

# RUNNERS BRASIL

## CORRER NO FRIO

### PEPE FIAMONCINI:

O BRASILEIRO QUE FEZ HISTÓRIA AO ATRAVESSAR O MAIOR DESERTO DE SAL DO MUNDO



### CORRER SEM LESÃO

SEU MÚSCULO TEM MEDO DO FRIO?



### ESPECIAL

## CONCEITO ESG

FOMENTA BOAS PRÁTICAS NOS EVENTOS DE CORRIDA DE RUA

### DERMATOLOGIA

PELE DO CORREDOR NO INVERNO

### REVIEW TÊNIS

DESMISTIFICANDO SEU TÊNIS DE CORRIDA

» Q&A COM  
ARMANDO MARCHEZANI

» TIRINHAS  
COM CAROL BARCELOS

» RECEITAS FIT  
CHOCOLATE QUENTE PROTEICO





# 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 26 - Junho/23



# Palavra do CEO

## Correr no frio



Fala Corredor,

Quero dedicar esta mensagem a todos vocês, apaixonados pela corrida de rua, e falar um pouco sobre a nossa revista e a pauta do mês de junho: correr no frio.

Acredito que vocês já perceberam que o inverno traz desafios extras para a prática da corrida, mas também pode ser uma época incrível para explorar novas sensações e superar limites. Por isso, decidimos dedicar essa edição a esse tema tão relevante.

Na revista deste mês, vocês encontrarão dicas valiosas para correr no frio com segurança e conforto. Abordamos aspectos como aquecimento adequado, escolha do vestuário ideal para enfrentar as baixas temperaturas, cuidados com o calçado, hidratação correta mesmo em dias mais frios e muito mais.

Sabemos que a corrida é muito mais do que uma simples atividade física. É um estilo de vida, uma paixão que nos move. E é por isso que queremos compartilhar informações e conhecimentos que possam enriquecer ainda mais essa experiência.

A nossa equipe trabalhou arduamente para trazer conteúdos relevantes, inspiradores e úteis, com o objetivo de ajudar vocês a desfrutarem plenamente da corrida mesmo nas condições desafiadoras do inverno.

Quero aproveitar para agradecer a todos os leitores e apoiadores da nossa revista. É por vocês que nos dedicamos a cada edição, buscando trazer informações de qualidade e incentivar uma prática saudável e prazerosa.

Espero que desfrutem desta edição especial sobre correr no frio e que as dicas e orientações sejam úteis em suas corridas de rua. Lembrem-se de que a corrida é uma jornada individual, mas também uma comunidade que nos une.

Desejo a todos ótimos treinos neste inverno e que a paixão pela corrida continue nos impulsionando a superar desafios e conquistar novos horizontes.

Um abraço,

Pablo Mateus





Editorial



Caro leitor corredor brasileiro;

E o frio, como você convive com ele em sua rotina de treinos de corrida?

Neste período, decidimos fazer uma especial todinha voltada para esta estação do ano, que acredite ou não melhora o ritmo de corrida de muitos! Como assim? É isso mesmo! E a gente aproveitou e extraiu o máximo de nossos colunistas para te contar em detalhes o que podemos fazer para otimizar nossa corrida sagrada da semana nesta estação, confira:

Nesta edição, tem receita fit com chocolate proteico, tem informações das nossas nutricionistas especialistas em corrida, de como manter o desempenho em alta no frio se nutrindo bem, tem também as informações sobre dores do frio com a Dra Ana Paula e o nosso fisioterapeuta Alexandre Rosa.

A nossa capa é o Pepe Fiamonicini, um recordista mundial que conta todos os detalhes de sua saga de superar o frio e poder cruzar pelo gigantesco deserto de sal na Bolívia. Dentro deste contexto nosso dentista Victor Ferrás informa na coluna Odontologia e Corrida, sobre a sensibilidade dental no inverno; ainda neste cenário, eu aproveito e reforço que nosso maior inimigo no inverno não é o frio, e sim o vento no X da Questão.

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

A revista do corredor brasileiro segue forte nas redes sociais e com conteúdo em nosso site. Leia e compartilhe nosso conteúdo, afinal ele é totalmente grátis!

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

Conte conosco! Bons treinos neste inverno!

Darlan Souza  
Editor-chefe  
MTB 87036/SP

# — NOSSO TIME —



**PABLO MATEUS**  
CEO



**DARLAN SOUZA**  
EDITOR-CHEFE



**DANI CHRISTOFFER**  
JORNALISTA E EDITORA



**HIDAIANA ROSA**  
JORNALISTA



**ROBERTA ABDALA**  
PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA



**FELIPPE RIBEIRO**  
FISIOTERAPEUTA



**CARLOS CAMPEOLO**  
NEUROCOACH



**SABINE WEILER**  
JORNALISTA



**GUSTAVO PAVESI**  
EMPRESÁRIO



**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

A man with dark hair, a beard, and glasses is smiling while looking at his smartphone. He is wearing a blue denim shirt. The background is blurred, showing what appears to be an office or home setting. Large, semi-transparent letters 'R' and 'F' are overlaid on the top left of the image.

**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



**58** CAPA COM PEPE FIAMONCINI



## Q&A RUNNERS BRASIL

Um bate papo com Armando Marchezani que nos contou que começou a correr por causa de outro esporte. Sabe qual é?



## RECEITAS FIT

Uma deliciosa receita de inverno - Chocolate Quente Proteico

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

## 04 PALAVRA DO CEO

Uma edição completa, com mais de 20 matérias que irão te ajudar a treinar em condições adversas de temperatura. Que venha o frio

## 22 NEUROCIÊNCIA ⊕

Carlos Campelo traz esse mês o tema: Um olhar da Neurociência para praticar corrida no inverno.

## 26 TRAIL RUNNING

Superando os desafios de correr no frio. Wanderson Nascimento traz algumas dicas importantes sobre os cuidados que precisamos ter ao correr no frio.

## 46 EXCLUSIVO

### CONCEITO ESG FOMENTA BOAS PRÁTICAS NOS EVENTOS DE CORRIDA DE RUA

## 36 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Corrida no inverno - um olhar voltado para a nutrição ideal para essa estação do ano

## 44 CANICROSS

Dicas e cuidados no canicross de inverno: adaptando-se às baixas temperaturas

## 52 MEDICINA E A CORRIDA

Frostbite - A lesão que tira muitos atletas das provas no frio - Previna!

## 68 BIOMECÂNICA

Desafios e cuidados na corrida de inverno: adaptando sua biomecânica para o frio.



## 30 FORTALECIMENTO MUSCULAR

Nessa edição nossa colunista Roberta Abdala traz algumas dicas básicas para fortalecer sua corrida.

## 40 O "X" DA QUESTÃO

# SEU INIMIGO NÃO É O FRIO E SIM O VENTO

EDIÇÃO JUNHO 2023

## 72 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

Carol Barcelos retrata nas tirinhas o seu desafio de correr à Maratona do Polo Norte pela olhar da Swara Barreto

## 74 CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE (+)

A força do inverno: Nós crescemos no desconforto, na corrida e na vida

## 76 CORRIDA E ODONTOLOGIA

Dentes sensíveis o inverno. Victor Wolwacz fala sobre a hipersensibilidade dos dentes e dicas de higiene dental

## 86 DERMATOLOGIA E A CORRIDA

Cuidados com a pele do corredor no inverno. Dicas e cuidados que todo corredor deve ter

## 92 CORRIDA E CIÊNCIA

Cuidado nas corridas de longas distâncias em baixas temperaturas

## 96 REVIEW TÊNIS

Desmistificando seu tênis de corridas. Conheça cada detalhe do seu tênis



82

**CORRER SEM LESÃO:  
SEU MUSCULO TEM  
MEDO DO FRIO?**



100

**CORRIDA E  
CARREIRA**



**38 BABI POR AÍ  
AHHH O INVERNO!**

 PABLOMATEUS@RUNNERSBRASIL.COM

 RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

---

# Q & A



**ARMANDO  
MARCHEZANI**



*Qual corredor começa a correr com chuteira? Armando Marchezani. Aos 17 anos, apaixonado por futebol, começou a correr em chão de terra para buscar a performance para o esporte com bola. Mas a dedicação nos treinos foi ganhando forma e conquistando o paulistano. Não levou muito tempo para o campo ficar para trás, a rua se tornar o local das corridas e o foco ser o novo esporte. O que ele não imaginava, era que em pouco tempo, já estaria no pódio. De lá para cá são 11 anos como atleta. Paixão que também virou sua profissão. Essas e outras histórias e conquistas você acompanha a partir de agora. O treinador de corrida conversou com a Runners Brasil e contou sobre a forma divertida de falar sobre corrida nas redes sociais e ainda dá dicas para correr no frio, e como tornar um treino difícil, leve para a mente.*



a



Sabine Weiler: Correr por quê? Provavelmente algumas pessoas te perguntam isso...

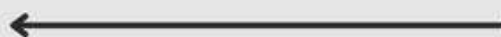
Armando Marchezani: Sim, recebo muito essa pergunta. Correr para mim significa estar vivo. Quando penso que estou tendo a oportunidade de viver, logo penso em sair correndo e desfrutar do milagre da vida.

Sabine: De que maneira a corrida entrou na sua vida?

Armando: A Corrida entrou em minha vida quando eu tinha 17 anos e tinha o sonho de me tornar jogador de futebol. Lembro que onde eu treinava, os melhores atletas eram aqueles que corriam mais durante o aquecimento do treino e aqueles que continuavam correndo após o treino. Lembro que comecei a correr com o objetivo de alcançar o condicionamento físico deles. Por cinco vezes na semana, corria em média de 1h30 a 2h todos os dias, de chuteira, na terra, sem muitas instruções. Com o passar do tempo, comecei a calçar um tênis e praticar na rua. E ao decorrer do tempo, percebendo minha evolução física e mental, dei continuidade aos treinos (dessa vez sem a bola) e me inscrevi na minha primeira Corrida de Rua. Sem muito conhecimento, me inscrevi de primeira nos 10km, na tradicional prova Troféu Cidade de São Paulo. O que eu menos esperava, aconteceu: eu venci a prova na minha categoria, recebendo assim, além da segunda medalha, um incentivo a mais que me fez nunca mais largar o esporte.



# a



**Sabine:** Qual a ligação da corrida com a sua profissão de Educador Físico?

**Armando:** Comecei a correr antes de estudar Educação Física. Eu sempre dizia a minha mãe que se eu não me tornasse jogador de futebol, seria Profissional de Educação Física. E após um ano correndo e jogando futebol, resolvi largar o esporte com bola e focar apenas em correr e estudar, o que se tornaria minha primeira profissão.

**Sabine:** Qual a sua rotina de treinos?

**Armando:** Eu nunca treinei para performance, então, não espere de mim uma resposta com segredos de desempenho, ok leitor? (risos) Minha rotina de treinos, na maior parte dos anos foi com foco em saúde, lazer e condicionamento físico, procurando trazer equilíbrio entre mente e corpo e, entre saúde e trabalho, sem pensar muito em tempos ou recordes pessoais a serem batidos. Foi assim desde o começo até o ano passado, onde tive a grata surpresa de começar a me interessar em performar, e, aos poucos, venho introduzindo isso na minha rotina, na minha mente e nas provas que planejo em fazer. Treinos mais volumosos e mais intensos estão sendo inseridos aos poucos na minha rotina. As semanas de treinos variam de acordo com a prova planejada, porém, o que é presente na maioria das semanas, são treinos de corrida fácil, treinos intervalados, treinos de tiro, musculação e descansos.





**Sabine:** Treinar para uma maratona exige muita dedicação e algumas pessoas pensam que não terão tempo na rotina! Como pensar em treinar para uma maratona de uma forma mais leve?

**Armando:** Para pensar em treinar para uma maratona de uma forma leve, deve se deixar bem claro, qual será seu objetivo durante a Maratona. Se seu objetivo é completar a prova com segurança e se divertir durante o percurso, seus treinos também poderão ter este espírito mais descontraído. Se seu real objetivo é bater uma marca ou completar a prova sendo um grande desafio a marca dos 42km, os treinos serão desafiadores também. Para mim o grande segredo é o da “clareza”. Deixar bem claro a si mesmo o que você realmente quer, pode tornar aquele treino que seria incrivelmente difícil e pesado, em um treino leve para a mente e que faz todo sentido para você. Mas claro que, vale ressaltar que para o físico, treinar para uma maratona nunca será tão fácil, visto que precisamos estar prontos para suportar uma grande distância.

**Sabine:** Tem alguma prova que você sonha em fazer?

**Armando:** Tenho três lugares que eu sonho em correr Maratonas: Buenos Aires, Paris e Tokyo. Me sinto ligado a Buenos Aires, pois foi lá onde fiquei noivo da minha companheira Fabiana e tivemos uma experiência, por mais que curta, incrível na cidade. Paris, porque em 2020 eu estava inscrito e, por conta da pandemia, não pude ir à França realizar este sonho. Tenho o sentimento de “ficou faltando” cumprir a Maratona por lá. E Tokyo, do outro lado do globo, me sinto com muita vontade de correr por influência da cultura do país e por tudo aquilo que acompanho sobre a história da prova.

**Sabine: Qual prova mais te surpreendeu/te marcou até hoje?**

Armando: A prova que mais me surpreendeu até hoje foi a 'Media Del Mar', prova em Cartagena, na Colômbia. Foi uma prova espetacular, onde toda a estrutura e as pessoas tinham uma energia única! Nunca, na minha vida, em todas as provas que eu fiz, vi pessoas tão alegres, felizes e dispostas a cumprir seu objetivo de prova de uma forma tão especial. Além disso, o lugar é lindo. A prova passa por todo centro histórico da cidade, além de passar próxima de navios e do exército. Os soldados vieram para as ruas apoiar os corredores assim como todos os moradores da cidade. Recomendo a todos que amam corrida, desfrutar dessa prova.

**Sabine: Nas suas redes sociais você dá dicas de treinos e de uma forma muito bem-humorada fala de questões da corrida. O que te incentivou a fazer esses vídeos?**

Armando: Alguns estudos dizem que nós aprendemos algo quando ensinado de forma significativa e que ocorra identificação com o assunto. Por muitas vezes, em diversos conteúdos, encontro a informação necessária, porém, me sinto um pouco desanimado com a forma que é transmitida o conteúdo. Prefiro então, utilizar do humor e de situações cotidianas para transmitir a informação e as dicas para os treinos e uma vida de melhor qualidade. Além disso, trazer humor para o treino é sempre positivo, pois, por muitas vezes, muitas pessoas treinam de forma triste e por obrigação.

**Sabine: Como você encara treinar no inverno?**

Armando: Procuro encarar da forma mais leve e simples possível. Deixo claro em minha mente: a chuva, o calor, a neve, meteoros, imprevistos ou qualquer outra situação não deixará que eu perca a minha vontade de correr.

**Sabine: Prefere treinar na esteira ou nem pensa no frio, se agasalha e vai?**

Armando: Eu realmente só utilizo a esteira em casos em que vejo que será mais seguro para mim e em ocasiões em que só terei aquela possibilidade de treinar. Por exemplo: chuva intensa, intervalo entre minhas aulas de Personal,

incentivo ao aluno que quer treinar junto etc. Prefiro 100% treinar na rua, no parque ou em qualquer outro ambiente aberto.

**Sabine:** Que dicas você dá para quem não gosta de treinar em esteira, mas no inverno (frio ou chuva) acaba sendo uma boa aliada?

**Armando:** A minha dica principal para este tipo de situação é: deixe o ambiente, seu corpo, sua mente e todo o resto, o mais gostoso possível. Então se você gosta de ouvir uma música, assistir uma série, correr próximo a alguém, correr em uma academia específica... faça! Nem tudo precisa ser de um jeito que a gente ache difícil. Deixe aquilo "a sua cara" e faça do seu jeito.

**Sabine:** Já fez alguma prova com temperaturas bem baixas ou até abaixo de zero?

**Armando:** Ainda não tive a oportunidade de fazer uma prova em baixíssima temperatura, porém, nos 5 três meses que tive a oportunidade de morar no interior da Irlanda, mantive minha rotina de treinos mesmo com o frio intenso. Eram toucas, luvas, blusas e meias para que pudéssemos treinar. Foi uma

experiência única e que eu teria novamente.

**Sabine:** O que não pode faltar num treino/prova no frio?

**Armando:** O que não pode faltar, acima de tudo, é planejamento. Saber como irá se agasalhar, em que momento poderá deixar uma peça de roupa de lado, se vai para a largada agasalhado ou não, se seu corpo reage bem correndo com muita roupa e até mesmo se irá conseguir se manter em uma temperatura ideal correndo com pouca roupa. Já vi casos de pessoas que passaram muito frio na largada por estarem desagasalhadas e pessoas que ficaram com calor durante toda a prova porque acharam que iam passar frio e depois não quiserem descartar a peça de roupa. Mas cada indivíduo tem suas especificidades. Se estamos falando de um ambiente extremamente gelado, fará todo sentido largar aquecido e talvez descartar durante a prova. Porém, nada é regra. O que pode dar certo para um, pode dar errado para outro. O mais importante é treinar e se planejar diante da situação que virá enfrentar durante a prova.



Sabine: Quais as vantagens de treinar no frio?

Armando: A principal vantagem de treinar no frio é adaptar nosso corpo a um ambiente novo, quero dizer, isso se você vive, assim como eu, em um ambiente que na maioria das vezes está quente. Treinar no frio não irá gastar mais ou menos calorias. A diferença é que, por muitas vezes, as pessoas costumam fazer treinos mais “preguiçosos” quando o clima não está bom para elas, então assim, com certeza pode vir a gastar menos calorias.

Sabine: Que mensagem você deixa aos leitores da Runners Brasil?

Armando: “Correr é para todos. Corra da forma que mais lhe agrada. Deixe a corrida se conectar com o seu coração e com sua mente. Entenda que este esporte não é apenas físico. Se divirta, desfrute do percurso, das passadas, dos desafios e de tudo o que você quiser correndo. A corrida se tornará cada vez melhor se ela estiver sendo praticada do seu jeito. E tenho certeza, que sua vida se tornará cada vez melhor se estiver correndo.”



**SABINE WEILER**  
**JORNALISTA**



# NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS  
CAMPELO**



## UM OLHAR DA NEUROCIÊNCIA PARA PRATICAR CORRIDA NO INVERNO

A neurociência pode nos ajudar a entender como o cérebro responde à prática da corrida no inverno.

**Aqui estão algumas considerações relevantes:**

**Regulação da temperatura corporal:** O cérebro desempenha um papel crucial na regulação da temperatura corporal durante a corrida no inverno. Ele monitora constantemente a temperatura interna do corpo e coordena respostas fisiológicas para mantê-la dentro de uma faixa ideal. Durante a corrida no frio, o cérebro ativa mecanismos de termorregulação, como o estreitamento dos vasos sanguíneos periféricos para reduzir a perda de calor e a produção de calor por meio da contração muscular;

**Sensação de frio:** Quando estamos expostos a temperaturas baixas durante a corrida no inverno, os receptores sensoriais

em nossa pele enviam sinais para o cérebro, que interpreta esses sinais como frio. O córtex somatossensorial e outras áreas cerebrais estão envolvidas no processamento dessas sensações térmicas e na geração da percepção subjetiva de frio;

**Resposta ao estresse:** O cérebro ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), liberando hormônios do estresse, como o cortisol. Essa resposta ao estresse pode ter implicações na regulação do humor, da motivação e do desempenho durante a corrida;

**Estímulo para o cérebro:** A corrida no inverno pode fornecer estímulos sensoriais únicos ao cérebro. A sensação do ar frio na pele, a paisagem coberta de geada e a mudança nas condições ambientais podem envolver diferentes regiões cerebrais e desencadear uma resposta emocional e cognitiva. Além disso, a prática da corrida em ambientes naturais durante o inver-



no pode oferecer benefícios adicionais, como a exposição à luz solar, que está relacionada à regulação do ritmo circadiano e ao bem-estar geral;

**Benefícios para a saúde mental:** A neurociência mostra que a atividade física, incluindo a corrida, estimula a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que estão relacionados ao humor positivo e à regulação emocional. Além disso, a corrida no inverno pode proporcionar uma sensação de realização, superação de desafios e uma conexão com a natureza, o que pode ter efeitos positivos no cérebro e na saúde mental.



Fala, corredores apaixonados e entusiastas do esporte! Se você está em busca de um espaço virtual para compartilhar suas experiências, dicas, desafios e conquistas no mundo das corridas de rua, temos um convite para você. Estamos convidando todos os leitores da Runners Brasil a se juntarem a nós em nosso grupo exclusivo no WhatsApp, onde a conversa é toda sobre corrida!

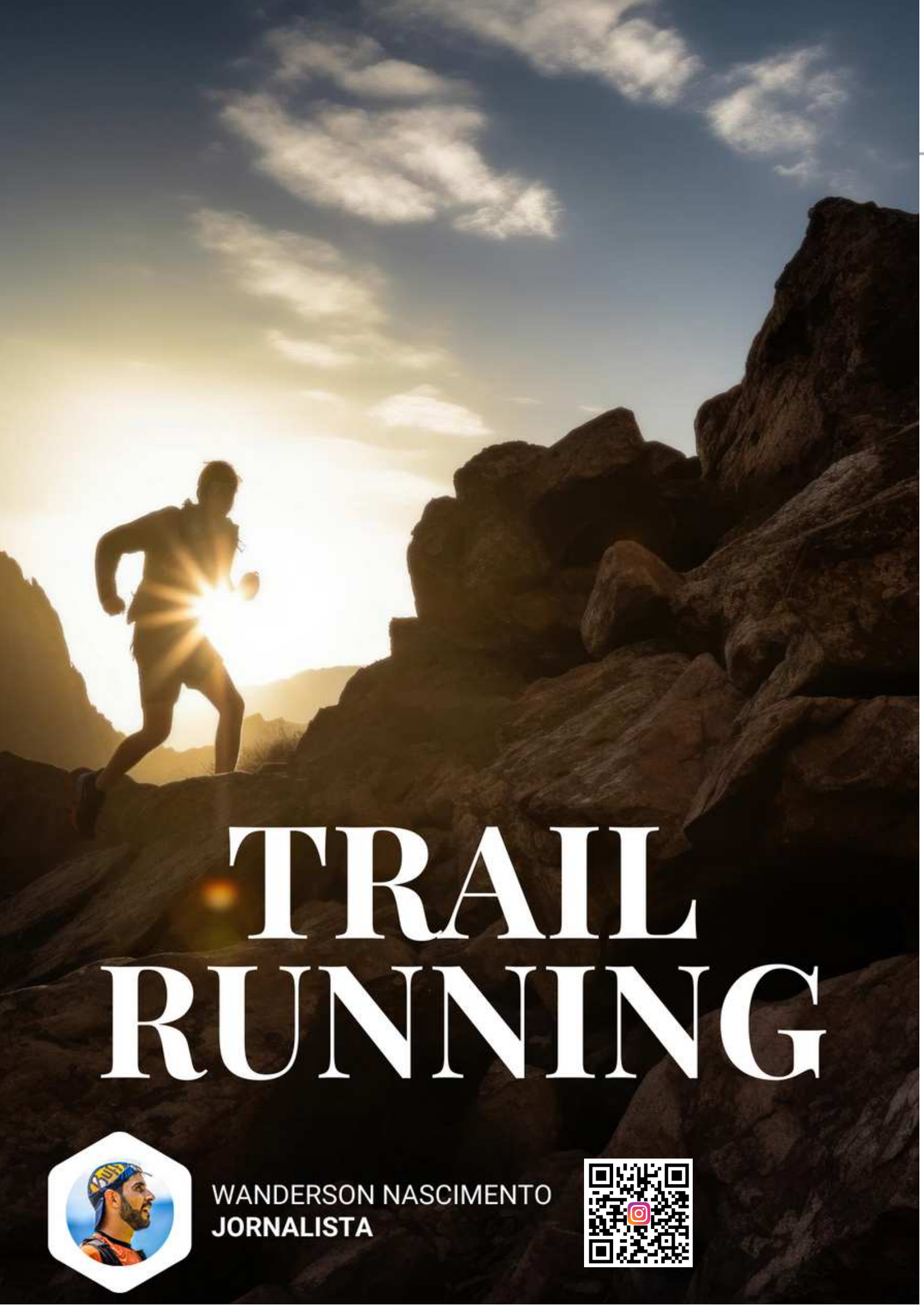
Imagine um lugar onde você pode encontrar corredores de todos os níveis, desde iniciantes até atletas experientes, todos dispostos a compartilhar conhecimento, trocar ideias e motivar uns aos outros a alcançar novos patamares em suas jornadas de corrida. Esse é exatamente o ambiente que estamos criando em nosso grupo.

No grupo do WhatsApp da Runners Brasil, você poderá:

- 1 - Conectar-se com corredores apaixonados de todo o país, que compartilham o mesmo amor pela corrida de rua;
- 2 - Obter conselhos valiosos de corredores experientes, que já passaram por diversos desafios e estão dispostos a compartilhar suas experiências;
- 3 - Trocar dicas de treinamento, nutrição, equipamentos e tudo o que está relacionado à corrida;
- 4 - Encontrar motivação e inspiração diárias através de histórias de superação e conquistas pessoais de outros corredores;
- 5 - Discutir as últimas tendências do mundo das corridas, eventos próximos, novos equipamentos e muito mais;
- 6 - Fazer novas amizades e criar conexões significativas com pessoas que compartilham sua paixão.

Não importa se você está apenas começando sua jornada de corrida ou se já é um corredor experiente, todos são bem-vindos em nosso grupo. Estamos ansiosos para criar uma comunidade forte, na qual possamos aprender uns com os outros, encontrar suporte mútuo e celebrar nossas conquistas. Acesse o QRCode abaixo e venha fazer parte da nossa comunidade.





# TRAIL RUNNING



WANDERSON NASCIMENTO  
JORNALISTA



# Superando os desafios de correr no frio



Em grande parte do nosso país, nesta época do ano já começamos a enfrentar uma forte queda das temperaturas, prolongando-se esse período até meados de agosto. Em muitos lugares, o frio é severo, com geada e até temperaturas negativas.

Assim como o calor, o frio divide opiniões. Há aqueles que amam e têm muita facilidade de se adaptar ao exercício físico em baixas temperaturas, porém há também aqueles que odeiam e sentem muita dificuldade em se exercitar no frio. Independente disso, é fato que as temperaturas muito baixas provocam mudanças não só na sensação ao correr, mas também nas respostas do corpo, por isso, venho trazer algumas dicas para amenizar os efeitos do frio na corrida.

O primeiro desafio, e talvez o mais difícil, é o de sair da cama e tomar a decisão de sair para treinar. Isso, claro, para quem treina pela manhã. Quando você vence essa etapa, já está com meio caminho andado para cumprir o seu treino.

A motivação é intrínseca, pessoal, individual, portanto, para aqueles que odeiam correr no frio, a dificuldade é ainda maior. A primeira dica é não perder muito tempo pensando em sair. Como diz o grande Brendon Bressan, "Nem pensa, só vai". Ficar procrastinando e inventando desculpas, com certeza, é uma grande barreira a ser vencida. Para evitar isso, evite ficar muito tempo pensando, apenas se apronte, faça seus rituais matinais, como ida ao banheiro, uso de pré-treino (para quem toma)...

Uma dica interessante é já amanhacer com as coisas prontas, deixar tênis, meia, roupas e acessórios preparados desde a noite anterior, assim você terá menos tempo para ficar pensando e para desistir de sair para o treino.

Vencida essa etapa mais psicológica, vamos para as dicas práticas. Para quem tem dificuldades ou não gosta de correr no frio, a melhor dica é óbvia, seria evitar os horários mais frios do dia. No entanto, sabemos que a maioria das pessoas não tem opção de horário, então, vamos a mais dicas.

Vista-se adequadamente, e isso não significa necessariamente usar maior quantidade de peças, e sim peças adequadas para o clima

frio. Manter o corpo livre para se movimentar é fundamental, então é preciso usar roupas leves e respiráveis, isso mesmo, pois, apesar do frio, continuamos produzindo suor e não queremos correr com a roupa encharcada, por isso as roupas precisam ter tecidos leves, respiráveis, que eliminem a transpiração.

Proteger as extremidades do corpo também é fundamental. Quando o clima está frio, é pelas cabeça, pelas mãos e pelos pés que perdemos a maior parte do calor, por isso, um gorro, um par de luvas e meias adequadas também ajudam muito a manter a temperatura corporal. Meias de lã com merino em sua composição, por exemplo, são uma excelente opção. As luvas impermeáveis também são mais eficientes, principalmente para os dias com aquela neblina úmida, que quase congela os dedos.

Um acessório muito versátil, que pode ser utilizado em várias partes do corpo, é a bandana, também conhecida como pescoceira, necktube, ou buff. Confeccionado em tecidos bem leves e respiráveis, esse acessório se molda a várias partes do corpo, podendo ser utilizado de várias formas, cobrindo a cabeça, o pescoço, a boca, o nariz, as orelhas e até as mãos, em falta

das luvas. Inclusive, para aqueles que reclamam do desconforto ao respirar o ar gelado nos dias frios, é um item quase indispensável.

Para quem não curte correr de calça e mangas compridas, os manguitos e canelitos são acessórios ideais, pois permitem que você retire ou abaixe com maior facilidade. Outro item bem interessante é a jaqueta corta-vento. Confeccionada em tecido super leve, ela pode ser facilmente retirada quando a pessoa sentir calor, e cabe enrolada em qualquer bolso.

No frio também é muito comum o ressecamento das nossas mucosas, por causa do ar seco e gelado, ou mesmo da incidência de raios solares. Então, proteger os lábios também é importante, e, para isso, podem ser utilizados produtos à base de manteiga de cacau e outros produtos naturais. Alguns contam até com proteção solar.

Devidamente vestidos, vamos partir para a corrida em si. O aquecimento, que já é de extrema importância com clima quente, passa a ser imprescindível no frio, em especial nos treinos de maior intensidade, uma vez que, nas rodagens leves, o corpo vai se aquecendo naturalmente ao longo do treino.

Além de aquecer gradualmente o corpo, o aquecimento é fundamental para preparar nossas estruturas músculo-esqueléticas para o exercício, lubrificando as articulações e “avisando” ao nosso corpo que ele será submetido a um esforço mais intenso; além, é claro, de acelerar o processo de alcance do nosso equilíbrio corporal, o chamado “steady state”, que representa os ajustes do organismo para manter o equilíbrio de substratos energéticos no exercício físico para a contração muscular.

Para diminuir o desconforto térmico, esse aquecimento, ou pelo menos parte dele, pode ser realizado, inclusive, em local fechado, caso você tenha um local disponível.

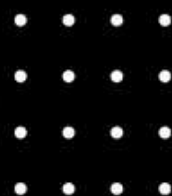
E, para finalizar, não podemos nos esquecer da hidratação e alimentação! Apesar de a sensação de sede ser geralmente menor, no frio, não podemos nos descuidar da hidratação. Repor os líquidos e eletrólitos continua sendo fundamental, em especial nos treinos mais longos e intensos, e aí vai da necessidade de cada um.

Espero ter ajudado de alguma forma. Podem parecer óbvias algumas dessas dicas, mas às vezes nos descuidamos por falta de atenção, ou mesmo por esquecimento, então, é importante lembrar sempre!

Bons treinos!

---

# FORTALECIMENTO MUSCULAR



# DICAS BÁSICAS PARA FORTALECER A SUA CORRIDA



"A corrida é essencialmente uma longa série de saltos alternados de uma perna para a outra. Melhorar a força e a estabilidade deve estar no topo da lista de prioridades se você deseja melhorar como corredor."

Corredor gosta de correr! Isso é fato. Mas infelizmente, para correr bem, não basta apenas correr mais ou mais rápido. Seja para correr livre de dores e lesões ou para melhorar o desempenho, o treino de força é indispensável!

O treino de força para os corredores de rua envolve três grandes objetivos:

1. Melhorar a coordenação neuromuscular e a capacidade de gerar força
2. Melhorar a resistência e a economia de corrida
3. Prevenção de dores associadas a corrida e, possivelmente, lesões



## E QUAIS OS MELHORES EXERCÍCIOS?

Sabe aquela história do "menos é mais"?

O treino não precisa ser longo, mas precisa ser eficiente e com uma seleção de exercícios que realmente trarão benefícios para a corrida. Por isso, algumas dicas para um programa de fortalecimento são:

1. Seleção dos exercícios: Aposte em exercícios multiarticulares, como agachamentos, que já trabalham mais de uma articulação por vez. Esqueça exercícios isolados, ou não dê prioridade a eles!
2. Objetivo do treino: O foco do treino de força para o corredor deve ser ganhar não só força, como também potência e estabilidade dinâmica. O foco não é hipertrofia, nem grandes repetições.

## QUANTAS VEZES POR SEMANA?

Recomendo a realização dos exercícios básicos - como pranchas, elevações pélvicas, agachamentos, afundos, e levantamento terra - pelo menos duas vezes na semana.

Não passe horas na academia mas também não pule seus fortalecimentos: foque no que importa, tenha treinos objetivos, e veja a sua corrida evoluir!



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





# RECEITAS FIT

*Quem não gosta de um chocolate quente em épocas mais frias?*

Aprenda a preparar uma versão saudável e proteica!

O cacau é rico em compostos antioxidantes e possui ação anti-inflamatória, um ótimo alimento para se consumir diariamente, seja em uma receita como essa ou em uma pequena porção de chocolate amargo.

O suplemento proteico (Whey Protein) utilizado na receita também tem seu espaço, principalmente na rotina daqueles que não conseguem consumir a quantidade recomendada por dia. Procure um profissional nutricionista para mais orientações sobre o consumo.



**LAÍSA MATOS**  
**NUTRICIONISTA**





## Chocolate Quente Proteico

### Ingredientes

- 300ml Leite Integral Ou Bebida Vegetal
- 20g de Cacau em Pó (100% cacau)
- 20g de Leite em Pó
- 5g de Amido de Milho
- 20g de Whey Protein
- 10g Chocolate 70% Cacau

Em um recipiente adicione todos os ingredientes, exceto o chocolate. Utilizando um batedor "fouet" misture bem até ficar homogêneo. Leve ao fogo baixo, mexa até engrossar. Quando estiver bem cremoso sirva em uma xícara.

Sugestão: antes de servir adicione o chocolate ao fundo da xícara para um toque especial!

# NUTRIÇÃO ESPORTIVA



.....

## Corrida no Inverno

*Dicas de Nutrição para Manter o  
Desempenho em Alta*



**LUANA STANGHERLIN**  
**NUTRICIONISTA**

No inverno, além de enfrentar o frio, é fundamental cuidar da nutrição durante essa estação do ano. Uma alimentação adequada pode fornecer a energia e os nutrientes necessários para manter o desempenho em alta e garantir que você esteja preparado para enfrentar os desafios de correr no frio. Neste texto, iremos explorar dicas valiosas de nutrição para corredores que desejam aproveitar ao máximo seus treinos durante o inverno.

#### **Hidratação constante:**

Embora a sede possa diminuir em dias frios, a hidratação continua sendo fundamental. O ar frio e seco pode aumentar a perda de umidade do corpo, então certifique-se de beber água regularmente antes, durante e após os treinos. Se preferir bebidas quentes, leite, chás de ervas, chá de frutas ou água morna com limão são boas opções para ajudar a manter a hidratação. Mas antes, durante e após a corrida beba apenas água. Lembre-se que três dias bebendo menos água do que você deveria podem te levar a diminuir a performance. Além disso, é importante ressaltar que a hidratação adequada ajuda a regular a temperatura corporal. Correr desidratado, pode afetar a capacidade do seu corpo de regular a temperatura. Isso significa que se você estiver desidratado seu corpo pode ter mais dificuldade em se manter aquecido durante a corrida em dias frios, aumentando os riscos de hipotermia. A hipotermia ocorre quando a temperatura interna do corpo cai perigosamente baixa. No inverno, a falta de hidratação pode tornar seu corpo mais suscetível a esse risco.

#### **Alimentação equilibrada:**

Uma alimentação balanceada é essencial durante o inverno. Certifique-se de incluir uma variedade de alimentos nutritivos em suas refeições, como frutas, legumes, grãos, proteínas magras e gorduras saudáveis. Esses nutrientes fornecem energia, ajudam na recuperação muscular e fortalecem o sistema imunológico, reduzindo o risco de doenças típicas do inverno. No inverno é comum optar por comidas mais gordurosas, alimentos com mais carnes gordas, queijos e oleaginosas, então tenha cuidado a gordura pode atrapalhar muito a corrida prefira alimentos com mais carboidratos e menos gordura seu desempenho na corrida será melhor.

#### **Inclua fontes de vitamina D e pegue mais sol:**

No inverno, a exposição ao sol, principal fonte de vitamina D, é reduzida. A vitamina D é essencial para a saúde óssea e muscular, bem como para o sistema imunológico. Inclua alimentos ricos em vitamina D, como peixes gordurosos (salmão, sardinha), ovos e cogumelos, ou considere tomar um suplemento após consultar um profissional de saúde. Mas não esqueça de pegar um pouco de sol todos os dias

#### **Aqueça-se com alimentos quentes antes e após a corrida:**

Durante o inverno, aproveite alimentos quentes e reconfortantes para ajudar a aquecer o corpo e manter a motivação nos treinos. No pré-treino, você pode desfrutar de pão aquecido com geleia acompanhado de uma xícara de café ou chá bem quentinho. Após o treino, dependendo da intensidade e duração do seu exercício, um chocolate quente pode ser uma ótima opção para recuperar a energia.



**Babi  
por aí**



Ahho

*Inverno*

Pular cedo da cama quentinha ainda no escuro pra enfrentar um treino de corrida ou musculação, é para os fortes, um desafio diário nessa época do ano.

Por isso é importante fazer do esporte um hábito, pois assim os fatores externos não terão grande influência para atrapalhar a rotina nos treinos.

Mas não é só na motivação que a gente se apoia nesses dias gelados, tem um time de aliados que podem nos dar suporte e ainda impulsionar os treinos no inverno, vou listar pra vocês os meus.

### 1) App de Meteorologia:

Acompanhar a previsão do tempo facilita a definição da roupa para usar no dia seguinte

### 2) Roupas com tecnologia e função térmica:

Tem uma frase muito comum nos países frios que diz, "Não existe frio insuportável, existe roupa errada!" Isso é muito válido para as escolhas no esporte. A gente não pode sair encapotado porque atrapalha, e também pouca roupa vai te fazer treinar mal. A escolha é importante para que sua roupa deixe transpirar, seque rápido mas mantenha o corpo aquecido. É só pesquisar, aqui no Brasil já temos muitas alternativas que atendem essas características.

### 3) Acessórios para o frio:

Corta vento, faixas para cobrir orelhas, manguitos, meias longas, luvas, pescoceiras que cobrem até o nariz, e dependendo do seu frio, até um gorro cai bem.

### 4) E antes de sair de casa, uma bebida quentinha, leve e que dê um boost na sua energia.

Vai te aquecer e ajudar no aquecimento do corpo além de trazer um ânimo pra curtir o seu esporte, mesmo nesses dias mais frios.

Aproveite essa época para testar seus limites, melhorar sua performance, experimentar outros lugares de treino...

No frio nosso corpo tem um rendimento diferente do verão, é muito interessante se testar e comparar seus próprios números em diferentes condições climáticas.

Apesar de muita gente não gostar do inverno, convido você a encarar com outros olhos, te garanto que é uma época que tb tem suas delícias e belezas.



**BABI BELUCO**  
**MODELO**



---

# O "X" DA QUESTÃO

---



---

**LADO B DA  
CORRIDA  
DE RUA**

---

**DARLAN SOUZA**

# SEU INIMIGO NÃO É O FRIO E SIM O VENTO

O vento é um elemento natural que desempenha um papel significativo na prática da corrida de rua principalmente durante o inverno. Ao sair para correr ou se desafiar em uma prova em um dia frio e ventoso, somos desafiados por uma série de fatores que afetam nosso desempenho, nossa resistência e até mesmo nossa motivação. Compreender a influência do vento, ter treinado em um ambiente e dia similar, faz com que estejamos aptos a aprender a lidar com ele e isso, pode ser a chave para superar essas dificuldades e maximizar todo o nosso potencial de treinamento durante toda temporada, principalmente durante os meses mais frios do ano, que são inevitáveis para a maioria de nós.

O vento, em si, pode ter um impacto direto na corrida, agindo como um obstáculo físico que aumenta a resistência enfrentada por nós corredores amadores. Quando se está correndo contra o vento, é necessário exercer um esforço extra para superar essa força contrária. Isso pode levar a uma perda de velocidade e um aumento no consumo de energia, o que pode resultar em fadiga precoce durante a corrida, nossa mente se esforça muito para tentar manter o ritmo e não desanimar. Lembrou desta cena alguma vez com você?

Além disso, o vento pode afetar a temperatura percebida pelos corredores. A combinação de baixas temperaturas e vento pode resultar em um resfriamento mais rápido do corpo, aumentando o risco de hipotermia e lesões relacionadas ao frio. É essencial que estejamos bem-vestidos, ou seja; adequadamente para proteger-se contra o vento gelado, optando por roupas isolantes, corta-vento e acessórios como toucas e luvas.

Outro aspecto importante é o efeito psicológico do vento na motivação do corredor. Sentir o vento frio e constante pode afetar o ânimo e a disposição para treinar. A sensação de que cada passo requer um esforço extra pode levar a uma diminuição da motivação e tornar a corrida mais desafiadora mentalmente. No entanto, encarar o vento como parte do desafio e se concentrar em metas e resultados pode ajudar a superar esse obstáculo psicológico. Veja a importância de a mente estar bem descansada antes de uma prova ou um treino de longa distância.



Embora o vento possa apresentar desafios para os corredores de rua durante o inverno, é possível adotar estratégias para minimizar seu impacto negativo. Uma abordagem comum é planejar o percurso de corrida considerando a direção do vento. Em um treino por exemplo, podemos começar a corrida contra o vento e terminar a favor dele, isso pode facilitar o retorno e ajudar a manter o ritmo. Além disso, a busca por áreas mais protegidas, como parques ou áreas urbanas com prédios, pode reduzir a intensidade do vento e fornecer um pouco mais de abrigo.

Treinar em condições de vento também pode ser uma oportunidade para fortalecer e testar toda nossa resistência física e mental. O esforço adicional exigido pelo vento pode ajudar a desenvolver nossa potência e aumentar a resistência cardiovascular. Adaptar-se a essas condições desafiadoras pode ser benéfico para melhorar o desempenho em corridas futuras, especialmente em condições mais favoráveis. E além do mais, nosso esporte é outdoor, em alguns casos, jamais saberemos se no dia da prova vai estar chovendo ou frio.

Em resumo, o vento pode ser tanto um adversário quanto um aliado para os corredores de rua durante o inverno, muitos falam da chuva mas poucos falam do vento. Compreender sua influência e aprender a lidar com ele é essencial para otimizar o desempenho sem comprometer a saúde.

Esse é o X da Questão.

2:25

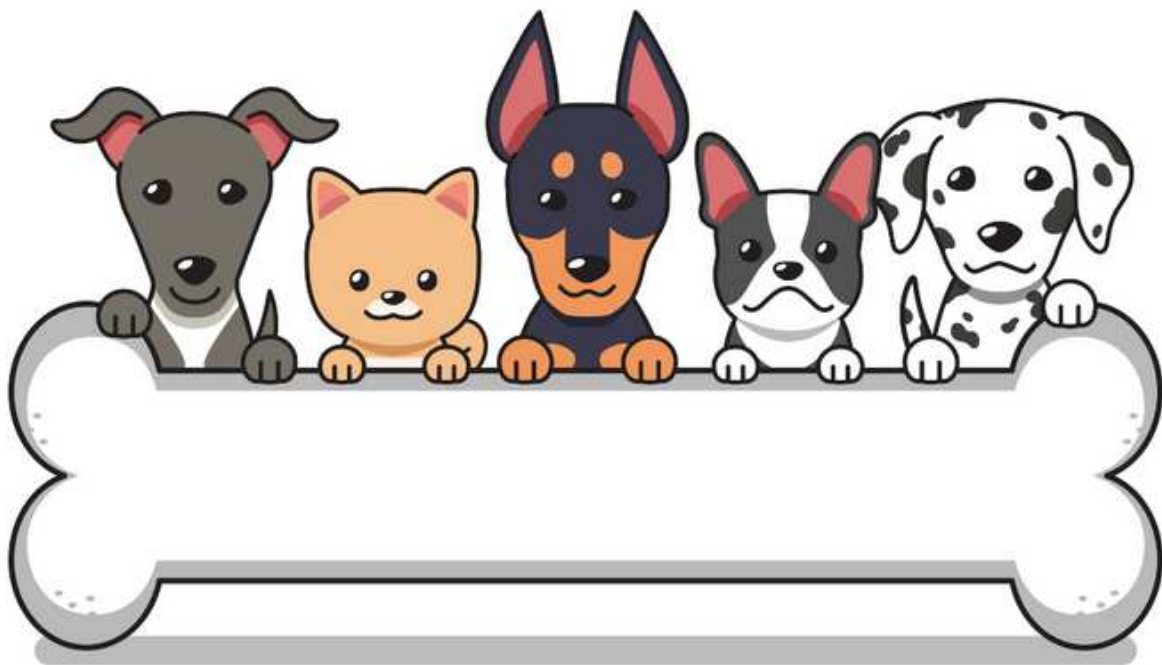
4.50



# Playlist Runners Brasil

Spotify





---

# CANICROSS

**DICAS E CUIDADOS NO CANICROSS DE INVERNO:  
ADAPTANDO-SE ÀS BAIXAS TEMPERATURAS**



---

O inverno é caracterizado por queda na temperatura e na umidade relativa do ar. Isso faz com que os treinos precisem de algumas mudanças.

Em geral, os cães se adaptam melhor ao frio do que ao calor, e até por isso, grande parte das competições oficiais de canicross ocorrem neste período.

As regras de corrida são muito bem definidas no manual da IFSS (International Federation of Sleddog Sports), e sugerem que as provas de Canicross só ocorram quando as temperaturas estejam entre 16°C e 25°C.

Porém, alguns cuidados devem ser tomados, em relação aos treinos e competições. O aquecimento deve ser feito antes de todos os treinos.

No Brasil não temos um inverno tão rigoroso, mas algumas regiões podem ter uma temperatura bem baixa no início e final do dia. Então, nesses casos, o ideal seria que os treinos acontecessem longe destes horários extremos.

Cães com problemas articulares tendem a sentir mais dor no frio. Muitos cães tem alterações nas articulações e seus tutores nem sabem. Por isso, é muito importante uma avaliação veterinária completa, pois se este for o caso do seu cão ele pode piorar com a prática de exercícios, principalmente no inverno.

Outro cuidado importante é com a ingestão de água. Em geral, os cães tendem a ingerir menos água no inverno. Fique atento para que seu cão esteja bem hidratado, pois isso interfere diretamente na performance no canicross.



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



# ESG

Conceito ESG fomenta boas práticas nos eventos de corrida de rua



Empresas incluem ações sociais e ambientais no planejamento dos circuitos.

*Pace, sprint e fartlek. Com certeza, você corredor, conhece esses termos do universo da corrida de rua, mas e o ESG da corrida, você sabe o que isso significa? Calma, te explico: a sigla em inglês ESG engloba os conceitos de sustentabilidade ambiental, social e governança corporativa. Além de evitar a deterioração dos recursos naturais, o objetivo do ESG é fomentar ações voltadas para as práticas sociais e incentivar gestão íntegra. E enganase quem pensa que isso é assunto apenas para os engravatados do mundo corporativo. A galera que transpira a camiseta – literalmente – para organizar os eventos de corrida de rua também está debruçada em estreitar laços do ESG com a rotina dos corredores.*



**HIDAIANA ROSA**  
**JORNALISTA**



# ESG

*"A comunidade do Runners Brasil está em sintonia com a preocupação global pelo meio ambiente. Nós acreditamos que cada corrida é uma oportunidade para promover a conscientização ambiental e colocar em prática princípios ESG, construindo um futuro mais sustentável através da nossa paixão em correr". Pablo Mateus CEO Runners Brasil*

Presidente da Abraceo (Associação Brasileira de Corridas de Rua e Esportes Outdoor) e fundador da Chelso Sports – uma das principais empresas realizadoras de eventos esportivos no interior paulista -, Guilherme Celso conta que as empresas que promovem corrida de rua estão com os olhos voltados ao ESG. “Conversei com inúmeros organizadores e a grande maioria está olhando para o ESG e de alguma maneira já trabalhando em prol a ele. Organizadores de corrida de rua podem adotar práticas sustentáveis para minimizar o impacto ambiental. Isso pode incluir a redução do consumo de recursos naturais, como água e energia elétrica, o uso de materiais recicláveis e biodegradáveis e a implementação de programas de reciclagem durante o evento”, comenta Celso ao explicar como os eventos esportivos podem colaborar com a sustentabilidade.

O representante da Abraceo também destaca que a corrida de rua promove mudanças sociais importantes. “A corrida de rua pode ser uma plataforma para promover a responsabilidade social. Organizadores

de eventos podem colaborar com instituições de caridade, direcionando parte das receitas das inscrições para projetos sociais ou causas ambientais. Além disso, as corridas podem incentivar a participação de grupos menos representados, como pessoas com deficiência, idosos ou pessoas de baixa renda, promovendo inclusão e igualdade”, pontua Celso ao esclarecer como a responsabilidade social está diretamente relacionada com a rotina dos exercícios físicos.

Márcio Callage, diretor de Marketing da Olympikus, conta que a marca está envolvida com o conceito ESG desde a fabricação dos tênis usados pelos atletas até a realização de eventos esportivos. “Hoje a Vulcabras, gestora da marca e a maior produtora de calçados esportivos do Brasil, trabalha em diversas frentes para garantir o melhor para o futuro dos seus funcionários e família. Nossos tênis são 100% fabricados com energia limpa, através da nossa parceria com a Casa dos Ventos, uma das principais companhias de energia eólica do país. Outro grande projeto da companhia é a conclusão do sis-

# MEIO AMBIENTE



## **BPC (Bota pra Correr)**

tema de Tratamento e Reúso de Efluentes na planta fabril de Horizonte, no Estado do Ceará, onde temos uma estação de tratamento focada na reutilização 100% do esgoto gerado pela empresa nesta unidade do Ceará (fábrica e escritório), o que proporciona uma economia de 50 milhões de litros de água por ano. O esgoto é tratado e reaproveitado na própria unidade produtiva em sanitários, irrigação e serviços de limpeza em geral. Estamos sempre atentos a novas oportunidades e inovação não só para os nossos produtos, mas também para o legado que deixamos para nossos colaboradores e nas regiões onde a companhia possui operação”, detalha Callage ao falar sobre as ações da Olympikus.

Instigada em fomentar mudanças sociais, a Olympikus criou o BPC (Bota pra Correr), circuito que promove a corrida de rua em regiões turísticas do Brasil. E o ESG faz parte do BPC de ponta a ponta: todos os participantes re-



cebem um kit inicial ao chegar no destino do Bota Pra Correr, com acessórios para a corrida e um copo sustentável em silicone, além de serviço exclusivo pensado para diminuir a quantidade de lixo produzido durante a experiência e impacto no meio ambiente. O evento também compartilha informações sobre o destino para que o participante conheça a cultura local. “Fazemos isso em parceria com a comunidade que nos recebe, gerando empregos na região. Temos um cuidado especial para não prejudicar o bioma local ao criar trajetos exclusivos para o BPC”, complementa o representante da Olympikus.

O evento já passou por Jalapão, Pantanal, Alter do Chão, Chapada dos Veadeiros e Milagres. “Em cada local que passamos fomentamos, não só o turismo, mas também envolvemos centenas de moradores da região na produção do evento, empregando essas pessoas e compartilhando o conhecimento sobre como produzir eventos e provas no local. Oferecemos à comunidade local vagas e prioridade na inscrição do BPC, realizamos reciclagem do lixo da prova com cooperativas regionais, além de criar uma corrente positiva, atraindo mais pessoas para o universo da corrida. Nos conectamos com projetos sociais em escolas com doação de produtos, também no intuito de estimular a prática esportiva”, diz Callage.

Ficou curioso para conhecer o circuito Bota pra Correr? Pois, prepare-se, porque o evento está previsto para acontecer neste ano com muitas novidades. “Em 2023 vamos desbravar dois biomas, culturas, sotaques e paisagens paradisíacas em dois extremos do país. O primeiro, em setembro, acontece na Costa do Conde, na Paraíba. O segundo, em novembro, no Vale dos Vinhedos, no Rio Grande do Sul. Escolhemos um feriado para proporcionar aos participantes, mais dias para conseguirmos conhecer melhor os locais escolhidos. Seguiremos contando com os serviços da comunidade local, gerando empregos para quem sobrevive do turismo e eventos como este, também seguiremos com o cuidado da reciclagem, catering pensado para não gerar lixo em excesso, diminuindo assim o impacto no meio ambiente”, pondera o diretor de Marketing da Olympikus.

# SOCIAL

Realizada no mês de março, a corrida feminina da Granado – empresa brasileira de perfumaria e produtos de beleza – também colocou o conceito de ESG na rotina das participantes que correram a prova na capital paulista. "A estrutura foi pensada considerando os designs e materiais dos produtos que seriam utilizados durante o evento. No caso, procuramos escolher materiais que pudessem ser reutilizados e reaproveitados, para que ao final não se transformassem em resíduos. Além disso, para os produtos que geraram resíduos, nós dispomos por toda a área do evento diversos coletores com sinalizações adequadas, indicando o tipo de resíduo que poderia ser descartada em cada uma delas. Separamos em recicláveis, orgânicos e rejeitos. Cada tipo de material teve sua destinação mais sustentável, sendo 90,6% destinado para reciclagem e compostagem. A organização percebeu que é necessário reduzir o impacto de suas atividades e ações e, por isso, leva em consideração aspectos socioambientais no planejamento de cada passo a ser dado. É sempre possível gerar impacto positivo, como renda para cooperativas, por exemplo, quando se considera todo o sistema no qual a organização está inserida", comenta Higo Lopes, Gerente de Marketing da Granado, ao detalhar como foi realizado o planejamento da Corrida Granado Pink em São Paulo.



# GOVERNANÇA

Responsável pela Kamn Serviços Esportivos – empresa que promove eventos na Região Metropolitana de Campinas e em outras regiões do Brasil -, Adriano Donizeth da Silva explica que a responsabilidade social levada para o mundo da corrida de rua já faz parte do evento desde a criação do projeto. “No planejamento, selecionamos cuidadosamente os locais que podem acomodar nossos eventos, visando a integração do meio ambiente com a prova, minimizando o impacto ambiental. Além disso, formamos parcerias com fornecedores e patrocinadores que buscam e compartilham os valores de sustentabilidade, garantindo que nossos parceiros estejam alinhados com nossos objetivos”, explica o empresário que realiza, em média, aproximadamente 100 eventos por ano e emprega 150 colaboradores em cada evento promovido pela Kamn Serviços Esportivos.

O representante da empresa diz ainda que a integração do ESG com a corrida de rua é tema que merece atenção de todos os envolvidos. “É muito positivo e prazeroso poder estar ligado diretamente a este ambiente de renovação que acompanha o esporte, meio ambiente e a saúde, não somente para quem já é praticante de atividades como a corrida de rua, mas para todos os entusiastas do esporte que também acabam sendo atraídos e afetados diretamente pelas melhorias que a prática do esporte e a conscientização dos cuidados com o meio ambiente trazem para toda sociedade”, enfatiza Adriano Donizeth.

Agora que você já sabe a importância do ESG na corrida de rua, fique atento para escolher eventos que estão alinhados com as boas práticas.

Bons treinos, atleta.

# MEDICINA E A CORRIDA



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



# DORES NOS DEDOS – FROSTBITE

*A lesão que tira muitos atletas das provas, no frio - previna!*



Vimos na reportagem do esporte espetacular do dia 04/06/23 que alguns atletas na maratona do polo norte tiveram o FrostBite, também conhecido como dedo congelado. Você já sentiu seus dedos tão frios e dormentes a ponto de achar que estavam congelados?

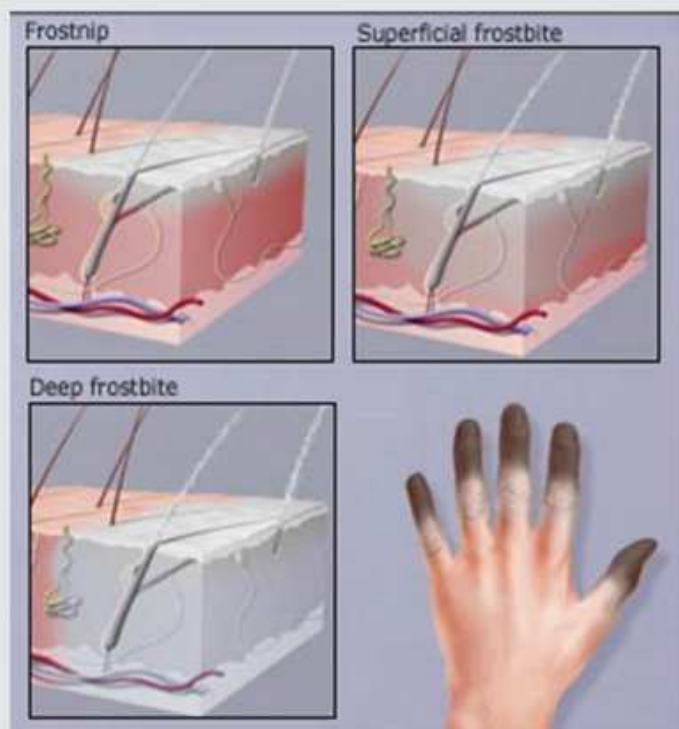
## O que é Frostbite?

Frostbite se refere ao congelamento de tecido do corpo (geralmente a pele), que ocorre quando os vasos sanguíneos se contraem, reduzindo o fluxo de sangue e oxigênio para as partes do corpo afetadas, A congelação é mais provável nas partes que estão mais longe do centro do corpo e, portanto, têm menos fluxo sanguíneo principalmente os pés, dedos, mãos, dedos, nariz e orelhas..

A sensibilidade normal é alterada ou perdida, e as alterações de cor ocorrem também nestes tecidos progressivamente podendo chegar a necrose( dedo enegrecido).

Existem três graus de lesão por frio: ( figura 1)

- Frostnip,
- Queimaduras superficiais,
- Queimaduras profundas.



## ESTATÍSTICA E CLÍNICA

Embora as crianças, idosos, e pessoas com problemas circulatórios (exemplo doença de Raynaud) estão em maior risco, a maioria dos casos ocorrem em adultos entre 30 e 49.

Se você desenvolver esse tipo de lesão, pode não perceber à primeira vista que alguma coisa está errada, porque a área afetada pode ficar dormente. Com atenção médica imediata, a maioria das pessoas se recuperam totalmente do congelamento. No entanto, se ocorrer lesões graves, pode haver dano permanente, dependendo do tempo e da profundidade do tecido foi congelado.

Em casos graves, o fluxo sanguíneo para a área pode parar, e os vasos sanguíneos, músculos, nervos, tendões, ossos e podem ser danificados permanentemente. Se o tecido congelado morre, na área afetada pode precisar de ser amputados.

## O QUE CAUSA FROSTBITE?

Frostbite é geralmente causado pela exposição prolongada ao frio, especialmente se forem acompanhados do fator de vento-frio. Também pode ocorrer na sequência de mais uma breve exposição nas corridas com as temperaturas muito frias.

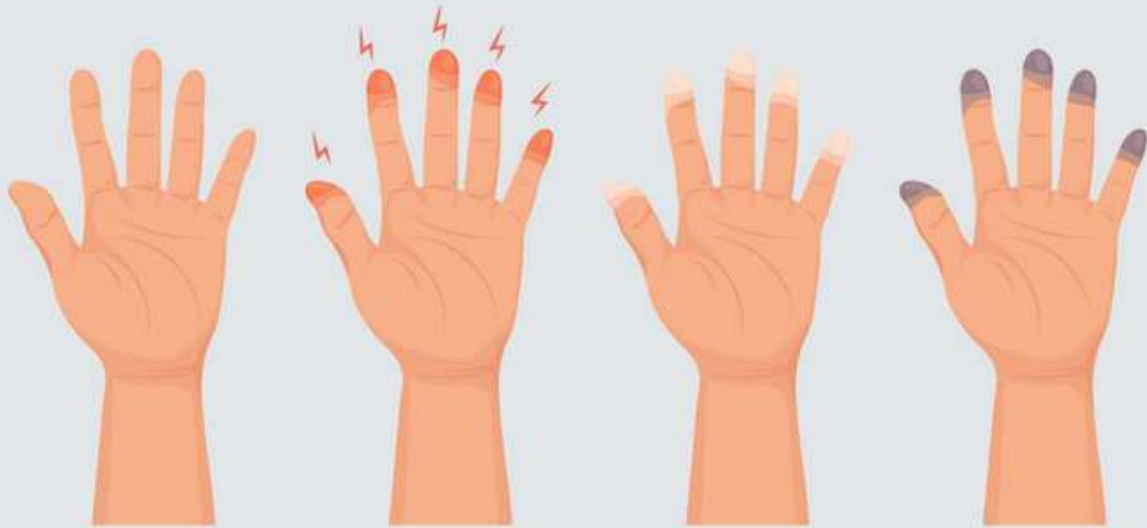
## EXAMES E TESTES

O médico irá tomar uma história, a fim de reunir informações sobre os eventos da exposição e condição médica antes da lesão. Devem ser avaliados os sinais vitais, incluindo temperatura, pulso, pressão arterial e frequência respiratória, a fim de excluir ou tratar qualquer ameaça de vida imediatas, como a hipotermia ou infecção grave.

## TRATAMENTO EMERGENCIAL

- 1- Pedir ajuda até chegar num posto/ hospital mais próximo.
- 2- Mover-se para uma área quente para evitar a perda de calor.
- 3- Remova todas as joias e roupas constritiva, porque eles podem bloquear ainda mais o fluxo sanguíneo
- .4- Tome bebidas quentes, não alcoólicas, fluidos descafeinados .
- 5- Aplicar um curativo estéril seco, coloque algodão entre os dedos envolvidos ou dos pés (para evitar o atrito)
- 6- Nunca reaquecer uma área afetada se houver qualquer chance de que pode congelar novamente. Este ciclo de degelo-recongelamento é muito prejudicial e leva a resultados desastrosos.
- 7 - Não esfregue a área congelada: atrito criado por esta técnica só irá causar maiores danos de tecidos.

Acima de tudo, lembre que a quantidade final da destruição dos tecidos é proporcional ao tempo de congelamento, não é a temperatura absoluta em que foi exposta. Assim, o transporte rápido para um hospital é muito importante.



## PREVENÇÃO

O primeiro passo na prevenção é saber se você está em maior risco de lesão, procure um médico para fazer um check up antes das provas no frio.

Tabagistas, diabéticos e pessoas com doenças dos vasos sanguíneos também estão em maior risco, porque eles têm uma quantidade já diminuída do fluxo sanguíneo para os seus braços e pernas.

Fadiga, desidratação, roupas inadequadas e alta altitude são fatores de risco adicionais

Usar dois pares de meias, com a camada interna feita de fibras sintéticas, tal como o polipropileno, e a camada externa feita de lã dá isolamento aumentado.

Os sapatos devem ser à prova d'água.

Cubra sua cabeça, rosto, nariz e ouvidos em todos os momentos.

A Roupas deve caber folgadamente para evitar uma diminuição do fluxo sanguíneo para os braços e pernas.

Viajar com um amigo em caso de ajuda sempre é necessário.

Tenha especial cuidado com condições de chuva e vento. A temperatura real (sensação térmica) é, na verdade, muito mais baixa do que a temperatura do ar indicada durante uma corrida no frio.

Boa sorte!

● LIVE ●

# PODCAST RUNNERS BRASIL





Runners Brasil

# **PEPE FIAMONCINI**

*Um paulista de alma carioca  
quebrando recordes pelo mundo!*



DANI CHRISTOFFER  
JORNALISTA E EDITORA RB



# GUINNESS BOOK

**Conheça a história desse atleta que acaba de estabelecer um novo recorde mundial e entrar para o Guinness Book.**



Foto: @renatalasak\_fotografia

Pepe percorreu 170 quilômetros, cruzando o Salar de Uyuni, o maior deserto de sal do mundo, na Bolívia, em 33 horas, ininterruptas. O objetivo da façanha foi arrecadar fundos para o projeto Correndo por Eles - uma Ong, sem fins lucrativos, situada no Rio de Janeiro, que incentiva e motiva a inclusão de pessoas com deficiência no esporte.

*A Revista Runners Brasil conversou com o Pepe sobre correr no frio, estrutura, paixão, loucura, desafios, improvisos, perrengues, coragem e futuro.*



# "ESSE É O MEU PROPÓSITO.

*Uma conexão entre corpo, mente e espírito, onde consigo atingir, por meio das longas distancias, a plenitude. Esse seria o objetivo final da corrida e esse objetivo para mim se chama amor". -*

**PEPE FIAMONCINI**



Pepe conta que nos momentos em que estava extremamente estressado e ansioso, saía para correr sem relógio, e voltava mais relaxado. Depois do desafio de Ironman, a corrida se tornou parte do treinamento e teve que encarar com mais seriedade.

À princípio, o propósito com a corrida era para manter a saúde física, mas com algum tempo de treino já se percebeu um degrau acima e correr virou uma terapia para a saúde mental, onde o corpo deixou de ser o foco. Depois que passou desse estágio, com disciplina e prática, conseguiu chegar ao estado espiritual da corrida.



# Pode me chamar de Pepe

O nome completo é Valmor Giuseppe Leonardo Lundgren Fiamoncini, conhecido como Pepe Fiamoncini. Pepe é o apelido dado por sua irmã que, quando pequena, não conseguia pronunciar seu nome.

Paulistano, 32 anos, mas com alma de carioca. Sua morada é o mundo. A casa do Pepe neste momento pode ser no Peru, Bolívia, Chile, Brasil... para saber é preciso acompanhá-lo nas redes sociais.

*"Morei nos últimos 10 anos no Rio de Janeiro, mas para essa última viagem deixei meu apartamento e levei todas minhas coisas para SP. Onde moro nesse momento? Não sei também, não tenho um local. Minha atual localização (até o dia 19 de junho, ERA em Huaraz, Peru). Depois devo voltar para o RJ para treinar e participar de algumas provas, vamos ver o que a vida me reserva", conta Pepe.*

*O primeiro contato com o esporte foi por meio do futebol. Pepe jogava todos os dias na escola, pela manhã e na escolinha à tarde. Aos onze anos de idade sofreu bullying no colégio e logo decidiu fazer aulas de artes marciais para aprender a se defender e acabou deixando o futebol de lado. No Kung-fu, aos 18 anos já era faixa preta.*

*"Foi no esporte de luta que comecei a me conhecer e saber mais da minha capacidade física e mental. Comecei treinando 2x na semana e logo passei a treinar 6x. Adorava sentir a endorfina e ver minha evolução física, alcançando pequenas metas, que serviam como motivadores para ir além". - Pepe*

## Paixão por esportes Outdoor

A paixão louca por esportes outdoor nasceu quando já morava no Rio de Janeiro. Pepe um dia sonhou em se tornar um executivo de uma empresa e passar a vida dentro de um escritório, mas a mudança para a cidade maravilhosa trouxe novas perspectivas, abriu horizontes e o fez descobrir o que realmente gostava de fazer.

Foto: Reprodução Instagram

Recém chegado ao RJ, empolgado com a vida de esportes Outdoor e com muita vontade de se superar, aos 23 anos Pepe teve a primeira grande oportunidade. Logo de cara encarou a maior montanha fora dos Himalaias, a Aconcágua, com 6.962 m de altura, localizada na Argentina.

Ele conta que a subida ao Aconcágua foi um grande desafio, pois foi sem guia, carregando todo equipamento, e tendo que derreter incontáveis m<sup>3</sup> de neve para conseguir beber água.

Foram 11 dias para conseguir, literalmente, pensando somente em sobreviver." Um montanhista Uruguaio que escalou comigo perdeu a ponta dos dedos por conta do frio. Foi minha primeira alta montanha e uma experiência intensa de grande dificuldade que acabou moldando meu olhar sobre os limites." - Pepe

## Um desafio de cada vez

Pepe começou com as escaladas, saltando de paraquedas sozinho, até que decidiu se manter constantemente fora da zona de conforto e os desafios foram aumentando.

'Nunca desistir' virou um lema de Pepe, que ia sempre empurrando os seus 'limites' para voar cada vez mais longe. Esse autoconhecimento foi trazendo novas possibilidades de aventuras e desafios que, aos olhos de muitos, era 'coisa de louco'.

Durante a pandemia, Pepe resolveu praticar o isolamento de uma maneira bem diferente. Foi atravessando os 220km da maior praia do mundo a pé. A praia começa no Molhes da Barra do Chuí, divisa com o Uruguai, conhecida como Praia do Cassino, localizada no extremo Sul do Brasil.

"Foi realmente difícil sair do sedentarismo para percorrer mais de 30km por dia na areia". - Pepe

Ainda durante a pandemia, se inscreveu no Ironman na distância full, (3,8km de natação, 180km de ciclismo e 42km de corrida). Não tinha bicicleta ou tênis adequados e os equipamentos de natação eram uma máscara e um snorkel de mergulho. Com 8 meses de treinamento, saindo do zero, conseguiu realizar.

A partir daí, foi só ladeira acima, Pepe conquistou 5º lugar no Ultraman Florida, nos EUA, apenas 4 meses depois do Ironman; completou o Everesting em 23h, (que consistiu em pedalar até completar a altimetria da maior montanha do mundo; nadar a maior e mais desafiadora travessia Aquática do Brasil, do Leme ao Pontal com 36km em mar aberto); e também foi 2º lugar no Triathlon extremo (distância full).

### **Mais um brasileiro no Guinness Book**

"A ideia de cruzar o Salar do Uyuni a pé surgiu há 4 anos atrás quando visitei a Bolívia pela primeira vez. Ali nasceu o sonho e o desenvolvimento do projeto.

Com a pandemia, aeroportos e cidades fechadas, tive que colocar em standby por 4 anos. Em 2023 surgiu a oportunidade, estava preparado fisicamente, cidades abertas e disponibilidade de data, e então abracei a chance", conta Pepe.

Para se preparar para o desafio Pepe passou a treinar sete dias por semana, entre uma e três vezes ao dia. Antes de viajar para a Bolívia ele disputou o Ultraman Brasil, com 10km de natação, 421km de pedal e 84km de corrida.

Para o desafio, Pepe chegou à Bolívia duas semanas antes, para aclimação com a altitude, já que o Salar está a 3600m acima do nível o mar.

"Treinei em altitude e cheguei a 5.400 metros, para ter certeza de que iria aguentar correr os 170 km. Inclusive toda a equipe que me acompanhou teve que chegar vários dias de antecedência para se adaptar com a altitude. Outros dois problemas foram: o ar seco do deserto, que fez com que todos da equipe, inclusive eu, tivéssemos sangramento no nariz; e a variação térmica com amplitude de mais de 30°C da noite para o dia. Pegamos -10°C à noite e 22°C durante o dia.

O corpo estava preparado e a mente determinada a terminar. Apesar de correr sem parar por horas, não via o cenário mudar, os pontos de referência sempre longe e nunca passavam, o que foi mentalmente exaustivo para mim. Porém, já sabia que seria difícil e sabia o que iria enfrentar".

O momento mais difícil foi por volta das 5:00h da manhã, antes de sol nascer. Estava cansado (já com mais de 23h ininterruptas de atividade), já não conseguia correr pelas dores nas pernas, o frio estava acumulado da noite e o medo de não terminar apareceu. Essa mistura de sintomas culminou em hipotermia. Tive dificuldade de raciocínio e tive que me abrigar dentro do carro.

Chorei de soluçar por alguns minutos, até que me aqueceram com chá quente e me acalmei. Sabia que não podia me acostumar com aquele conforto de um carro quentinho. Ainda choroso e com as pernas travadas, desci do carro e continuei caminhando com a ajuda dos bastões.

Não pensei em parar em nenhum momento, mas sim me questioneei sobre os meus por quês daquilo. Como sou acostumado a não desistir, e sim persistir quando o momento está difícil, foi uma escolha simples, mas não fácil, de continuar.

Esse recorde significa muito, pois até eu mesmo cheguei a duvidar que conseguiria correr o dobro do que jamais tivera corrido na vida. Isso mostrou às outras pessoas que os 'limites', que pensamos que temos, são imposições da cabeça. Pensamos que não conseguimos e tornamos isso real quando não fazemos. E assim quebro diferentes padrões/estatutos/limites enraizados na cabeça das pessoas.



*Agora pensando de maneira mais altruísta, realizei essa travessia para ajudar o projeto @correndoporeles que faz a inclusão de PCD's nas corridas de rua. Quando pensamos em superar limites, o que pode ser mais significativo que pessoas que não podem andar atravessando uma linha de chegada de uma prova de corrida?*

*O projeto não teria sido possível sem o patrocínio de empresas. Sempre bato na tecla que grandes projetos de grandes esportistas não vão para frente por falta de apoio financeiro. De um lado, a ousadia, preparação e organização de grandes desafios, devem encontrar do outro lado pessoas/marcas visionárias dispostas a utilizar o esporte como ferramenta de transformação pessoal e de geração de valor.*

*Tive o apoio da Gshock e da Gopro e, com as expectativas alinhadas, conseguimos juntos fazer história, levando o Brasil ao cenário da corrida mundial", narra Pepe.*

### **Medo de fracassar**

*Pepe diz que o medo de fracassar sempre vem, que sabe das dificuldades, dos desafios que enfrenta e que pode acontecer de não conseguir concluí-los. Que é esse medo que o deixa mais humilde, motivado a continuar e a encarar tudo com mais seriedade e respeito.*

*"Uso esse mindset para tudo que faço, pois creio que a prepotência de subestimar um desafio é o primeiro passo para fracassar. Felizmente com essa estratégia consegui realizar todos os projetos em que me envolvi e com isso me adestrei a sempre conquistar o que me proponho a fazer. Não existe margem para não concluir, ponto".*

### **Como Pepe lida com a exaustão?**

*A exaustão começa de modo fisiológico na relação da capacidade muscular com a nutrição adequada. As duas estando bem, o estado de exaustão é postergado e se torna mental. Você possivelmente consegue andar 8 horas em uma esteira da academia, mas sabe lidar com a exaustão mental?*

*Para mim é fácil esse momento, uma vez que não existe opção de parar, de desistir. Então, aceito esse estado de extremo estresse (exaustão) e lido como um desafio que tenho que superar, segundo o atleta.*

### **Frio x Calor**

*"Regular a temperatura do corpo foi um dos maiores desafios nessa travessia", diz Pepe.*

*Passei muito frio!! Ele conta os detalhes de como foi lidar com a inconstância da temperatura no Salar.*

*Como o deserto é um dos ambientes mais secos da terra, o clima fica vulnerável. Durante o dia, sol agradável com 22°C, quando entrava alguma nuvem, frio de 12°C com vento, e à noite a temperatura era de -10°C.*

*Às 6:20h da manhã, larguei com uma camiseta dryfit manga longa, uma jaqueta fleece, corta vento e gorro, na parte de baixo uma calça legging e uma meia. No km 8 comecei a abrir o casaco e subir as mangas. Sabia que saber regular a temperatura corporal seria essencial para completar esse desafio. Ao mesmo tempo que o corpo produz calor durante a corrida, não se pode suar, já que o ambiente frio e com vento, pode congelar o suor e fazer mal ao corpo. Era uma linha tênue entre acelerar/desacelerar com abrir roupa e resfriar o corpo.*



Sem dúvida esse foi o desafio até os 50 primeiros km. Abri os radiadores naturais do corpo, punho, pescoço, cabeça, para me manter resfriado ao mesmo tempo que me protegia do vento frio. Troquei de camiseta uma vez, pois estava molhada de suor e não estava me fazendo bem. Corri com boné por conta da radiação solar, bandana cobrindo pescoço e orelhas, camiseta de dryfit manga longa e corta vento.

O vento frio batia no peito o que fazia com que me protegesse mais, ao mesmo tempo que o sol, esquentava as costas e me fazia querer tirar. Achei esse equilíbrio depois de algumas horas. O principal era proteger o tronco, inclusive tive que usar uma bandana no estilo 'babador' (presa na gola da camiseta) para justamente proteger a região do peito do vento frio.

Não senti frio nas pernas nem no pé, uma vez que o tênis e a meia os mantinham aquecidos e respiráveis durante todo tempo.

Quando a noite entrou, a temperatura caiu drasticamente. Levei roupas para alta montanha com neve e tive que usar todas. O ritmo caiu e com isso, minha capacidade de produzir calor. Tive que vestir calça e voltar para o sistema três camadas (camiseta dryfit, fleece, corta vento) e por

cima de tudo, casaco de pluma de ganso, gorro, luvas e bandana também.

Já no amanhecer, o sol veio aquecendo e migrei para a bermuda de corrida com o corta vento que tinha dupla função, proteger do vento e abrigar dos raios de sol.

### Dicas para correr no frio

Correr no frio é complicado. Primeiro desafio vem antes de começar, que é decidir sair. Uma vez decidido há aquele desconforto inicial dos três primeiros km até aquecer.

O nariz escorre, a roupa já começa a incomodar com o calor e não tem aonde colocar...

Para mim correr no frio é igual pular na piscina, tem que ser de uma vez. Portanto, seguem as 3 dicas de Pepe para os runners:

- Tenha um por quê forte, é nele que você vai recorrer quando a cama chamar e a preguiça bater.

- Crie condições favoráveis. Não vá dormir tarde sendo que o treino é de manhã, tenha a roupa por perto e coloque a corrida como prioridade, assim não vai abrir margem para não ir.

- Pense na corrida. A sua ação é derivada

da sua atenção. Foca a sua atenção na corrida, vai correr. Se colocar a sua atenção nos problemas que tem que resolver no trabalho, a chance de correr diminui. Em geral para corridas no frio (até 10°C) de até 2 horas sugiro uma camiseta de dryfit e um corta vento, bandana, buff ou ecohead, acho bem legal usar pela versatilidade, assim como manguitos, fica a dica!

## Equipamentos essenciais

Se você tá curioso sobre os equipamentos usados por Pepe para realizar essa travessia de 170km, ele conta tudo para gente.

"Os equipamentos são de acordo com as necessidades do ambiente e prática do esporte. Desta vez tive equipamentos de trailrun, como: mochila de hidratação e tênis; equipamentos de corrida de rua; como meias, camisetas, e equipamentos de alta montanha, calças e casacos. Assim pude me proteger para o que viesse do ambiente e me adaptar para à prática da corrida. Para ter uma noção, corri aproximadamente 25 km com o tênis Nike Vaporfly e a sola macia dele foi destruída pela porosidade áspera do Salar. Literalmente a sola se desfez. Então tive que trocar para um tênis de trailrun, com a sola mais dura e com menos amortecimento".

## Um susto, um prejuízo, um aprendizado!

Logo após completar o feito inédito de atravessar o maior deserto de sal do mundo, Pepe passou por um pesadelo, teve seus objetos pessoais roubados.

## Ele conta como tudo aconteceu...

"Estava na viagem de Uyuni para a capital La Paz, na Bolívia. A viagem de ônibus durava cerca de 8 horas e era no período noturno. Estava dormindo como os outros passageiros quando um homem se sentou na poltrona ao meu lado. Horas depois, acordei a vi que minha mochila havia sido aberta e tinha sumido tudo de valor que havia dentro. Ele levou as câmeras, duas gopro, um HD externo, carregadores e todo dinheiro que seriam usados em dois meses de viagem.

De uma hora para outra me vi da realização de um sonho para um pesadelo. Fiquei dois dias mal, chorando e tentando entender como sair daquela situação. A saída era voltar para o Brasil.

Porém, quem tem amigos tem tudo e dentre tantas mensagens de apoio, a solução sugerida por eles foi de fazer uma vakinha online para que eu continuasse a viagem e pudesse seguir a viagem e sonhos que estavam programados. Em menos de dois dias conseguimos arrecadar mais de 6 mil reais e assim dei um suspiro de vida aos meus planos.

Depois falando com as autoridades locais, descobri que esse crime estava ficando cada vez mais frequente, inclusive descobri que os meliantes, muitas vezes jogam no ar um produto para induzir ao sono mais profundo e realizar o roubo com tranquilidade.

Aprendizado que tirei disso: durma abraçado com seus pertences e cultive boas amizades, elas serão sua família quando precisar", desabafa Pepe.

## **Onde quer chegar com a corrida**

Já corri o Circuito das Estações, Uphill Marathon, WTR e pretendo fazer esse ano os 110km do Paraty By UTMB.

Estou de olho nos próximos desafios que ainda não posso revelar.

E, com certeza, alguns sonhos ainda desejo realizar são as Six Majors, Racing the Planet, BR135, Badwater.

Com a corrida Pepe quer mostrar que o corpo humano é um veículo físico feito para conquistar coisas além da matéria. Ou corre simplesmente incentivar outras pessoas a buscarem todo potencial desta dádiva chamada corpo humano.

## **Sonhos de Pepe**

Além dos sonhos e desafios no esporte de alta rendimento, na vida pessoal nosso atleta sonha em ter uma família enorme, uma casa no campo com três cachorros, dois papagaios, um macaco, uns cinco patos...

E, também quer transformar a vida do maior número de pessoas, para melhor, por meio do esporte. Quer ser lembrado como alguém que se desafiou ao máximo mostrando ao mundo a capacidade do corpo humano.

**Dicas para iniciantes que sonham realizar coisas como você.**

Pedimos ao Pepe algumas dicas para iniciantes, para quem sonha seguir os passos dele.

"Tudo começa com um porquê, tenha o seu forte. Saiba que serão dias bons e dias ruins, mas independentemente disso, se acostume a não desistir.

Se nutra daquilo que deseja, você não vai aprender uma língua se não focar sua atenção em aprendê-la. Com a corrida é o mesmo. Siga perfis de corrida, perfis motivacionais, comece a a-

prender sobre tênis, crie expectativas sobre suas corridas, ande e fale com pessoas desse meio. Isso vai criar um ambiente favorável. Você desenvolve aquilo onde coloca a sua atenção.

Curta o processo. Os primeiros meses podem ser chatos, supere isso e vai se acostumar com a rotina de treinos. É difícil não se empolgar e querer já pensar em uma maratona, em baixar o pace, em fazer tal prova... ao invés disso, pense nas pequenas conquistas, como a perda de peso, o ganho de disciplina, a disposição, a sensação pós-treino. Curta o processo e não pule etapas!"

## **Futuro**

Espero que no futuro o corpo volte a ter função essencial na vida e não secundária como para a nova geração hiper digital que está vindo.

## **Uma frase**

"O autoconhecimento é a chave para superar qualquer desafio" - Pepe

## **Qual a luz no fim**

Sei que pode parecer besteira, mas o que mais me motiva a seguir em frente e me desafia são os feedbacks que recebo, desde pessoas que mudaram seu estilo de vida, pessoas que viram em mim motivação e estão perdendo peso, atletas amadores vendo que são capazes de fazer uma ultramaratona... tem de tudo, até aqueles que apenas gostam de ver o Pepe passando perrenque.

Tudo bem, se está mudando a vida das pessoas para melhor, está valendo, conclui Pepe Fiamoncini

# Biomecânica da corrida

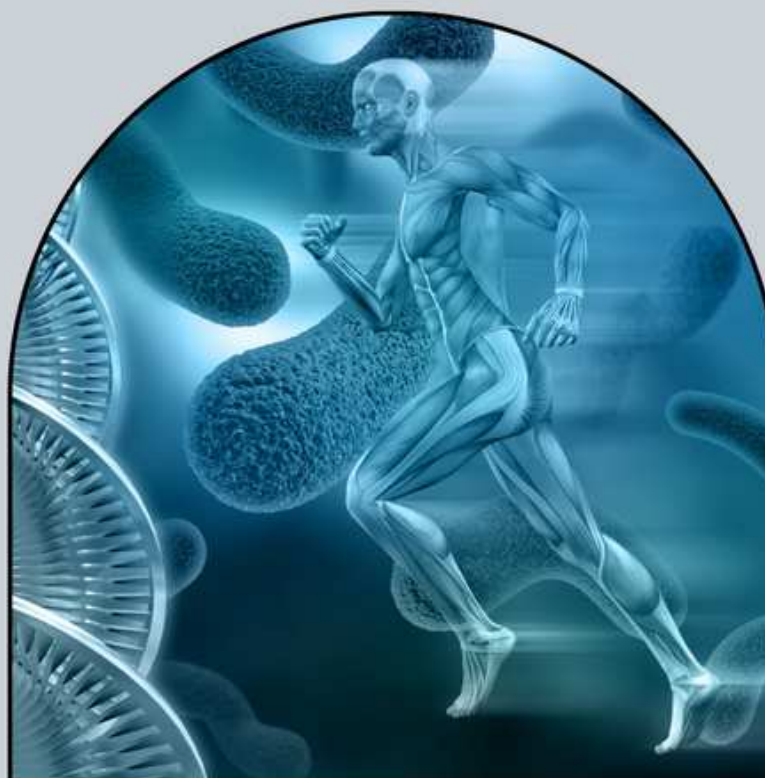


## **DESAFIOS E CUIDADOS NA CORRIDA DE INVERNO: ADAPTANDO SUA BIOMECÂNICA PARA O FRIO**

*Fala, Runners! Estamos on por aqui!*

Está chegando o inverno!

Particularmente o outono e o inverno são as estações que eu mais gosto apesar que sair da cama logo nas primeiras horas do dia, ser uma missão muito difícil! Para a maioria dos corredores aqui do Brasil, o inverno não é a melhor das estações para se correr, mesmo que não sofremos tanto assim, vai?



Mas vamos lá!

Como sabem escrevo sobre biomecânica da corrida para nossa revista, e a biomecânica pode ser afetada por várias variáveis, como variáveis internas ou intrínsecas como lesões, alterações hormonais, alterações anatómicas, idade entre outras e também por variáveis externas ou extrínsecas como velocidade, terreno, esteira e temos que incluir aqui, o clima, o sol, a chuva, a neve e o frio. Quando você corre no clima mais frio, pode haver algumas alterações na biomecânica devido às condições ambientais e às respostas fisiológicas do corpo ao frio, sendo muitos deles, estudados e já entendidos.

Há alguns pontos importantes a serem considerados por você leitor e corredor sobre a biomecânica da corrida e seus efeitos no frio.

O aquecimento é o primeiro que vem em minha mente e acho que na de vocês também. Você deve fazer um aquecimento adequado. No frio, é extremamente essencial aquecer adequadamente antes de começar a correr pois podemos sentir maior rigidez muscular e redução da flexibilidade, afetando diretamente a biomecânica da corrida. Então a dica aqui é realizar um aquecimento adequado, incluindo exercícios de alongamento dinâmico e movimentos articulares, preparando os músculos e articulações para a corrida. Uns 5 minutinhos de educativos também é uma outra dica.

No frio podemos alterar a marcha da corrida principalmente pelas alterações posturais. Em temperaturas mais frias, é comum tentarmos minimizar a exposição ao frio encolhendo-se e adotando uma postura mais fechada, o que pode atrapalhar a expansão das costelas e do gradil costal alterando a capacidade pulmonar e podendo levar a alterações na marcha durante a corrida, passando a ter passos mais curtos e uma postura mais inclinada para a frente, afetando a eficiência da corrida e a distribuição de forças nos membros inferiores.

Com certeza uma das coisas mais comuns de sentirmos é uma menor

elasticidade muscular, nos sentimos mais "travados" isso é com todo mundo, não só com você, fica frio, ops.... fica tranquilo!!!! O frio pode reduzir a elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos afetando o ciclo de alongamento e encurtamento muscular, resultando em uma menor eficiência biomecânica durante a corrida. Pode ser necessário um esforço extra para manter a mesma amplitude de movimento e força muscular, consumindo assim, mais energia.

Devido a todas essas alterações podemos pensar em um maior risco de lesões. Músculos, tendões e ligamentos podem estar mais propensos a lesões devido à rigidez e à menor elasticidade. Claro que já sabemos que as lesões são multifatoriais, e essas alterações são apenas algumas que podem ocorrer, não sabendo ainda ou garantindo que há uma correlação direta com lesões e sim provavelmente indireta.

Um fator importante também é a aderência do terreno. Em condições de frio, a aderência da superfície em que você corre pode ser afetada principalmente em superfícies molhadas que se tornam escorregadias, o que requer ajustes e alterações na técnica de corrida para manter a estabilidade e evitar quedas.



É importante usar calçados apropriados para corrida em condições de frio e escolher rotas seguras, bem mantidas e que voce ja conheça.

Existem além de trabalhos científicos focados na fisiologia, efeitos no corpo humano, exercícios e no sistema músculo esquelético, existem trabalhos mostrando mudanças e alterações nas propriedades mecânicas dos tênis como a das espumas de amortecimentos (EVAs) em tempos mais frios! Ou seja o frio também pode alterar também até o funcionamento de equipamentos voltados para corredores!

É importante ter cuidado e adotar medidas de prevenção, como usar roupas adequadas para se manter aquecido, realizar um aquecimento adequado e prestar atenção à técnica de corrida, atenção ao terreno em que se vai correr no frio, descansar, fortalecer, recuperar, cuidar da alimentação e todas as outras orientações importantes.

Lembrando que cada indivíduo pode responder de maneira diferente ao frio e às condições climáticas, por isso é fundamental prestar atenção ao seu corpo e adaptar a técnica de corrida conforme necessário e o mais rápido possível.

Alguns dos meus pacientes se adaptam melhor ao frio e outros acabam nesse período, correndo para o trabalho indoor nas esteiras, sendo uma ótima alternativa para se manter em movimento e completar a planilha em dia!

Mantenha se correndo no frio, se adapte o mais rapido possível e prepare seu corpo e mente para continuar a correr!

Abracos RUNNERS!



**FELIPPE RIBEIRO**  
**FISIOTERAPEUTA**

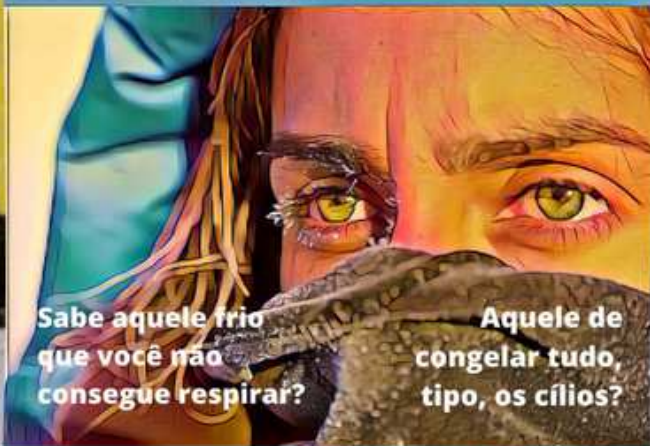




# TIRINHAS

01

## RUNNERS BRASIL



Falar de frio, vamos ao limite, vamos à Maratona do Pólo Norte com a musa @carolbarcellos. Apenas 46 corredores, sendo 7 mulheres. História repaginada por @corretinhas

02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



# RUNNERS BRASIL

COM CAROL BARCELOS

05



06



07

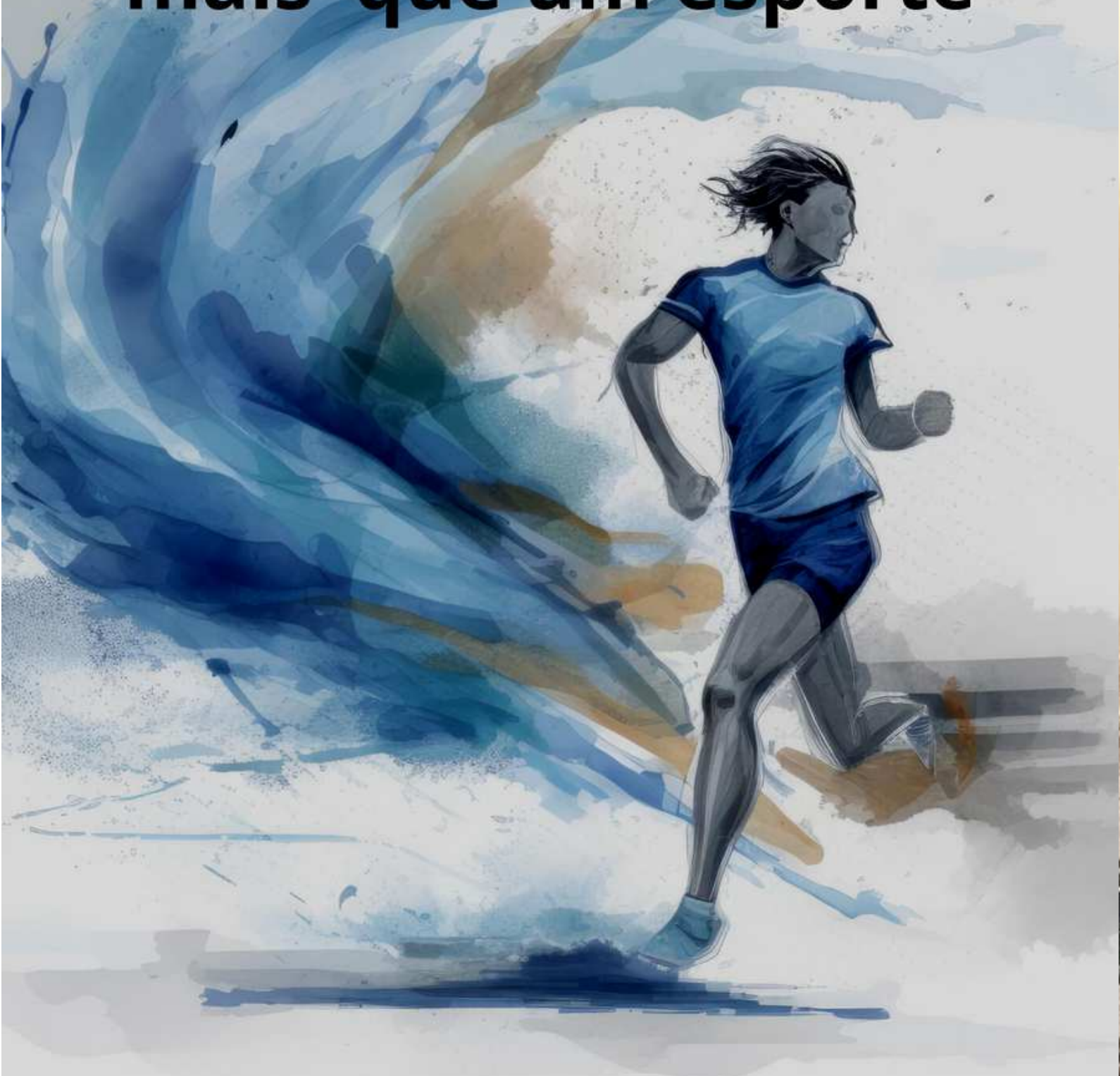


08



# CORRIDA

mais que um esporte



## **A FORÇA DO INVERNO: NÓS CRESCEMOS NO DESCONFORTO, NA CORRIDA E NA VIDA**

Era uma manhã fria de inverno, com o vento gelado cortando o rosto e o chão molhado, devido à chuva que havia caído de madrugada.

As pessoas estavam indo para o trabalho, caminhando apressadas pelas ruas, tentando se proteger do frio.

No entanto, em meio a esse cenário, uma corredora solitária se destacava, determinada a superar os obstáculos e entregar um bom treino.

Essa cena nos faz refletir sobre a conexão entre a corrida, o inverno e nossa vida pessoal.

### **Os desafios do inverno na corrida**

O inverno nos convida a enfrentar o desconforto, o frio e a escuridão, assim como a corrida exige determinação para lidar com a fadiga, a dor muscular e obstáculos no percurso.

E a corrida é um esporte essencialmente "outdoor", ou seja, praticado ao ar livre, enfrentando o vento, chuva, baixa temperaturas e muito mais!

Tanto o inverno quanto a corrida nos desafiam a sair da zona de conforto, estimulando-nos a buscar nosso potencial máximo.

### **A persistência como chave para o sucesso**

Os corredores quando possuem um objetivo claro, enfrentam o inverno sem perder a motivação.

Da mesma forma, na vida pessoal e profissional, é necessário persistir diante das adversidades. Assim como um corredor que continua treinando em um clima desfavorável, precisamos encontrar energia para conquistar nossas metas, mesmo diante das dificuldades.





---

## A preparação no inverno exige esforço

No início do inverno costuma ser mais difícil levantar cedo para correr ou treinar tarde da noite.

Mas, com o tempo, a resistência ao clima aumenta, o corpo se fortalece e a mente fica mais resiliente.

Da mesma forma, a corrida permite renovar nosso corpo e mente, liberando endorfinas e promovendo bem-estar. Na vida pessoal e profissional, enfrentar os desafios com determinação nos leva a resultados surpreendentes.

Quando os recursos são limitados no ambiente profissional a criatividade e confiança nos incentivam a encontrar soluções incomuns.

E a cada superação nos fortalecemos, ganhamos experiência e somos capazes de alcançar novos patamares.

A imagem de um corredor ou corredora enfrentando o inverno em seus treinos nos lembra da conexão profunda entre corrida, inverno e vida pessoal.



Assim como o inverno nos desafia com o frio e tempo nublado, a corrida nos motiva a superar obstáculos físicos e mentais.

No entanto, a persistência e a renovação nos impulsionam a avançar e alcançar nossas metas.

Diante dessa realidade, o corredor que persiste e se renova no inverno, consegue encontrar força e inspiração para perseverar e alcançar o sucesso em todas as áreas de nossa vida, independentemente das condições adversas que possam surgir.

A corrida é realmente muito mais que um esporte, um estilo de vida que nos deixa mais resilientes e disciplinados.



**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".*



## DENTES SENSÍVEIS E O INVERNO

A hipersensibilidade é uma condição dolorosa causada pela exposição da dentina na região do dente mais próxima da margem gengiva. Acontece principalmente em função do deslocamento desta margem em direção à ponta da raiz, dando a impressão de dentes maiores e mais alongados: a chamada retração ou recessão gengival. A dor da hipersensibilidade é aguda, de curta duração e pode ocorrer frente a estímulos térmicos, mecânicos ou químicos. Costuma ser comum no inverno devido a presença das baixas temperaturas, em especial a da água durante a higiene bucal.

O diagnóstico diferencial entre hipersensibilidade e outras patologias dolorosas dos dentes como cáries, trincas, restaurações defeituosas ou outros tipos de inflamação pulpar, é de suma importância. Deve-se investigar as características da dor, como a duração, os tipos e intensidade dos estímulos, a capacidade do paciente em localizar o dente afetado, bem como descrever o período de tempo em que os sintomas vêm acontecendo. Depois, o dentista precisará realizar os exames clínicos e radiográficos complementares para certificar o diagnóstico. Enfim, excluindo-se outras possibilidades de origem dolorosa, buscam-se os mecanismos patológicos que acarretaram os sintomas da hipersensibilidade, de forma a garantir o bom tratamento.

A dentina tem, em sua estrutura, microscópicos túbulos cheios de fluido, cada um contendo em seu interior o prolongamen-



to de uma célula da polpa dentária chamada odontoblasto. Dentro da câmara pulpar que se encontram terminações nervosas que, ligadas aos odontoblastos, fazem, da dentina, um tecido bastante sensível. Estímulos externos, ao provocarem movimentos no fluido dentinário, geram, nos odontoblastos, uma resposta nervosa dolorosa. Os movimento hidrodinâmicos do fluído tubular podem ocorrer em função do contato da dentina com alimentos frios ou quentes, durante a respiração em dias inverniais, quando se ingere alimentos ácidos, como frutas cítricas, vinagre ou refrigerantes, ou, ainda, durante o consumo de doces. Mas a dor pode também ocorrer durante procedimentos odontológicos.

O tratamento da hipersensibilidade é feito por meio da associação de procedimentos em consultório, com aqueles feitos pelo próprio paciente em casa. Nele, procedimentos químicos de dessensibilização, restaurações não invasivas, aplicação de íons fluoreto na forma de vernizes ou laserterapia, associam-se ao uso diário de cremes dentais específicos. Em resumo, o foco do tratamento deve incluir a obliteração dos canalículos dentinários expostos por meio de produtos com as tecnologias dessensibilizantes, bem como prevenir a retração gengival, ou mesmo, mitigar sua progressão.

Quando a recessão gengival está associada à escovação traumática e hipersensibilidade dentinária, é necessário adequar os procedimentos de higiene bucal para que o trauma seja eliminado, sem deixar de buscar o adequado controle da placa bacteriana. Vale ressaltar, que a presença de bactérias em quantidade sobre os dentes, piora muito a intensidade da sensibilidade.

Quanto ao melhor momento para realizar a higiene dental, é recomendável aguardar 30 minutos após as refeições, pois o atrito mecânico num ambiente mais ácido pode contribuir para a perda mineral, aumentando assim o risco de sintomas. Em tempo: não está se recomendando abandonar a higiene dos dentes após as refeições, mas, sim, esperar o retorno do Ph da cavidade oral de uma situação mais ácida para uma mais alcalina. Importante reforçar que a nem toda retração gengival implica em hipersensibilidade.

Para os corredores, o inverno exige que alguns cuidados sejam tomados para dar adequada continuidade à rotina de treinos e provas. Ter dor nos dentes ao tomar água, ao ingerir gel, ou mesmo ao respirar o ar gelado durante a prática do esporte é muito chato e desagradável. Vale a pena buscar alternativas para minimizar essas dificuldades.



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





Runners  
Brasil



# Correr sem lesão



ALEXANDRE ROSA  
FISIOTERAPEUTA



# INVERNO



## Seu músculo tem medo do frio?



*Uma das lesões mais comuns, se não a mais comum, aos esportes é o estiramento muscular. A incidência desta lesão no tempo frio aumenta consideravelmente. Será que nossos músculos têm medo do frio?*

*O estiramento muscular, também conhecido como distensão muscular, ocorre quando as fibras musculares são esticadas além da sua capacidade normal. Essa condição pode ocorrer durante atividades físicas, como exercícios intensos, esportes ou até mesmo em situações cotidianas, por exemplo, ao levantar um objeto pesado de forma incorreta.*

Quando um músculo é submetido a um estresse excessivo, as fibras musculares podem se alongar além do limite elástico resultando em danos. Isso pode causar dor, inchaço, espasmos musculares, fraqueza e dificuldade de movimento.

Existem algumas razões pelas quais o estiramento muscular pode se tornar mais comum no tempo frio. Vou destacar algumas delas:

No frio, os músculos tendem a contrair-se para se manterem aquecidos. Essa contração muscular constante pode levar a uma maior rigidez e uma redução da flexibilidade, o que aumenta o risco de estiramentos.

Baixas temperaturas podem reduzir a elasticidade dos tecidos musculares e conjuntivos. Isso significa que os músculos têm menor capacidade de se alongar e absorver o estresse durante o movimento, tornando-os mais propensos a sofrer estiramentos.

O frio pode causar uma vasoconstrição, ou seja, redução do diâmetro dos vasos sanguíneos. Conseqüentemente, ao reduzir o fluxo sanguíneo nos músculos haverá uma redução da oxigenação das células e do fornecimento de nutrientes necessários para manter os músculos saudáveis e flexíveis.





*Em climas frios, tendemos a realizar movimentos mais rápidos e bruscos para evitar o desconforto do frio. Esses movimentos repentinos e não controlados podem sobrecarregar os músculos e aumentar o risco de estiramentos.*

*Além disso, em temperaturas frias é comum as pessoas não se aquecerem adequadamente antes de se exercitarem ou praticarem atividades físicas o que pode ser um fator favorável para que ocorra esse tipo de lesão, pois, o aquecimento prévio é fundamental para aumentar a temperatura muscular, melhorar a circulação sanguínea e preparar os músculos para o esforço físico, reduzindo assim o risco de estiramentos. Lembrando que, quando mais específico for o aquecimento melhor. No caso da corrida, um trote ou os educativos são ótimas opções.*

*Por fim, para prevenir estiramentos musculares no frio é importante realizar um bom aquecimento, vestir-se adequadamente para manter o corpo aquecido, fazer alongamentos suaves e evitar movimentos bruscos logo no início. E acima de tudo, mantenha-se hidratado e dê tempo suficiente ao corpo para que ele possa se recuperar entre um exercício e outro.*

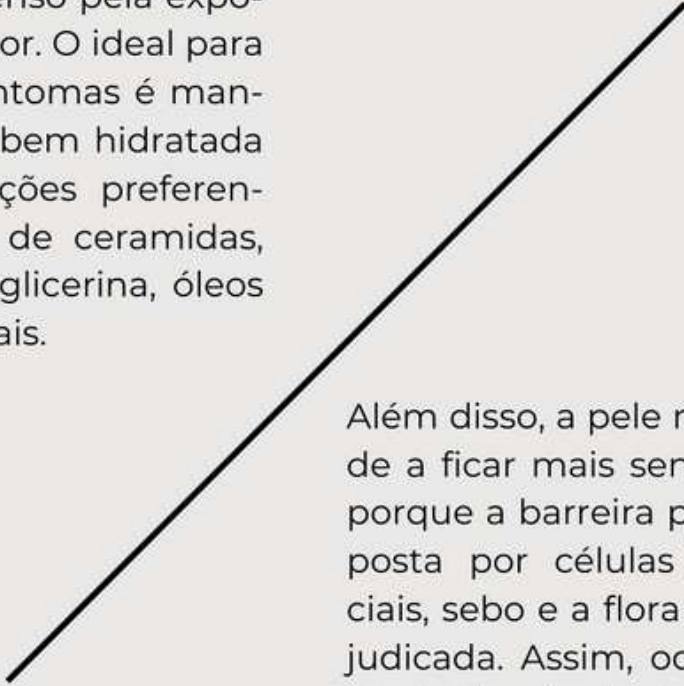
# **Dermatologia e a corrida**



# Pele do corredor no inverno

A prática da corrida de rua está cada dia mais popular, porém no inverno a pele pode sofrer algumas alterações devido às condições climáticas frias e secas.

O ar mais frio e seco, ou seja, com menor percentual de umidade leva a uma das questões principais que é a pele mais ressecada, que pode até descamar ou coçar. No caso dos corredores isso pode ser ainda mais intenso pela exposição ao vento e suor. O ideal para combater esses sintomas é manter a pele sempre bem hidratada com cremes e loções preferencialmente à base de ceramidas, ácido hialurônico, glicerina, óleos e manteigas vegetais.



Além disso, a pele no inverno tende a ficar mais sensível e irritada porque a barreira protetora, composta por células mais superficiais, sebo e a flora natural, é prejudicada. Assim, ocorre perda de água através da epiderme e permite entrada de substâncias irritantes. É fundamental proteger a pele evitando banhos demorados, esponjas abrasivas e sabonetes muito adstringentes ou com fragrâncias intensas.



O uso de produtos com pH fisiológico (em torno de 5,5) e de óleos de banho no lugar dos sabonetes pode ajudar.

Outro sintoma muito comum é o ressecamento e rachaduras nos lábios que provocam intenso desconforto. Essa pele é fina e delicada, o que a torna ainda mais suscetível ao ressecamento. Muitas pessoas tem o hábito de colocar a língua sobre os lábios ao sentir o ressecamento buscando uma sensação de hidratação e conforto, mas isso leva a um ciclo de piora porque enzimas contidas na saliva, que são responsáveis pela proteção da boca e pela primeira etapa da digestão, podem dar continuidade ao processo de secura e irritação dos lábios e levar a um quadro de dermatite dessa região chamado de queilite. Uso de hidratantes labiais específicos e também filtros solares labiais especialmente no caso de corredores de rua que são mais expostos ao vento e sol é muito importante.

O clima típico do inverno também pode piorar algumas condições pré-existentes como dermatite atópica, psoríase e rosácea. Estar atento ao seu corpo é necessário e a procura do médico dermatologista para esses quadros específicos também, pois ele poderá indicar o tratamento adequado em cada caso. Evite remédios caseiros e use filtro solar da mesma forma que costuma usar no verão!

Uma dúvida comum nesse período do ano é a necessidade de reposição de vitamina D, já que sua ativação ocorre através da radiação solar. Em geral a exposição solar diária não intencional ainda mais num país tropical como o nosso é suficiente para a ativação da vitamina D obtida pela dieta. Os alimentos ricos em vitamina D são os peixes gordurosos (salmão, cavala, sardinha), gema de ovo, fígado e cogumelos.



Além disso há alimentos em que são adicionadas doses extras de vitamina D como alguns iogurtes, leites e cereais (verifique sempre o rótulo!). A exposição solar não deve ser maior que 10-15 minutos e devemos priorizar áreas com menor exposição diária (como costas e coxas) para evitar risco de cancer de pele. A face, colo e antebraços são áreas de alta exposição durante a vida e devem ser protegidas. Há estudos comprovando que mesmo com filtro solar FPS 30 existe ativação de vitamina D, então cuide da sua pele e evite exposição que possa aumentar riscos. A suplementação com a Vitamina D já ativada pode ser realizada em pessoas que possuem níveis muito baixos, mas deve ter sua indicação feita por um médico porque em níveis excessivos é tóxica para o organismo e pode levar a quadros graves. A hipervitaminose D é rara mas quando ocorre os sintomas vão desde náuseas, vômitos, perda de apetite e fraqueza muscular até calcificação de tecidos moles como pulmões e coração. Então embora essa vitamina seja essencial para o funcionamento do corpo sua suplementação deve ser supervisionada por um profissional habilitado.

Para minimizar os efeitos do ressecamento da pele durante a corrida , aqui estão algumas dicas praticas:

1. Hidratação adequada- Tanto uso de cremes hidratantes quanto beber bastante água contribui para redução do ressecamento a pele e das vias aéreas.

2. Proteção solar- mesmo durante o inverno a radiação UV pode causar danos à pele, que podem levar ao envelhecimento precoce e ao cancer de pele. Capriche no filtro solar!

3. Roupas adequadas- roupas confortáveis que absorvam e eliminem o suor são as ideais

4. Proteja o rosto e os lábios- use protetor labial hidratante para evitar ao mesmo tempo queimaduras e secura labial. Utilize bandanas e balaclavas para proteger o rosto (incluindo as orelhas!) e o pescoço em locais de muito frio e vento.

5. Pós corrida - tome um banho morno para evitar perda de olhos naturais da pele e evite sabonetes muito agressivos.

Divirta-se correndo nas ruas, mas não se esqueça de cuidar da pele também no inverno!

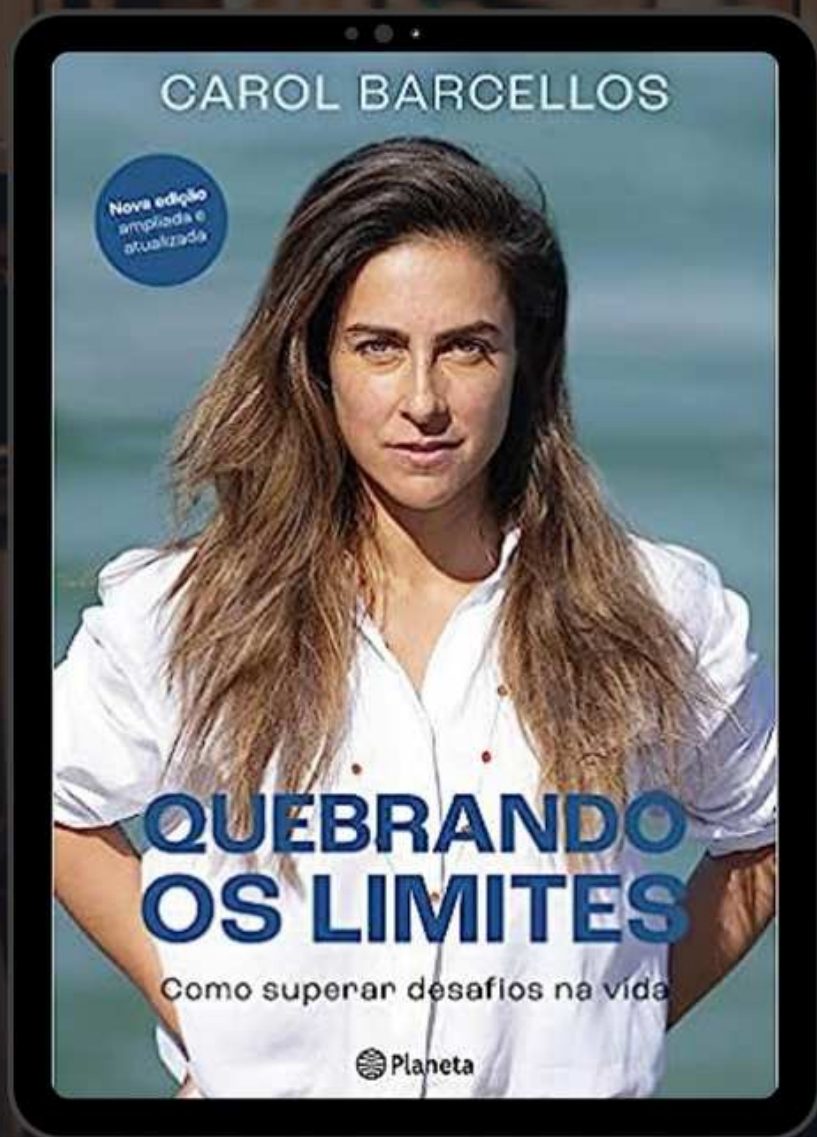


**GABRIELA MALDONADO**  
**DERMATOLOGISTA**

# Ressecamento da pele

# INDICAÇÃO DE LEITURA

## *Runners Brasil*

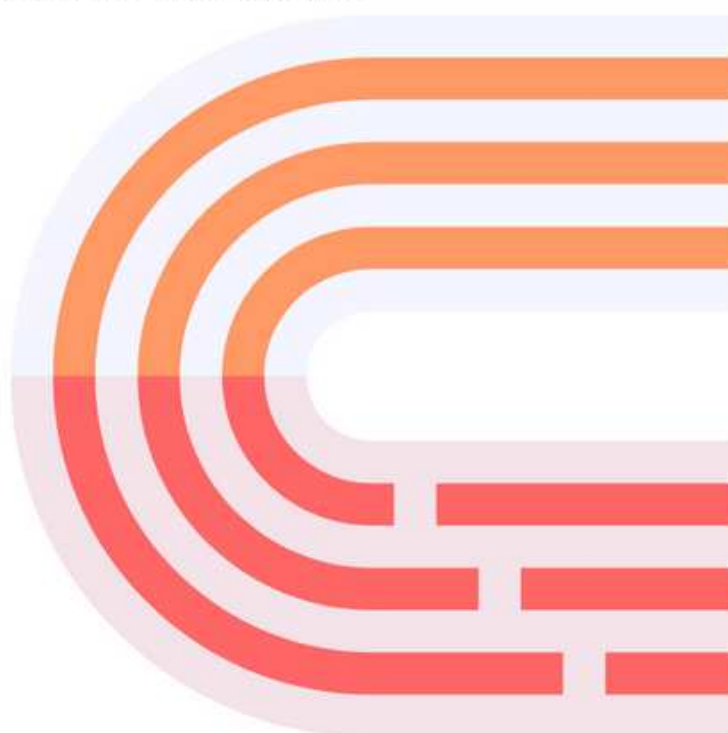


---

# CORRIDA E CIÊNCIA

## CUIDADO NAS CORRIDAS DE LONGAS DISTÂNCIAS EM BAIXAS TEMPERATURAS

A organização de uma corrida de rua de grandes proporções é uma tarefa complexa que necessita de grande mobilização como uma boa rede de comunicação, voluntários treinados e uma equipe eficiente. Os extremos ambientais impõem desafios adicionais aos sistemas organizacional e médico, sobretudo a preparação do atleta. Correr pode ser uma atividade desafiadora, mas correr no frio pode ser ainda mais difícil. No entanto, com as roupas e equipamentos certos, você pode continuar a correr mesmo nos dias mais frios do ano.



O Colégio Americano de Medicina do Esporte trás algumas orientações a serem seguidas pelos organizadores, diretores médicos, voluntários e atletas para um exercício prolongado ou intenso em ambientes com e sem estresse ambiental. Certifique-se de usar roupas adequadas para o clima frio. Isso inclui uma camada base térmica para manter o calor, uma camada intermediária para maior isolamento e uma camada externa resistente ao vento e à água, não se esqueça de usar luvas, um gorro e meias quentes para proteger as extremidades do corpo.

A principal preocupação é com a hipotermia, temperatura corporal central abaixo de 36°C, ocorrendo quando a perda de calor é maior do que a produção metabólica. Entre os sinais e sintomas precoces de hipotermia podemos incluir calafrios, euforia, confusão mental. Com a queda da temperatura central caindo, podem ocorrer letargia, astenia muscular, desorientação, alucinações, depressão ou comportamento combativo. Nas temperaturas abaixo de 31,1°C, o calafrio pode parar e o paciente se tornará progressivamente mais delirante.



É importante também aquecer bem antes de começar a correr. Isso pode incluir fazer alguns exercícios educativos dinâmicos e caminhar por alguns minutos para aumentar a temperatura corporal. Em eventos de longa distância realizados em temperaturas frias ou muito frias, os distúrbios mais comuns além da hipotermia, são a exaustão e desidratação. As queixas mais comuns são astenia, calafrios, letargia, fala arrastada, tonteira, diarreia e sede. Um corredor se queixar de frio ou calor nem sempre se associa com alterações da temperatura retal.





Durante a corrida, preste atenção à sua respiração e tente respirar pelo nariz para aquecer o ar antes que ele chegue aos pulmões. Certifique-se de manter-se hidratado, mesmo que não sinta sede. A desidratação é comum em clima frio. Os corredores devem tentar repor líquidos em uma taxa semelhante à das perdas pela urina e suor. Casos de hipotermia também ocorrem na primavera e no outono, pois as condições meteorológicas podem mudar rapidamente e os corredores podem estar vestindo roupas inadequadas durante um treino ou uma competição.

Por fim, lembre-se de diminuir o ritmo e ajustar suas expectativas em relação ao desempenho. Correr no frio pode ser mais desafiador e cansativo do que correr em clima mais quente. Com essas recomendações, organização e conhecimento do local onde será realizada a competição, você poderá continuar a correr no frio e manter sua rotina de exercícios durante todo o ano, inclusive obtendo bons resultados e provas de longa distância como Maratonas e Ultramaratonas de asfalto o montanha.



**EDUARDO BARBOSA**  
**TREINADOR**





# **D**ESMISTIFICANDO SEU TÊNIS DE CORRIDA

Salve Runners ! Me chamo Gustavo, corredor a mais de 15 anos, triatleta e apaixonado por tênis, e a partir de agora estarei aqui escrevendo para vocês. Falarei sobre reviews de tênis de corrida, sobre as novidades do mercado de tênis, comparativos e tudo que envolva tênis.

E para começar vamos falar sobre as partes que compõe um tênis de corrida. Quem já não se deparou com diversos termos quando foi comprar seu tênis e não faz ideia do que seja ou fica confuso com tanta informação.... (drop, cabedal, etc)? Estou aqui para explicar e desmistificar todos esses termos e ajudar vocês a entender para que serve cada coisa e assim fazer a melhor escolha no seu próximo tênis de corrida.

Quando nos preparamos para uma corrida, uma das escolhas mais importantes que fazemos é o par de tênis que iremos usar. Os tênis de corrida modernos são projetados com uma combinação cuidadosa de tecnologia e funcionalidade em cada detalhe. Então vamos explorar as partes essenciais que compõem um tênis de corrida:



**Cabedal:** O cabedal é a parte superior do tênis, responsável por envolver e proteger o pé. Geralmente é feito de materiais leves e respiráveis, como malhas sintéticas e tecidos especiais. Esses materiais permitem a circulação adequada do ar, mantendo os pés frescos e secos durante a corrida. O cabedal também deve proporcionar um ajuste confortável e seguro, evitando movimentos excessivos dentro do tênis.

**Entressola:** A entressola é o componente central do tênis de corrida, localizado entre o cabedal e a sola. É responsável por absorver o impacto gerado a cada passada e proporcionar amortecimento adequado. Materiais como espuma de EVA (Etileno Vinil Acetato) ou tecnologias avançadas, como a entressola com cápsulas de gel, são usados para fornecer um amortecimento responsivo e eficiente.

**Palmilha:** A palmilha é a camada interna do tênis, localizada logo acima da entressola. Ela oferece um conforto adicional, ajudando a absorver o suor e fornecendo suporte ao arco do pé. Algumas palmilhas são removíveis, permitindo que os corredores personalizem o ajuste do tênis de acordo com suas necessidades individuais.

**Sola:** A sola é a parte inferior do tênis de corrida, em contato direto com o solo. Ela é projetada para fornecer tração e durabilidade, garantindo uma aderência adequada em diferentes superfícies. Geralmente, as solas são feitas de borracha resistente, com padrões de tração estrategicamente posicionados para melhorar a aderência e a estabilidade durante a corrida.

**Cadarço:** Os cadarços são responsáveis por manter o tênis firmemente preso aos pés, garantindo um ajuste seguro. Além disso, os tênis de corrida podem apresentar estruturas de suporte, como sobreposições sintéticas ou reforços no cabedal, que auxiliam na estabilidade e no controle dos movimentos durante a corrida.

**ContraForte:** Localizado na região do calcanhar, ou, na parte de trás do tênis. Tem a função de dar suporte nessa região travando o movimento e evitando torções. Ele pode ser externo ou interno.

Todos os termos que descrevi acima são partes de extrema importância para se pensar em um tênis de corrida, mas agora falaremos de alguns outros termos mais técnicos desenvolvidos recentemente, mostrando o quanto ainda se tem para entender e estudar sobre os tênis de corrida de corrida. Vamos lá:

**1. Drop:** Refere-se a uma característica importante dos tênis de corrida, que é a diferença de altura entre o calcanhar e a ponta do pé quando o tênis está nivelado no chão. Em outras palavras, o drop é a diferença de altura entre a entressola (parte do meio do tênis) e a sola (parte externa do tênis) na região do calcanhar.

Um drop maior indica que o calcanhar está mais alto em relação à ponta do pé, criando uma inclinação para o pé quando está dentro do tênis. Por outro lado, um drop menor indica uma diferença menor de altura entre o calcanhar e a ponta do pé, resultando em uma posição mais plana.

A escolha do drop de um tênis de corrida é uma preferência pessoal e pode depender de vários fatores, como o tipo de pisada do corredor e sua biomecânica individual. O drop mais baixo (zero drop ou minimalista) é geralmente preferido por corredores que buscam uma sensação de corrida mais natural e que preferem uma pisada mais próxima do solo. Esses tênis podem estimular a utilização dos músculos do pé e da panturrilha de forma mais ativa.

*\* É importante ressaltar que o drop não é necessariamente indicativo de um tênis ser melhor do que outro. O ajuste, o conforto, a estabilidade e outros fatores também devem ser considerados ao escolher um tênis de corrida adequado.*

**2. Stack Height:** É um termo usado para descrever a espessura total da entressola de um tênis de corrida, ou seja, a medida da distância entre a sola do tênis e o pé do corredor. Essa medida é geralmente expressa em milímetros.

A stack height é uma medida importante porque está diretamente relacionada ao amortecimento e à sensação de contato com o solo durante a corrida. Um tênis de corrida com uma stack height maior terá uma entressola mais espessa, o que geralmente resulta em um maior amortecimento, absorção de impacto e conforto.

Por outro lado, um tênis de corrida com uma stack height menor terá uma entressola mais fina, proporcionando uma sensação de maior proximidade com o solo, mais firmeza e uma resposta mais rápida.

Essa é uma característica de destaque pois é baseado nela que a World Athletics proíbe ou libera um tênis para prova. Hoje a limitação é de 40mm, ou seja, nenhum tênis que apresente um stack height maior que 40mm é permitido ser usado em provas oficiais (para efeito de registro de tempos oficiais de atletas)

**3. Toe Spring:** é uma característica dos tênis de corrida que se refere à curvatura ou inclinação da parte da frente do tênis, especificamente na região dos dedos do pé. Em outras palavras, é a elevação da ponta do tênis em relação ao solo.

Toe spring é projetado para facilitar o movimento natural de rolamento do pé durante a corrida, auxiliando na transição suave da fase de apoio para a fase de impulso. A curvatura na ponta do tênis permite que os dedos do pé se flexionem com mais facilidade durante a fase de desprendimento do solo, proporcionando uma sensação de propulsão e facilitando o movimento do corredor.

Essa característica é especialmente útil para corredores que possuem uma pisada mais voltada para a parte dianteira do pé (pisada na ponta dos pés) e preferem uma sensação mais dinâmica e reativa durante a corrida. O toe spring ajuda a reduzir o esforço necessário para dobrar os dedos do pé e contribui para uma passada mais fluida.

Cada parte de um tênis de corrida desempenha um papel fundamental no desempenho, conforto e proteção do corredor. Ao escolher um par de tênis de corrida, é essencial considerar as características e tecnologias específicas de cada modelo, bem como suas necessidades individuais, para garantir uma experiência de corrida satisfatória e segura.

Começamos Runners e vamos buscar em cada review falar um pouquinho mais sobre cada parte e principalmente na importância de cada parte de um tênis.

Espero vocês para a próxima edição!



**GUSTAVO PAVESI**  
**EMPRESÁRIO**

# CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO RODRIGUES**  
**MENTOR DE CARREIRA**

# HOJE EU NÃO VOU TRABALHAR PORQUE ESTÁ FRIO, OPS ! HOJE EU NÃO VOU CORRER!



*A relação entre o inverno e a corrida de rua pode ser especialmente desafiadora, ao menos para mim, que confesso não gosto do inverno, tão pouco correr no frio.*

Além disso para aqueles que estão conciliando a corrida de rua com a vida profissional no modelo home-office ou mesmo híbrido, o desafio de sair da cama com o cobertor quentinho é uma tarefa que exige muito esforço, disciplina e constância

O inverno traz consigo baixas temperaturas, dias mais curtos e condições climáticas adversas, o que pode tornar a prática da corrida mais difícil. No entanto, com planejamento adequado, motivação e estratégias inteligentes, é possível conciliar a paixão pela corrida com o ritmo acelerado da sua carreira mesmo durante a estação mais fria do ano.

Primeiramente, é importante destacar que a prática regular da corrida de rua oferece uma série de benefícios para a vida profissional. A corrida é uma atividade física que ajuda a manter o corpo saudável, aumenta os níveis de energia e melhora a capacidade cognitiva. Isso pode resultar em um desempenho aprimorado no trabalho, maior concentração e capacidade de lidar com o estresse. Além disso, a corrida promove o bem-estar emocional, ajudando a reduzir a ansiedade e melhorar o humor, fatores cruciais para um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

No entanto, a chave para conciliar a corrida de rua com uma carreira executiva durante o inverno está na preparação e no planejamento. Aqui estão algumas estratégias que podem ser úteis nesse processo:

1. Defina metas realistas: Ao conciliar a corrida de rua com a sua rotina de trabalho, é importante estabelecer metas realistas e adaptadas à estação do inverno. Se levantar as 5:30h da manhã em um dia de verão é um pouco mais fácil do que em um dia de inverno, onde ainda parece ser noite. Sendo assim, considere ajustar os horários dos treinos para aproveitar os momentos mais quentes do dia ou optar por treinos indoor em dias particularmente severos.

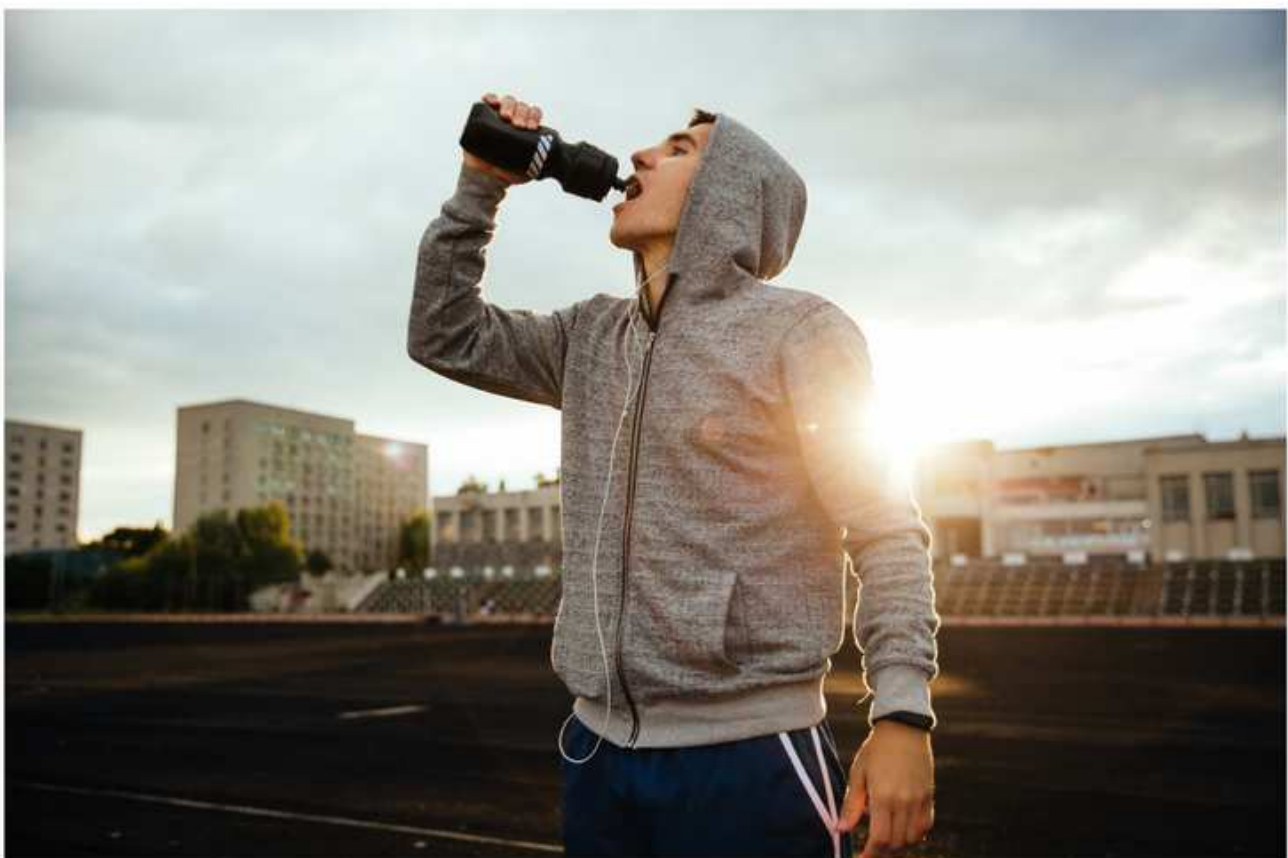
2. Adapte-se ao clima: O inverno muitas vezes traz temperaturas baixas, chuva ou ventos fortes. É essencial adaptar-se a essas condições climáticas para garantir a segurança durante a corrida. Isso pode incluir o uso de roupas adequadas para o frio, como camadas de isolamento térmico, gorros, luvas e calçados com boa aderência. Assim como você tira os casacos do guarda-roupa para ir trabalhar quente e protegido, vale também para os dias de treino com as roupas adequadas a manter o seu corpo aquecido preservando a sua saúde física.



3. Planeje seu tempo com antecedência: A vida profissional pode ser agitada e imprevisível, então é fundamental planejar seus treinos com antecedência. Reserve um tempo específico na sua agenda para a prática da corrida e encare-o como uma prioridade. Ao estabelecer um cronograma de treinos semanal e incorporá-lo à sua rotina, você será capaz de conciliar suas obrigações profissionais e a atividade física de forma mais eficiente. Isso faz que a sua mente não de as desculpas “hoje não vou porque está muito frio”. O combinado não sai caro.

4. Considere treinos em grupo ou com um parceiro: Treinar com outras pessoas pode ser uma excelente forma de se manter motivado e comprometido durante o inverno. Além de oferecer apoio mútuo, treinar acompanhado irá reforçar as amizades, motivação em equipe e a manutenção do seu networking.

Viu só como a sua corrida, tem tudo a ver com a sua carreira? Bons treinos e sucesso em ambos.





# NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

