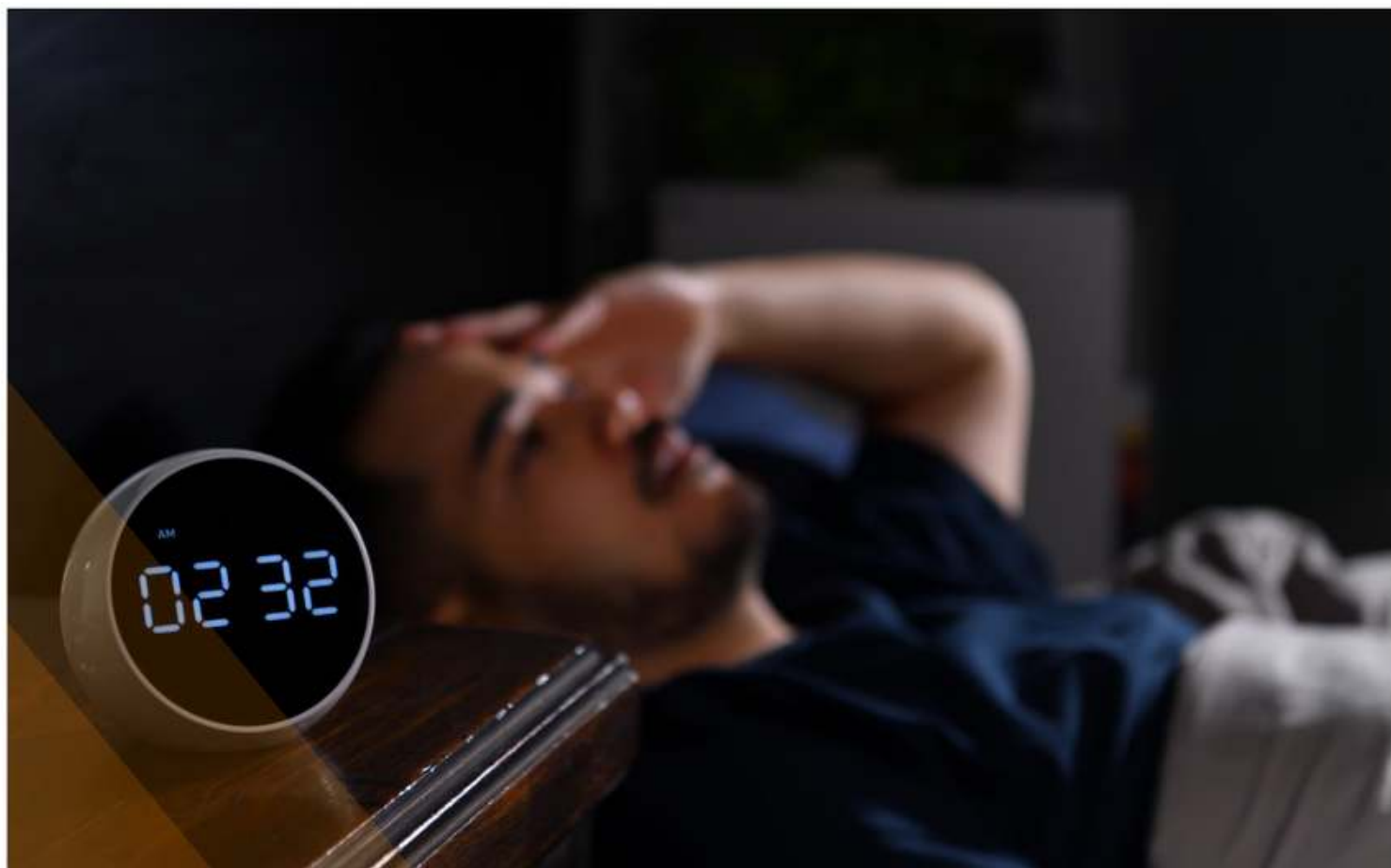
# TRAIL



# FORTALECIMENTO MUSCULAR



# O SONO COMO GRANDE ALIADO DO DESEMPENHO!



Quem nunca sentiu que noites mal dormidas afetam o rendimento dos treinos e até do dia a dia?

O sono é um dos pilares mais importantes não só para a saúde e para o bem-estar como também para a performance física. Ele desempenha um papel fundamental na recuperação muscular, permitindo a regeneração dos tecidos desgastados durante o exercício.

A recuperação muscular é um processo crucial para a melhora da performance e para a longevidade do atleta. Durante o exercício, os tecidos sofrem micro lesões que precisam ser reparadas. Essa recuperação adequada depende de vários fatores, incluindo a nutrição, a hidratação e o descanso, sendo o sono extremamente importante!



Estudos mostram que a falta de sono pode ter um impacto significativo na recuperação muscular. Um estudo publicado no Journal of Sports Sciences mostrou que o sono insuficiente pode levar a uma diminuição na força muscular e na capacidade de realizar exercícios de alta intensidade. Então imagine como aquela noite mal dormida pode influenciar nos seus treinos de tiros, por exemplo?

Além da privação do sono atrapalhar na recuperação muscular, ela também pode afetar negativamente a cognição, a coordenação e o tempo de reação, todos importantes para um bom desempenho atlético.

Para garantir uma boa noite de sono, os atletas devem adotar uma rotina de sono adequada. Isso inclui tentar estabelecer um horário consistente para dormir e acordar, limitar o consumo de cafeína e álcool e criar um ambiente de sono confortável e livre de distrações, como a luz da televisão.

O uso de tablets e smartphones deve ser evitado antes de dormir, já que a luz azul emitida por esses dispositivos pode interferir no ciclo do sono.

Em alguns momentos, vale a pena trocar o treino da madrugada por um treino no final da tarde se isso permitir que você tenha umas horas a mais de sono.

Em resumo, o sono é fundamental para a recuperação muscular e desempenho atlético. Os atletas devem prestar atenção à qualidade e quantidade do sono para garantir ao corpo a oportunidade de se recuperar adequadamente e realizar o máximo do seu potencial. Adotar uma rotina de sono e criar um ambiente confortável pode ajudar a melhorar a qualidade do sono.



**ROBERTA ABDALA**  
**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



# RECEITAS FIT

---

## Homus com Salada Refrescante e Torradas



*A base desta receita é o grão de bico, uma leguminosa rica em fibras e com excelente aporte proteico. Além de ser uma ótima opção para compor a rotina alimentar dos adeptos ao vegetarianismo também auxilia no processo de emagrecimento ao promover saciedade. Os benefícios em consumir são inúmeros, refletindo positivamente na saúde intestinal e imunológica.*

*Quer uma escolha nutritiva para a sua mesa de petiscos? O patê de grão de bico, mais conhecido como Homus, fica muito saboroso em torradas, pães e lanches naturais. Também pode compor as refeições principais como uma versão de purê.*



*Receita: Homus (Patê de Grão de Bico)*

*50g de Grão de bico cozido / 1 Col. de sopa de creme de ricota / 2 Col. de sopa de azeite extravirgem / Sal e temperos à gosto.*

*Modo de preparo: Adicione todos os ingredientes em um recipiente e processe utilizando mixer. Se precisar adicione colheres de água até chegar na textura desejada.*

*Para finalizar uma salada refrescante fará toda a diferença nesta preparação!*

*Pepino / Tomate / Cebola Roxa / Salsão / Azeite / Limão / Sal / Cúrcuma em pó*

*Modo de preparo: Corte o pepino e o tomate em cubinhos. Adicione a cebola em rodela bem finas. Misture todos os ingredientes e tempere como de costume. Sirva com torradas.*



**LAÍSA MATOS**  
**NUTRICIONISTA**





# NUTRIÇÃO

# ESPORTIVA


*Qual a melhor bebida para ser consumida durante a corrida?  
Tomar ou não capsula de sal?  
Aumentar o consumo de sódio dias antes?*



**LUANA STANGHERLIN**  
**NUTRICIONISTA**

MAIO 2023

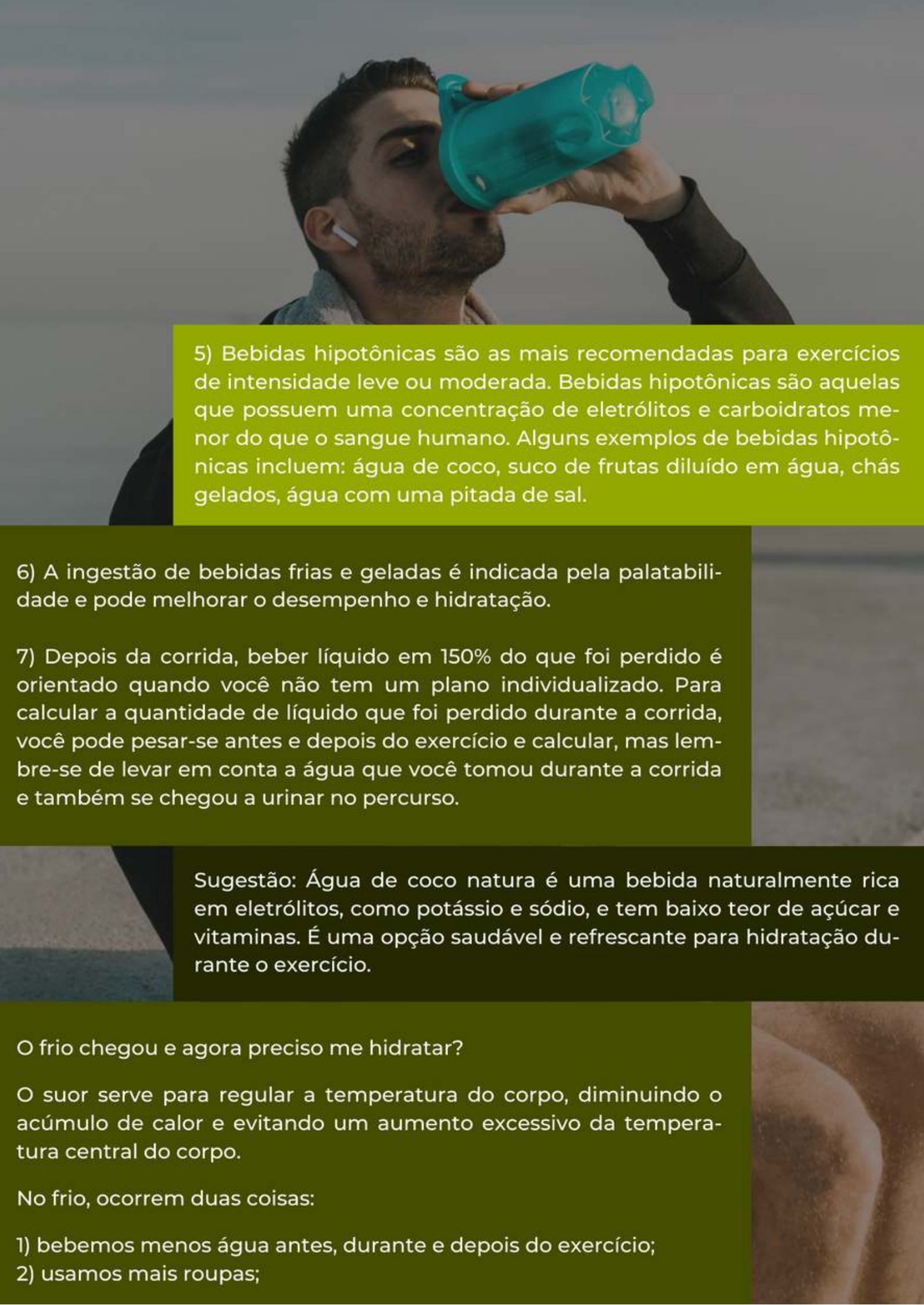
# QUALA MELHOR BEBIDA?



Existem vários tipos de bebidas que podem e são orientadas para corridas hipotônicas, isotônicas ou hipertônicas e, além disso, as famosas capsulas de sal. Esse “mundo” de informações e sugestões ocorre porque a hidratação é importante para manter o equilíbrio do fluido corporal, função cardiovascular e termorregulação durante o exercício, o que melhora o desempenho e saúde. No entanto, ainda não há um consenso sobre a melhor opção.

As recomendações atuais são as seguintes:

- 1) Antes de iniciar exercício, é melhor consumir de 40 a 60mg de sódio por kg (0,1 a 0,15g de sal) com 300 a 500 ml de água até 2 horas antes. Isso ajuda a manter mais líquido no corpo durante o exercício
- 2) Não é recomendado sobrecarregar dias antes, ou seja, não precisa aumentar o consumo de sal dias antes.
- 3) A quantidade de água deve ser de 125ml a 250ml por kg de peso corporal a cada 15 a 20 minutos de exercício.
- 4) O consumo de sódio deve ser individualizado e adaptado às necessidades e condições de cada pessoa, levando em conta fatores como a duração e intensidade do exercício, temperatura ambiente, suor e outros fatores, mas muito raramente existe a recomendação de capsula de sal.

A man with a beard and a white earbud is drinking from a teal water bottle. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

5) Bebidas hipotônicas são as mais recomendadas para exercícios de intensidade leve ou moderada. Bebidas hipotônicas são aquelas que possuem uma concentração de eletrólitos e carboidratos menor do que o sangue humano. Alguns exemplos de bebidas hipotônicas incluem: água de coco, suco de frutas diluído em água, chás gelados, água com uma pitada de sal.

6) A ingestão de bebidas frias e geladas é indicada pela palatabilidade e pode melhorar o desempenho e hidratação.

7) Depois da corrida, beber líquido em 150% do que foi perdido é orientado quando você não tem um plano individualizado. Para calcular a quantidade de líquido que foi perdido durante a corrida, você pode pesar-se antes e depois do exercício e calcular, mas lembre-se de levar em conta a água que você tomou durante a corrida e também se chegou a urinar no percurso.

Sugestão: Água de coco natural é uma bebida naturalmente rica em eletrólitos, como potássio e sódio, e tem baixo teor de açúcar e vitaminas. É uma opção saudável e refrescante para hidratação durante o exercício.

O frio chegou e agora preciso me hidratar?

O suor serve para regular a temperatura do corpo, diminuindo o acúmulo de calor e evitando um aumento excessivo da temperatura central do corpo.

No frio, ocorrem duas coisas:

- 1) bebemos menos água antes, durante e depois do exercício;
- 2) usamos mais roupas;

O exercício com muitas roupas ou equipamentos que evitem a perda de calor corporal, podem levar ao estresse térmico por esforço. O estresse térmico por esforço é um problema que ocorre quando o corpo humano não consegue eliminar o calor produzido durante o exercício. Isso pode levar a uma elevação da temperatura do corpo, o que pode causar fadiga, desidratação e câibras musculares

Tomar pouca água, mesmo em dias frios, e correr com muita roupa pode causar alguns sintomas, como:

- 1) Cólicas intestinais
- 2) Enjoo e náusea
- 3) Aumento dos batimentos cardíacos
- 4) Redução do esvaziamento gástrico e da digestão e absorção de nutrientes.
- 5) Maior utilização do glicogênio muscular, que é importante para o desempenho

Quando a temperatura do corpo aumenta muito durante o exercício prolongado seu desempenho pode ser prejudicado. Isso acontece porque para regular a temperatura e evitar a hipertermia (aumento excessivo da temperatura corporal), você precisa de água, mas você não tem água o suficiente para isso. Esse aumento na temperatura aumentará a tensão cardiovascular, o que leva a uma maior dependência do glicogênio muscular (o carboidrato que está lá no seu músculo) e do metabolismo anaeróbico para gerar energia (o cara que da energia). O resultado disso é que os estoques de glicogênio (carboidrato) podem se esgotar mais rapidamente, levando a uma fadiga precoce e comprometendo a sua performance

Para dias frios:

- 1) Siga as orientações anteriores (da matéria anterior)
- 2) Cuide da hidratação no mínimo três dias antes de cada treino ou prova
- 3) Use roupas que protejam do frio, mas transpirem

---

# O "X" DA QUESTÃO

---



---

**LADO B DA  
CORRIDA  
DE RUA**

---

**DARLAN SOUZA**

# NÃO COMA FARINHA!

Você usa suplementos? Se necessita e se sente bem, que bom. Você conhece e sabe como comprar seus suplementos alimentares? Sabe avaliar a qualidade do produto que consome? Tem acompanhamento de um profissional de nutrição? Bom, te pergunto tudo isso para te alertar, meu caro camarada corredor, sobre o mundo obscuro da suplementação, e esse é o X da Questão!

Recentemente, houveram muitos casos de atletas pegos no doping, que alegaram em sua defesa não ter usado nada ilícito e terem sido contaminados usando suplementos. Esses casos destacam a importância de os atletas e entusiastas do esporte (corrida em especial) terem cuidado ao escolher suplementos e verificar se eles estão em conformidade com as regras antidoping. E não se trata somente de antidoping, se trata de consumirmos produtos com qualidade e que não cause danos a nossa saúde. É crucial que todos nós, atletas profissionais em especial, verifiquemos os rótulos dos suplementos para garantir que não contenham substâncias proibidas e, sempre que possível, escolhamos produtos que sejam testados por terceiros e certificados como livres de qualquer substância nociva a nossa saúde.

## Falsificação e contaminação

Infelizmente, a venda de suplementos falsificados é um problema sério em todo o mundo, incluindo no Brasil. Muitos sites de comércio eletrônico e lojas online vendem produtos falsificados ou contaminados (com substâncias ilícitas e insalubres), que podem representar riscos graves à saúde dos consumidores.

Os suplementos mais comumente falsificados são aqueles que são mais populares e caros, como proteína em pó (Whey Protein), pré-treinos e aceleradores de metabolismo. Os criminosos muitas vezes produzem esses produtos com ingredientes baratos e perigosos, como farinha, amido ou pó de giz, e os vendem a preços muito mais baixos do que os produtos autênticos. Desconfie de produtos muito baratos oferecidos em sites, não existe milagre!



Alguns desses suplementos falsificados podem conter substâncias perigosas, como esteroides anabolizantes, hormônios de crescimento humano e outros estimulantes ilegais, que podem causar danos à saúde dos consumidores.

### A adulteração

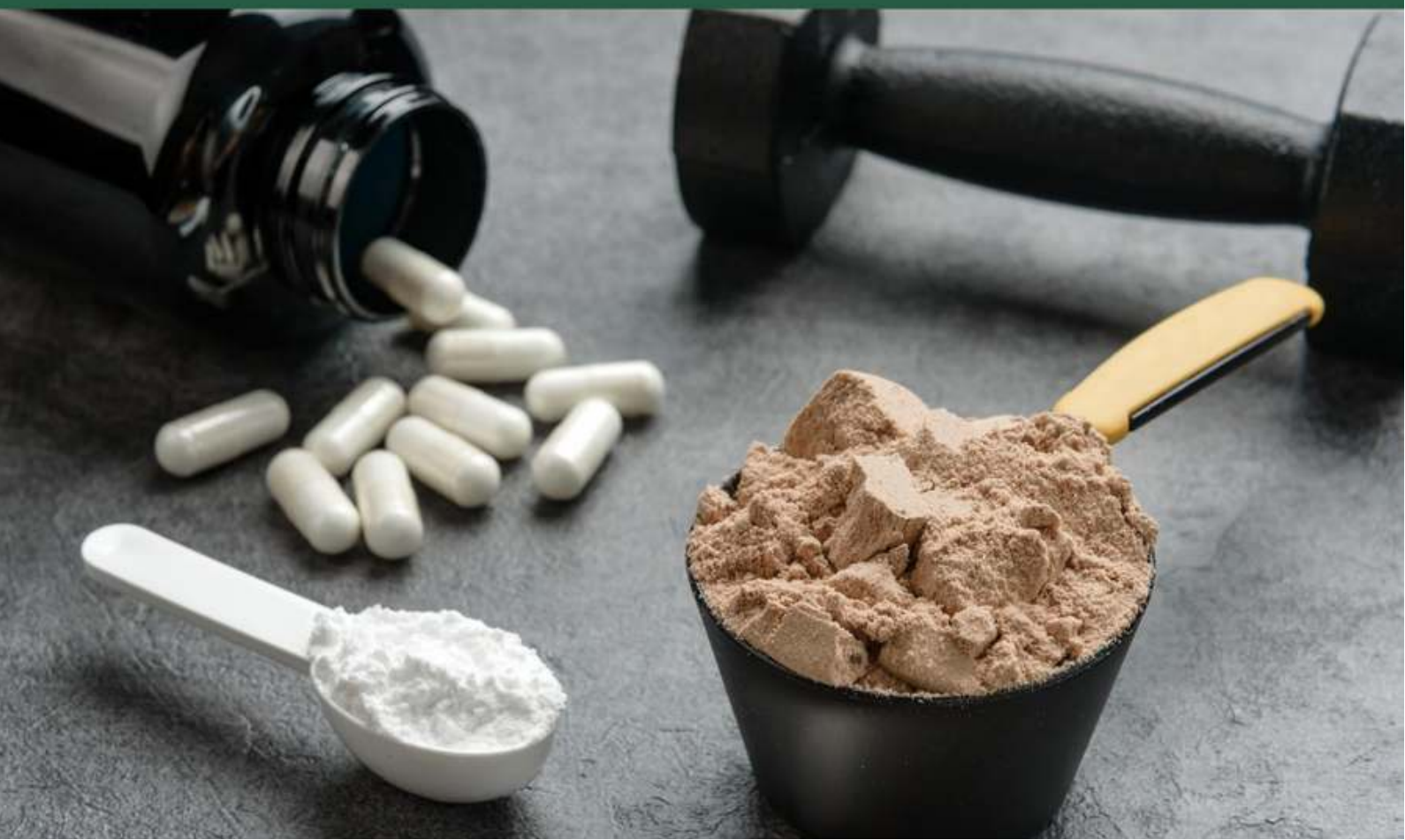
O escândalo da "Amino Spiking" foi um caso de adulteração de suplementos alimentares que ocorreu em 2015 nos EUA. Como resultado, muitas empresas de suplementos foram processadas por fraude e algumas foram multadas por agências reguladoras norte-americanas. Para entender mais: Resumidamente, o Amino Spiking é um processo que consiste em fraudar (manipular) a fórmula de um produto à base de proteína, acrescentando aminoácidos de baixo custo para aumentar o valor nitrogenado total. Aminoácidos além de constituírem uma proteína, podem ser extraídos isoladamente de outras proteínas e outras matérias primas, sendo acrescentadas no Whey Protein e aumentando a quantidade total de proteína no produto, porém com aminoácidos de baixo valor biológico. Este caso foi também apelidado de a "farrá da indústria farinheira."

Inclusive uma pesquisa recente nos EUA, demonstrou que 40% dos suplementos americanos chegaram a utilizar este método ilícito.

Esta prática, infelizmente foi utilizada por alguns fabricantes de suplementos, que buscavam obter lucros adicionais, incrementando aminoácidos mais baratos e de baixo valor nutricional, como glicina e taurina, em vez dos aminoácidos mais caros e valiosos, como a leucina (de alto poder biológico), para aumentar a quantidade total de proteína listada no rótulo.

Há cerca de 10 anos atrás (2013), aqui mesmo no Brasil, tivemos o mesmo caso. Trabalhando uma loja de suplementos de sua família no Paraná e desconfiado da qualidade de alguns produtos de alguns fabricantes, Félix Bonfim (que inclusive esteve em nosso Podcast), encaminhou alguns produtos (Whey Protein), para testes em um laboratório independente e descobriu que muitos continham quantidades significativas de aminoácidos baratos em vez dos anunciados, além de diferenças nas quantidades de carboidratos, proteínas e gorduras nestes produtos.

O escândalo da adulteração, causou grande preocupação entre consumidores e atletas, que contam com suplementos para obter proteína e outras substâncias que ajudam na recuperação muscular e no desempenho esportivo. Desde então, a indústria de suplementos alimentares tem sido mais cuidadosa em suas práticas de fabricação e rotulagem para garantir a qualidade e a segurança dos produtos e atualmente além da Anvisa, temos a ABENUTRI que realiza testes esporádicos em suplementos para testar a qualidade dos produtos (suplementos) oferecidas ao consumidor.



A prática de compra de suplementos falsificados (e adulterados) é um fantasma que deve ser combatido. Compre somente em sites oficiais de lojistas e fabricantes conceituados, o site da ABENUTRI traz os resultados dos laudos realizados com suplementos e alerta para venda indiscriminada de suplementos falsos vendidos em sites populares de marketing place. Não arrisque sua saúde, faça a sua parte.

Mas eu preciso mesmo deste suplemento? Ele funciona?

“Comigo funciona!” Será mesmo?

Muitas pessoas ainda hoje, são induzidas a acreditar que alguns suplementos vão trazer um resultado extraordinário em seus treinos, no entanto nem sempre isso ocorre pelo poder do produto e sim pelo efeito placebo. A emoção! O efeito placebo é um fenômeno em que uma pessoa experimenta uma melhora em seus sintomas ou condição de saúde após consumir algo sem propriedades farmacológicas reais que promete. Isso ocorre porque a pessoa acredita que está recebendo uma dose “extra” de algo que pode levar a melhora da saúde ou performance, portanto, experimenta uma melhora real em sua condição. O efeito placebo é uma resposta psicológica do corpo e pode ser influenciado por vários fatores, como a expectativa do sujeito em relação ao consumo do produto, e a influência de outras pessoas que atestam a veracidade (chancelam) do produto. Acima de tudo, os profissionais de saúde devem ser transparentes com seus alunos, clientes e pacientes sobre o uso de suplementos e garantir que o sujeito compreenda os reais benefícios (se houverem de fato), do tratamento proposto, somente por ser de uma marca conceituada, não garante a qualidade do produto, fique atento a mais detalhes.

Bom, independente se a marca é famosa ou não, é importante monitorar a qualidade do produto oferecido pelo fabricante e consequentemente pelo lojista, assim os suplementos servem para compor sua dieta e são ótimos produtos para fornecer um suporte a mais para nós que treinamos e buscamos saúde e performance, obviamente se usados com equilíbrio e tendo noção que eles vem para somar e não para serem usados de maneira indiscriminada, lembre-se que precisamos treinar certo, nos nutrir de maneira correta e descansar bastante, é a tríade do sucesso do esportista.

Além disso, é importante lembrar que os suplementos alimentares devem ser utilizados como uma adição à alimentação, e não como substitutos, e sempre devem ser tomados em doses recomendadas pelos fabricantes e por um profissional da área de saúde (nutricionista qualificado). Esse é o X da Questão!

E aí corredor? Gostou destas informações? Sabia disso tudo?



## Canal Runners Brasil - YouTube

Você pode acompanhar em nosso canal no YouTube o episódio completo com Felix Bonfim falando sobre suplementos. Ele é coordenador da Abenutri e rasgou o verbo e falou tudo sobre suplementos adulterados, melhores marcas, orientações de produtos e erros que corredores tem cometido ao escolher alguns produtos. Tudo isso e muito mais nesse episódio do nosso podcast. Imperdível

Acesse clicando no link abaixo:

**Link**

# **Dermatologia e a corrida**



# Cabelos e exercício físico

Esse até pode parecer um tema banal, mas eu mesma como corredora amadora, assinava revistas de corrida, assistia a programas sobre o tema e nunca via reportagens a respeito. Cheguei a pensar "será que o tema dos cabelos importa somente para mim?". Como alguns de vocês já sabem, eu tenho bastante cabelo (que demora muito para secar!) e os meus dias de lavagens são estritamente calculados de acordo com os dias de corrida.



*"Será que o tema dos cabelos importa somente para mim?"*

Nos dias de treino de força em que pratico em um estúdio climatizado até consigo organizar para não lavar. Cabelos finos, curtos e mais oleosos costumam responder bem a lavagens diárias, mas cabelos longos, com fios mais encorpados e muito densos em geral ressecam demais se lavamos todos os dias, são mais trabalhosos e tomam tempo para secar e arrumar.

# 01.

Pensando nisso recorri ao PubMed (site de busca de artigos médicos científicos) com os termos cabelos e exercício físico e me surpreendi com alguns artigos sobre o tema.

O primeiro, publicado no JAMA em 2013 afirma de largada que há enormes disparidades nos níveis de prática de exercícios entre grupos étnicos e raciais. O estudo foi desenvolvido com mulheres negras com o objetivo de determinar as práticas capilares mais comuns usadas para acomodar o exercício e fornecer recomendações para regimes ideais de cuidados com os cabelos e couro cabeludo durante e após o exercício. Os pesquisadores identificaram que 38% das mulheres acompanhadas no estudo evitavam a atividade física por questões relacionadas aos cabelos e 50% modificaram seu penteado ou corte de cabelo em função do exercício. Os sintomas mais relatados foram pruridos ou coceira no couro cabeludo, quebra dos fios e descamação. E a maioria das mulheres usa produtos de salão ou cosméticos de farmácia para tratar esses problemas. Apenas 5 de 70 mulheres tinham uma prescrição médica para tratar suas questões capilares. A maioria prefere usar cabelo natural, seguida de tranças, rabo de cavalo ou coque. Quase 70% das mulheres não percebem piora dos sintomas capilares com o exercício, mas 20% acham que se exercita menos do que gostaria para não suar ou desmontar o penteado ou por não ter tempo para arrumar os cabelos novamente para seguir o dia com suas atividades de rotina.





## — Pesquisa

O segundo artigo, de 2017, da Women Health tem um título impactante: “Meu cabelo ou minha saúde: superando barreiras à atividade física em mulheres afro-americanas com foco relacionado ao penteado.” Foram avaliadas mulheres negras que praticavam atividade física e sedentárias. A maior barreira para as mulheres ativas era “falta de dinheiro” (27%) e para as sedentárias era falta de disciplina (57%). Suar a cabeça era relevante para 7% das ativas e para 29% das sedentárias. Então as conclusões foram que intervenções importantes podem ser feitas em relação a ajudar no desenvolvimento da autoeficácia no cuidado com os cabelos após a atividade física, treinamento de penteados de baixa manutenção como tranças, coques e próteses capilares e obter recursos de manutenção do penteado como xampu a seco, sprays de fixação e mousses modeladoras que possam facilitar a arrumação.

Percebemos que os cuidados estéticos com os cabelos são mesmo relevantes no dia a dia de quem usa cabelos longos. Porém, algumas questões sobre a saúde dos fios e do couro cabeludo são também importantes. A primeira delas é o dano solar aos fios.

O uso de filtro solar capilar é importante pois protege os fios do dano que leva ao envelhecimento capilar, piora a oxidação de tinturas (com desbotamento da cor ou mudança de tonalidade) e a quebra dos fios especialmente nos cabelos tratados com produtos químicos para alisamento. Uso de filtro solar em sprays ou loções no couro cabeludo calvo ou com rarefação de cabelos e de bonés para cobertura é fundamental na prevenção do câncer de pele dessa área. Os penteados muito puxados na escova e com elásticos demasiadamente apertados podem causar alopecia de tração, que é a perda de fios na área próxima da região frontal. A vermelhidão e descamação do couro cabeludo pode ser piorada por excesso de produtos utilizados próximo da raiz dos fios, mas tem diversas causas como dermatite seborreica e psoríase. Todas essas questões merecem uma consulta ao médico dermatologista que irá diagnosticar e indicar o tratamento específico para cada uma delas.

# Meus Cabelos



Os cabelos não precisam impedir a corrida ou qualquer exercício! Organizar as lavagens, aproveitar o tempo de exercício para usar máscaras hidratantes e utilizar penteados nos dias em que não são lavados podem trazer comodidade à rotina e ainda muito estilo. Cuidados com filtro solar e proteção transcendem a questão estética e precisam ser implementados por todos, inclusive pessoas que usam os cabelos curtos.



**GABRIELA MALDONADO**  
**DERMATOLOGISTA**



# MEDICINA E A CORRIDA





# *ALIMENTAÇÃO E LESÃO*

Lesões no esporte são comuns e podem ser devastadoras para atletas de todas as idades. Embora muitos fatores possam contribuir para essas lesões, a nutrição é um aspecto frequentemente negligenciado que pode desempenhar um papel fundamental na prevenção e na recuperação de partes moles como tendões e músculos e até os problemas osteo- cartilaginosos.

Uma dieta equilibrada que inclui uma variedade de nutrientes importantes é essencial para manter o corpo saudável e resistente à lesões. Além disso, os atletas precisam de um consumo adequado de calorias para apoiar sua atividade física intensa. A falta de nutrição adequada pode levar à fadiga muscular e diminuição da força, o que pode aumentar o risco de lesões.

## EXEMPLOS:

Um exemplo disso ocorre quando aumentamos o volume para um ciclo de maratona e não ajustamos a dieta ou avisamos o nutricionista da mudança, uma dieta baseada em 2 mil calorias por exemplo quando você passou em consulta deverá mudar quando aumentar o volume pois se tornará insuficiente e o corpo começa a tirar energia do sistema musculo esquelético ocasionando lesões!

Outro exemplo: Uma das vitaminas mais importantes para a saúde dos ossos é a vitamina D que juntamente com o mineral cálcio, são essenciais para a formação óssea e reparação. A deficiência desses nutrientes pode levar à ossos fracos e maior probabilidade de lesões ósseas quando não repostas de forma adequada. Os atletas também precisam de carboidratos para fornecer combustível para seus músculos durante o exercício e proteínas para ajudar a construir e reparar músculos.

Além da prevenção de lesões, a nutrição também é crucial para a recuperação. Depois de uma lesão, os atletas precisam reabastecer seus corpos com nutrientes para reparar tecidos danificados e reconstruir músculos. A proteína é particularmente importante nesse processo, já que ajuda a construir novas células musculares e a reparar as que estão danificadas.



## PREVENÇÃO

Nutrição adequada pode ter um papel importante na prevenção de lesões no esporte. A alimentação balanceada e a hidratação adequada podem ajudar a garantir que o corpo esteja preparado para o exercício físico e para enfrentar os desafios impostos pelo esporte. A nutrição pode ajudar a prevenir lesões, fortalecendo os músculos e ossos, aumentando a resistência muscular e melhorando a flexibilidade. Uma dieta rica em nutrientes como proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais pode fornecer a energia necessária para o corpo realizar atividades físicas e se recuperar após o esforço.

Alguns nutrientes específicos podem ter um papel crucial na prevenção de lesões. Por exemplo, o cálcio é importante para manter ossos fortes e saudáveis, o ferro ajuda na produção de hemoglobina, uma proteína vital para transportar oxigênio pelo corpo, e as vitaminas C e E têm propriedades antioxidantes que ajudam na recuperação muscular e reduzem a inflamação.

Além disso, a hidratação é essencial para manter o corpo funcionando adequadamente durante o exercício físico. A desidratação pode levar a câibras musculares, fadiga e outros problemas que podem aumentar o risco de lesão.

## CONCLUSÃO

A nutrição adequada pode ajudar a evitar que os atletas sofram lesões e acelerar sua recuperação. Os treinadores e nutricionistas esportivos podem ajudar os atletas a desenvolver planos de nutrição personalizados que atendam às suas necessidades individuais, melhorando assim o desempenho e reduzindo o risco de lesões.

Portanto, é crucial que os atletas prestem atenção à sua dieta e hidratação para garantir que seu corpo esteja bem preparado para evitar lesões. Consultar um nutricionista esportivo pode ser útil para desenvolver um plano alimentar adequado às necessidades individuais do atleta e garantir a prevenção de lesões no esporte.

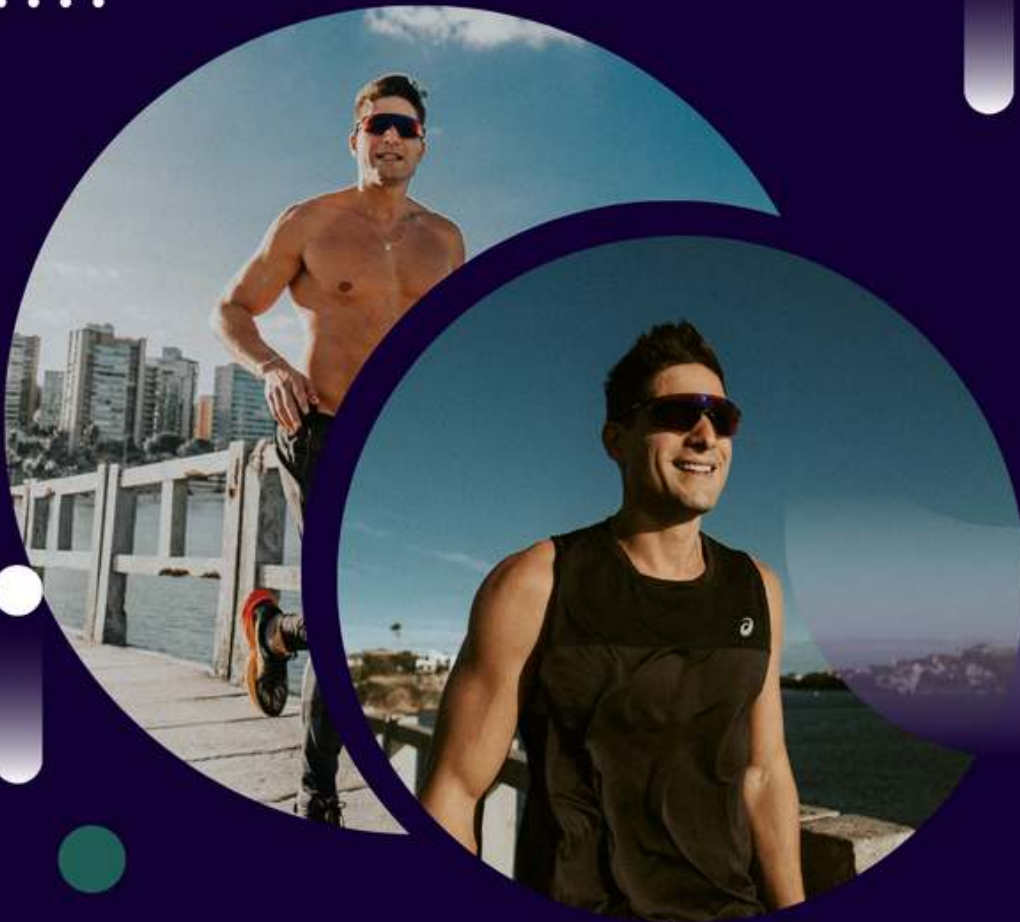


**DRA ANA PAULA SIMÕES**  
**MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE**



RUNNERS BRASIL  
ENTREVISTA

# ANDRÉ MARTINELLI



UM MULTIATLETA À BASE  
DE COMIDA DE VERDADE



Vivemos num mundo que somos diariamente bombardeados por sugestões de dietas, alimentos e suplementos milagrosos, mas ainda existem pessoas que sabem escolher o que levar à boca. E essas escolhas podem fazer toda diferença na vida de um atleta, seja profissional ou amador.

Neste mês, a Revista Runners Brasil conversou com André Martinelli, um atleta, corredor e empresário, que já esteve sob grande visibilidade, cheio de holofotes, daqueles que podem se apagar se você não gerar luz sabe? Também já colocou o corpo no limite extremo em um programa de TV. E depois dessa experiência? Ele saiu mais forte e com bastante energia para acender holofotes ainda maiores. Hoje tem como propósito motivar as pessoas com sua rotina diária e filosofia de vida.

André Martinelli, hoje com 35 anos, nasceu na Cidade de Vitória, Espírito Santo, quando criança deu seus primeiros passos no esporte, começou na natação, incentivado pelos pais.



*“Não sei por que, mas desde novo eu já sentia o quanto o esporte fazia bem pra mim. A disciplina de acordar cedo, mesmo a piscina não sendo aquecida, era um momento de treino e lazer ao mesmo tempo.”*

– André Martinelli Foto: journeynoinsta

**Revista Runners Brasil:** Depois da nataação vieram muitos esportes e você acabou se tornando um multiatleta?

**André Martinelli:** A nataação foi o começo, daí começaram a vir outros esportes, como: futebol, skate, surf, tênis, Wake board e a corrida. Cada esporte tem o seu benefício e a sua forma de realizar. O surf sempre foi incrível, não só pelo momento em que se está no mar, mas toda a preparação, a energia até chegar à praia, a possibilidade de ver o sol nascer. É uma energia bem diferenciada, a natureza te manda uma onda e você se alinha a ela.

**RRB:** Como a corrida chegou na sua vida?

**A.M:** A corrida chegou através das 10 milhas "Garoto" - prova de corrida mais tradicional que tem na minha cidade natal. Você passa correndo por cima da terceira ponte, que além de ser um dos cartões postais da cidade, é a ponte mais alta do país e tem um visual incrível.

Daí comecei a correr algumas provas em Vitória e praticar exercícios funcionais. E, após minha participação no Reality Show BBB, me mudei para o Rio de Janeiro e, como o Rio é palco de muitas corridas, tive a oportunidade de realizar muitas outras provas.

**RRB:** Quantas e quais as provas você já correu?

**A.M:** Foram tantas, hoje estou focado nas provas da ASICS. Mas já fiz a meia maratona do Rio 4 vezes, meia de aventura, com trilhas, provas de 10, 5 e 6 km. Mas a prova mais especial que fiz até hoje foi a Meia Maratona de Cartagena, em fevereiro deste ano, foi única, uma energia incrível.

**RRB:** Alguma história curiosa que aconteceu nas pistas?

**A.M:** Uma pessoa tropeçou na minha frente, não consegui desviar e caiu todo mundo junto embolado. Deve ter sido engraçado para quem estava olhando, rs.

**RRB:** Qual a prova que mais te marcou e por quê?

**A.M:** A principal prova para mim foi a de Cartagena, na Colombia. Ela foi simbólica para mim, porque sempre gostei de correr meias maratonas, não tinha corrido ainda nenhuma internacional e também depois da minha lesão do adutor. A energia da cidade é incrível. A prova começava no Porto, com um show especial antes da corrida, navios jogando água para cima. Depois passamos pela parte histórica, com as muralhas, na sequência passamos por um bairro bem moderno e finalizamos na base da Marinha e do Exército. Como estava muito quente, eles usavam mangueiras para molhar a galera. Foi realmente uma experiência surreal.



Foto:: Reprodução Instagram

À base de comida de verdade!

RRB: Esse mês, a pauta da Revista Runners Brasil é nutrição. Como é a sua dieta, você cuida alimentação?

A.M: Tenho nutricionista, o Lucas Gil, que é um dos fundadores do Mahmudra, em São Paulo. Ele me ajuda bastante e por ser meu amigo, aprendo muito com ele nas horas vagas.



*“Vivemos um momento que a indústria alimentícia influencia muito na nossa vida. Temos que abrir a cabeça e entender o que realmente nos faz bem. Hoje eu sinto muito o meu corpo, o que me faz bem mesmo. Busco ter uma alimentação anti-inflamatória e opto por comida de verdade como combustível para o meu corpo. E também, sempre que posso incluo os superalimentos na minha rotina.” – André Martinelli*



RRB: Tem alguma receita preferida para compartilhar com os corredores?

A.M: Eu amo tapioca e yogurte com granola e mel. Eu costumo fazer minha própria granola, porque muitas que temos no mercado tem açúcar e conservantes. Eu faço um mix de linhaça, chia, amaranto, quinoa e aveia. Às vezes adiciono coco ralado, também sem açúcar.

Foto:: André Busatos

Foto: @gulleporace

**RRB:** Qual importância da nutrição para você que corre?

**A.M:** Importância máxima, ou a gente inflama ou desinflama o corpo através da alimentação. Busco ir sempre de acordo com os meus objetivos. Vou encaixando os alimentos que preciso. Tomo muito suco de frutas vermelhas que ajuda a desinflamar o corpo. E hoje entendo a comida como um combustível para performar, viver melhor e mais. Buscando a longevidade.

**RRB:** Como você se prepara para as corridas?

**A.M:** Me hidrato bastante e consumo carboidratos de rápida absorção. Não gosto de ingerir alimentos pesados de difícil digestão.

**“Sou mais do suco natural, água, comida de verdade e bastante arroz e feijão.” – André**

**RRB:** Você se formou em Administração, chegou a atuar na área?

**A.M:** Tive duas empresas na época da faculdade, mas fechei para tocar um negócio novo, a minha própria carreira como influenciador, que antes não tinha esse nome.

Sai do BBB de uma forma positiva e surgiram muitos trabalhos. Decidi investir o tempo na minha carreira voltada para o esporte. Hoje colho os frutos de ter visto isso tudo como uma nova oportunidade de negócio, trabalho numa área que eu gosto, voltada para saúde e qualidade de vida.

**Sempre gostei de me motivar por meio do esporte, de utilizar essa poderosa ferramenta para poder performar na vida, daí enxerguei o meu propósito.” – André**

**RRB:** Quais são os prós e contras da superexposição que teve ao participar de Reality Shows? O que ficou de aprendizado?

**A.M:** Um dos prós foi poder criar um contexto do qual eu queria trabalhar, enxergar novas oportunidades de negócio e produzir conteúdo profissional e poder ajudar as pessoas. Contra seria essa parte de privacidade mesmo, algumas pessoas querendo dizer o que você deve ou não fazer da sua vida. Aprendi a lidar com isso e hoje compartilho o tipo de conteúdo que eu gosto e acredito e que vai fazer a diferença na vida das pessoas.

**RRB:** Como é empreender na área da saúde?

**A.M:** Sempre quis empreender, mas o principal na minha opinião é o fato de ser com as pessoas certas. Hoje, minha clínica trabalha para devolver qualidade de vida para as pessoas através da crioterapia. Nessas sessões a pessoa tem uma descarga hormonal muito boa de endorfinas, ocitocinas anti-inflamatórias. São muito os benefícios: Recovery muscular, sensação de bem-estar, diminui dores crônicas, ajuda na pele e na circulação sanguínea. A melhor parte é ver um cliente chegando lá com dores e saindo feliz, isso não tem preço.



Foto: Arquivo pessoal

**RRB: Como é sua relação com lesões?**

A.M: Hoje lido melhor com isso, antes eu ficava muito pra baixo, indignado mesmo. Até porque a maioria das lesões vem por uma besteirinha, um movimento errado ali que poderia ter sido evitado. Mas todos os desafios e dificuldades da vida vem para nos deixar mais fortes ainda. Então, hoje encaro como mais um desafio, e monto um plano de ação para me curar o mais rápido possível.

**RRB: Qual o seu propósito hoje?**

A.M: O meu propósito hoje é mostrar para as pessoas que o esporte é capaz de transformar as nossas vidas para melhor. Que é a melhor ferramenta de bem-estar e felicidade que temos, não só na alta performance, mas no trabalho, na vida. Há sete anos descobri que tinha hipotireoidismo, já estava crônico, o meu rim e fígado estavam funcionando no máximo. Me sentia indisposto, fadigado, não conseguia treinar sem dores. Começou a me dar tendinite nos dois braços e minha recuperação era super lenta.

Foi quando decidi fazer de tudo para recuperar minha vida de antes. Atualmente faço a reposição hormonal de T3 todos os dias, em Jejum.

**RRB: Quais suas metas/planos com a corrida?**

A.M: Estou me reorganizando para as provas, tenho agora duas etapas da Golden Run, que são provas da ASICS. Rio e São Paulo, e quero montar um projeto para fazer alguma prova internacional e ano que vem pretendo correr a minha primeira maratona. Acredito que até o final do ano vou ter corrido minha meia maratona de número 20.



Foto: Ricardo Bufolin

**RRB: Por que você corre?**

**A.M:** Busca pelo bem-estar e disciplina na vida. E eu costumo falar a partir do km 8 a sensação é de querer sair voando. Me senti energeticamente muito forte, é uma forma especial de transe mental com uma vontade enorme de botar toda energia que eu tenho para fora e dar o meu me-lhor. Me sinto muito bem.

**RRB: O que você diria para quem está começando a correr?**

**A.M:** Escolha um bom profissional para te acompanhar, estude se o mecanismo e técnica da sua corrida estão alinhados para não se lesionar, faça muitos exercícios de mobilidade e aproveite o processo. Seja feliz e sinta a disciplina que a sua vida terá, use isso como ferramenta para viver melhor.

***"Na evolução existe dor, mas é muito gratificante." – André Martinelli***

**RRB: O que espera do futuro?**

**A.M:** Uma vida equilibrada, com saúde, ajudando as pessoas ao meu redor e sendo feliz através do esporte. Mais para a frente pretendo lançar um curso para compartilhar de forma mais profissional tudo o que eu vivi.

**RRB: Quem é André Martinelli?**

**A.M:** Um jovem corajoso, que ama desafios. Com uma força mental gigantesca e ao mesmo tempo sensível. Mas a sensibilidade de vida, de se conectar, de bom senso, sabedoria. Em evolução constante e buscando a minha melhor versão a cada dia. Crescendo sem diminuir ninguém, pelo contrário, trazendo quem quer vir junto. Ninguém faz nada sozinho nessa vida, sempre acreditei que no coletivo, em sinergia podemos mudar o mundo.



**DANI CHRISTOFFER**  
**JORNALISTA E EDITORA RB**



# LEIA A EDIÇÃO ANTERIOR

## **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?**

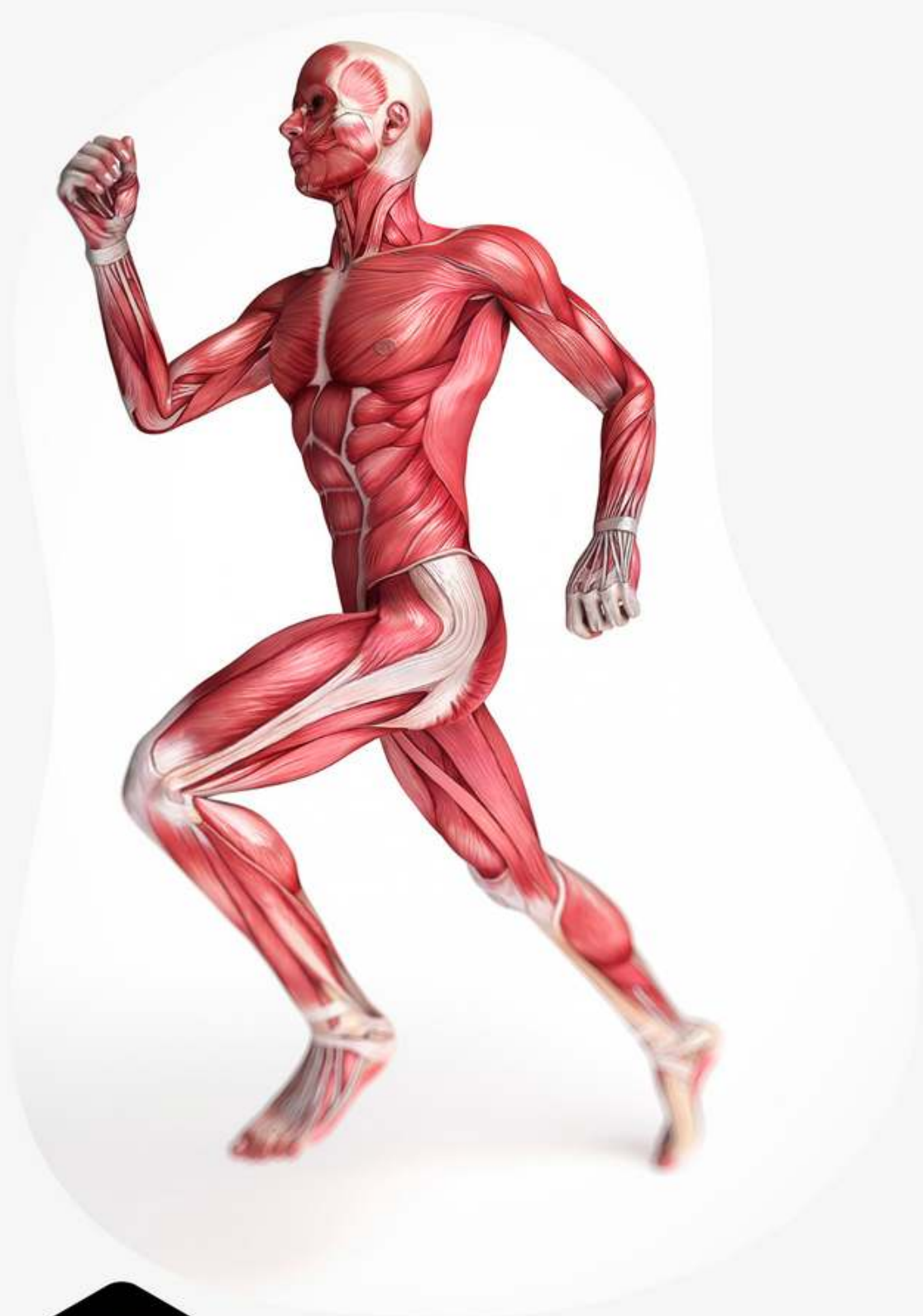
FORTALECIMENTO  
MUSCULAR:  
**O SIMPLES  
QUE  
FUNCIONA**



EDUARDO GRAYOTA



# Biomecânica da corrida



FELIPPE RIBEIRO  
FISIOTERAPEUTA





## NUTRIÇÃO: O COMBUSTÍVEL ESSENCIAL PARA SUA CORRIDA.

RUNNERS tudo bem? Estamos on, por aqui!

Nossa pauta do mês será a nutrição, e vou repetir aqui uma “bronca” que dou em meus pacientes corredores todo o santo dia!

“Vamos dar importância devida a Nutrição!!”

Você sabia que tanto a nutrição quanto a biomecânica são igualmente importantes para vocês, corredores?

Trago aqui a visão da literatura e os trabalhos mais atuais sobre economia da corrida, esses dois pilares aparecem dentre os cinco preconizados pelos Neozelandeses, Barnes e Kilding, dois dos maiores pesquisadores nessa área.

Uma alimentação adequada pode fornecer a energia necessária para o exercício, o combustível para ajudar a prevenir lesões e ainda reduzir o tempo de recuperação. Sendo assim, a eficiência metabólica é de suma importância para você, corredor! Por isso pensar em corrida e não pensar em nutrição é um erro tão grotesco quanto ao pensar em corrida e não fortalecer seus músculos ou pensar em corrida e não descansar, e por ai vai...

Por outro lado, a biomecânica que também faz parte de um dos pilares da economia da corrida, chamada de eficiência biomecânica, e pode ajudar a prevenir lesões, melhorar a resistência e aumentar a velocidade.

Sem uma alimentação adequada, os corredores podem enfrentar problemas como fadiga, desidratação e câibras musculares, o que podem afetar negativamente o desempenho e a saúde em longo prazo. Por exemplo, uma dieta pobre em carboidratos pode levar à exaustão precoce durante a corrida, ou ser pensar na falta de proteína pode prejudicar a recuperação muscular.

Já uma biomecânica adequada pode ajudar os corredores a evitar lesões e a melhorar sua eficiência durante a corrida, economizando o combustível ou uma postura adequada, uma cadência adequada e um bom uso dos músculos pode ajudar a prevenir lesões, como lesões na panturrilha, joelho ou tornozelo, e a melhorar a eficiência da corrida.

Por isso, é importante que os corredores prestem atenção tanto à sua nutrição quanto à sua biomecânica. Uma dieta saudável e equilibrada, que inclua alimentos ricos em carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, pode fornecer a energia, combustível e os nutrientes necessários para a corrida. Além disso, a análise da biomecânica pode ajudar a identificar áreas de melhoria na técnica de corrida e a fazer ajustes para melhorar a eficiência e reduzir o risco de lesões.

Como fisioterapeuta, e trabalhar sempre com evidências científicas, não há nenhuma chance de não ter um profissional da nutrição ao meu lado, ele é parte do processo de reabilitação, de prevenção e do desempenho.

Corra já para um profissional da área da Nutrição e melhore sua corrida.

Até mais







# TIRINHAS

01



02



03



04



**Swara Barreto**

Entusiasta pela vida e amante da corrida



# RUNNERS BRASIL

COM MARIA MATOS

05



06



07



08



# CORRIDA

mais que um esporte



# A CORRIDA PODE NUTRIR SUA AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA.

A corrida alimenta o que possuímos de melhor, trazendo mais saúde física e mental.

Um exemplo disso é a jornalista Carol Barcellos (capa da Runners Brasil de janeiro/2022), que começou a correr para cuidar da saúde e encontrou na corrida uma forma de superação pessoal.

Já a cantora Zélia Duncan decidiu mudar hábitos e adotar um estilo de vida mais saudável, começando a correr em 2001. Há, inclusive, uma passagem no livro “Correr”, em que ela e Drauzio Varella participam da maratona de Tóquio.

As duas histórias mostram como a corrida pode ser uma boa parceira de vida, mudando nossa mentalidade e trazendo outros benefícios.

E é justamente sobre esses “outros benefícios” que vamos conversar na coluna desse mês, indo além da questão estética e física.

## A Corrida Mudou a Vida desses Jovens- Filme MacFarland dos EUA

Esse filme (MarcFarland dos EUA) é baseado em uma história real, de jovens de uma cidade do interior dos Estados Unidos, que se dividem entre o trabalho no campo, estudos e a nova equipe de atletismo do colégio.

Mais do que bons tempos e boas colocações, a corrida mudou como esses garotos se enxergavam diante de suas famílias e da sociedade, valorizando suas habilidades.

Essa história retrata o quanto a corrida pode “alimentar” nossa autoestima, indo além dos treinos e competições.

---

Como assim?

Eu vou dar um exemplo simples. Nós somos pessoas que exercemos vários papéis e funções ao mesmo tempo, ou seja, tio, marido, amigo, profissional e tantas outras.

Imagine, agora, a seguinte situação hipotética.

Você teve um desentendimento com seu primo, por uma discussão sem importância, ficando 6 meses sem qualquer contato. Esgotado esses meses, você e ele decidem conversar, conseguindo superar o conflito.

Circunstâncias como essa acontecem com mais frequência do que imaginamos, e, os aprendizados adquiridos no ambiente familiar podem ser aplicadas no trabalho e vice-versa.

Mas, assim como na alimentação do corpo é sinônimo de uma dieta equilibrada, a corrida também exige cuidados com os exageros.

Cuidado ao tomar uma superdose e ter uma “Indigestão de Corrida”.

Correr é maravilhoso... uma mistura de dopamina, endorfina, alegria e muita resenha.

É também uma válvula de escape, uma oportunidade para relaxar e renovar sua energia.

Pode parecer contraditório, mas até as melhores coisas da vida precisam de equilíbrio.



# 1



Pense em um prato que você gosta muito de comer. Feijoada, salmão, doce de banana... se você comer hoje 1,5kg de uma vez vai passar mal.

O mesmo acontece com uma “super dose” de corrida, ou seja, correr em dias que era para descansar; exagerar no volume ou na velocidade, não respeitando sua planilha de treino.

Nesse caso, a “indigestão” chega em forma de lesão, te impedindo de correr por um tempo.

Para você realmente aproveitar a corrida ao máximo, “degustar” de verdade, precisa estar presente, saborear cada etapa. E, se for com muita sede ao pote, vai ter “azia” ou “indigestão”.

Hoje vou finalizar com a seguinte reflexão:

A corrida pode e deve ser replicada em outros contextos, pois ela nutre a nossa autoestima e capacidade de superação.

Quando o obstáculo se apresentar, lembre o quanto você já conquistou na corrida e confie em sua capacidade!

Corrida: mais que um esporte, um estilo de vida!



**GABRIEL RENAUD**  
**COPYWRITER**



RUNNERS BRASIL



# CORRIDA E ODONTOLOGIA

*"A SAÚDE BUCAL PODE IMPACTAR DIRETAMENTE NO DESEMPENHO DE CORREDORES, POR ISSO A ODONTOLOGIA É UMA ÁREA IMPORTANTE A SER CONSIDERADA NA ROTINA DOS ATLETAS".*



## NUTRIÇÃO E SAÚDE DENTÁRIA

Há mais de 50 anos, evidências científicas têm mostrado uma forte relação entre a presença de carboidratos fermentáveis da dieta e a presença de cáries. Isso acontece porque todos os açúcares, comuns na alimentação, como sacarose, glicose, frutose e lactose, são passíveis de serem utilizados no metabolismo das bactérias depositadas sobre os dentes. Após ser metabolizado pelos microrganismos, os produtos resultantes dos açúcares podem desmineralizar os tecidos duros e/ou facilitar a adesão de mais bactérias. Esta relação cárie/dieta precisa ainda ser analisada não apenas em função do tipo de carboidrato, mas também quanto a quantidade ingerida, a frequência do consumo e a consistência do produto. Um estudo clássico que abordou esse tema foi o realizado em Vipeholm, em 1954. Neste, verificou-se que o risco à doença cárie é aumentado se o açúcar for consumido com maior frequência ao longo do dia. Além disso, ele é mais danoso se ficar por mais tempo aderido ou retido na superfície dos dentes.

Outros estudos epidemiológicos demonstraram que, em populações nas quais os carboidratos refinados estiveram quase ou totalmente ausentes da dieta dos participantes, a prevalência de cárie foi muito baixa. A dieta consistia basicamente em sementes cruas, grãos, raízes, ervas e carnes. No entanto, as mudanças na alimentação, nos hábitos e no estilo de vida das sociedades modernas têm causado um aumento considerável na incidência, isto é, no número de novos casos por ano, desta doença.



Vale lembrar que o amido e açúcares consumidos em tempos antigos é completamente diferente do amido processado e presente nas dietas atuais. Nos dias de hoje, os alimentos contém uma crescente variedade de carboidratos fermentáveis em sua composição. Isso inclui os alimentos altamente processados e aqueles que contém novos carboidratos sintéticos, como a oligofrutose, xaropes de glicose e a maltodextrina.

**Mas, o que tudo isso tem a ver a corrida desportiva?**

O uso de géis, barras energéticas e bebidas isotônicas por corredores é algo bem difundido no meio da corrida. Dra. Cornelia Frese e colaboradores, em 2015 ao estudarem o assunto, observaram correlação entre as doenças erosão dental e cárie, com o alto consumo de carboidratos, bebidas esportivas, géis e barras energéticas consumidos durante os treinamentos. Tal comportamento alimentar também pode diminuir o pH salivar, deixando os dentes mais suscetíveis a perdas minerais do esmalte e da dentina. Soma-se a isso o efeito da diminuição do fluxo salivar, importante mecanismo regulador do pH, que ocorre em função da respiração bucal durante a prática do exercício.

Todos somos metabolicamente diferentes e com necessidades nutricionais dissemelhantes. Na realidade, usamos tanto gordura quanto glicose para obtermos energia. É sabido que a genética e o estilo de vida serão determinantes até certo ponto no quesito saúde e longevidade.

Dessa forma, é importantíssimo entender que, com relação à questão saúde dos dentes, é bem evidente o papel nocivo dos carboidratos, em especial aqueles rapidamente fermentáveis. São proibidos? Claro que não! A corrida é para competição profissional ou amadora, ou ainda para mera diversão. Performance pode representar um estado de saúde mas, dependendo do que se ignora, atitudes erradas podem afetá-la negativamente.

Assim, estar em dia com a saúde bucal e avaliar com o seu dentista o impacto da reposição de carboidratos nos treinos e durante as corridas é uma boa ideia. Da mesma forma, busque associar esta avaliação com a do médico e com a do nutricionista. Veja, com eles, o efeito desses carboidratos, ingeridos de forma repetitiva, na sua saúde geral. A interação dos profissionais da saúde, sempre com o apoio das evidências científicas, é a melhor estratégia quando a ideia é uma prática desportiva consciente.

Por: Victor Wolwacz com colaboração de Ana Chapper



**VICTOR FERRÁS WOLWACZ**  
**DENTISTA E CORREDOR**



Runners  
Brasil



# Correr sem lesão



ALEXANDRE ROSA  
FISIOTERAPEUTA



# Proteína



Tijolo de construção do tratamento em fisioterapia



*O grande medo do atleta amador ou profissional são as lesões. Por isso, atletas e staff investem tanto em prevenção. Quando mais multi e interdisciplinar for uma intervenção preventiva mais eficaz ela tende a ser. Sendo assim a interação entre alimentos, prevenção de lesões musculares e tratamento fisioterápico tem ganhado força. E dentre estes alimentos, a proteína tem um papel muito importante.*

## PROTEÍNAS

As proteínas são essenciais para a construção, reparação e manutenção dos tecidos musculares. Elas são compostas de aminoácidos, que são os blocos de construção dos músculos. Durante o exercício, ocorrem pequenas rupturas nos músculos, e é a partir da ingestão de proteínas e o estímulo adequado que os músculos são reparados e reconstruídos

Quando consumimos proteína suficiente, o corpo pode reparar os músculos de maneira mais rápida e eficiente. Isso ajuda a prevenir lesões musculares, aumentar a força muscular e acelerar o processo de reabilitação de lesões como o estiramento muscular, muito comum no dia a dia da corrida.

Para atletas e pessoas que realizam exercícios de alta intensidade, é recomendado consumir entre 1,2 e 2 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia, a fim de promover a recuperação muscular e prevenir lesões musculares. No entanto, é importante lembrar que a quantidade de proteína necessária pode variar dependendo do tipo e intensidade do exercício, bem como do nível de atividade física de cada pessoa.



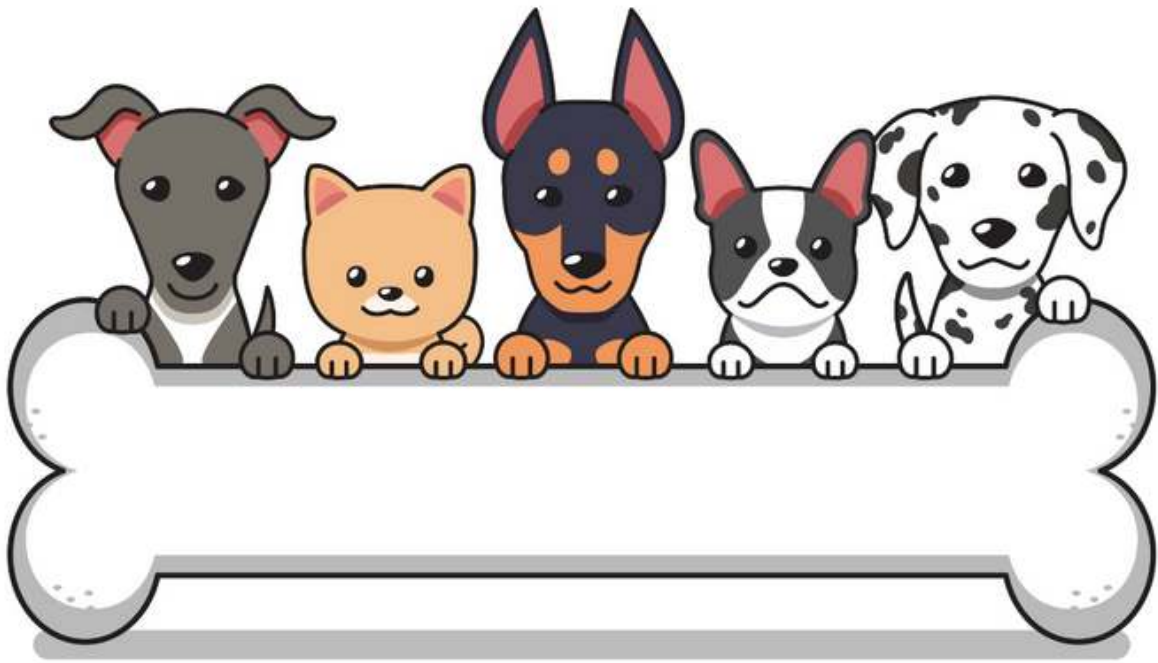


*O consumo adequado de proteínas é importante não apenas para prevenir lesões musculares, mas também para apoiar o tratamento fisioterápico de lesões já existentes.*

*Durante o tratamento fisioterápico o objetivo será ajudar o paciente a recuperar a função e a estrutura muscular após a lesão. Mesmo que a lesão original não seja no músculo, este terá papel de suporte fundamental tratamento de qualquer lesão ortopédica e esportiva. Esta fisioterapia pode ser intensa e exigir muito do corpo. Consumir proteína suficiente pode ajudar a fornecer energia e apoiar o sistema imunológico, que pode ficar comprometido durante períodos de estresse físico e mental sendo fator determinante no sucesso do tratamento.*

*É importante lembrar que a quantidade de proteína necessária pode variar também dependendo da extensão e tipo da lesão e da intensidade do tratamento fisioterápico, bem como se o paciente é atleta ou não como dito acima. Lembrando sempre que somente a proteína não resolve, ela precisa estar junto com carboidratos na medida certa e com gorduras boas aliados a boa hidratação. Você não constrói um prédio só com tijolos, você precisa da areia, cimento e água para fazer a massa e juntar os tijolinhos.*

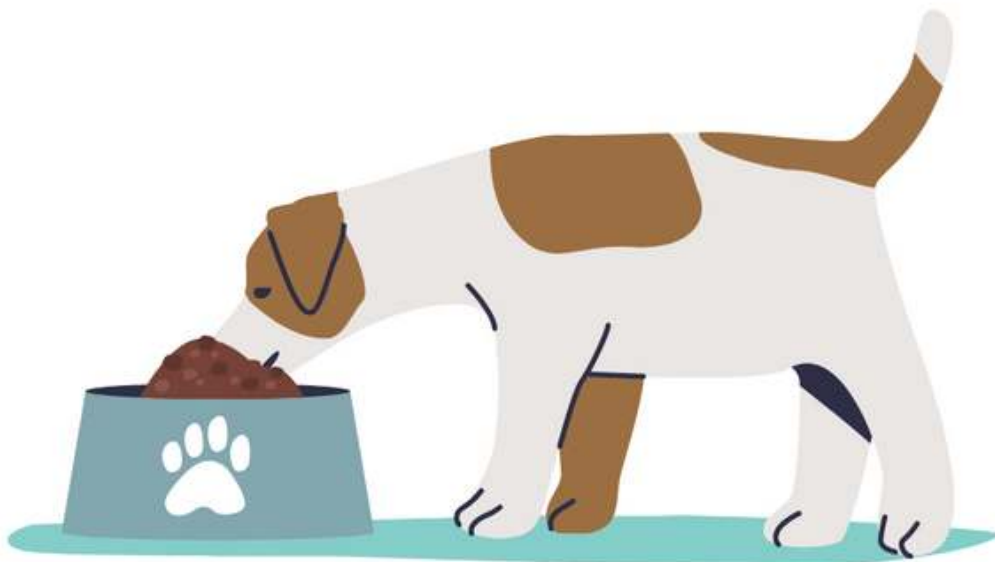
*Em resumo, a ingestão adequada de proteínas aliados aos demais nutrientes pode ajudar a acelerar a recuperação muscular durante o tratamento de fisioterapia, bem como fornecer energia e apoiar o sistema imunológico. Lembre-se de incluir fontes de proteína em sua dieta, e consulte um profissional da área de nutrição ou metabologia antes de fazer mudanças significativas em sua dieta, de acordo como o regime de exercícios, especialmente durante o tratamento de fisioterapia.*



---

# CANICROSS

## NUTRIÇÃO





Atualmente temos uma diversidade grande de tipos de alimentação para cães, sendo basicamente divididas em: ração e alimentação caseira

Devido à enorme variedade de receitas, neste texto vamos nos ater somente à dieta baseada em rações secas.

Antes de falarmos sobre a necessidade específica dos cães que praticam canicross, vamos entender alguns conceitos.

Os cães raramente mastigam, e seu aparelho digestivo está voltado para a total digestão de lipídeos, carboidratos, proteínas e para a absorção dos nutrientes.

O volume de alimentos é grande no estômago, podendo ocupar quase metade da cavidade abdominal após o término de uma refeição.

Então, para que não tenhamos riscos em relação a isso (como a torção gástrica, por exemplo), buscamos para os cães atletas uma alimentação que tenha uma alta densidade energética, com o menor volume possível. Além disso, os ingredientes devem ser de qualidade, e terem uma alta digestibilidade.



Os cães obtêm energia através de gorduras, carboidratos e proteínas, e cada tipo de treino terá uma necessidade energética e irá dispor dessa energia de cada um dos grupos. Por exemplo, treinos curtos, recrutam energia vinda dos carboidratos, corridas longas, de gordura.

Portanto, é necessário que a dieta forneça um perfil equilibrado entre esses macronutrientes.

Há três importantes órgãos que são reconhecidos internacionalmente por pesquisar e publicar os perfis nutricionais de alimentos designados para crescimento/ reprodução e manutenção de cães e gatos:

- NRC, National Research Council, da Academia Nacional Norte Americana de Ciências é o principal fornecedor de recomendações nutricionais para cães e gatos;
- AAFCO, Association of American Feed Control Officials, que é um órgão comercial que visa regular a qualidade e segurança de ingredientes e de alimentos destinados à alimentação animal nos Estados Unidos;
- FEDIAF, The European Pet Food Industry Federation, que representa as associações nacionais da indústria de alimentos para animais de estimação da Europa.

---

Estes órgãos estabelecem os níveis mínimos e máximos de cada nutriente, de acordo com a fase de vida dos animais. Vamos falar um pouco sobre os macronutrientes:

## PROTEÍNAS

Em média, estabelece-se como níveis ideais de proteínas, de 18 a 21%, porém temos rações com até 28% de proteína. No entanto, não é somente a quantidade de proteína que devemos nos atentar e sim, também a sua qualidade. A concentração de aminoácidos essenciais deve ser levada em consideração, e geralmente as vísceras e carnes são proteínas de melhor valor biológico. Isso significa dizer, que são facilmente digeríveis pelos cães.

Os 10 aminoácidos essenciais para os cães, que não são produzidos pelo organismo e por isso tem que estar presente na dieta, são: arginina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, valina, triptofano.

No organismo, as proteínas apresentam diversas funções. São os principais componentes estruturais das membranas celulares, tecidos musculares, pelos, unhas, tendões, ligamentos e cartilagens. O colágeno é uma proteína fibrosa. A actina e miosina, são proteínas contráteis que intervêm na regulação da ação muscular. As enzimas também são estruturas proteicas, as mesmas catalisam reações metabólicas essenciais do organismo e são fundamentais para a digestão e assimilação dos nutrientes.

Diversos hormônios são de constituição proteica, como por exemplo a insulina e o glucagon, os quais são responsáveis pelo controle glicêmico do organismo. Na circulação, há proteínas que atuam como moléculas transportadoras, tais como a hemoglobina, que transporta o oxigênio, a transferrina que transporta o ferro e, todas as moléculas lipossolúveis necessitam de proteínas transportadoras para seu carreamento.

## GORDURAS

Gorduras são consideradas as fontes mais concentradas de energia das rações, fornecendo 2,25 vezes mais energia metabolizável na dieta em comparação aos carboidratos e proteínas. Importantes para o transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) no organismo, atuam também na síntese de hormônios, além de influenciar na textura e palatabilidade dos alimentos.

---

Segundo a AAFCO as recomendações mínimas de gordura para cães são de 8% para crescimento e reprodução, e 5% para manutenção na fase adulta para cada 3.500 kcal/kg do alimento. Além disso, as dietas para cães adultos devem fornecer um mínimo de 1% de ácido linoleico em todas as fases de vida.



## CARBOIDRATOS

Eles constituem a maior parte dos alimentos comerciais secos e semi-úmidos para pets, podendo representar até 70% de sua composição química e equivalerem de 30 a 60% da energia metabolizável das rações. Desta forma, os carboidratos são utilizados pelos animais como principal fonte energética. Além disso, os carboidratos também podem atuar na formação de gordura, proteger o uso de proteína como fonte energética, compor as membranas celulares e participarem na motilidade e saúde intestinal.

E, não podemos terminar este texto sem falar sobre a água. volumes de água antes de treinos e competições.

---

A água é vital para os cães e pode sim otimizar o desempenho do cão atleta. Como os cães não transpiram de forma efetiva para regular a temperatura corpórea, a perda de água acontece através da respiração (ficam ofegantes), da urina e das fezes. Quando há um incremento de proteína na dieta, a ingestão de água é imprescindível para a excreção da uréia.

Aqui vale lembrar que, não devemos permitir a ingesta de grandes volumes de água antes de treinos e competições.

Agora, já que entendemos o papel dos macronutrientes na nutrição dos cães, vamos às particularidades dos cães que praticam o canicross.

Como já dito anteriormente, é importante que a dieta tenha uma alta densidade energética e ingredientes de alto valor biológico, para que haja uma boa digestibilidade. Assim, o animal tem que ingerir um volume menor de alimento, com a mesma densidade energética e qualidade.

Outro cuidado importante é não alimentar o cão 2h antes do treino ou competição, evitando assim, problemas graves como a torção gástrica.

Atualmente já temos rações com incremento de glicosamina e condroitina (que ajudam na preservação das articulações) , com L-carnitina (que atua no metabolismo das gorduras, transformando em energia, e facilita a adaptação das fibras musculares aos exercícios). Além disso, pode-se suplementar a dieta do cão atleta, de acordo com sua necessidade. Glutamina, ômega 3, betaglucanas, colágeno tipo II podem ser alguns exemplos.

Então, o veterinário nutrólogo é o especialista indicado para formular a dieta do cão praticante de canicross, pois irá adequar a dieta aos tipos de treinamento, competições e necessidades específicas.



**LUCIANA MACIEL**  
**MÉDICA VETERINÁRIA**

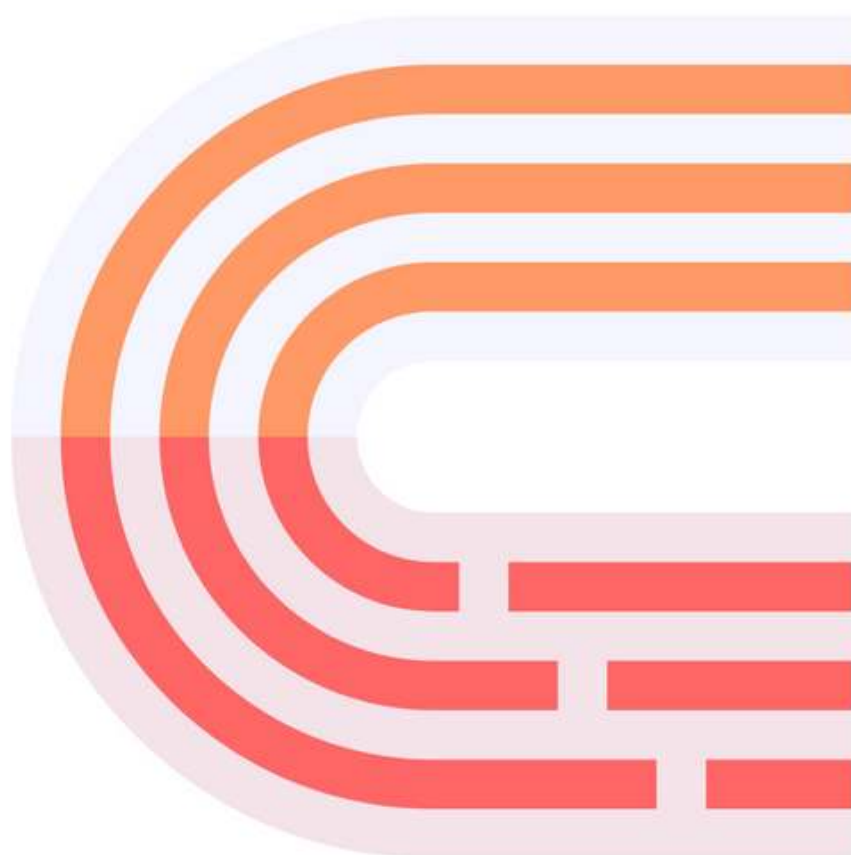


---

# CORRIDA E CIÊNCIA

A busca pela melhora da performance esportiva tem aumentado o consumo de suplementos alimentares ricos em proteínas em combinação com a ingestão de dietas hiper proteicas. Tanto para aumento da massa corporal como melhorada da resistência e velocidade, no caso de praticantes de corrida de rua.

Por vezes não há procura de um profissional capacitado para uma correta orientação, ocorrendo uma ingestão excessiva de proteínas, ou carboidratos industrializados, que apesar de importantes para a composição corporal, podem trazer riscos à saúde quando ingeridas em excesso, muitas vezes não alcançando o resultado estético ou de performances desejadas.





# PERIGOS DA DEPENDÊNCIA

## PSICOLÓGICA NA SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA E PERFORMANCE

Entretanto outro fator tem preocupado nutricionistas esportivos, médicos e treinadores, a dependência psicológica de suplementação esportiva, um assunto sério e pode afetar negativamente a saúde física e mental do indivíduo. Isso ocorre porque a pessoa pode se sentir incapaz de realizar atividades físicas sem o uso dos suplementos, levando a uma diminuição da autoconfiança e autoestima.

A dependência da suplementação esportiva é um tema controverso. Embora muitos atletas usem suplementos para melhorar seu desempenho, a maioria dos nutricionistas e especialistas em esportes concordam que uma dieta equilibrada e variada é suficiente para atender às necessidades nutricionais da maioria dos atletas.



É necessário estar ciente que a suplementação esportiva não deve ser usada como uma solução mágica para melhorar o desempenho físico. Não existem informações científicas que sustentem a melhora da performance apenas pelo uso de suplementação, sabemos que o uso em excesso pode transformar os excedentes em gordura, alterando o peso corporal total.

Além disso, o uso excessivo de suplementos pode levar a problemas de saúde, como ansiedade, irritabilidade e insônia, que podem afetar a performance atlética. É importante lembrar que o uso de suplementos deve ser feito com cautela e sempre sob orientação de profissionais capacitados.

Se você sentir que está desenvolvendo uma dependência psicológica de suplementos esportivos, procure ajuda profissional o quanto antes, a prática esportiva, sobretudo do atleta iniciante deve promover a saúde e o bem-estar físico, o que garante a melhora da performance ao longo dos anos. Faça uso de alimentos naturais e saudáveis para longevidade de sua corrida.



**EDUARDO BARBOSA**  
**TREINADOR**



2

3

4

5

6

7



# Atletas da vida real



ALEX TOMÉ  
TREINADOR





## Os dois tipos de energia do corredor

Se você é corredor(a), sabe que precisamos de energia para praticar esporte. Esse é o nosso combustível, e, na falta dele, nossa percepção de esforço sobe e o ritmo cai, até o ponto que você é obrigado(a) a parar. Embora a maioria das pessoas pense que toda a energia que utilizamos na corrida vem do alimento que ingerimos, corredores tem uma segunda fonte muito poderosa que fornece combustível ilimitado, desde que você saiba usar. Nesse texto, abordaremos as duas formas de produzir energia, e como você pode tirar o melhor proveito delas.

Energia 1: carboidratos.

Para continuar produzindo força e potência para correr, é necessário que o atleta tenha glicogênio disponível localmente no músculo em exercício, sendo a falta desse um dos fatores associados à fadiga. Embora a recomendação para o consumo de carboidrato (CHO) em treinos e provas de corrida deva ser estabelecida individualmente a depender do peso corporal e tempo de prova, o estudo de Coyle (1991) sugeriu o consumo de 30-60g de carboidrato por hora de atividade, medida utilizada atualmente com frequência por corredores amadores. Em um estudo mais recente, Viribay et al. (2020) selecionou vinte e

seis atletas de trail running de alto desempenho com o objetivo de testar se a ingestão de 120g de CHO por hora traria impactos positivos no desempenho. Os atletas foram divididos em três grupos: baixo consumo (60g/h de CHO - 2 géis por hora), controle (90g/h de CHO - 3 géis por hora) e alto consumo (120g/h de CHO - 4 géis por hora), e competiram em uma maratona de montanha com altimetria positiva de 1990m. O resultado sugeriu que consumir 120g de carboidrato por hora em uma maratona de montanha pode diminuir o dano muscular causado pelo exercício em comparação a consumir 60 e 90g por hora, reduzindo o desgaste dos atletas e, conseqüentemente, melhorando a performance. Importante frisar que todos os atletas passaram por treinamento intestinal de quatro semanas antes da prova, ingerindo até 90g de carboidrato pelo menos duas vezes por semana. Parece uma ideia maravilhosa, mas nem tudo são flores.

Mesmo que tenham passado pelo treinamento de ingestão dos géis, três dos 26 atletas que iniciaram o estudo foram excluídos por problemas gastrointestinais, sugerindo que, embora o aumento do consumo de carboidrato possa diminuir o dano muscular, atingir o consumo recomendado pode não ser uma tarefa fácil em provas e treinos. O estudo de Wardenaar et al. (2015) monitorou atletas em uma prova de 60km e 120km e observaram que 75% deles não conseguiram atingir o objetivo de consumo de carboidrato (60g de carboidrato por hora), e mesmo assim 82% relataram algum tipo de desconforto gastrointestinal. A boa notícia para atletas que costumam ter dificulda-



des em ingerir grandes quantidades de carboidrato é que essa habilidade pode ser treinada e apresenta bons resultados (Jeukendrup, 2017). Treinar a estratégia nutricional de prova, ingerindo altas quantidades de carboidrato durante sessões de treino, parece ser uma excelente maneira de melhorar o transporte e utilização de carboidrato, assim como de evitar desconfortos gastrointestinais em provas de corrida (Jeukendrup, 2017).

Também é importante lembrar sobre o custo. Um gel de carboidrato custa por volta de R\$10. Se você fizer um treino de 4 horas, consumindo 4 unidades por hora, ao final do treino terá usado 16 géis, e seu treino terá custado R\$160.

É importante interpretar bem essa parte do texto. Não sugeri que você deva consumir 120g de carboidrato, apenas citei um estudo que fez isso. Cada pessoa tem demanda energética diferente, e isso vai depender de peso, tipo de treino, experiência na corrida e de quanta energia o corpo consome. Esse cálculo é complexo, e apenas um nutricionista pode fazê-lo.

## Energia 2: energia elástica.

Nossa estrutura de membros inferiores funciona como um sistema de suspensão, que, além de amortecer impacto, é também uma mola de propulsão. Funciona assim:

Cada vez que você aterrissa o pé no chão a mola se comprime. Nesse momento, nossos membros inferiores acumulam energia elástica, que pode ser usada para dar a próxima passada, economizando a energia que seu corpo produziu através dos carboidratos que consumiu.

O problema é que a energia elástica produzida a cada passada dissipa rapidamente. Para conseguir usar 100% dela, o tempo que seu pé fica em contato com o solo teria que ser menor que 0,2 segundos. Isso mesmo, um segundo dividido por 5. Quanto mais tempo seu pé fica em contato com o solo, mais a energia elástica dissipa, e mais você precisa produzir a outra energia, aquele que usa os carboidratos.

Interessante perceber que a energia elástica não usa ATP (energia produzida pelos músculos), e por isso não cansa. Ou seja, a energia elástica está disponível para ser usada cada vez que você dá uma passada, mas se você não usar em 0,2 segundos, começa dissipar, diminuindo sua disponibilidade. Se você não a usar, vai precisar produzir



a outra energia, e essa gera fadiga. Para ter uma ideia, a energia elástica pode compor até 43% do total de energia que você usa para correr, e isso é uma diferença gigantesca entre quem usa bem esse recurso ou não. Um atleta que usa muito bem a energia elástica é um corredor econômico, ou seja, tem a economia de corrida muito bem desenvolvida.

Importante frisar que, quanto mais duro foi o solo, maior o retorno elástico. É por isso que correr na areia fofa é tão difícil, o pé afunda, a energia elástica dissipa e nós precisamos produzir toda a energia necessária para correr.

“Beleza, Alex. Mas e o que eu faço com essa informação?”

A notícia boa é que a energia elástica é treinável. Aqui vão 3 maneiras bem simples de fazer isso:

- Musculação: ter músculos fortes melhora o retorno elástico em função da rigidez dos tecidos. É como se você soltasse uma bola de basquete cheia e uma murcha da mesma altura, a bola cheia vai quicar e ter melhor retorno, assim como você a cada passada (se tiver músculos fortes).



- Cadência: aumentar a cadência faz com que você dê passos menores e mais frequentes, diminuindo o tempo de contato com o solo;

- Velocidade: atletas mais rápidos tendem a passar menos tempo com o pé no chão. Treine sua velocidade e, provavelmente, seu tempo de contato com o solo diminuirá.

Ou seja: quanto mais rápido seu pé toca o solo, maior o retorno elástico. Isso economiza energia muscular, que pode ser usada para correr mais rápido, ir mais longe ou fazer o mesmo treino, porém com menor esforço. Se quer ser um atleta mais econômico, faça musculação, treinos de velocidade e fique de olho na sua cadência.

\*Alguns modelos de relógio GPS trazem a informação de quanto tempo está sendo seu tempo de contato com o solo.

Para conseguir melhorar seu desempenho, ter energia disponível e saber utilizá-la é essencial. Converse com sua nutricionista e entenda sua necessidade de carboidratos. Paralelo a isso, faça musculação, observe sua cadência e faça treinos de velocidade. Com todo esse cuidado, você tende a ser um(a) corredor mais econômico e melhorar sua performance.

Com carinho

Alex Tomé

**MAIO 2023**

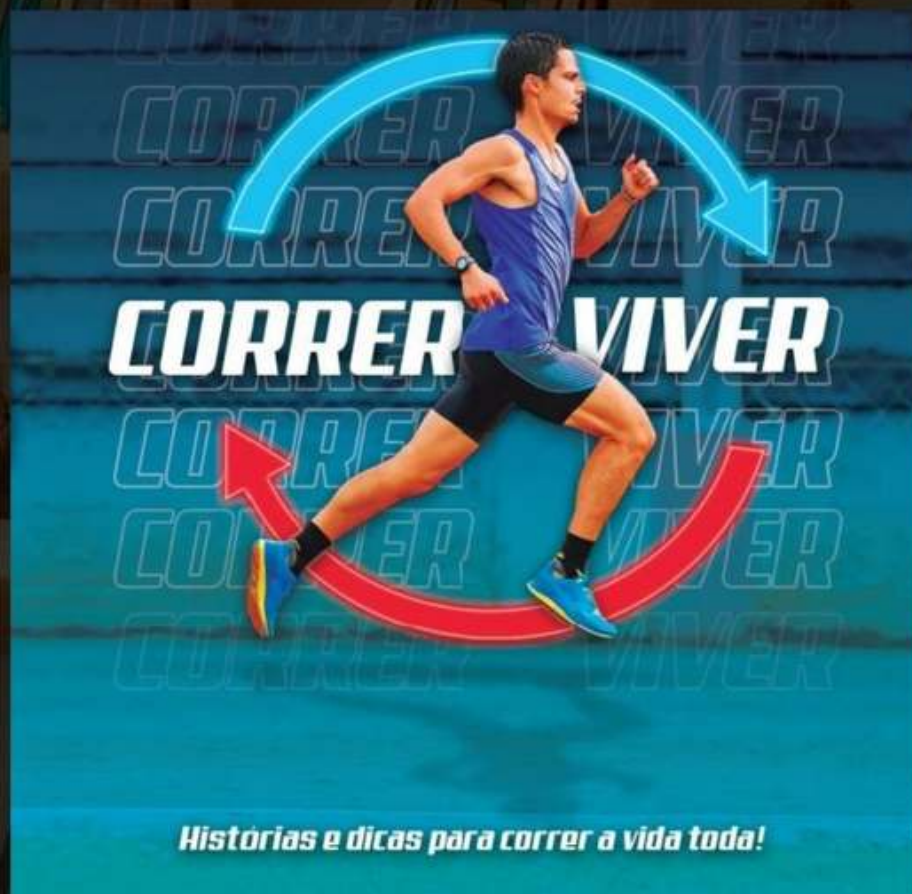
# **PLAYLIST** **RUNNERS** **BRASIL**



## **TOP 10**

1. Calm down – Selena Gomez, Rema
2. Flowers – Miley Cyrus
3. As it was – Harry Styles
4. Hold me closer – Elton John, Britney Spears
5. Cold heart – Elton John, Dua Lipa
6. My universe – Coldplay, BTS
7. Eyes closed – Ed Sheeran
8. Late night talking – Harry Styles
9. Anti hero – Taylor Swift
10. First class – Jack Harlow

## DICA DE LIVRO



“Correr Viver” conta toda a trajetória de um apaixonado pelo atletismo e corrida de rua, desde o seu início na modalidade no começo da adolescência até se tornar treinador de atletismo e proprietário da Assessoria Correr Viver, com a chamada “linguagem do corredor”, sem usar termos técnicos conta como o esporte transformou sua vida e como as experiências vividas como atleta, estagiário e professor criaram condições e oportunidades para transformar a vida de várias outras pessoas.

O livro também relata alguns exemplos de alunos e atletas que conquistaram seus objetivos com o auxílio e orientações desse professor, pessoas que melhoraram seus resultados esportivos e sua saúde e qualidade de vida.

“Correr Viver” também deixa inúmeras dicas para que a corrida não seja apenas uma atividade passageira na vida das pessoas, como por exemplo, alguns passos que todos devem seguir nessa modalidade, colaborando para que a corrida seja uma atividade integrante do estilo de vida delas, dicas simples que podem ajudar essas pessoas correrem a vida toda.



DR ALAN LEAL



# CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor

---

## ALIMENTAÇÃO DE CORREDORES E O DOPING

A prática de doping no esporte é uma preocupação constante, tanto para os próprios atletas quanto para as organizações que regulamentam as competições. Nesse sentido, vamos discutir a relação entre a alimentação de corredores e o doping, abordando aspectos jurídicos que envolvem a questão.

Alimentar-se adequadamente é essencial para corredores, para obtenção de energia e nutrientes necessários para a realização dos treinos e das competições, mas a alimentação desses esportistas pode ser alvo de doping por meio da ingestão de substâncias proibidas, como hormônios e estimulantes. A ingestão dessas substâncias pode aumentar o desempenho do atleta de forma artificial, o que é considerado doping e pode resultar em sanções disciplinares.

O doping é uma prática ilegal no esporte, que consiste no uso de substâncias para melhorar o desempenho do atleta de forma artificial, é uma prática que pode prejudicar a saúde do atleta e ferir a ética esportiva, além de ser considerado uma infração disciplinar.

O Brasil adotou o Código Brasileiro Antidopagem, que tem por objetivo a organização do sistema brasileiro antidopagem e a previsão das regras e procedimentos aplicáveis à prevenção e combate à dopagem no esporte. O código tem respaldo e sua aplicação deve ser realizada de acordo com a Constituição, a Convenção Internacional contra o Doping no Esporte (Decreto nº 6.653, de 18 de novembro de 2008), a Lei nº 9.615/1998 (Lei que Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências) e o Decreto nº 8.692/2016 (Lei que Regulamenta o controle de dopagem).

A Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) é a Organização Nacional Antidopagem (ONAD) reconhecida e credenciada pela Agência Mundial Antidopagem (AMA-WADA) no Brasil. Ela é a entidade dotada de competência privativa para desempenhar a autoridade na coleta, testagem, gestão de resultados e educação antidopagem em território brasileiro, bem como a responsável em cooperar com o sistema internacional antidopagem.

As sanções disciplinares para o doping no esporte incluem a desqualificação da competição, a perda dos prêmios e títulos conquistados, além de possíveis multas e suspensões. Outrossim, o doping pode ser considerado um crime em alguns países, como China, Itália, Espanha, entre outros, sujeito a sanções penais.

A alimentação de corredores pode ser utilizada como meio para o doping no esporte, por meio da ingestão de substâncias proibidas. Nesse sentido, as organizações que regulamentam as competições devem estabelecer regras e procedimentos para garantir a integridade das competições e evitar a prática do doping.

As regras antidoping estabelecidas pelas organizações esportivas devem estar em conformidade com as leis e normas nacionais e internacionais, que definem as substâncias proibidas e os procedimentos para a detecção do doping. Além disso, é importante que as regras antidoping sejam claras e objetivas, para que os atletas possam compreendê-las e segui-las adequadamente.

A alimentação é um fator fundamental para o desempenho e recuperação dos corredores, e pode ter um papel importante na prevenção do doping. É essencial que os esportistas estejam cientes dos riscos envolvidos no uso de suplementos alimentares e tomem medidas para garantir que sua alimentação seja segura e não contenha substâncias proibidas para as competições. A escolha de fontes naturais de nutrientes, a consulta a um nutricionista, a escolha de marcas confiáveis de suplementos, a verificação cuidadosa dos rótulos dos suplementos e a cautela ao consumir alimentos e bebidas fornecidos por terceiros podem ajudar a prevenir o doping, evitando complicações e constrangimentos nas competições.



# NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

