

RUNNERS BRASIL

A ARTE DE CORRER

NICOLAS PRATTES:
UM ARTISTA DOS PALCOS
E DAS PISTAS



CORREDOR AMADOR
TAMBÉM PRECISA
FAZER PRÉ-TEMPORADA?



RECEITAS FIT
CESTINHA DE AVEIA



**TUDO O QUE VOCÊ
PRECISA SABER
PARA EVOLUIR**

**NUTRIÇÃO
ESPORTIVA
GUIA PRÁTICO
PARA O CORREDOR**

**» A ARTE DE
CORRER E
NÃO SE
LESIONAR**

G E L - K A Y A N O TM
3 0

30
YEARS

A nova era da



estabilidade.



asics
sound mind, sound body

07 DE AGOSTO
DIA DO MARATONISTA



**PARABÉNS,
MARATONISTA**

MARATONA MONUMENTAL DE BRASÍLIA

4ª EDIÇÃO

26 DE NOVEMBRO DE 2023

BRASÍLIA



UMA HOMENAGEM DA

MARATONA MONUMENTAL

BRASILIA



www.maratonamonumentalbsb.com.br

A man with dark hair, a beard, and glasses is smiling broadly while looking at his smartphone. He is wearing a blue denim shirt. The background is a blurred indoor setting with warm lighting. Large, semi-transparent purple arches 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

☎ 65 9 9624-7117



www.casarara.net

CASARARA
SOLUÇÕES DIGITAIS

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

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



CONHEÇA NOSSO CANAL NO YOUTUBE

RUNNERS BRASIL





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



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

Pablo Mateus

CEO RUNNERS BRASIL



Carta ao leitor

Queridos leitores da revista Runners Brasil,

Com grande alegria e satisfação, estamos celebrando a chegada da nossa vigésima oitava edição!

Gostaria de começar expressando meu mais sincero agradecimento a vocês, leitores fiéis, por nos acompanharem ao longo dessa incrível jornada. Também gostaria de estender minha gratidão aos talentosos colunistas e colaboradores que tornaram cada página dessa edição especial e inspiradora. Suas palavras, conhecimento e experiência enriquecem nossas vidas e nos motivam a ir além, buscando constantemente novos desafios e aprendizados.

Nesta vigésima oitava edição, convido cada um de vocês a aproveitar ao máximo cada página. Encontrem inspiração nas histórias de corredores apaixonados, descubram dicas valiosas para aprimorar seus treinos e ampliem seus conhecimentos sobre saúde e bem-estar. Aqui, somos uma família unida pelo amor à corrida, e tenho certeza de que essa edição reforçará ainda mais essa conexão especial que compartilhamos.

+ COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



SOU + RUNNERS BRASIL

Caros, leitores!

PARTICIPE DA NOSSA COMUNIDADE E PREPARE-SE PARA SE INSPIRAR, SE MOTIVAR E SE CONECTAR COM CORREDORES QUE COMPARTILHAM DA MESMA PAIXÃO. NOS VEMOS NO INSTAGRAM!

É com grande satisfação que convidamos você a fazer parte da nossa comunidade no Instagram! Estamos reunindo corredores apaixonados por todo o Brasil para compartilhar experiências, dicas, motivação e tudo o que envolve o mundo das corridas. Através de conteúdo exclusivo, desafios emocionantes e interações animadas, vamos unir forças para impulsionar o seu desempenho e criar laços duradouros nessa jornada de superação. Acesse o QR CODE acima e junte-se a nós. Vamos correr juntos rumo às conquistas! ➔

EXPEDIENTE

RB

28

BRASIL

AGOSTO/23

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Foto capa: Thiago Diz

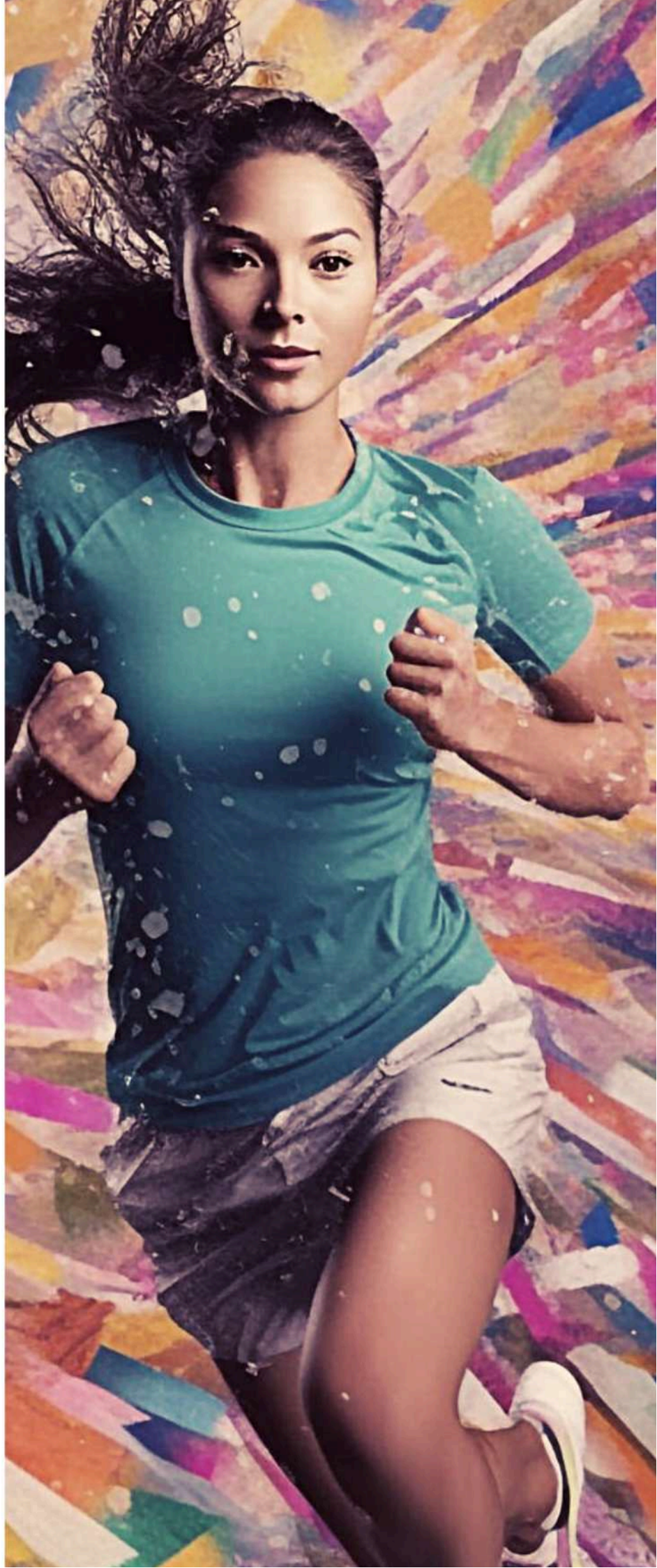
Fotos das matérias: Freepik

Agradecimentos:

Asics

A Revista Runners Brasil é uma produção mensal, digital e que faz parte do portfólio do Runners Brasil.

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010



EDITORIAL

Caro leitor corredor brasileiro! A arte de correr, tem título melhor para nossa capa? O nosso "artista" é ninguém menos que Nicolas Prattes, um ator consagrado por seus inúmeros papéis na vida real e na vida artística, e ele conta tudinho sobre como é essa vida de artista corredor. E não para por aí, pois nesta edição temos informações suficientes para você aprender de uma vez por todas a evoluir em seus treinos, e poder assim performar nesta arte com muita saúde e disposição. Entre tantos conteúdos relevantes, cabe destacar nesta edição a matéria da nossa colunista dermatologista Gabriela Maldonado, sobre os cuidados especiais com os pés, em especial as nossas unhas. E o que acontece com o nosso corpo e nossa mente quando começamos a correr? O nosso colunista Carlos Campello explica detalhadamente este processo, confira! Gosta daqueles supertênis? O Gustavo Pavesi explica em detalhes sobre os novos lançamentos que temos no mercado na linha "super tênis". Por fim, aproveitem e deem uma olha na nossa indicação de livro desta edição, vocês vão se amarrar! Boa leitura pessoal!

Conte conosco! Bons treinos!

Darlan Souza - Editor-chefe - MTB 87036/SP

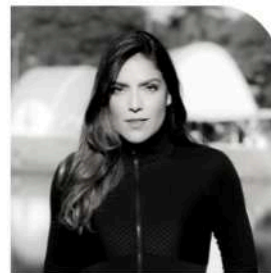
— NOSSO TIME —



PABLO MATEUS
CEO



DARLAN SOUZA
EDITOR-CHEFE



DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA E EDITORA



GABRIELA MALDONADO
DERMATOLOGISTA



ROBERTA ABDALA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



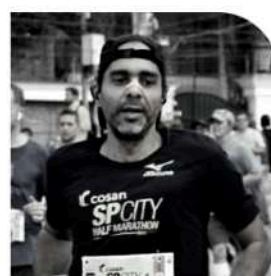
FELIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA



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

SUMÁRIO

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

10 PALAVRA DO CEO

Quer evoluir na corrida? Fizemos uma edição com muita informação para você que quer evoluir na corrida de rua, em todos os seus aspectos.

20 TRAIL RUNNING +

Raphael Bonnato, treinador da seleção brasileira de trail run trouxe uma matéria especial falando da migração do asfalto para as trilhas

32 RECEITAS FIT

Uma receita deliciosa e saudável para você. Laísa Matos nos ensina como fazer uma Cestinha de Aveia

36 DERMATOLOGIA

CUIDE DAS UNHAS DOS PÉS E EVITE QUE PEQUENOS TRAUMAS EVOLUAM PARA LESÕES PIORES

40 O "X" DA QUESTÃO

A arte de correr e nossos relacionamentos. Darlan Souza em mais uma brilhante matéria

44 CORRER PELO BRASIL

Tudo sobre a Maratona Monumental de Brasília que acontecerá no dia 26/11

48 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

Correr pode melhorar a sua performance da vida. Por Gabriel Renaud

52 CORRIDA E CIÊNCIA

O interesse das Ciências dos Esportes e a evolução nos treinos da Corrida de Rua



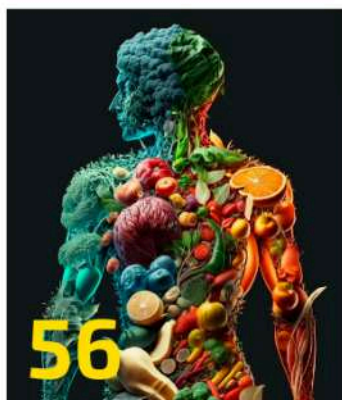
68 CAPA: NICOLAS PRATTES



26

Q&A RUNNERS BRASIL

Um bate papo com Marcelo Avelar, melhor brasileiro na maratona de Tokyo 2023 e uma lenda da Disney Run



56

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Guia prático para o corredor: Alimentação pré-treino



60 BABI POR AÍ

A mágica da evolução

76 MEDICINA E A CORRIDA

A ARTE DE CORRER E NÃO SE LESIONAR

EDIÇÃO AGOSTO 2023

84 BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Como evoluir na sua corrida

90 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

A convidada desse mês é a corredora Raissa Maia

94 CANICROSS

A arte de correr. Tudo que você precisa saber para evoluir nos treinos

96 CORRIDA E ODONTOLOGIA

Tratamento dentário e planejamento de treinos

100 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

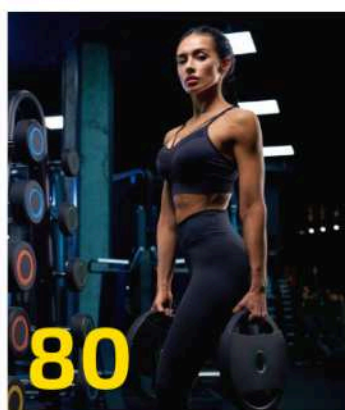
O que acontece com o corpo e com a mente quando aprendemos a correr bem?

114 CORRIDA E DIREITO

Evolução segura na corrida: Responsabilidade dos organizadores e atletas

64 CORRER SEM LESÃO

Corredor amador também pode fazer pré temporada



**FORTALECIMENTO MUSCULAR:
CORRIDA MAIS EFICIENTE: MUSCULAÇÃO
X TREINAMENTO PLIOMÉTICO**

110



**REVIEW: NEW BALANCE FUELCELL
ELITE V3**



106 CORRIDA E CARREIRA

 PABLIMATEUS@RUNNERSBRASIL.COM

 RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

MARATONISTA PARABÉNS



07 DE AGOSTO
DIA DO MARATONISTA

*No asfalto quente e na brisa do ar,
Desliza o maratonista, incansável a correr.
Com passos firmes, ele busca ultrapassar,
Seus próprios limites, sem nada temer.*

*No dia sete de agosto, é sua celebração,
O dia do maratonista, guerreiro de coração.
Com resiliência e força, enfrenta a distância,
Desafiando o corpo, superando a exaustão.*

*No começo, uma linha, um ponto de partida,
A multidão aplaude, com emoção compartilhada.
Os pés batem o chão, ritmo constante a manter,
Enquanto a mente se eleva, a alma a transcender.*

*A cada passo dado, uma história se escreve,
No suor derramado, a perseverança revive.
A determinação é a luz que os guia,
Na jornada incansável, em busca da alegria.*

*Oh, maratonistas, atletas destemidos,
Que desafiam a si mesmos em tempos vividos.
Vocês são a inspiração para muitos sonhadores,
Enfrentando quilômetros, superando as dores.*

*Nas ruas e avenidas, vocês deslizam com garbo,
Ultrapassando obstáculos, sempre de cabeça erguida.
E quando a meta se aproxima, o coração se enche,
De gratidão e orgulho, por cada conquista.*

*No dia sete de agosto, honramos seu legado,
A coragem e o espírito que têm demonstrado.
Maratonistas, heróis da resistência e do vigor,
Recebam nossas palmas, nosso eterno louvor.*

*Que suas passadas sigam ecoando no tempo,
Inspirando gerações, preenchendo o firmamento.
Parabéns, maratonistas, por sua dedicação,
No dia que celebramos sua celebração!*

TRAIL RUN

POR RAFAEL BONATTO





DO ASFALTO PARA AS TRILHAS

Algum tempo atrás, os estudos científicos e as informações sobre as corridas em trilhas e montanhas eram escassos em nosso país. Diferente dos países europeus, norte americanos e até mesmo nossos vizinhos sul americanos, a cultura de frequentar as montanhas, praticamente só existia para aqueles que escalavam ou se aventuravam em suas caminhadas exploratórias.

Com o amplo crescimento da modalidade corrida, seja no asfalto ou em meio a natureza, muitas pessoas ainda estão neste processo de evolução e conhecimento para migrar do asfalto para as trilhas. As maiores dúvidas são em relação ao treinamento, equipamentos, tipos de provas, entre outras especificidades.

ENTENDA AS DIFERENÇAS

Antes de mais nada, precisamos entender que dentro da modalidade existem algumas diferenças:

As **corridas em trilhas ou trail running**, são competições que ocorrem em ambientes naturais, com no máximo 20% do total dos caminhos pavimentados ou calçados. A extensão dos percursos pode variar de curtas distâncias, chegando a provas de ultramaratona com mais de 300 km.



Já as **corridas de montanha** apresentam basicamente duas formas: uphill (largada em um local e chegada em outro) e uphill/dowhill (misto de subidas e descidas), onde a corrida pode ter um percurso bate e volta ou variar trajetos com a largada em um local e chegada em outro.

Em ambas, na maioria das vezes é obrigatória a utilização de equipamentos de segurança como corta-vento, anorak, segunda pele, mochilas de hidratação, apito, kit de primeiros socorros, lanterna de cabeça, manta térmica, entre outros.

"AMO O TRAIL RUN, É PAIXÃO EM CADA TRILHA!"

O Sky Running se caracteriza por ser realizada em maiores altitudes e atingindo os maiores picos da região, geralmente próximos ou acima de 2.000 metros. Geralmente são terrenos mais técnicos e com maior desnível tanto positivo quanto negativo.

As competições de VK ou quilômetro vertical, como o próprio nome já diz, é realizada num circuito mais curto, variando as distâncias e terrenos, porém com uma regra básica: subir 1.000 metros sem parar! Prova duríssima e de alto nível técnico.

Os percursos devem apresentar boas condições para correr, evitando trechos perigosos e com excelentes condições de demarcação, utilizando-se de toda tecnologia e materiais que auxiliem o atleta em sua navegação.

Com relação ao treinamento, talvez a primeira dica para quem está saindo do asfalto é em relação ao controle de ritmo (pace). Nas montanhas dificilmente você conseguirá manter um ritmo próximo ao do asfalto, pois temos diversos obstáculos pelo caminho, subidas, descidas, rios, etc. Tudo isso faz com que o ritmo despenque, mas nem por isso a corrida se torna mais fácil. Por isso aprenda a controlar a sua

percepção subjetiva de esforço (fácil, moderado, difícil, muito difícil), sem se preocupar com o pace propriamente dito.

Se acostume a treinar em trajetos com subidas e descidas, variando terrenos, mesmo que more na cidade. Um exemplo prático é sempre estar atento às oportunidades, correndo (com cuidado redobrado) em calçadas acidentadas, gramados ao redor dos parques, saltando raízes e obstáculos, aproveitando as ladeiras, etc. Aproveite para contemplar a natureza e encontre seus ritmos de acordo com terrenos apresentados.

Alguns equipamentos são indispensáveis e muitas vezes obrigatórios para a prática do trail run. Indico que sempre esteja equipado ou com uma mochila ou cinto de hidratação. Caso não tenha estes equipamentos, conheça bem o trajeto, e mesmo que saiba onde existem pontos de água, leve pelo menos duas garrafas de 500ml na mão.

Deixe espaço reservado em sua mochila para o kit de primeiros socorros. Leve pelo menos manta térmica, esparadrapo, purificador de água, band aids e analgésicos, nunca se sabe quando vamos precisar. A pito deve fazer parte deste kit.



Caso saia a noite ou perto de anoitecer, não esqueça da lanterna de cabeça. Leve seu telefone celular carregado e se possível, relógio ou equipamento com GPS.

Bastões para auxiliar na caminhada, luvas, bonés, viseira, óculos escuros, entre outros equipamentos, são opcionais.

Procure iniciar em trilhas fáceis, com subidas e descidas moderadas. Escolha o tênis correto para cada tipo de terreno. Você encontra centenas de reviews (revisões) das próprias marcas

ou em sites especializados, que mostram os benefícios de cada tipo de tênis e os terrenos aos quais se adequam.

Existem diversas comunidades nas mídias sociais onde você poderá encontrar companhia para suas corridas. Indico fortemente que não se arrisque sozinho num trajeto onde não conheça bem o caminho ou a região. Mesmo com mais de 10 anos na prática de corridas de montanha, sempre procuro alguém para treinar junto.

Feito o básico, é hora da aventura!

Um abraço a todos e bons treinos,





2:25

4:50

Playlist Runners Brasil

Spotify





Q&A



POR SABINE WEILER

Marcelo Avelar

“Não existe treino ruim, existe dia ruim por não ter treinado”. Marcelo Avelar, treinador e único atleta do mundo tricampeão da Meia Maratona da Disney, conversou com a Runners Brasil e traz dicas de como saber lidar com o processo para conquistar a distância desejada nas pistas. O que não pode faltar nos treinamentos, como evitar as lesões e muito mais para evoluir no esporte. Avelar, foi o melhor brasileiro na Maratona de Tokyo de 2023, treina centenas de pessoas pelo Brasil, e como todo corredor tem sonho de atleta.

Evolução

O dia da prova é "só" ir buscar a medalha.

Sabine Weiler: Qual a dica inicial que todo corredor deve saber para evoluir na corrida?

Marcelo Avelar: Todo corredor para evoluir precisa ter paciência e saber lidar com o processo. O dia da prova é "só" ir buscar a medalha. A conquista dela é em cada treino, cada abrir mão, cada gota de suor. O processo depende de muita paciência e saber que a construção vai ser de muita dedicação.

Sabine: Quais são as principais diferenças no treinamento entre correr distâncias curtas, e se preparar para uma maratona?

Avelar: As distâncias curtas dependem mais de intensidade do que volume. Quando falamos de 5km ou 10km por exemplo, falamos de intensidade, são provas mais curtas e que os treinos intervalados são mais valorizados que os treinos volumosos. A maratona depende mais de volume, de treinos mais longos e mais lentos se comparados para provas curtas.

Sabine: Alguns corredores podem até não gostar de fazer fortalecimento, mas é fundamental na corrida, para maximizar o desempenho e evitar lesões, não é mesmo?



Avelar: Os treinos de força, sejam eles de musculação ou funcional devem sim fazer parte da rotina de todo corredor. Claro que não são imprescindíveis, mas é comprovado que corredores que inserem esse tipo de treino no dia a dia sofrem menos lesões e tem melhoria no desempenho nos treinos e provas.

Sabine: Como aumentar gradualmente a quilometragem sem correr o risco de lesões durante o treinamento?

Avelar: O aumento de volume se dá gradualmente e geralmente a cada 15 dias aumentam-se 2km a cada treino longo.

Aumentando a distância

Sabine: Um corredor iniciante quando corre 5km, logo pensa nos 10km, e depois nos 15km. Existe um período para evoluir na corrida? Qual a dica para segurar a empolgação de um corredor e respeitar o processo para evoluir?

Avelar: Sugere-se que após 10 provas em média de 10km aumente o volume aos poucos até uma prova de 21km. A partir daí, o volume vai aumentando para talvez, uma maratona. Eu sugiro que após a 5ª ou 6ª meia maratona, acrescente volume aos poucos para uma estreia segura na maratona.

Sabine: Que tipo de treino é fundamental para o processo de evolução na corrida?

Avelar: Todos os treinos são importantes: ritmo, fartlek, intervalados, regenerativo e longos. Todos na medida correta se completam. Depende do objetivo para decidir quais praticar mais. Por exemplo, corredores se preparando para a maratona, damos ênfase em treinos mais longos, corredores de curta distância usamos mais intervalados e treino de ritmo. No geral os treinos se completam e o que decide o "uso" mais de um ou de outro é a demanda da distância escolhida. Ah, não podemos esquecer que descansar também é treino e são nos dias OFF que acontecem os ganhos.

Avelar: Sinais como insônia, falta de libido, não progredir, mau humor, fadiga extrema são sinais de que você está treinando muito e entrando em 'overtrainnig'

Sabine: Quais são os principais obstáculos que os corredores enfrentam ao buscar a evolução e como superá-los?



Obstáculos para evoluir

Avelar: Se lesionar é o pior obstáculo e geralmente acontece pelo aumento de volume inadequado, falta de fortalecimento ou erros mecânicos na corrida. Uma técnica com movimentos básicos errados (aterrissagem, oscilação vertical excessiva etc.) podem acarretar lesões e afastar o corredor das atividades e isso desmotiva e traz muitas vezes o abandono da modalidade.

Sabine: Como um atleta pode 'medir' a evolução na corrida. Apenas com a melhora dos tempos?

Avelar: Melhorar os tempos nem sempre é sinal de melhoria. É necessário observar como tem chegado ao final dos treinos e das provas. Melhorar o treino indica melhoria sim, mas o corredor está chegando ao final dos treinos sem dores, sem aquela sensação de "quase morte"? Menor número de lesões e vontade de ir para mais provas? Isso tudo demonstra evolução.



Importância de outros profissionais na evolução do corredor



Sabine: Além de um treinador, que outros profissionais são essenciais para o corredor evoluir na corrida?

Avelar: O treinador é quem prescreve os treinos e viabiliza o caminho para conquistar os objetivos, mas ter uma equipe multidisciplinar que conta com um nutricionista e fisioterapeuta são essenciais. De nada adianta ter um treino bem prescrito e não ter uma alimentação de acordo com a demanda de treino ou um fisioterapeuta para terapias manuais preventivas.

Sabine: Como que os alimentos e suplementos podem ajudar na corrida e em que momento que o atleta deve começar a fazer uso?

Avelar: Nem tudo que precisamos, conseguimos tirar dos alimentos, pois a demanda de nutrientes de quem corre é maior do que pessoas que não praticam a corrida. Por isso precisamos ter auxílio nutricional de alguns suplementos, como por exemplo gel de carboidrato, como intra prova.

Aprendizados

Sabine: Você, como atleta, o que você mais aprendeu com a corrida?

Avelar: Aprendi que apesar de correr sozinho, a corrida se trata do esporte mais coletivo que existe. Sempre estaremos e precisamos de outros corredores. Além disso, aprendemos a conhecer limites do corpo e a respeitar todos, sem julgar se são lentos, rápidos, correm 5km ou maratonas

Sabine: Você é o único atleta do mundo a ser tricampeão da Meia da Disney. O que foi fundamental para manter a performance e defender o título a cada participação?

Avelar: A paixão pela corrida me fez manter a rotina de treinos. Conquistar a Disney foi consequência de um amor pela corrida e saber que a disciplina faz parte de uma sequência para a vida inteira, não somente um projeto e momento.

Sabine: Qual o sonho de atleta de Marcelo Avelar?

Avelar: Conseguir deixar um legado sobre a ferramenta que a corrida é. Uma ferramenta de transformação social e na vida das pessoas. Podemos através da corrida inserir pessoas no esporte, mos-

trando que todos somos capazes e que necessariamente não precisamos ser campeões, o que importa é sermos indivíduos transformadores do mundo, alegres e que podemos compartilhar isso pelo mundo.

Sabine: Você foi o melhor brasileiro na Maratona de Tokyo de 2023. O que representa essa conquista para você?

Avelar: Ser o melhor brasileiro em Tokyo com 2h30m32s na maratona foi uma conquista recheada de coisas boas. Tive a oportunidade de conhecer outro continente, uma cultura totalmente diferente e uma vivência que reforçou ainda mais meus pensamentos sobre respeito pelo próximo. Uma das experiências mais lindas da minha vida.

Sabine: Para encerrar, qual a mensagem você quer deixar aos leitores da Runners Brasil?

Avelar: Treinem! Não vão existir somente dias bons. Treine nos dias bons e treine mais ainda nos dias ruins. Na verdade, não existe treino ruim, existe dia ruim por não ter treinado.

RECEITAS FIT



POR LAÍSA MATOS



Cestinha de Aveia

É bem comum que contenham nos planos alimentares dos atletas alimentos como aveia, banana, mel, geléia e pasta de amendoim. Neste conjunto encontramos fibras, proteínas, carboidratos e boas gorduras, são opções ricas em nutrientes e possuem bastante energia, pontos relevantes para aqueles que buscam performance esportiva.



Quem não gosta de uma receita prática e com poucos ingredientes?



É provável que você já tenha visto ou testado preparações como panqueca, bolos saudáveis e mingau com estes mesmos ingredientes. Mas você já pensou em preparar uma cestinha diferente e saborosa para compor o seu lanche, pré-treino ou até como uma boa alternativa de sobremesa saudável para o dia-a-dia? Aprenda mais uma receita fácil e prática para variar as suas refeições!



Modo de preparo

Amasse 1 banana madura, adicione 50g de aveia em flocos e 15g de mel. Misture bem.

Em recipiente de silicone ou aro de cozinha faça os moldes das forminhas.

Leve à airfryer por 15 minutos na temperatura 180 graus. Estão prontas para rechear! Rende 3 unidades e podem ser armazenadas na geladeira para consumo posterior.

Recheios das fotos:

- Pasta de amendoim com cacau
- Geleia com chocolate amargo
- Meio a meio : geleia + pasta de amendoim

Use a sua criatividade!



Dermatologia e a corrida

Cuide das unhas dos pés e evite que pequenos traumas evoluam para lesões piores!



As unhas dos nossos pés desempenham um papel importante na proteção dos dedos e podem ser afetadas por pequenos ferimentos chamados traumas. Esses traumas podem ocorrer quando corremos, especialmente em corredores de rua, devido à repetição constante do movimento, à pressão nos pés e à irregularidade dos terrenos onde praticamos.

Quando sofremos traumas nas unhas, elas podem ficar enfraquecidas e desenvolver pequenas fissuras, rachaduras ou descolamento, mesmo que não percebamos de imediato. Essas pequenas aberturas podem ser uma porta de entrada para fungos, que são organismos microscópicos que adoram ambientes úmidos e quentes.

Ao praticar corridas, nossos pés tendem a ficar suados dentro dos tênis e meias, criando um ambiente perfeito para o crescimento dos fungos. Se um fungo entrar pelas fissuras nas unhas enfraquecidas, ele pode começar a se multiplicar e causar uma infecção fúngica, conhecida como micose ungueal ou onicomicose.

Os principais sintomas da micose ungueal incluem a descoloração das unhas, tornando-as amareladas, opacas e quebradiças. Com o tempo, a infecção pode se espalhar e fazer com que a unha fique mais grossa e até se desprenda do dedo, causando desconforto e dor ao calçar calçados fechados mesmo que macios. Além disso a infecção pode se espalhar para as unhas vizinhas e para a pele dos



pés, causando lesões avermelhadas que descamam e podem ter nas bordas bolhinhas d'água que costumam causar muita coceira.

Para evitar que os traumas nas unhas favoreçam as micoses ungueais, é importante tomar algumas medidas preventivas simples:

1. Escolha calçados adequados: Opte por tênis com tamanho no mínimo 1 número maior que o seu número de calçado e que ofereçam bom suporte e amortecimento para reduzir a pressão excessiva nas unhas durante a corrida.
2. Use meias de tecido respirável (como a poliamida) que remove e expelle a umidade, para manter os pés o mais secos possível durante a atividade física.
3. Mantenha os pés limpos e secos: Após a corrida, lave bem os pés com sabonete comum e seque-os completamente, especialmente entre os dedos. Não é necessário usar sabonetes antibacterianos que podem agredir a flora normal da pele e até favorecer dermatites e infecções.



4. Corte as unhas corretamente: Mantenha as unhas dos pés cortadas retas e evite cortar muito rente à pele para evitar traumas. Não utilize espátulas para limpar, pois elas acentuam um possível descolamento.

5. Evite compartilhar calçados e meias: Isso reduz o risco de contaminação por fungos de outras pessoas.

Se você notar qualquer alteração nas suas unhas, como mudanças de cor ou textura, ou sentir dor, é importante procurar um médico dermatologista para um diagnóstico adequado. As vezes quando há dúvida é necessário um exame de raspagem da unha para diferenciar entre trauma ou micose de unha. Desconfie se tem muitas unhas afetadas, é muito provável que a onicomicose esteja instalada.

O tratamento precoce é essencial para evitar que a infecção se agrave. Inicialmente pode ser feito uso de esmalte antifúngico, mas à medida que mais da metade da unha se encontra tomada pela infecção pode ser necessária medicação em comprimidos por via oral. Cremes, pomadas e soluções não são eficazes para tratar micoses de unha porque não tem boa penetração na lâmina.

Lembrando sempre que a prevenção é a melhor forma de proteger suas unhas e manter os pés saudáveis durante as corridas. Cuide bem dos seus pés, e eles te acompanharão em muitos quilômetros de corrida sem problemas!



Por **Gabriela Maldonado**





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



A ARTE DE CORRER E NOSSOS RELACIONAMENTOS

ABRINDO A CAIXA PRETA DA CORRIDA DE RUA



Camaradas, sinceramente eu acredito que para podermos evoluir na corrida de rua, assim como em qualquer área de nossa vida é necessário além de um bom empenho, é preciso ter e usar da técnica e se cercar dos melhores profissionais, “os faixas pretas” para te conduzir nesta jornada. O próprio Leonardo da Vinci, não foi um gênio sozinho (do nada), ele foi instruído por grandes mestres e inclusive pintou seus primeiros quadros em parceria com outros pintores mais experientes. Eu acredito, que nós treinadores além de sabermos so-

bre treinos, temos que entender de pessoas e seus anseios, suas angustias e mostrar não somente na teoria, mas também na prática. Há muita gente falando e pouca gente correndo e isso não é legal. Devemos e podemos fazer na prática que com a educação prevaleça (bons costumes), e que correr bem vai além de tempo. Devemos pensar no estilo de vida da corrida, da cultura da corrida, pensar na saúde e logo ali na frente podendo atingir boa performance, que na minha opinião, é o X da Questão.

Não podemos ter uma visão reducionista, e sim mais ampla do processo de treinamento. E não tem jeito, educação é a solução! Neste sentido, trago para vocês este entendimento que aprendi e uso em mim mesmo e nos que me cercam, que para evoluir é preciso conhecer a si mesmo, suas limitações, e nos treinos dar tempo suficiente para solidificar a carga, e não somente a carga, mas também os outros fatores ambientais, nutricionais e sociais envolvidos no processo. A fórmula é mais ou menos isso:

V com Q = Volume com qualidade

Sem volume de treinos não há evolução, e volume de treinos sem uma qualidade, não oferece boa estruturação e a maturação do indivíduo. Existem outros detalhes é claro, inclusive o diabo mora nos detalhes, mas basicamente, é esta combinação de fatores levará ao estado da arte de uma boa corrida, uma corrida plena e saudável. Indo além... Há muitos anos, de forma mais irônica, tenho comparado a corrida de rua a nossos relacionamentos humanos, mais precisamente na vida a dois. Para exemplificar melhor, relaciono abaixo como que um corredor vivencia a experiência de correr certas distâncias bem comuns em nossos treinos e provas:

3km é flerte e uns beijinhos em um evento qualquer. Só curtidão e muita alegria, nada é levado a sério, momento de apenas se descobrir e encontrar muitas pessoas fazendo o mesmo é diversão a beça e sem compromisso algum.

5km é a ficada, o affair mas sem compromisso nenhum ainda. Você começa a conhecer mais tudo que envolve o entorno, repete alguns caminhos, começa a ter os mesmos amigos em comum, há muita alegria, há muita descontração e ninguém está preocupado em manter uma certa regularidade, pois aqui o importante é estar fazendo algo de vez em quando, se sentindo ativo.

10km já é o namoro, existe um certo compromisso firmado. Você nesta fase informa a todos a sua volta que estás se dedicando e que vai reduzir as festas, começa a dormir mais cedo, reduz o consumo de bebidas alcoólicas, e por muitas vezes prefere ver um bom filme do que fazer uma festa. Nesta fase é comum melhorar a vestimenta e ter cuidados especiais com a agenda, atrelando as férias a algum momento para estar junto dela (a corrida).

15km (SS) é libertação, uma grande festa sem tempo para acabar, com muita alegria e intensidade!



Seria como ter uma amante?! Alguns dizem que é necessário pelo menos uma vida viver esta experiência intensa. Para evitar maiores polêmicas, deixo a critério de cada um. Vamos adiante...

21km (meia maratona) é o noivado, momento ideal para começar a fazer turismo, porém cheio de comprometimento (nos treinos) em melhorar cada vez mais e evitar qualquer tipo de problema que possa impedir de evoluir. Um certo desdém, uma falta de compromisso (como o bom repouso e a dieta) neste projeto, pode custar muito caro, todo cuidado é pouco nesta posição, ainda mais quem está construindo uma história para atingir o próximo patamar.

Reforço que antes de querer chegar a o outro estágio (a maratona), é necessário ter uma boa solidez e experiência de alguns anos aqui nesta fase e esse é o X da Questão!

42km (maratona) é o casamento. Depois de percorrer por todos outros caminhos, conhecendo pro-

fundamente a sí mesmo e já estar ciente de como tudo funciona, é chegada a hora de assumir um compromisso maior e mais sério. Já estarás maduro, e dispunha de mais tempo e dinheiro para fazer algo marcante. Neste ponto, seus finais de semana serão sempre cheios de atividades e assim, entre altos e baixos das emoções, necessitará manter uma rotina e um maior compromisso com todos. Necessitará de apoio, de muitas pessoas experientes, que estarão envolvidas neste grande projeto e por muitas vezes pode ter momento de muita alegria, momentos de tranquilidade e momentos muito críticos, para muitos a reta final é dolorosa, para outros um alívio. O mais importante de tudo por aqui é ter paciência, certa resiliência e entender que nem tudo que planejamos dará certo, por outro lado se fizer o certo a chance de dar muito certo é imensa e vai colher bons frutos nesta jornada.

E a ultramaratona? Ela seria o relacionamento tóxico e abusivo?

CORRER PELO BRASIL

MARATONA MONUMENTAL DE BRASÍLIA

Uma Experiência Única para os Amantes de Corrida de Rua



Você está pronto para uma corrida épica em meio aos monumentos de Brasília? Venha se desafiar na Maratona Monumental e vivencie uma experiência inesquecível nas largas avenidas da capital do Brasil.

Brasília, a cidade conhecida por sua arquitetura única e modernismo, também é considerada um dos principais destinos para os amantes de atividades físicas, especialmente corridas de rua. Com uma ampla variedade de provas e distâncias, tanto no asfalto quanto nas trilhas, a cidade atrai corredores de todos os lugares do Brasil e de diferentes partes do mundo. E o ponto alto dessa paixão esportiva é a Maratona Monumental de Brasília.

RETOMANDO O ESPÍRITO MARATONISTA

Idealizada por atletas da capital federal, a Maratona Monumental teve sua primeira edição em 2019 e foi um sucesso absoluto, contando com mais de 3500 inscritos em suas quatro distâncias: 5 km, 10 km, meia maratona e maratona. Além disso, o evento também incluiu uma corrida infantil especial chamada "Dauzito Kids" destinada a crianças com deficiência e/ou em vulnerabilidade social, mostrando o compromisso do evento com a inclusão e a responsabilidade social.

No entanto, como muitos eventos ao redor do mundo, a Maratona Monumental precisou ser suspensa durante mais de um ano devido à pandemia global. Em outubro de 2021, a corrida foi finalmente retomada com mais de 3 mil inscritos, vindos de todos os Estados brasileiros, demonstrando a força e paixão dos corredores por essa experiência única.

UMA EDIÇÃO ESPECIAL EM 2022 E NOVIDADES EM 2023

Em 2022, a Maratona Monumental passou por uma mudança significativa ao ser realizada no período pós-eleitoral, em novembro. Mais de 3 mil inscritos de todos os Estados brasileiros e de outros cinco países participaram da corrida, percorrendo as largas avenidas de Brasília e admirando seus principais monumentos.

Para a edição de 2023, a expectativa é que o evento alcance a marca de 4 mil atletas inscritos nas quatro distâncias disponíveis. A corrida retornará à icônica Esplanada dos Ministérios, com a largada e a chegada acontecendo no mesmo local. Já tendo atletas inscritos de 25 Estados e de 10 nacionalidades, a Maratona Monumental mostra sua vocação para atrair o turismo esportivo para a capital federal, onde terão a oportunidade de percorrer suas largas avenidas e apreciar sua arquitetura marcante.



DIFERENCIAIS QUE TORNAM A MARATONA MONUMENTAL ESPECIAL

Ao se inscrever na Maratona Monumental, você pode esperar uma prova de alto nível, com diferenciais que tornarão sua experiência única:

- Largada e chegada na majestosa Esplanada dos Ministérios, proporcionando um cenário grandioso para o início e o término da corrida.
- O percurso da maratona é aferido e aprovado pela FAtDF (Federação Atlética do Distrito Federal) e pela CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo), garantindo a precisão e a qualidade da corrida.
- São disponibilizados 16 pontos de hidratação ao longo do percurso da maratona, assegurando que os corredores possam se manter bem hidratados durante toda a prova.
- Haverá premiação para os cinco primeiros colocados na classificação geral, tanto na maratona quanto na meia maratona, e troféus para os demais participantes em todas as distâncias.
- Medalhas exclusivas e cobiçadas Top 21K e Top 42K para os atletas que concluírem as respectivas distâncias.
- Parceria com uma rede de hotéis que oferece preços diferenciados, café da manhã às 4h da manhã no dia da corrida e checkout até 16h, possibilitando uma estadia confortável para os corredores.
- A cobertura do evento estará a cargo da Band Brasília TV e Band News FM, garantindo uma ampla visibilidade e divulgação do acontecimento.
- Novidades e surpresas estão sendo programadas para esta edição, incluindo a participação de uma marca esportiva internacional como patrocinadora oficial, o que promete agregar ainda mais valor à experiência dos atletas.

O Clima Perfeito de Brasília em Novembro

Correr a Maratona Monumental em novembro tem suas vantagens. Com o início do período de chuvas, a temperatura máxima costuma atingir 27°C, proporcionando um clima ameno e agradável para a prática esportiva. Essa é a oportunidade perfeita para se encantar com a arquitetura e o modernismo da capital do Brasil enquanto desafia seus limites na corrida.

NÃO PERCA ESSA OPORTUNIDADE



Se você procura uma prova alvo para o segundo semestre, a Maratona Monumental de Brasília é a escolha ideal. Com uma organização impecável, percurso aprovado pelas federações de atletismo e uma série de diferenciais que tornarão sua experiência memorável, a corrida é a oportunidade perfeita para unir o esporte, a cultura e a beleza arquitetônica da capital brasileira. Prepare-se para uma experiência monumental e venha fazer parte dessa celebração do esporte na Maratona Monumental de Brasília!

Para mais informações e inscrições, acesse o site oficial do evento: <https://www.maratonamonumentalbsb.com.br/>. Não deixe para depois, garanta seu lugar e faça parte desse momento inesquecível na história das corridas de rua em Brasília!

POR REDAÇÃO RUNNERS BRASIL





CORRIDA

mais que um esporte

POR GABRIEL RENAUD



Correr Pode Melhorar sua Performance na Vida

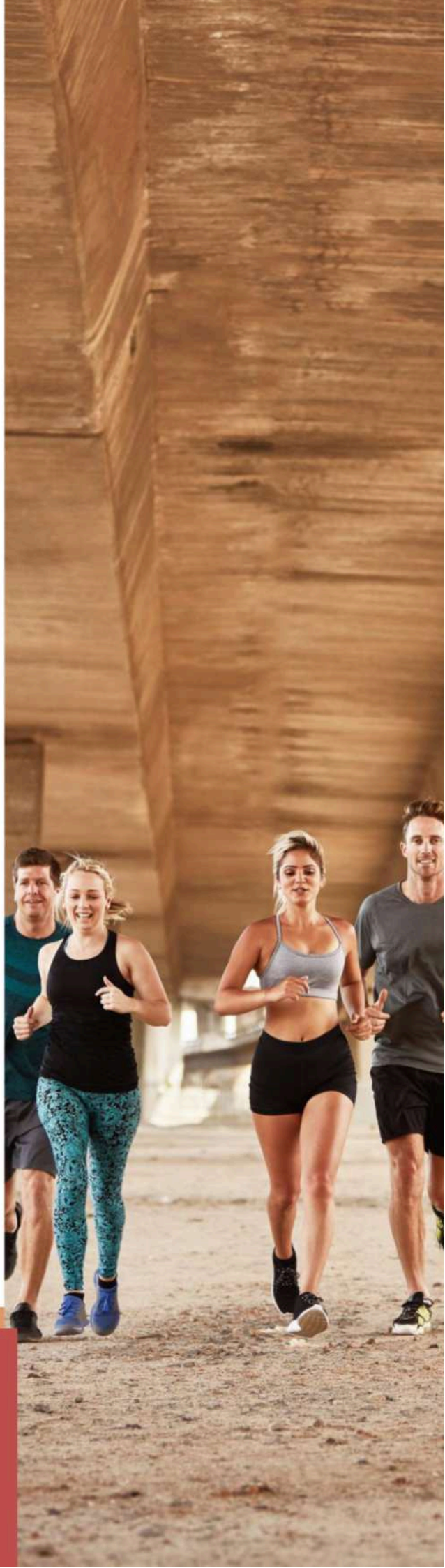
O Principal Desafio, na Corrida e na Vida, é a Superação de Nós Mesmos.

Um estudo sobre o impacto da corrida no bem-estar das pessoas, feito pela Revista “Research, Society and Development”, concluiu que ela traz uma melhor qualidade de vida em geral (física e mental).

E para continuarmos ativos por muitos anos, torna-se importante ter uma evolução no esporte. Ao iniciarmos na corrida, buscamos desafios, como o caso de fazer a primeira prova de 5 ou 10 km.

Você lembra quando correu seus primeiros 10km? No meu caso foi uma grande conquista, pois era algo distante na época (2012).

O fato é que buscamos progredir na corrida, seja na distância, no pace (tempo para percorrer cada quilômetro) ou ao terminar uma prova específica.





Ao embarcar no mundo da corrida de rua, eu e você enfrentamos desafios, como manter a disciplina dos treinos, além de lidar com dores musculares e outros desconfortos.

No entanto, à medida que eu e você persistimos, experimentamos uma evolução constante no desempenho, ritmo e capacidade de superar as adversidades.

A História de Brittany O'Neill Poderia Ser a Sua ou de Alguém Próximo

Um exemplo interessante é Brittany O'Neill, que começou a correr por estar sedentária, com sobrepeso, insatisfeita com a própria imagem e com a falta de perspectivas.

Ela começou correndo poucos metros, depois foi avançando, progredindo nas provas curtas, até se desafiar na rainha das distâncias, a maratona. A história dela inspirou o filme "Maratona de Brittany", cujo resumo está no site da Revista Runners Brasil.



Evolução na Corrida é Combustível para Vida Pessoal e Profissional

Essa evolução gradual na corrida pode influenciar positivamente a confiança e a autoestima dos corredores amadores na vida pessoal, por exemplo.

Ao perceberem que são capazes de alcançar metas e superar limites, eles ganham mais confiança em si mesmos e em suas habilidades, o que se reflete na autoestima.

Os momentos de obstáculos e dificuldades na corrida ensinam aos corredores a perseverarem, terem paciência e resiliência.

A busca constante por melhorias no desempenho na corrida reflete o conceito de evolução contínua. A disciplina adquirida nos treinos também pode ser aplicada na alimentação, na organização do tempo e no cumprimento de projetos.

A perseverança para superar os desafios da corrida pode inspirar os corredores a se manterem firmes em outras metas e objetivos pessoais.

Nicolas Prattes possui uma história que nos motiva a sermos melhores

Boas histórias podem e devem nos inspirar, como é o caso do ator e corredor Nicolas Prattes, capa da Runners Brasil do mês de agosto. Você sabia que ele é um corredor focado e rápido?

Apenas um spoiler rápido, caso você ainda não tenha conferido a matéria de capa, no início do mês de julho Nicolas conquistou o Top 100 nos 21k da Asics Golden Run no Rio de Janeiro.

Para atingir esse e outros resultados expressivos, é necessário se dedicar em vários aspectos, desde o treinamento de força até alimentação, concorda?

Comece a olhar hoje para a sua evolução na corrida, respeitando o seu tempo, a sua realidade.

Em seguida, diga para si mesmo: se eu já conquistei tudo isso na corrida, posso evoluir também no meu relacionamento familiar e na minha carreira profissional. Por isso que sempre reforço: corrida é mais que um esporte, um verdadeiro estilo de vida!

Gostou da matéria? Então compartilhe essa edição da Revista Runners Brasil com uma amiga ou amigo corredor.



**CORRIDA E
CIÊNCIA**



O interesse das Ciências dos Esportes e a evolução nos treinos da Corrida de Rua

A corrida de rua é uma atividade física popular e acessível para muitas pessoas, o interesse em melhorar o desempenho nessa modalidade tem crescido nos últimos anos. Com isso, a evolução nos treinos de corrida de rua tem se tornado uma área de interesse para cientistas e atletas.

Uma das principais mudanças nos treinos de corrida de rua é a utilização de técnicas de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT). Esse método consiste em alternar períodos curtos de esforço máximo com períodos de recuperação ativa, e tem sido associado a melhorias significativas no desempenho de corredores de rua.

Além disso, a tecnologia tem desempenhado um papel importante na evolução dos treinos de corrida de rua. Dispositivos como relógios inteligentes e aplicativos de monitoramento de atividades físicas permitem que os corredores monitorem seu desempenho em tempo real e ajustem seus treinos para atingir objetivos específicos.





Outra tendência crescente nos treinos de corrida de rua é a incorporação de exercícios de fortalecimento muscular. Esses exercícios ajudam a melhorar a estabilidade e o equilíbrio do corpo, reduzindo o risco de lesões e melhorando o desempenho na corrida.

Agora quando o assunto é o método de treinamento utilizado pela maioria dos treinadores, é bom estar atento as suas características, em geral, bons treinadores utilizam um mescla destes métodos, após identificar em qual deles determinado aluno teria melhor chance de evolução.

Você provavelmente ouviu falar nos Métodos de treinamento Piramidal, Polarizado e Limiar, que três métodos de treinamento para corrida de rua que apresentam diferenças significativas em relação à intensidade e volume de treinamento, a base de todos os treinamentos de corrida.

O treinamento piramidal é caracterizado por uma progressão gradual de intensidade, começando com baixa intensidade e aumentando gradualmente até o pico e, em seguida, diminuindo a intensidade novamente. Este tipo de treinamento é útil para desenvolver a capacidade aeróbica e anaeróbica do atleta, como resistência de endurance, por exemplo.

Já o treinamento polarizado envolve a distribuição da intensidade do treinamento em dois extremos: treinamento de baixa intensidade e treinamento de alta intensidade.

A maior parte do treinamento é realizada em baixa intensidade, enquanto apenas uma pequena porcentagem do tempo é dedicada ao treinamento de alta intensidade. Esse tipo de treinamento é eficaz para melhorar a resistência aeróbica e a capacidade de recuperação.

O treinamento limiar é um método que se concentra em treinar o corpo para trabalhar em um nível de intensidade específico, conhecido como limiar de lactato. Isso envolve o treinamento em uma intensidade constante, que é ligeiramente abaixo do limiar de lactato do atleta. Esse tipo de treinamento é útil para melhorar a capacidade aeróbica e a tolerância ao ácido láctico.

Cada método de treinamento tem suas vantagens e desvantagens, e o melhor método para um atleta depende de seus objetivos individuais, nível de condicionamento físico e outros fatores. É importante consultar um treinador ou profissional de educação física para determinar o método de treinamento mais adequado para você.



Curiosamente em estudo de revisão intitulado “O efeito da Periodização e da distribuição da intensidade do treinamento no desempenho da corrida média e longa distância: uma revisão sistemática” de 2017, analisou 493 artigos sobre a eficácia destes treinamentos e chegou à seguinte conclusão: de acordo com os resultados analisados os treinamentos piramidais e polarizados foram mais eficazes que o treinamento limiar, mesmo o último sendo utilizado por boa parte dos atletas de elite da modalidade corrida de rua.

Em resumo, a evolução nos treinos de corrida de rua tem sido impulsionada por técnicas de treinamento intervalado de alta intensidade, tecnologia avançada e exercícios de fortalecimento muscular. Essas mudanças têm permitido que os corredores melhorem seu desempenho e alcancem seus objetivos pessoais na corrida de rua. No entanto, mais que o método utilizado o importante ainda é o comprometimento do atleta com o treinamento e os resultados esperados, independente do método aplicado, a evolução e melhoria da sua corrida ainda depende de uma boa gestão de tempo para a realização das sessões de treino e devem estar encaixados a seu modo de vida, trabalho e família.

POR EDUARDO BARBOSA



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



Guia prático para o corredor
Alimentação pré-treino



O tempo entre a refeição e o treino é importante para que seu estômago tenha tempo suficiente para digerir a comida. Assim, você evita desconfortos durante o exercício.

Existem diferentes recomendações dependendo do tempo disponível antes do treino:

1. Se faltar de 15 a 30 minutos: você pode optar por suplementos.
2. Se faltar de 30 a 50 minutos: você pode tomar líquidos.
3. Se faltar de 1 a 2 horas: você pode comer alimentos pastosos ou sólidos que contenham principalmente carboidratos.
4. Se faltar mais de 2 horas: você pode comer alimentos pastosos ou sólidos que contenham principalmente carboidratos e também proteínas.
5. Se faltar mais de 3 horas: você pode fazer uma refeição normal, mas que não tenha excesso de proteína, gordura e fibra.

Essas orientações ajudam a fornecer energia para o seu treino e evitam desconfortos durante a atividade física. É importante adaptar as recomendações de acordo com suas necessidades e preferências alimentares.



Alimentação durante o treino:

Para treinos curtos, normalmente não é necessário fazer suplementação durante a corrida. O que você comeu nos dias anteriores deve ser suficiente. No entanto, se sentir necessidade, pode levar alguns géis e ir consumindo aos poucos, colocando-os na boca. Isso pode ajudar a melhorar o desempenho. Quando os carboidratos estão na boca, mesmo sem serem engolidos, enviam sinais ao cérebro que reduzem a percepção de esforço e fadiga, proporcionando um impulso psicológico durante a corrida. Além disso, estimulam o sistema nervoso central, melhorando a concentração e coordenação motora, contribuindo para um bom desempenho. É recomendado fazer o contato frequente (a cada 5-10 minutos) e significativo (10 segundos) entre a boca e a fonte de carboidratos.

Para treinos mais longos, é recomendado consumir de 30g a 60g de carboidrato, o que equivale a 2 a 3 géis. É importante verificar a quantidade de carboidrato em cada gel escolhido, pois alguns têm 20g, enquanto outros têm 17g, por exemplo. O objetivo é ingerir de 30g a 60g de carboidratos em até 1 hora de treino. Você pode optar por consumir aos poucos até atingir essa quantidade dentro de uma hora ou consumir um gel a cada 30 minutos de corrida. Faça testes e descubra o que se adapta melhor ao seu corpo.

Inicie com os géis de cafeína. Em corridas longas, uma estratégia é começar com os géis de cafeína. Os benefícios da cafeína para redução da fadiga e melhora do desempenho costumam aparecer cerca de 80 minutos após a ingestão. Portanto, ao consumir os géis de cafeína no início da corrida, você poderá aproveitar seus efeitos positivos no final, quando a fadiga tende a ser maior.

Alimentação pós-treino:

Para a alimentação pós-treino, tente fazer uma refeição completa, como um café da manhã ou almoço, caso seja possível. Se não for viável, você pode optar por suplementar com alimentos que contenham boas fontes de carboidratos e proteínas. Algumas opções são iogurte proteico com frutas ou whey ou proteína vegetal com frutas.

Hidratação pré-treino:

É importante começar o treino hidratado. Uma sugestão é ingerir de 300ml a 500ml de água.

Hidratação durante o treino:

Se hidrate a cada 15 a 20 minutos, tomando de 125ml a 250ml de água - respeite sua vontade, mas lembre-se de fracionar, nem que seja só um golinho.

Hidratação pós-treino:

Ao decorrer do dia é importante cuidar da hidratação até que a frequência e a cor da urina se normalizem. A frequência deve ser a sua habitual em dias que você se hidrata bem, e a cor deve ser amarelo citrino.

Todas essas orientações devem ser adaptadas a individualidade de cada corredor

POR LUANA STANGHERLIN



Fashion
Runners



Runners

Babi
por aí



A mágica da evolução



Durante a temporada de treinos, para diferentes objetivos, sabemos que a evolução da corrida passa por resistência e progressão na quilometragem. Para que esse crescente aconteça sem danos físicos e mentais, é importantíssimo que seja de forma gradual e principalmente muito bem orientado. “Físico-mentalmente” poderia tranquilamente ser um tema de um livro que eu escreveria, quem sabe em breve?

Bom vamos falar sobre nosso tema, tanto na adequação da vestimenta como no desempenho.

Será que muda muito dos 3km, para os 5km, 10km, 21km ou 42km?

SIM, e muito!



DISTÂNCIAS



De 3 a 5 km: é um curto percurso, por mais que você caminhe, continua sendo menor tempo com menos fricção de pele e muito menos transpiração. O uso de shorts super curto, tipo aquele de competição é bem vindo. No frio, o agasalho pode ser mais potente, já que não será tanto tempo para carregar e também não dê muito tempo para o corpo aquecer. Legging é sempre uma ótima escolha, pois com a quilometragem menor a proporção de suor ainda não molha tanto.

Óculos, boné e protetor- SEMPRE - desde quem sai pra andar com os dogs, até para quem vai fazer 100k.

10 a 15km - essa distância já merece uma atenção ao calor e ao frio. Em dias frios as leggings já não são bem vindas pois com maior tempo de exercício o suor já aparece e a sensação de peso molhado incomoda e também atrapalha. Isso também se aplica na parte de cima; corta vento fino, com respiro e de fácil transporte são os mais indicados.

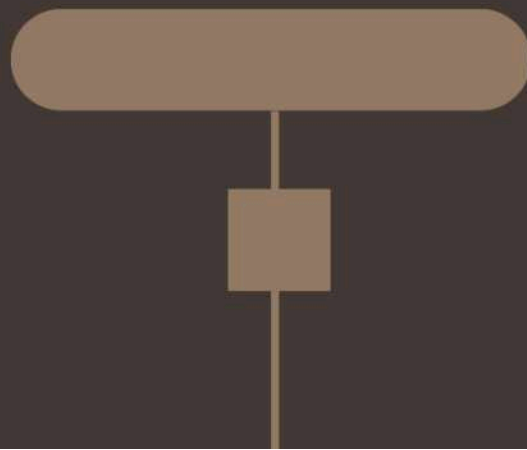
Grandes desafios



21 a 42km - a evolução física dessa distância é alta mas no vestiário as duas são bem parecidas.

Quanto mais leves e tecnológicas melhor. Não queremos assaduras né? Vale investir em shorts justos e mais longos (além da vaselina nos lugares de maior transpiração e atrito - é claro), meias especiais, e para as mulheres um top bem ajustado e testado antes. No frio os manguitos são super úteis pois carregar algo se torna maçante (a não ser que você vá para uma prova disposto a abandonar seu agasalho ou tenha alguém para recolher para você). Protetor de ouvido e pescoço podem salvar nas provas em lugares mais frios, além das meias mais longas de compressão, já que a legging pode ser motivo de peso extra quando o suor chegar.

Pochetes ajustadas, garrafinha mole de água (se quiser levar hidratação) e shorts com muitos bolsos (para você que leva gel, água, etc...). Nas longas distâncias a escolha do seu "look" é fundamental pois se ele te atrapalhar pode ser o começo de uma longa incomodação, e acredite em mim, isso vai atrapalhar sua concentração e seu desempenho. O ideal é que nada te machuque ou balance e você se sinta parte do que está vestindo, que nem lembre se está de bermuda ou de shorts, a preocupação é curtir seu momento, e só correr... BANG!



CORRER SEM LESÃO



CORREDOR AMADOR TAMBÉM PODE FAZER PRÉ-TEMPORADA

Para quem acompanha o dia a dia do mundo do esporte, já deve ter ouvido falar em pré-temporada. Daí logo vem a imagem do time de futebol reunido fazendo atividades específicas para se preparar para um campeonato importante que está por vir. É uma prática realmente muito comum nos esportes coletivos ou mesmo nos individuais onde temos uma temporada bem definida como por exemplo no futebol brasileiro: estaduais começam início de fevereiro e brasileirão termina no final de novembro. Mês de dezembro jogadores tem férias e retomam as atividades em janeiro para fazerem justamente a pré-temporada. Será que a filosofia da pré-temporada se aplica a corrida, principalmente ao corredor amador? Como ele pode se beneficiar? Vamos antes entender um pouquinho como isso pode acontecer.





A pré-temporada é um período crucial para atletas de diversas modalidades esportivas. É durante esse intervalo que os atletas têm a oportunidade de se preparar física, técnica e mentalmente para a temporada competitiva que está por vir. A importância da pré-temporada reside no fato de que ela pode ser determinante para o desempenho ao longo da temporada e, até mesmo, para evitar lesões.

Cito aqui alguns aspectos fundamentais sobre a pré-temporada para atletas, independentemente do nível:

Avaliação física e médica: Antes de iniciar qualquer programa de treinamento, é essencial que os atletas passem por uma avaliação médica completa para verificar sua saúde geral e detectar possíveis problemas que precisem ser tratados. Além disso, uma avaliação física detalhada, incluindo testes de força,

resistência, flexibilidade e composição corporal, pode ajudar a identificar os pontos fortes e fracos de cada atleta, orientando o planejamento dos treinos e prevenindo lesões ou complicações piores.

Periodização do treinamento: A pré-temporada é o momento ideal para realizar a periodização do treinamento. Isso envolve dividir o período em fases específicas com diferentes objetivos, como desenvolvimento de força, resistência, velocidade, agilidade e habilidades técnicas. O objetivo é construir uma base sólida de condicionamento físico que permita ao atleta alcançar o pico de desempenho durante a temporada.

Fortalecimento e condicionamento: Durante a pré-temporada, os atletas se concentram em melhorar sua força, resistência e condicionamento físico geral. Isso é alcançado por meio de exercícios específicos, treinamento com pesos, treinos aeróbicos e anaeróbicos, entre outras práticas. O fortalecimento adequado dos músculos e articulações é essencial para evitar lesões e melhorar o desempenho esportivo.



APRIMORAMENTO TÉCNICO

A pré-temporada é uma oportunidade para aperfeiçoar as habilidades técnicas específicas do esporte. Seja no futebol, basquete, natação ou qualquer outra modalidade, os atletas podem se dedicar a aprimorar fundamentos, aperfeiçoar movimentos específicos e trabalhar em aspectos técnicos específicos para o seu esporte. No caso da corrida de rua entram os famosos educativos e no trailrun os treinos de propriocepção.

Planejamento mental: Além do preparo físico, a pré-temporada também é uma oportunidade para trabalhar o aspecto mental dos atletas. Eles podem buscar a ajuda de psicólogos esportivos para desenvolver habilidades mentais como foco, concentração, controle emocional e resiliência. Um bom estado mental pode fazer a diferença em competições acirradas. No caso do corredor amador, ajustar o calendário de treino e provas com a rotina do trabalho e da vida familiar. Isso para o amador é uma verdadeira arte.

Nós, corredores amadores, também podemos e devemos aderir a prática da pré-temporada, mesmo que ela aconteça dentro das condições individuais e em momentos do ano diferentes em relação a outros corredores pois cada um pode ter uma prova alvo ou objetivos diferentes.

Enfim, a pré-temporada é um momento desafiador, mas também de grande oportunidade para atletas se prepararem para a temporada competitiva. Com um planejamento adequado, dedicação, trabalho duro e cuidado com o corpo e mente, os atletas podem aumentar suas chances de obter sucesso nas competições ou objetivos futuros.

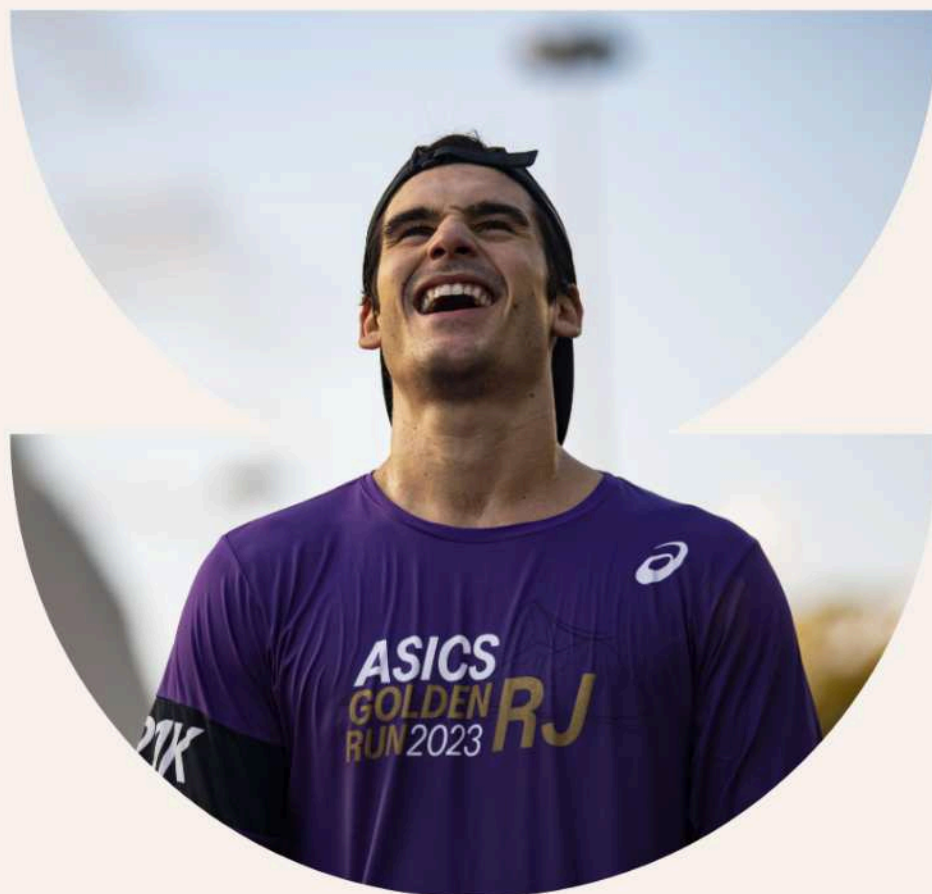
POR ALEXANDRE ROSA





NICOLAS PRATTES

UM ARTISTA NO PALCO E NAS PISTAS



HEY, I'M NICOLAS

“A vida é um movimento, viver é uma arte e correr é a arte de se movimentar”. - Nicolas

Correr e viver inúmeras personas na ficção é uma arte, segundo o ator e nossa capa do mês de agosto.

MY WORLD

WELCOME TO MY WORLD

WELCOME TO MY WORLD

WELCOME TO MY WORLD

RUN

“Um pé na frente do outro, um passo de cada vez, sem pressa, sem ambição, simplesmente curtindo o percurso e o fato de ter saúde para correr”. Nicolas Prates

RATES

NICOLAS PRATES

NICOLAS PRATES

NICOLAS PRATES

NICOLAS PRATES

NICOLA

No esporte outdoor que Nicolas se sente em casa, desde pequeno sempre gostou de jogar bola, ver atletas em ação e, conforme foi conhecendo mais modalidades, foi se apaixonando cada vez mais pelos esportes ao ar livre.

“Prefiro esporte outdoor, estar em meio à natureza, poder olhar para o céu enquanto eu corro, escutar outras coisas acontecendo ao meu redor, olhando a lua, o sol, tomando vitamina D”. – Nicolas Prates

TO MY WORLD

WELCOME TO MY WORLD

WELCOME TO MY WORLD

WELCOME TO MY WORLD

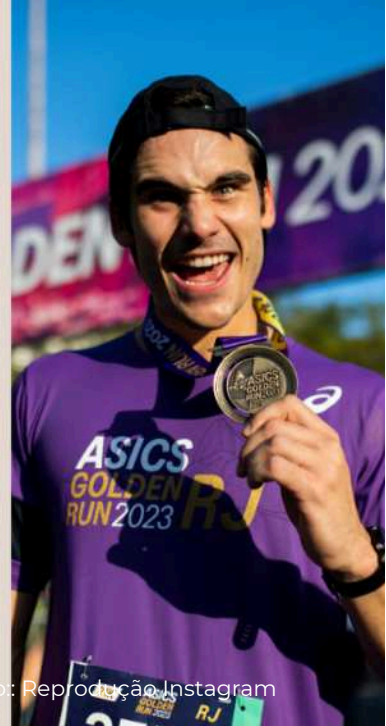


Foto: Reprodução Instagram

A CORRIDA NA VIDA

Nicolas conta que a paixão pela corrida surgiu quando tinha apenas 11 anos. Ainda na adolescência começou a correr de verdade e não parou mais, já somam 11 anos nas pistas.

Na minha adolescência percebi que correr era um esporte muito democrático, que a gente precisa só de uma rua para correr, não precisa pagar nenhum tipo de mensalidade, você não precisa depender do horário de ninguém, é só arrumar um tempo do seu dia e sair para correr. Essa independência que a corrida traz que me conquistou e faz com que ela se encaixe perfeitamente na minha rotina de vida, diz Nicolas.

“O esporte é parte essencial, parte fundamental de quem eu sou, pela disciplina, pelo senso de comunidade, de coletivo, de entender que você sem o outro não é nada”.

Vida profissional X Corrida

E para arrumar tempo para correr ele precisa fazer realmente uma ginástica. Conciliar tantos trabalhos como ator e treinar é um exercício diário. Nicolas está vivendo um momento muito especial na sua carreira artística. Recentemente estreou no GloboPlay a Série “Vicky e a Musa”, está nas novelas “Todas as Flores” e também na “Fuzuê!”, que estreia esse mês na TV Globo e no elenco de “Rio Connection”, outra série da Globoplay, que estreia no final do ano.

Mesmo com tanto trabalho nesse ano de 2023, ao ser perguntado se estava vivendo o melhor momento da sua carreira, respondeu: “Todos os anos são os melhores anos, por que nada é em vão, né? Todos os anos a gente tá acumulando experiência e

mais bagagem de vida, esse ano está bem produtivo”. E sobre ganhar prêmios como ator ou subir ao pódio numa corrida, ele garante que não faz nenhum trabalho pensando em prêmio e não corre nenhuma corrida pensando em colocação, somente pensa em dar o melhor, tentar sempre ser o melhor do que eu era ontem em todos os aspectos da vida, e quando vem uma recompensa desprezível, é sempre uma surpresa positiva.

Nicolas conta que está bem focado na novela Fuzuê, e nas provas com a Asics. Neste ano de 2023 já fez a Maratona de Los Angeles, a Golden Run de SP e RJ e agora espera os próximos desafios.

“Conciliar trabalho e corrida é importante e necessário, temos que cuidar da gente e muitas vezes a corrida é esse momento. Além disso, a corrida ajuda a manter a minha mente tranquila para poder decorar os textos, pensar com mais foco, com mais objetividade e mais agilidade. A corrida me dá isso tudo” - Nicolas.

Físico x mental

Busco equilíbrio Físico e mental, mente são e corpo são, e também busco uma saúde física para que eu possa viver com longevidade, com o corpo disponível para o meu trabalho e para minha vida, seja carregar uma sacola de compras, seja carregar móveis durante uma mudança, o esporte me ajuda nisso. Porque o ator ele é corpo e voz, por isso eu busco deixar o meu corpo ativo através do esporte, explica Nicolas.

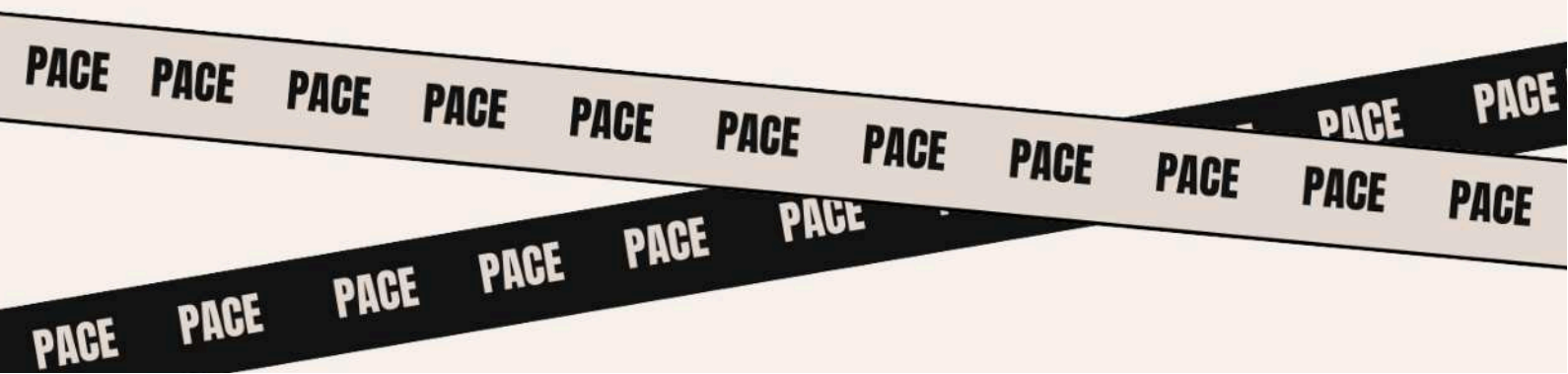


Runners

O PACE

Nosso atleta tem a opinião de que o ideal seria desmistificar o lance de PACE, porque o PACE, para ele, quase classifica se você é melhor ou pior corredor que alguém. E que na verdade não quer dizer nada, é só um número.

A não ser que você queira competir com você e aí tá tudo bem. Nicolas completa que não corre focado em PACE, corre para ser mais rápido do que era ontem, não mais rápido que ninguém. Usa relógio para saber se foi mais rápido ou não, mas não é o foco principal, e se não for mais rápido, isso não é motivo de infelicidade. “Porque a todo momento eu estou ali, botando o pé na frente do outro, assim como tem que ser na vida, para frente que se anda. E pensando que eu saí da cama e estou me movimentando sabe?”.



O TRIATLO

Nem tudo na vida é sempre programado, o triatlo, por exemplo, veio de uma maneira inesperada. E na sua primeira experiência na modalidade ele conta que pedalava a apenas um mês e não tinha bicicleta própria.

“Me empolguei quando vi que tinha uma prova de triatlo perto da minha casa e me matriculei no Sprint, peguei terceiro lugar na categoria, peguei pódio e com uma bicicleta emprestada, foi inusitado e bem despretensioso”.

Já completou duas provas de triatlo e, mesmo acumulando grandes experiências, ainda não tem data para fazer outro.

Melhores momentos na corrida

Um momento marcante da corrida é quando você corre, atinge uma distância que você jamais pensou correr. Às vezes uma pessoa nunca se imaginou correr um km e quando ela corre pela primeira vez se sente incrível, um sentimento de superação que só quem passa por ele consegue explicar, esse seria melhor momento na minha opinião, diz Nicolas.

Deixar a vida me levar ou fazer acontecer

Segundo Nicolas nada de deixar a vida te levar não.

Porque se a gente se dedica tanto, está estudando sempre, é importante estarmos prontos e não esperar a oportunidade bater à porta, é ir atrás, eu costumo fazer assim na minha vida. Claro que vem coisas, surpresas incríveis, mas é preciso estar sempre atento e sempre ativo para quando for necessário. Experiência é essencial para uma vida plena.

Já nas pistas seu plano futuro é sempre colocar um pé na frente do outro, continuar treinando e nunca parar.

E sobre quais os segredos para dar conta de uma rotina tão intensa de gravações, estudo de personagens e ainda ter excelentes resultados como atleta, Nicolas conta que o segredo é não ter segredo, é ter uma vida normal, sem grandes receitas, bebendo bastante água, se alimentando bem, sem se privar das comidas que gosta. Que, como um bom taurino, adora comer e levar a vida numa boa.



“A VIDA É MOVIMENTO, A CORRIDA É MOVIMENTO”. NICOLAS

Inspirar e ser inspirado!

Para quem precisa de inspiração, busque pessoas perto de você, um lado positivo das redes sociais, acompanhar a rotina de pessoas que nos inspiram, de perto, entre aspas.

E quem se inspira em mim, que continue, e siga em frente, porque a vida é movimento, e não se deixe frustrar por metas não alcançadas.

A diferença entre o fracasso e o sucesso é só que alguns continuam tentando e outros não. Continue tentando sempre!

Um bom brasileiro não desiste nunca e eu tenho certeza que se a gente persistir, a gente vai chegar lá. Não desista dos seus sonhos, é uma frase clichê, mas é uma frase verdadeira, conclui Nicolas Prattes.

“A CORRIDA É UMA FORMA DE ARTE, A ARTE É ALGO QUE TE FAZ SENTIR VIVO, REFLETIR E A CORRIDA TAMBÉM” - NICOLAS

POR DANI CHRISTOFFER





POR DRA ANA PAULA SIMÕES



MEDICINA E A CORRIDA



A ARTE DE CORRER E NÃO SE LESIONAR



Correr e não se machucar durante o ciclo de uma prova realmente é uma arte e envolve uma abordagem cuidadosa e equilibrada a cada treino uma vez que para melhorar precisamos nos esforçar e ao mesmo tempo nos preparar para o próximo desafio. Mas para que isso seja harmonioso não posso deixar de lembrar da avaliação médica inicial que é de extrema importância para garantir sua segurança e seu bem-estar.

Esse deveria ser o primeiro passo para o início de qualquer prática esportiva. Durante essa avaliação, um médico do esporte pode realizar uma série de exames e perguntas para identificar possíveis condições de saúde que podem afetar a prática da corrida, como problemas cardíacos, ortopédicos ou respiratórios.

A avaliação médica também pode ajudar a identificar limitações físicas, histórico de lesões prévias e determinar o nível de condicionamento físico atual. Com base nessas informações, o médico pode fornecer orientações personalizadas sobre como iniciar e progredir nos treinos de corrida de forma gradual e segura.

Além disso, a avaliação médi-

ca permite que o médico ajuste ou prescreva medicamentos, se necessário, e forneça conselhos sobre outros aspectos importantes, como nutrição adequada, hidratação, uso de roupas e calçados para o atleta diminuir a chance de lesão. Aqui estão algumas dicas importantes para evitar lesões durante o treinamento:

1. Construção gradual: é fundamental seguir um plano de treinamento adequado para a maratona, que inclua uma progressão gradual da quilometragem e intensidade dos treinos. Aumentar a carga e intensidade de treinamento muito rapidamente aumenta o risco de lesões. Dê preferência para buscar auxílio com um professor de educação física experiente.

2. Fortalecimento e condicionamento: inclua exercícios de fortalecimento muscular, especialmente para as pernas, quadríceps, isquiotibiais e músculos do core. Um programa de condicionamento físico bem estruturado ajudará a fornecer estabilidade e suporte muscular durante a corrida.

3. Alongamento e mobilidade: dedique tempo para fazer alongamentos adequados antes e depois dos treinos, focando principalmente nos músculos das pernas, glúteos e panturrilhas. Além disso, exercícios de mobilidade, como rotação de tornozelo e mobilização de articulações, ajudam a manter a amplitude de movimento e prevenir lesões.

4. Descanso e recuperação: o descanso adequado entre os treinos é crucial para permitir que o corpo se recupere e repare os tecidos danificados. Certifique-se de ter dias de descanso na sua programação de treinamento e permita que o corpo se recupere adequadamente.

5. Escute o seu corpo: preste atenção aos sinais de dor, desconforto ou fadiga excessiva. Se sentir algum incômodo persistente, considere reduzir a intensidade ou até mesmo parar temporariamente para evitar uma lesão mais grave.



QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA?

Ao sentir qualquer um dos seguintes sinais ou sintomas durante a corrida, é recomendável procurar ajuda médica:

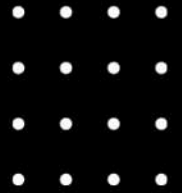
- Dor persistente e intensa;
- Incapacidade de colocar peso ou suportar o peso na área afetada;
- Inchaço e vermelhidão intensos: (sinal de inflamação aguda ou infecção);
- Instabilidade articular (pode indicar uma lesão ligamentar);
- Restrição de movimento: bloqueio ou travamento;
- Persistência dos sintomas: Se mesmo a-pós um período de descanso adequado e cuidados básicos como aplicação de gelo e compressão, os sintomas persistirem ou piorarem, é importante consultar um médico para uma avaliação mais detalhada da lesão.

Lembrando que cada lesão e cada indivíduo são únicos, por isso é sempre aconselhável buscar orientação médica para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento adequado para o seu caso específico.

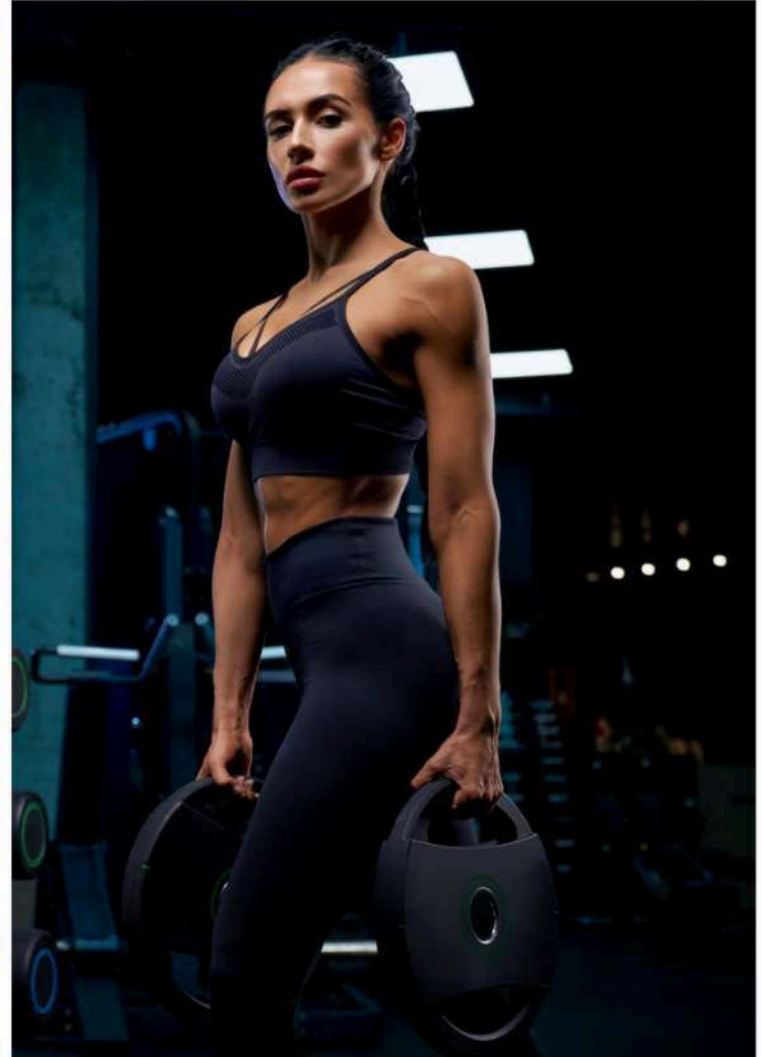
Em resumo, realizar uma avaliação médica antes de começar a correr é fundamental para garantir que o esporte seja praticado de forma saudável e segura, reduzindo o risco de lesões ou complicações de saúde durante a atividade física.

Lembre-se de que cada pessoa é única e pode responder de maneira diferente ao treinamento. É sempre aconselhável buscar orientação de um profissional de educação física ou treinador experiente para adaptar o programa de treinamento às suas necessidades individuais e minimizar o risco de lesões.

FORTALECIMENTO MUSCULAR



CORRIDA MAIS EFICIENTE: MUSCULAÇÃO X TREINAMENTO PLIOMÉTRICO



Na corrida, o desempenho pode ser influenciado por uma série de fatores fisiológicos, como o consumo máximo de oxigênio, o limiar de lactato e, crucialmente, a economia de corrida. A economia de corrida é basicamente a quantidade de oxigênio ou energia necessária para percorrer uma distância ou manter uma velocidade específica - quanto menos você precisar, mais eficiente será sua corrida. Para melhorar esse aspecto crucial da performance na corrida, os pesquisadores têm buscado diversas modalidades de treinamento que podem ser adicionadas à rotina de treinamento diário.

Dois tipos de treinamento têm se destacado recentemente neste campo: musculação e o treinamento pliométrico. Ambos são reconhecidos por melhorar a função neuromuscular, que é crucial para uma corrida eficiente. Mas qual dos dois traz mais benefícios?



De acordo com uma revisão de literatura recente, que incluiu uma meta-análise e foi publicada no jornal *Sports Medicine*, a musculação - em particular, aquele que utiliza cargas quase máximas - pode ser mais eficaz do que o treinamento pliométrico para aprimorar a economia de corrida e o desempenho em provas de tempo.

No geral, o estudo analisou 22 pesquisas diferentes e descobriu que a musculação tinha um impacto maior na economia de corrida do que o treinamento pliométrico. Além disso, treinar com cargas quase máximas ($\geq 90\%$ do máximo de uma repetição) pareceu mais eficaz do que treinar com cargas mais leves.

Os pesquisadores também descobriram que quanto mais longo o período de treinamento, melhores eram os efeitos tanto na musculação quanto no treinamento pliométrico. O ponto ideal parecia ser em torno de 10 semanas ou mais.

Quanto ao pliométrico, que envolve exercícios de saltos, corredores com menor força muscular parecem ter menos a ganhar com esse tipo de treinamento. No entanto, este estudo não é sem limitações. Por exemplo, ele não considerou os efeitos do treinamento de corrida em si. Além disso, o estudo não foi capaz de comparar diretamente os efeitos da musculação e do treinamento pliométrico devido a diferenças no período de treinamento e no número de estudos disponíveis.

O estudo sugere que a musculação pode ser um complemento eficaz ao treinamento de corrida para melhorar a economia de corrida e o desempenho em provas de tempo. Especificamente, a musculação com cargas quase máximas e um período de treinamento mais longo parecem ser mais eficazes. Portanto, os corredores de longa distância e seus treinadores podem querer considerar a adoção de tais estratégias de treinamento.

Portanto, para aqueles corredores que estão procurando melhorar sua economia de corrida e desempenho no tempo de prova, pode ser interessante considerar a adição de treinamento de musculação à sua rotina. E, sempre que possível, estender o período de treinamento para obter o máximo desses exercícios complementares.

Deste modo, vale salientar que os dois métodos de treino apresentaram melhoras no desempenho na corrida. Portanto, não necessariamente um é superior ao outro, mas sim, cada um possui seus pontos fortes e benefícios distintos. Ao conciliar os dois estilos, podemos aproveitar o melhor de ambos e alcançar resultados ainda mais satisfatórios. A diversidade de abordagens contribui para um progresso abrangente e eficaz, garantindo que ambos sejam igualmente bons na busca por

aprimorar nossas habilidades na corrida.

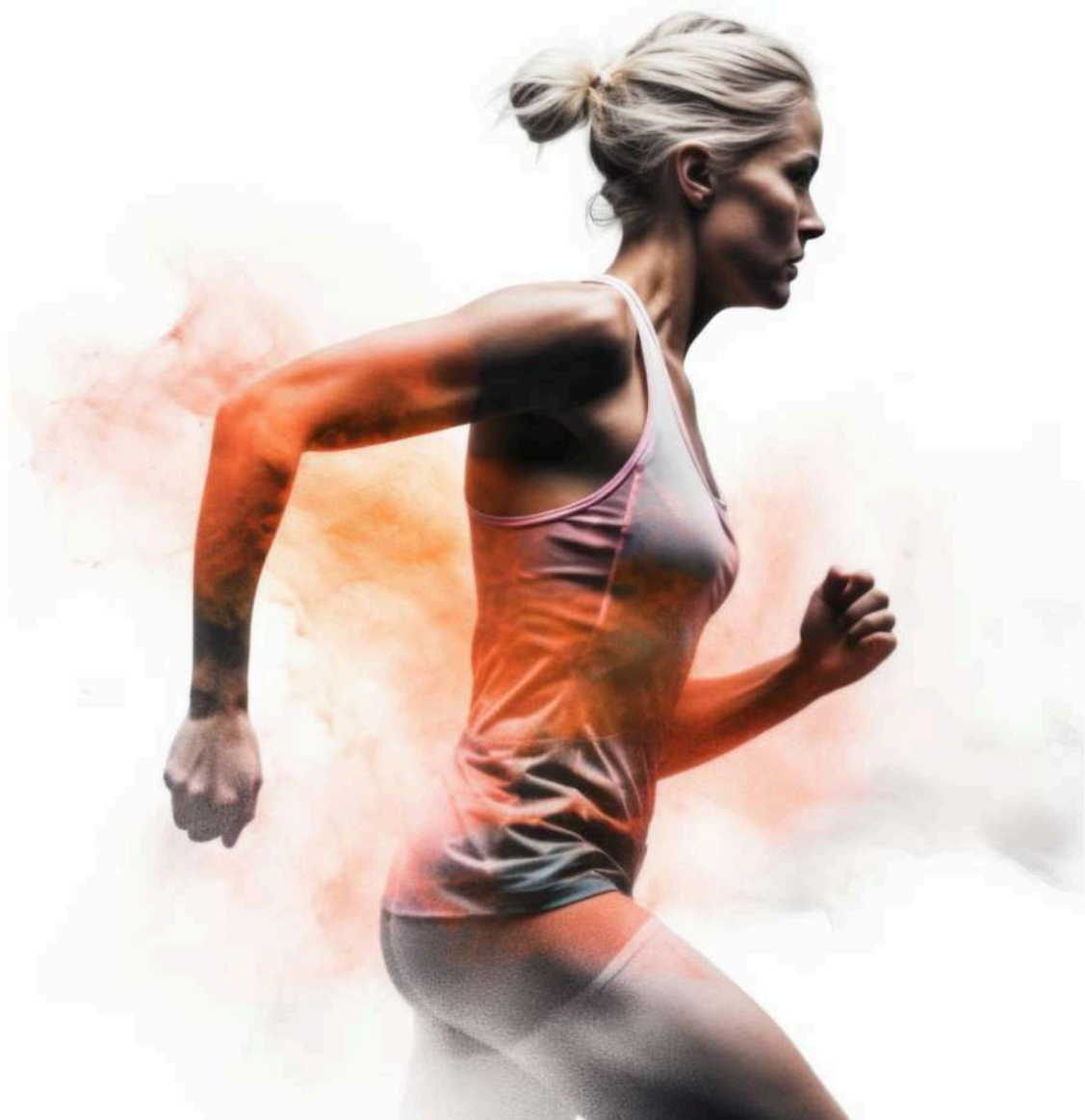
Como sempre, é importante lembrar que cada corredor é único e o que funciona para um pode não funcionar para outro. Portanto, experimentar e ajustar sua rotina de treinamento com a orientação de um profissional de treinamento é sempre a melhor maneira de encontrar o que funciona melhor para você.



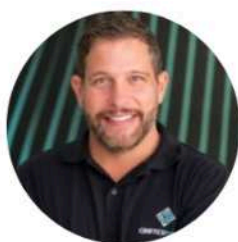
POR ROBERTA ABDALA

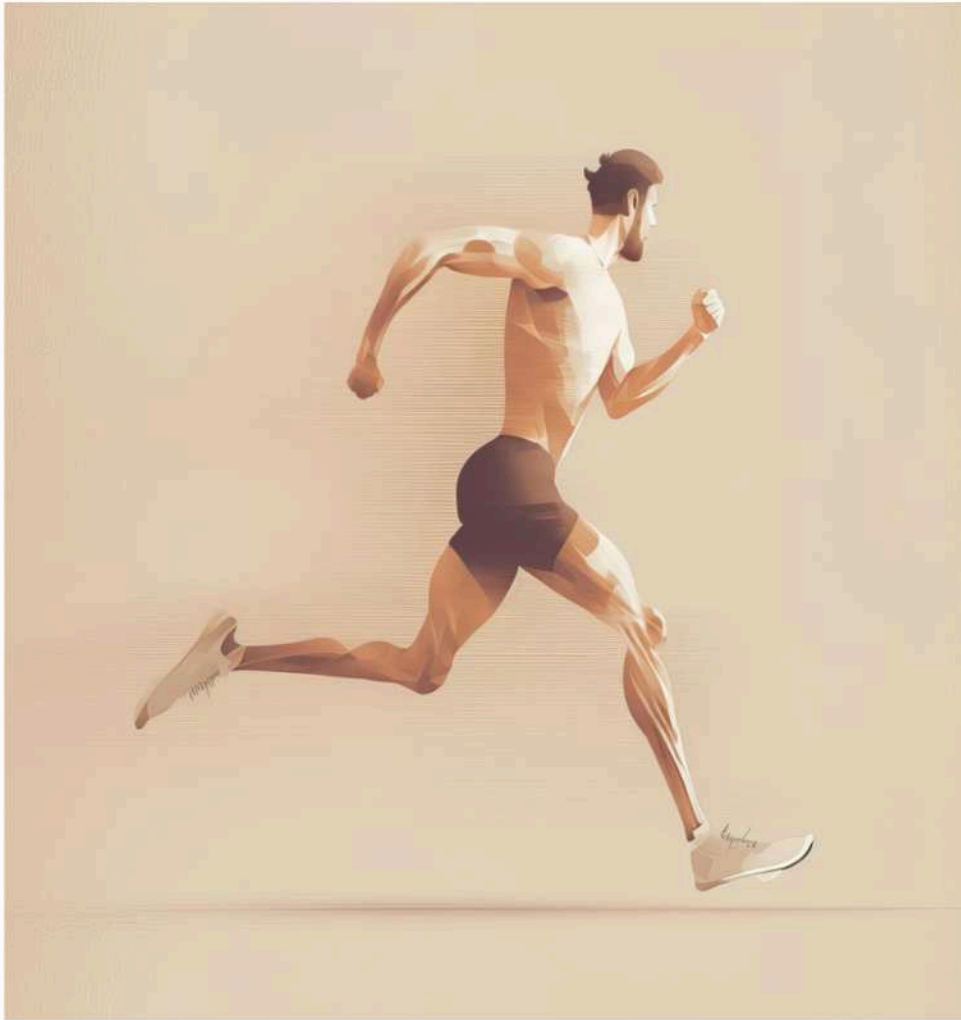


BIOMECÂNICA



POR FELIPPE RIBEIRO





EVOLUIR

COMO EVOLUIR NA SUA CORRIDA!

RUNNERS, estamos on por aqui!

Seguindo com nossa coluna sobre biomecânica da corrida e sempre com a promessa de trazer evidências descomplicadas para nossos leitores e corredores, nossa pauta desse mês é evolução na corrida.

Como evoluir em sua corrida?

Por volta de uns 40% dos pacientes corredores que eu atendo em meu dia a dia, me procuram com esse objetivo, mas será que é possível ajuda-los ?

A resposta é sim, conseguimos!

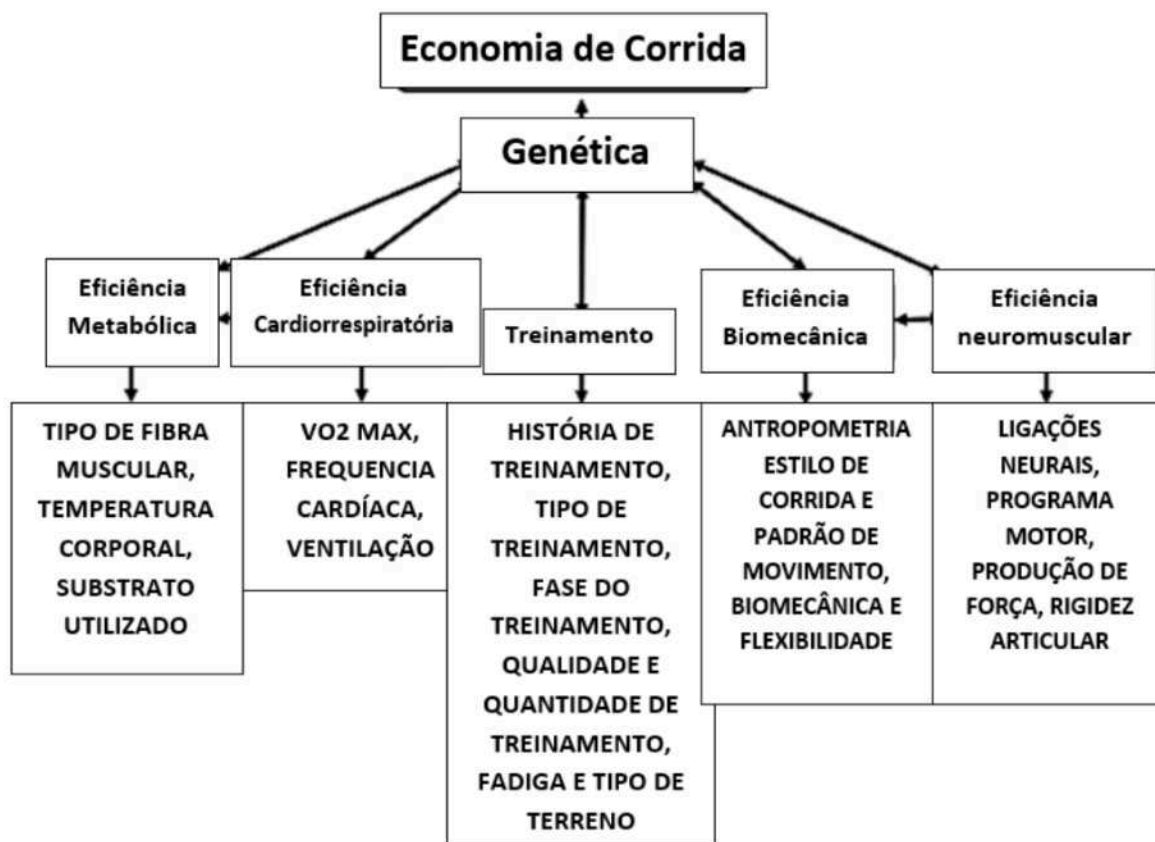


Para falarmos de padrões de melhor desempenho dentro da corrida, vou me basear nos maiores pesquisadores do mundo na área, que são Neozelandeses e produzem muita coisa sobre o tema. A melhora da corrida é mais conhecida dentro das pesquisas como “Running Economy” ou Economia da Corrida.

O conceito de Economia da Corrida é o custo de oxigênio para uma velocidade submáxima da corrida. O atleta que consegue manter velocidades mais elevadas por mais tempo em função do menor custo energético e melhor utilização do oxigênio, ou seja, menor gasto energético, melhor desempenho.

A Economia da Corrida depende de vários fatores muito bem estudados e citados em inúmeros trabalhos como: Eficiência Metabólica, Cardiorrespiratória, Neuromuscular, Treinamento e Eficiência Biomecânica, tudo isso, vindo após a GENÉTICA, conforme o gráfico na próxima página de Barnes et al, 2015

ECONOMIA



Como nosso objetivo aqui é falar sobre biomecânica, os critérios de Eficiência Biomecânica citados acima são importantes para sua corrida e há 3 variáveis encontradas em comum aos corredores de elite mais rápidos do mundo, e que podem ser um bom começo para pensarmos em sua evolução.



1.A Velocidade: Atletas mais bem treinados, de elite da maratona, por exemplo, tem uma velocidade média de 21-22 km/h, e isso trás um movimento mais eficiente, uma passada mais cumprida e uma fase de voo mais longa, porém com o pouso próximo ao centro de massa. Aquela perna ou calcanhar encostando-se ao bumbum vem muito mais da velocidade e da impulsão do corredor, tornando um movimento natural para ele, do que um movimento de uso constante da musculatura flexora. Então pense em aumentar um pouco sua velocidade gradativamente.

2.O Pouso: Apesar de uma passada mais “longa para trás”, graças boa parte por nosso Glúteo Máximo, (BUMBUM) maior extensor do quadril, o corredor de elite quando pouisa na superfície, ele trás o contato inicial bem próximo ao seu centro de massa, diminuindo assim a sobrecarga em membros inferiores, graças à diminuição da frenagem durante a corrida.

3.A Absorção: O impacto é um dos únicos fatores de risco comprovados na literatura para o desenvolvimento das lesões. Nesse quesito os corredores bem treinados e de elite, apresentam ótima absorção de impacto, realizado graças ao treinamento e aumento da capacidade de seus músculos e tendões, da coxa, panturrilha e quadril em suma e citados acima como Eficiência Neuromuscular e Treinamento. Sabe aquele corredor que faz muito barulho na esteira, por exemplo, ou não realiza um treinamento neuro-muscular, pode ser um sinal de uma pobre absorção do impacto e ser um fator de risco para desenvolver uma lesão.

Em resumo, corredores mais preparados apresentam esses padrões biomecânicos muito bem aguçados, além do fator genético. Não são perfeitos, é claro, muitos possuem movimentos exacerbados de tronco, de joelho ou quadril, porém como todos os outros fatores da economia da corrida estão em dia, bem treinados e trabalhados, esses movimentos, pouco atrapalham seu desempenho.

Para evoluirmos podemos treinar sim, e além da biomecânica, não podemos esquecer os outros fatores para a melhora da Economia da Corrida. Vou ficando por aqui e deixo uma ultima dica, o corpo humano é uma máquina inteligente e se você quer melhorar em sua corrida, continue a correr...



Olá leitores da Revista Runners Brasil,

Gostaríamos de fazer um convite especial para vocês!

Agora temos um grupo exclusivo no Telegram para divulgação de atualizações dos canais do Runners Brasil, incluindo o site, a Revista Runners Brasil, o Podcast tanto no YouTube, quanto no Spotify e promoções. Nesse grupo, somente o administrador fará as postagens, garantindo que vocês recebam todas as informações importantes sem correr o risco de perdê-las no meio de outras postagens.

Acreditamos que esse grupo será uma excelente forma de mantermos uma comunicação direta com todos vocês, compartilhando conteúdos relevantes e mantendo-os atualizados sobre as novidades do Runners Brasil.

Para participar, basta acessar o QR CODE abaixo. Lá, vocês poderão se juntar a uma comunidade de corredores entusiastas e ter acesso privilegiado às informações do Runners Brasil.

Agradecemos a todos pela participação e apoio contínuo ao nosso trabalho. Esperamos encontrá-los em nosso grupo do Telegram!

Atenciosamente, Equipe Runners Brasil





TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM RAISSA MAIA

05



06



07

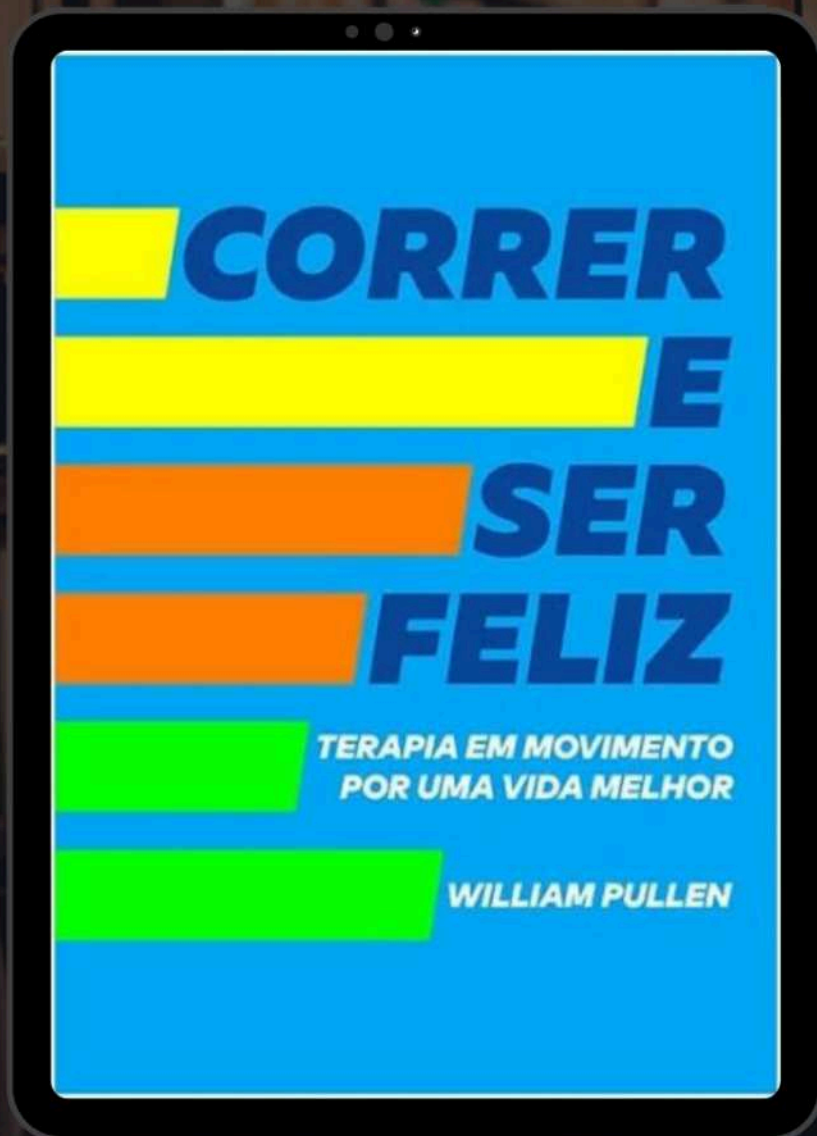


08

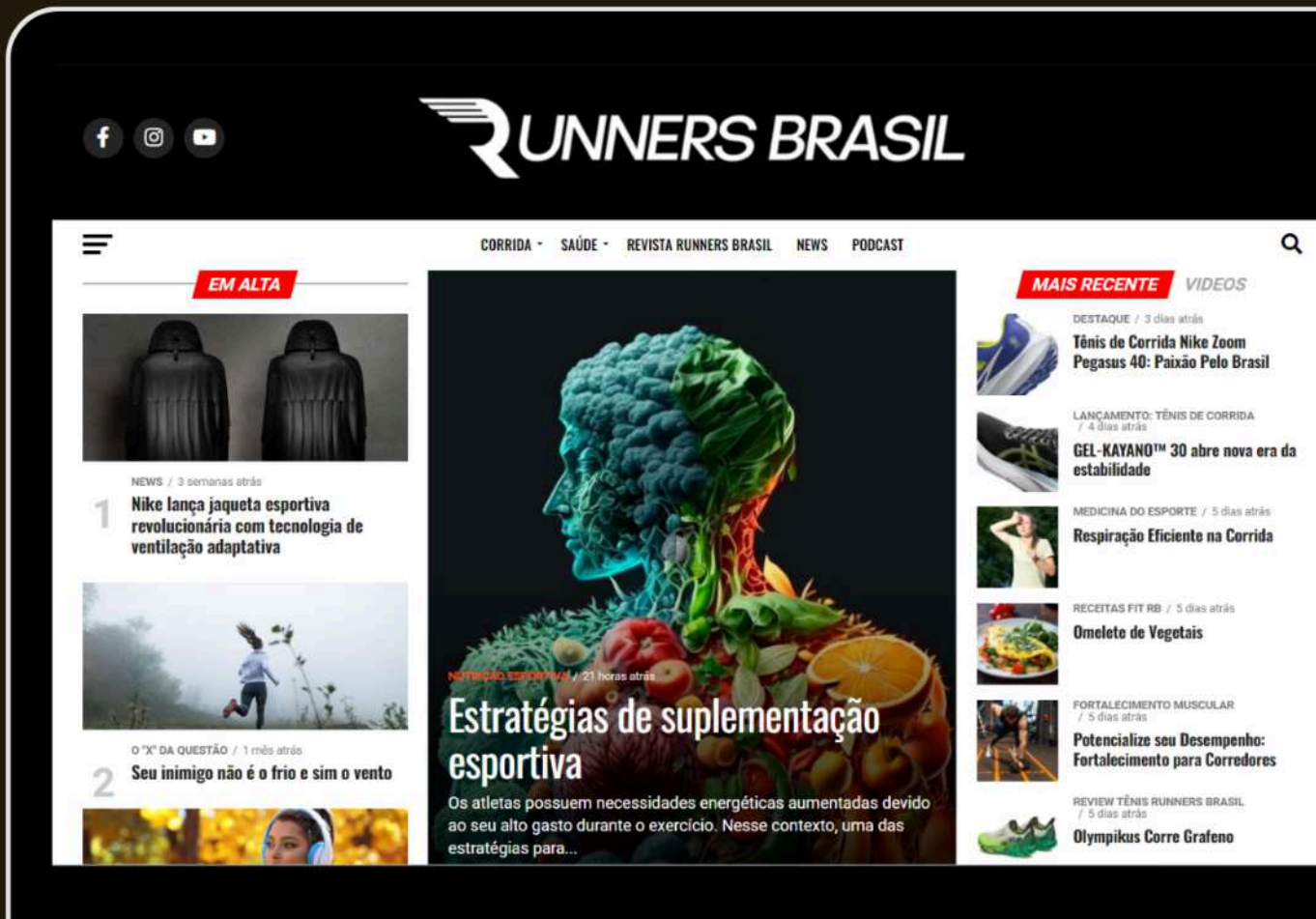


INDICAÇÃO DE LEITURA

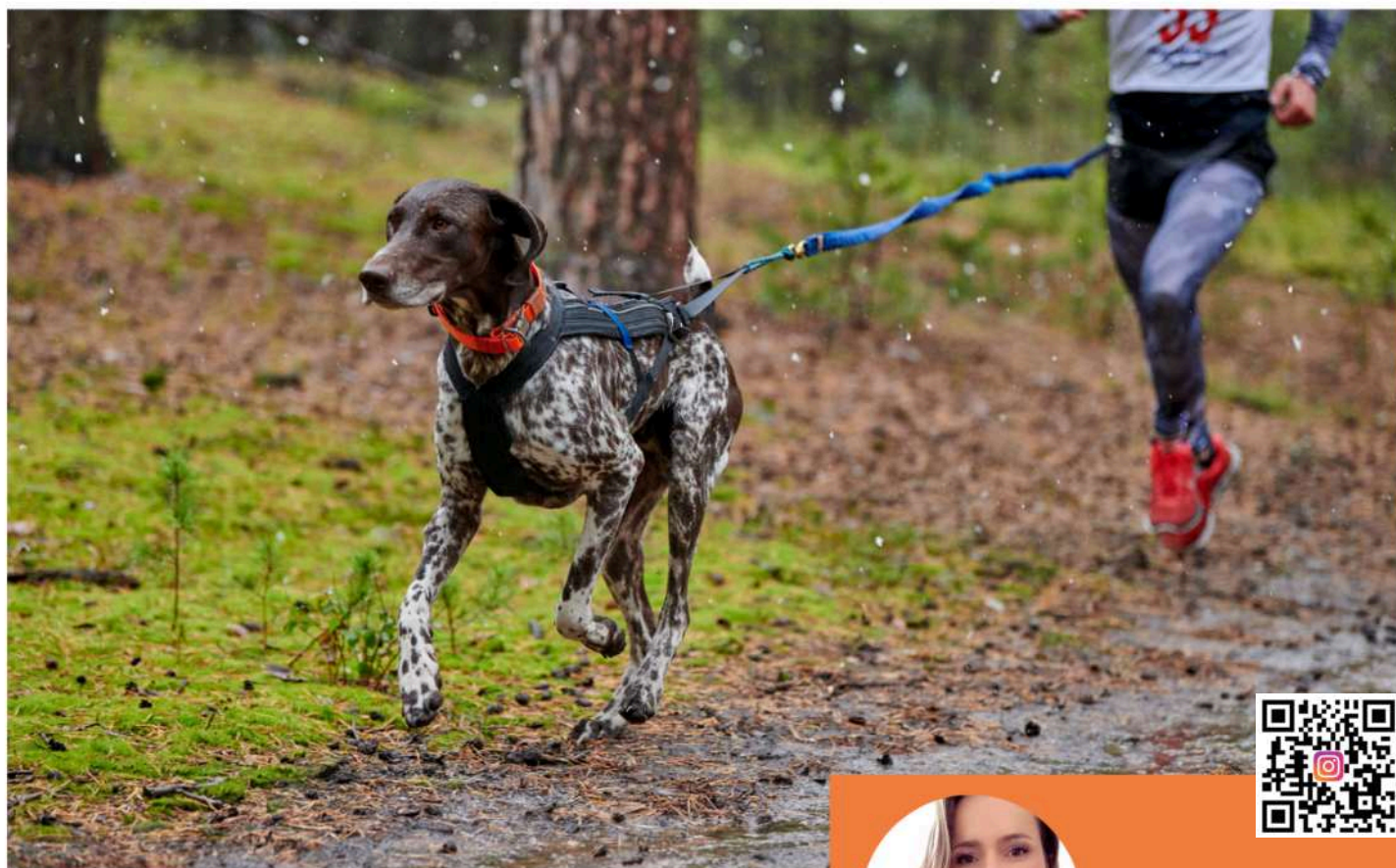
Runners Brasil



CONHEÇA NOSSO SITE



CANICROSS



A arte de correr. Tudo que você precisa saber para evoluir nos treinos

As competições de Canicross tem percursos de 2 a 5 km, e para que um cão iniciante possa participar das competições, há que se fazer um trabalho gradativo para ele evoluir aos poucos, prevenindo estresse e lesões.

Conforme já abordamos em matérias anteriores, a preparação do cão deve acontecer com diversos tipos de treinos: obediência/ conexão com o condutor, treinos de força, treinos de resistência, socialização.

Para cada tipo de treino há uma forma de evoluir, e o planejamento e execução corretas fazem com que con-



POR LUCIANA MACIEL

sigamos evoluir de forma segura e confortável para os cães.

Após a avaliação física minuciosa realizada por um veterinário que tenha familiaridade com o esporte, a dieta e suplementação são ajustadas para cada etapa do treinamento. O ideal para o cão iniciante é que seja feita a adaptação ao equipamento de corrida (harness, guia elástica, etc) antes de iniciarem os treinos de corrida. Isso é importante para que o condutor e o cão se adaptem e não ocorram acidentes.

Conforme ambos estiverem adaptados, podem iniciar com trotes leves e por curtos períodos, e ir assim progredindo, aumentando o tempo de treinamento e a velocidade.

É importante lembrar que quem dita o ritmo do treino é sempre o cão, que deve estar a frente do condutor. Porém o humano deve estar sempre atento aos sinais de cansaço e até de exaustão.

Sempre que a frequência ou a intensidade de treinos alterarem, é recomendado fazer o ajuste da dieta e possíveis suplementos. Neste momento, o veterinário irá ajudar com esses ajustes e até sugerir alguma mudança de planejamento de treinos.

Assim que o cão for se sentindo confortável com o novo treino, é possível alterar. Podemos alterar a distância, a velocidade ou a intensidade. A mudança do percurso pode incluir subidas ou descidas, por exemplo. A mudança de tipo de piso também altera o treinamento. Um cão que já está adaptado a correr no asfalto, pode sentir alguma dificuldade ou estranhar quando a corrida for feita na grama ou na areia. Por isso, sempre sugerimos que haja uma diversidade no tipo de piso, pois nas competições os cães podem se deparar com uma par-

te do percurso com pedras, por exemplo, e não querer pisar ali, por ser um piso estranho para ele.

O aprendizado do cão acontece através de repetições e associações, então os treinos precisam ser frequentes e principalmente, prazerosos. Se ele gostar da atividade, provavelmente te chamará para praticar. Muitas vezes, quando se institui um rotina de treinos, eles são capazes de identificar o dia da semana e os horários e ficará pronto para curtir essa atividade com você.





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".*



TRATAMENTOS DENTÁRIOS E PLANEJAMENTO DE TREINOS

Quem é corredor sabe que quem está começando no esporte inicia com distâncias menores e será inevitavelmente seduzido por desafios maiores. Mesmo os mais experientes também se testam de diversas formas. Os desafios incluem correr uma determinada distância mais rápido, fazer um trecho de trilha com mais dificuldades, formar um quarteto, uma dupla ou um octeto para determinada prova e tentar uma medalha e assim por diante. E de certa forma vamos evoluindo e aprendendo, dia após dia, tanto fisicamente, emocionalmente e mentalmente, o que é muito saudável. Entretanto ao planejarmos uma meta relacionada a corrida, como por exemplo uma maratona, uma meia maratona, muitas vezes em outro estado, ou até mesmo em outro país, é importante termos em mente que alguns cuidados antecedem o treinamento propriamente dito. Nesse quesito, avaliações médica e odontológica são pilares que vão fundamentar os próximos meses de prática, sem que se tenha de interromper os treinos por motivos de saúde.

Estamos falando da periodização da corrida, em que se segmenta o treino para melhorar o nível de condicionamento físico de forma progressiva do corredor, minimizando os riscos de lesões e esgotamento. Para garantir o progresso contínuo, o programa deve ser variado e personalizado, tirando o atleta de sua zona de conforto para que seu corpo seja desafiado e se adapte.



Não raro, em algumas situações pode ocorrer uma baixa da imunidade do corredor devido a carga dos exercícios, mesmo que planejada, o que pode determinar o aparecimento de necessidades de tratamento médico ou odontológico de forma inesperada.

Assim, a realização de um check up dental, deve fazer parte desse planejamento para que, além de se estabelecer um correto diagnóstico do real estado de saúde do atleta, também se possa estabelecer quais os possíveis riscos odontológicos que possam interferir na periodização dos treinos. Esse é o timing ideal: antecipar, prevenir, corrigir antes que problemas maiores apareçam. Infelizmente, por falta de planejamento, tempo ou mesmo falta de conhecimento, a avaliação odontológica não ocorre, obrigando o corredor ter de realizar procedimentos dentários durante o período de treinamento.

Como devemos proceder?

Num primeiro momento, é importante diferenciar os procedimentos mais simples como profilaxia, restaurações, clareamento, ou seja, procedimentos cotidianos e mais comuns, dos procedimentos cirúrgicos como implantes dentários, cirurgias gengivais, cirurgias de remoção de dentes como, por exemplo, extração de dente siso, bem atenção aos processos infecciosos agudos que envolvem dor. Na presença dessas necessidades, estamos frente a um quadro mais complexo de tratamento e recuperação.

Por conseguinte, elas poderão demandar interrupção nos treinos. Na maioria dos casos, os procedimentos envolvem medicações pré- e pós-operatórias, cuidados específicos e repouso que, de certa forma interferem no processo de treinamento. Também devemos levar em conta a capacidade individual de recuperação do paciente atleta em relação a complexidade dos procedimentos a serem realizados.

Assim, inclua a avaliação odontológica no seu plano de se tornar um profícuo corredor!

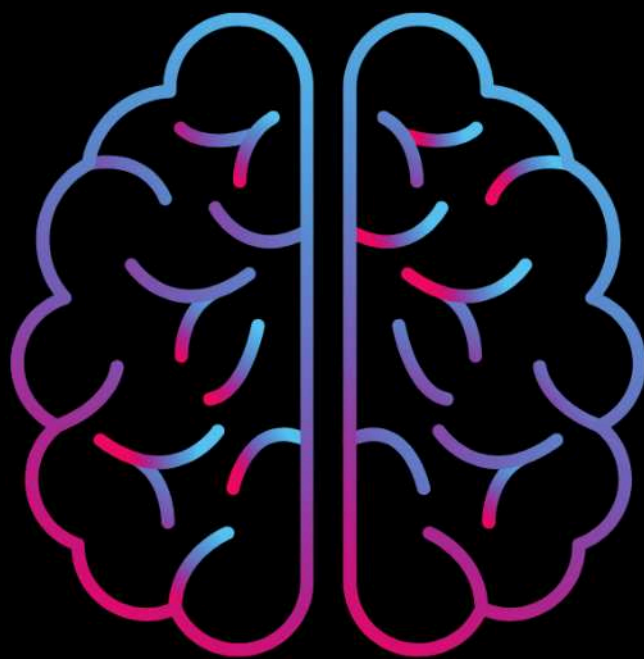
POR VICTOR FERRÁS WOLWACZ



Neurociência

E A CORRIDA





POR CARLOS CAMPELO

O QUE ACONTECE COM O CORPO E COM A MENTE QUANDO APRENDEMOS A CORRER BEM?

Vamos olhar para neurociência e aprender por meio dela entender como a evolução gradual nas corridas pode ser benéfica para o cérebro e o corpo. A neurociência estuda o sistema nervoso e a forma como o cérebro processa informações, coordena ações e se adapta a diferentes estímulos. Vamos explorar alguns aspectos relevantes da neurociência em relação à evolução gradual nas corridas:

FÍSICO

DOS 3 KM PARA OS 5 KM

Comece com treinos regulares e consistentes de corrida.

Aumente a distância gradualmente, adicionando 200 a 500 metros por semana ao seu treinamento.

Misture treinos de velocidade e resistência para melhorar seu condicionamento.

Respeite os dias de descanso para permitir a recuperação muscular.

MENTAL

NEUROPLASTICIDADE

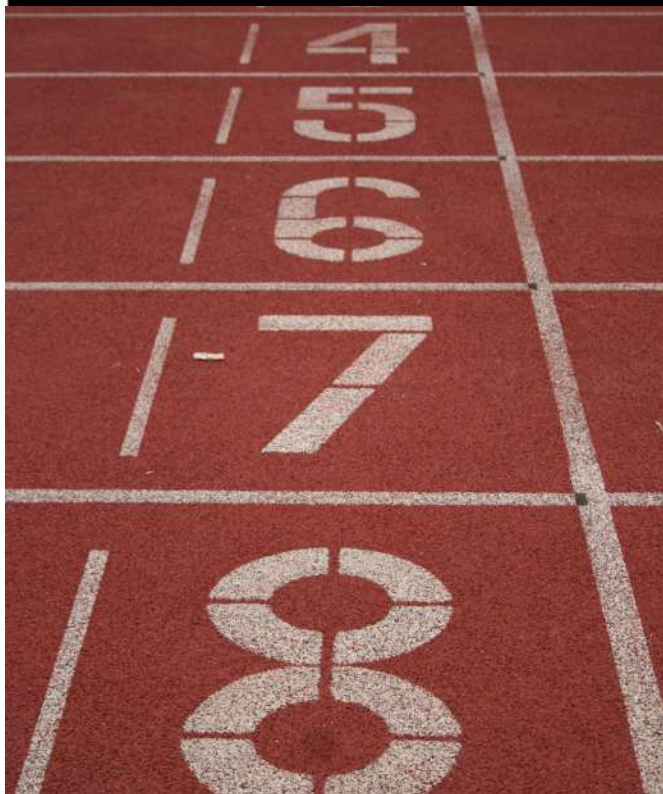
A neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de se reorganizar e criar novas conexões neurais em resposta ao aprendizado e experiências.

Ao começar com corridas mais curtas, como 3 km, e progredir gradualmente para distâncias maiores, o cérebro é exposto a diferentes estímulos e desafios, o que pode estimular a neuroplasticidade e melhorar a adaptação neural.

ENDORFINAS E BEM-ESTAR EMOCIONAL:

A prática regular de corrida estimula a liberação de endorfinas, substâncias químicas do cérebro associadas ao bem-estar e à redução do estresse.

O progresso gradual permite que o corredor experimente um senso de conquista e superação, o que pode contribuir para o bem-estar emocional e a motivação contínua.



FÍSICO	MENTAL
DOS 5 KM PARA OS 10 KM	REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE
<p>Aumente a quilometragem semanal, adicionando uma ou duas corridas mais longas. Inclua treinos intervalados para melhorar a velocidade e a resistência cardiovascular. Mantenha-se atento à sua técnica de corrida para evitar lesões.</p>	<p>A prática de exercícios aeróbicos, como a corrida, tem sido associada à redução dos níveis de estresse e ansiedade. A evolução gradual nas corridas pode ajudar a evitar sobrecargas físicas e emocionais, o que é importante para manter uma mentalidade positiva e saudável.</p>
DOS 10 KM PARA A MEIA MARATONA (21,1 KM)	ENDORFINAS E BEM-ESTAR EMOCIONAL
<p>A prática regular de corrida estimula a liberação de endorfinas, substâncias químicas do cérebro associadas ao bem-estar e à redução do estresse. O progresso gradual permite que o corredor experimente um senso de conquista e superação, o que pode contribuir para o bem-estar emocional e a motivação contínua.</p>	<p>A prática regular de corrida estimula a liberação de endorfinas, substâncias químicas do cérebro associadas ao bem-estar e à redução do estresse. O progresso gradual permite que o corredor experimente um senso de conquista e superação, o que pode contribuir para o bem-estar emocional e a motivação contínua.</p>

FÍSICO	MENTAL
DA MEIA MARATONA PARA A MARATONA	MELHORIA DA COGNIÇÃO
<p>A preparação para a maratona exige um aumento mais significativo no volume de treinamento.</p> <p>Considere seguir um programa de treinamento específico para maratona, que geralmente tem duração de 12 a 16 semanas.</p> <p>Faça treinos de simulação de maratona para se preparar mentalmente e fisicamente para a distância completa.</p> <p>Escute o seu corpo e esteja atento a sinais de overtraining ou lesões.</p>	<p>Estudos têm sugerido que a prática regular de exercícios aeróbicos pode melhorar a função cognitiva, incluindo a memória e a capacidade de foco.</p> <p>A evolução gradual nas corridas pode fornecer um estímulo progressivo para o cérebro, que pode contribuir para benefícios cognitivos.</p>

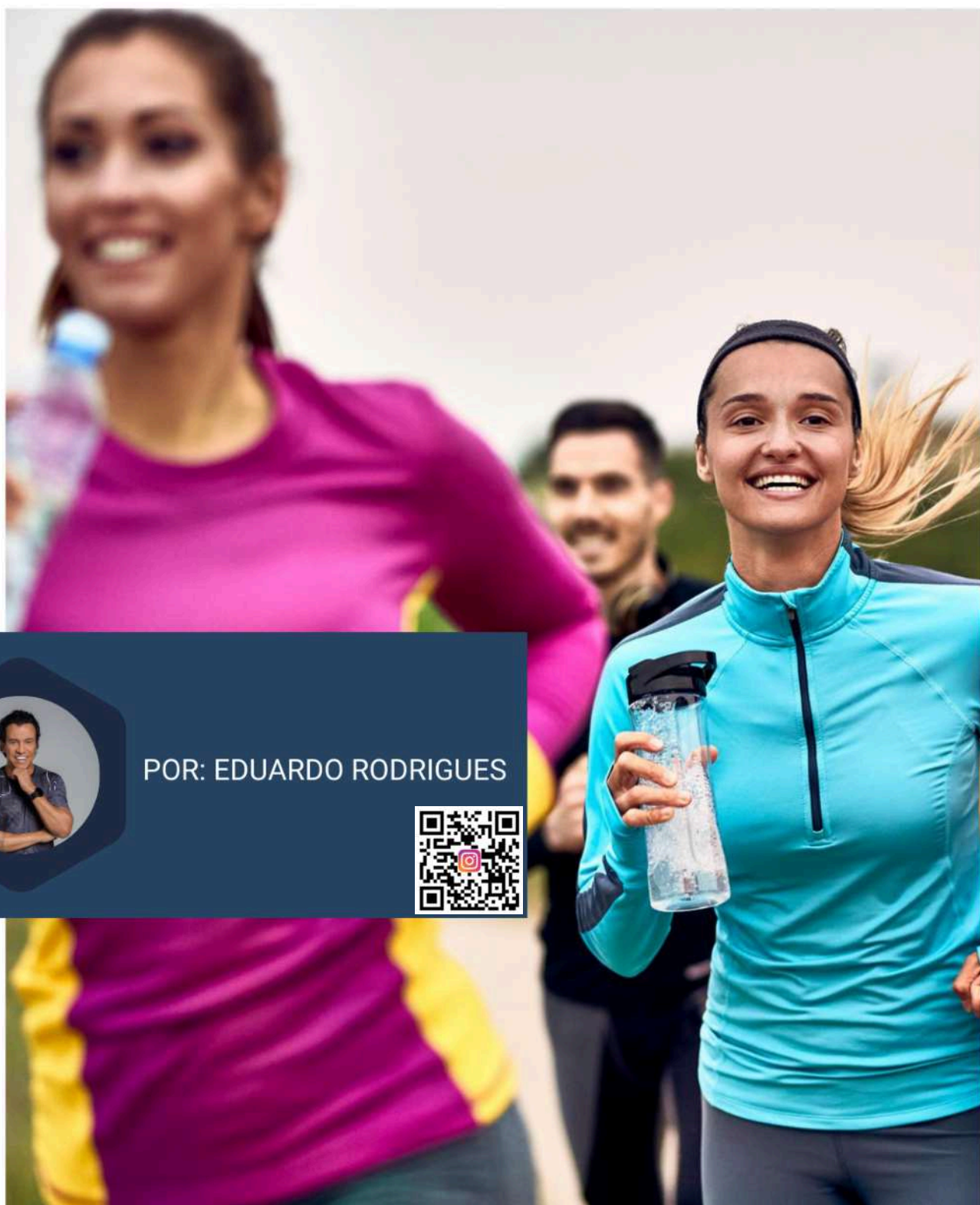
É importante destacar que a neurociência é um campo complexo e em constante evolução. Embora os benefícios da evolução gradual nas corridas sejam apoiados por evidências científicas, o foco principal deve ser a segurança, a escuta do corpo e o respeito aos limites individuais durante o processo de treinamento. Consultar profissionais de saúde e treinadores qualificados pode ser útil para garantir que o treinamento seja adequado e seguro para cada pessoa, garantindo que você esteja apto para a prática da corrida em diferentes níveis. A evolução gradual e segura é a chave para alcançar suas metas na corrida.

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



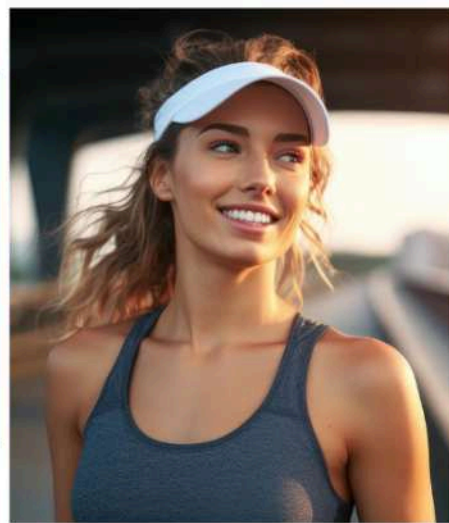
CORRIDA E CARREIRA



POR: EDUARDO RODRIGUES



A ARTE DE CORRER: DA ROTA INICIAL AO PÓDIO CORPORATIVO



Você já parou para pensar que a jornada do corredor é como a trajetória de um profissional no mundo corporativo? Okay, eu sempre falo isso! Mas vamos lá de novo. Assim como alguém que inicia sua carreira com tarefas iniciais até alcançar posições de liderança, os corredores também têm um caminho de evolução, desde os 5km iniciais até a conquista da Majestosa Maratona.

Então, bora explorar essa relação entre a arte de correr e o desenvolvimento de carreira com um toque bem-humorado.

A Rota Inicial: Os Corredores Iniciantes

Imagine os corredores iniciantes como recém-formados, entrando no mercado de trabalho. Eles estão animados, mas também um pouco perdidos, assim como os novatos em suas primeiras experiências profissionais. Os 5km iniciais representam os primeiros desafios, onde cada passo é uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Com entusiasmo e determinação, eles embarcam nessa jornada rumo ao sucesso corporativo ou o pórtico de chegada de uma prova de 5km.

A Meia Maratona: O Caminho Intermediário

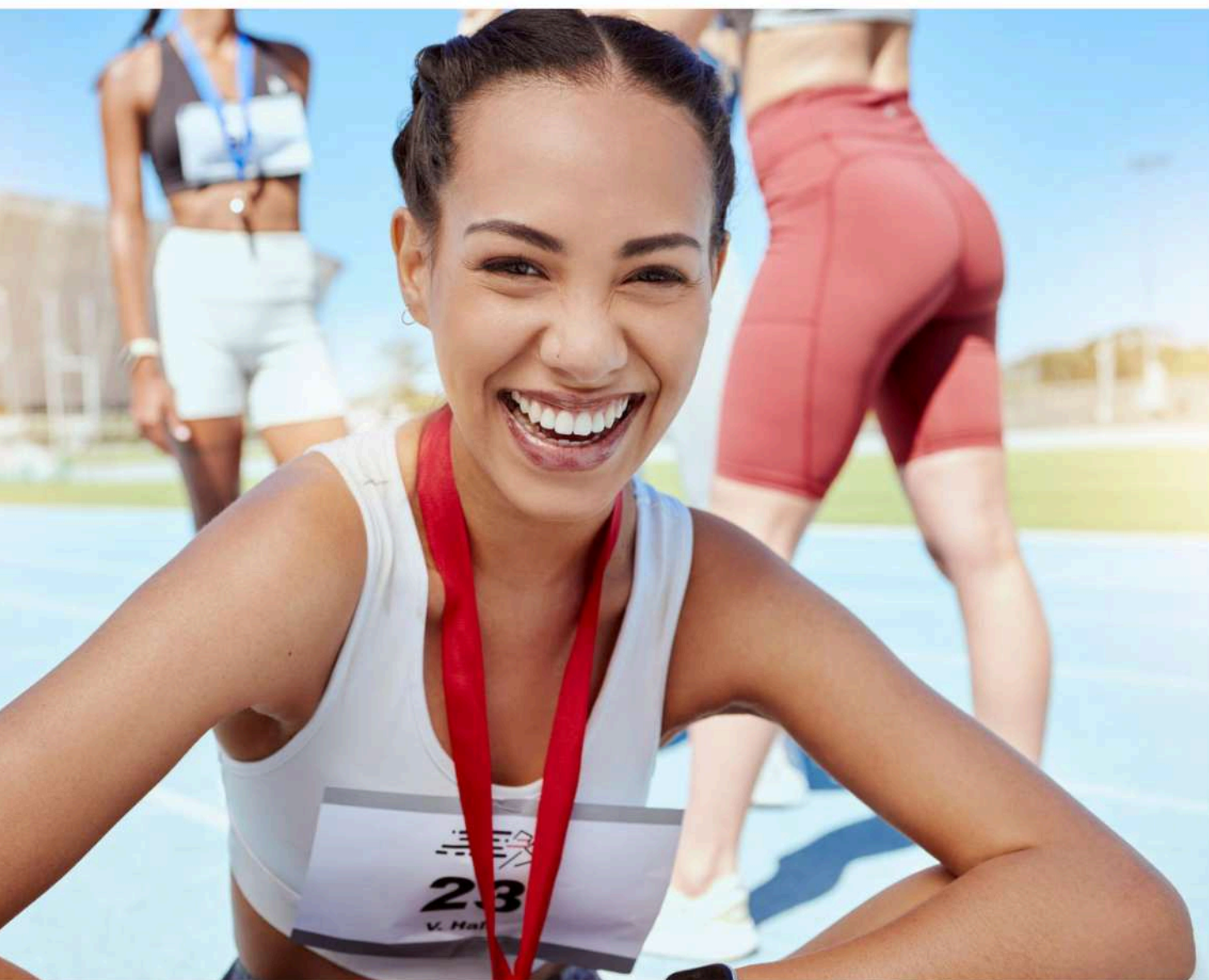
Conforme os corredores ganham experiência, eles avançam para um estágio intermediário, equivalente aos profissionais que já possuem alguns anos de carreira. Eles são como gerentes ou coordenadores, buscando aprimorar suas habilidades e assumindo mais responsabilidades. Assim como os colaboradores experientes, eles sabem que o caminho é desafiador, mas estão determinados a superar cada quilômetro.

A Maratona: A Conquista do Pódio Corporativo

A maratona, a prova mais longa e desafiadora, é a representação do auge da carreira corporativa. Aqui, os corredores são como executivos de sucesso, que alcançaram posições de liderança nas empresas. Eles enfrentam obstáculos complexos e exigem um alto nível de habilidade e resiliência para chegar ao pódio. Assim como esses profissionais, os corredores de maratona enfrentam decisões cruciais e trabalham arduamente para se destacar em seus campos de atuação.

Gerenciando e Desenvolvendo a Carreira: O Papel do Mentor Corporativo

Assim como no mundo corporativo, os corredores com ambições de evoluírem nessa jornada do mundo da corrida de rua, também contam com mentores para orientá-los em sua jornada que são os treinadores, profissionais da área de educação física e da saúde com foco em esportistas.



Esse grupo de profissionais tão importante para evolução de seus “alunos” ou pacientes equivalem aos coaches e líderes empresariais que oferecem insights valiosos, treinamento e direcionamento para ajudar o seu time a desenvolver todo o seu potencial. Esses mentores são os responsáveis por lapidar talentos e impulsionar carreiras em direção ao sucesso, assim como os treinadores engajados no desenvolvimento de seus alunos de corrida.

O Enredo de Sucesso: Determinação e Foco

Contudo, o sucesso no mundo das corridas e no mundo corporativo não vem sem esforço. Os corredores assim como os profissionais precisam ser determinados e focados em suas metas. A dedicação contínua, o aprendizado constante e a capacidade de superar desafios são ingredientes-chave para alcançar o pódio corporativo e o sucesso na carreira.

Então, na próxima vez que você calçar os tênis e sair para correr, lembre-se de que você está trilhando uma jornada similar à da sua carreira. Seja nos 5km iniciais ou na grandiosa maratona corporativa, a arte de correr é uma trajetória repleta de oportunidades de crescimento e conquistas. Continue firme em sua corrida rumo ao pódio corporativo!

Sucesso em sua Corrida e Carreira!





N

NEW BALANCE

FUELCELL ELITE V3

Salve Runners, nesta edição vamos falar sobre um dos super tênis lançado recentemente pela New Balance, não tão conhecido e visto como alguns de seus concorrentes, mas que vai te surpreender bastante, é ele o New Balance FuelCell SC Elite v3.

A nova versão foi lançada no final de Novembro de 2022 na Maratona de Nova York e apenas neste ano tivemos mais acesso ao modelo aqui no Brasil e com variedades de cores. E ele chegou totalmente reformulado, em relação a sua versão anterior e com um visual lindíssimo, o que fez com que ganhasse o coração de vários corredores que buscam além de um tênis de performance também um tênis bonito.

Agora as melhores mudanças em relação ao modelo anterior, sem dúvida, estão na nova placa de carbono chamada de Energy Arc que possui um formato de colher para devolver mais energia que suas versões anteriores e junta-se a isso a evolução da entressola com o novo FuelCell SuperComp que traz transições mais macias e rápidas.

Além disso possui um Stack Height dentro dos padrões determinados pela World Athletics com 37mm e seu drop é de 4mm (Uma característica também dos Super Tênis) e com seu peso no tamanho 42 de 216g.



Primeiras Impressões

Ao pegar o New Balance FuelCell Elite v3 nas mãos, já se sente a leveza e a beleza do tênis logo de cara. O calce do mesmo impressiona, muito confortável nos pés. Com a base mais larga traz muito segurança e senti mais estabilidade que alguns outros modelos com placa que já testei, isso sem dúvida trouxe inicialmente segurança ao correr com o tênis.

A placa de carbono e a maciez do FuelCell sente-se já ao andar com o tênis e o cadarço sempre muito bem construído pela New Balance incrementa o tênis.

Um ponto negativo que me chamou atenção ao calçar o tênis foi uma costura feita entre o contraforte e o cabedal, acabou pegando um pouco no pé, o que resolvi com uma meia um pouco mais grossa, mas que não deixou de me incomodar.



On The Road

Iniciei os testes com ele em alguns terrenos com mais variações de altimetria para realmente sentir como o tênis responderia em algumas situações, foi onde aquela costura começou a me incomodar um pouco, acabou por formar uma pequena bolha que incomodou por alguns dias. Mas continuei testando o tênis e percebi que esse incomodo foi superado em dois ou três treinos e hoje com mais de 250km rodados com ele nem lembro mais dessa costura.

Sempre que pego um tênis desse nível para testar costumo fazer alguns treinos iniciais e diferentes para sentir tudo que o tênis pode oferecer, segue abaixo algumas sensações que tive nos treinos específicos:

- **Treino de Tiro:** Tênis responde muito aos tiros mais longos e perde para alguns dos seus concorrentes nos tiros mais curtos;
- **Treino com Variação de Altimetria:** Foi um dos poucos tênis com placa que senti ajudar em subidas curtas e longas, então para mim ganhou muito em relação aos concorrentes, pois a maioria das provas que corro não são planas.
- **Treino Longo:** Aqui foi onde senti a maior diferença entre os que já testei (Nike AlphaFly, Nike Next % 2, Adidas Adios Pro e alguns outros), a partir de 15km para frente senti menos desgaste muscular e uma preservação maior da panturrilha, que para mim é sem dúvida a maior vantagem do tênis.
- **Treino Regenerativo:** Para mim funcionou demais o tênis, serve tanto para correr rápido ou devagar, pois como há uma mudança de biomecânica nas duas formas de correr, senti que ele foi pensado para isso e gostei bastante desse suporte em todas as situações.

Opinião Final

Após 250km percorridos com o tênis percebi o quanto ele ajuda em distâncias mais longas e percursos com subidas que seus concorrentes atuais de mercado. Uma das coisas mais importantes para quem pensa em investir em um tênis de performance é em relação a durabilidade dele.

Listo abaixo alguns pontos que destaco do tênis:

Pontos Fortes:

- Melhor retorno de Energia que a versão anterior;
- Excelente para Longas Distâncias;
- Malha do Cabedal Extremamente Respirável;
- Durabilidade*.

* Quando comparado aos super tênis existentes hoje no mercado.

Pontos Fracos:

- Amarração: Mesmo com um dos melhores cadarços do mercado, as linhas que fizeram como os passadores (Ilhós) afrouxa um pouco e algumas vezes no começo precisei parar para ajustar a amarração;
- Não é tão responsivo quanto os concorrentes.

Na minha opinião se você busca um Super Tênis para longas distâncias e que terá a maior durabilidade que conheci até hoje com certeza esse é seu próximo tênis. Sugiro sempre que experimente o tênis em alguma loja, mas para mim serviu exatamente o número que calço 42Br.

Ficou com dúvidas em alguns termos por aqui, não se preocupe é só buscar nas edições anteriores que explico tudo sobre os termos dos tênis e não esqueça de acompanhar as próximas edições para ler os reviews e comparativos dos modelos mais falados do mercado.

Nos Vemos na Próxima Edição!

POR GUSTAVO PAVESI





CORRIDA E DIREITO

POR ALAN LEAL



Evolução Segura na Corrida: Responsabilidade dos Organizadores e Atletas

A corrida de rua é uma atividade física popular e acessível, que reúne participantes de diferentes níveis de condicionamento físico. No entanto, a prática segura da atividade requer que os corredores estejam cientes da necessidade de respeitar sua própria capacidade. A responsabilidade dos organizadores diante de um atleta que, por escolha própria, não respeitou suas condições, pode eventualmente ser diminuída, no caso do atleta tendo consciência de suas limitações, omite informações e realize esforços muito superiores à sua capacidade.

Até a data de uma competição de corrida esportiva, o atleta deve se preparar de maneira adequada, e a progressão gradual na prática de corridas de rua é um princípio fundamental para evitar lesões e problemas de saúde. Os atletas devem respeitar seus limites físicos e emocionais, iniciando com treinos adequados ao seu nível de condicionamento e progredindo de forma consistente, a fim de evitar esforços excessivos que possam comprometer sua integridade física.

A responsabilidade individual do atleta é um aspecto relevante nesse contexto. Cabe a cada corredor tomar decisões conscientes e responsáveis em relação ao próprio treinamento e esforço durante a competição, considerando sua capacidade pessoal e a adequação do nível de dificuldade da prova. Isso deve ser feito preferencialmente com orientações e acompanhamento de profissionais da área de saúde como médicos, nutricionistas, treinadores esportivos, entre outros.

Os organizadores de corridas de rua têm o dever de fornecer informações e orientações adequadas aos participantes. É responsabilidade deles oferecer detalhes sobre o percurso, a dificuldade da prova, as medidas de segurança adotadas e quaisquer riscos envolvidos. Além disso, devem alertar os atletas sobre a importância de respeitar seus próprios limites e evitar esforços demasiados.

Ao promover informações claras e orientações adequadas, os organizadores podem cumprir parte da sua obrigação de oferecer um ambiente seguro para a prática esportiva. Contudo, a responsabilidade do atleta em respeitar suas próprias limitações permanece como um fator essencial para a prática segura da corrida de rua.

Diante de um atleta que, por escolha própria, não respeite seus limites e realize esforços muito superiores à sua capacidade, pode ocorrer a diminuição da responsabilidade dos organizadores, uma vez que nesse cenário, o atleta assume o risco e a responsabilidade por suas ações, podendo afastar ou atenuar a responsabilidade dos organizadores por eventuais danos ou lesões resultantes do esforço excessivo.

A análise jurídica desse contexto considerará a autonomia da vontade do atleta e sua escolha de agir de forma imprudente, desconsiderando as informações e orientações fornecidas. Os organizadores poderão se eximir, ainda que parcialmente, de responsabilização caso fique comprovado que cumpriram sua obrigação de informar e orientar os participantes adequadamente.

A prática segura das corridas de rua exige a conscientização dos atletas sobre a necessidade de progressão gradual e respeito aos próprios limites. Os organizadores têm a obrigação de promover informações e orientações adequadas para proporcionar um ambiente seguro aos participantes. Contudo, a responsabilidade individual do atleta é determinante para a prática segura da atividade.

Diante de um atleta que, por opção própria, não respeite a necessidade de agir com prudência e realize esforços muito superiores à sua capacidade, os organizadores podem ter sua responsabilidade diminuída, visto que o atleta assume o risco e a responsabilidade por suas escolhas e ações. A conscientização e a prática responsável são fundamentais para garantir a segurança e a integridade de todos os envolvidos nas corridas de rua e eventos esportivos.



ANNO 05 | 2017/25 | N.º 20

RUNNERS BRASIL

TRAIL RUN

ROGÉRIO SILVESTRIN:

UM DOS MAIORES NOMES DO TRAIL RUN BRASILEIRO



CORAÇÃO DE CORREDOR

O CORAÇÃO QUE PULSA NAS TRILHAS

CORRIDA E CIÊNCIA

CORRIDA NAS MONTANHAS, PLANÍCIES, ALPES... O QUE É TRAIL RUN?

» CORRER SEM LESÃO

FISIOTERAPIA NO TRAIL RUNNING: ESQUEÇAM A BIOMECÂNICA

TRAIL RUN PODE TE AJUDAR A SUPERAR AS MONTANHAS DA VIDA

DERMATOLOGIA
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE BOLHAS EM CORREDORES

LEIA A EDIÇÃO

A N T E R I O R



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

