

RUNNERS BRASIL

TRAIL RUN

ROGÉRIO SILVESTRIN:
UM DOS MAIORES NOMES
DO TRAIL RUN BRASILEIRO

**TRAIL RUN
PODE TE AJUDAR
A SUPERAR AS
MONTANHAS
DA VIDA**



**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.

DERMATOLOGIA
PREVENÇÃO E
TRATAMENTO
DE BOLHAS EM
CORREDORES





CONHEÇA NOSSO CANAL NO YOUTUBE

RUNNERS BRASIL





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



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



Runners Brasil

Edição 27 - Julho/23



Palavra do CEO

Trail Run



Fala Corredor,

É com grande satisfação que trago a você a edição de julho da Revista Runners Brasil, em que exploramos um tema empolgante e desafiador: o Trail Run. Nesta edição, nos dedicamos a trazer conteúdos inspiradores e informativos sobre essa modalidade tão apaixonante, que está conquistando cada vez mais corredores em todo o país.

Tivemos o privilégio de conversar com um verdadeiro destaque da seleção brasileira de Trail Run, Rogério Silvestrin. Ele compartilhou conosco sua jornada e experiências no mundo das trilhas, revelando dicas valiosas para os corredores que desejam se aventurar nessa modalidade. Prepare-se para se surpreender com histórias inspiradoras e descobrir como superar desafios nas trilhas.

Além disso, reunimos um time fantástico de colunistas, que trazem insights, orientações e conhecimentos aprofundados sobre diversos temas relacionados. Você encontrará dicas de treinamento específicas para o Trail, estratégias de nutrição adequadas para enfrentar longas distâncias em terrenos acidentados e os cuidados necessários para evitar lesões nesse tipo de corrida.

Acreditamos que o Trail Run é muito mais do que uma modalidade esportiva, é uma forma de se reconectar com o mundo ao nosso redor, explorar novos horizontes e encontrar uma nova perspectiva dentro de si mesmo. Com essa edição, queremos despertar em você o desejo de se aventurar pelas trilhas e descobrir a magia que existe nesse universo.

Portanto, prepare-se para mergulhar nessa jornada emocionante. Tenho certeza de que você ficará encantado com as histórias, os conselhos e as descobertas compartilhadas pelos nossos colunistas. A Revista Runners Brasil está comprometida em fornecer a você o melhor conteúdo, sempre em busca de promover uma vida ativa, saudável e cheia de paixão pela corrida.

Aproveite cada página desta edição e permita-se sonhar alto.

O Trail Run espera por você!

Pablo Mateus





Editorial



Caro leitor corredor brasileiro;

É com grande entusiasmo, que trazemos até você a edição mais recente da nossa revista de corrida, dedicada exclusivamente ao fascinante universo do Trail Run. E desta vez, estamos honrados em apresentar nosso ilustre convidado de capa: o renomado atleta Rogério Silvestrin, um dos maiores nomes da modalidade.

Prepare-se para adentrar na selva do conhecimento abrangente (muito bem guiado), em um conteúdo robusto, inspirador e altamente informativo! Pois nesta nossa 27ª decidimos entrar na mata! Isso mesmo, trilhar o caminho da selva de pedras e aprender mais sobre o trail run, mas o que é o trail run na corrida?

Nossa revista é um verdadeiro tesouro de conhecimento, projetada para oferecer a você uma experiência única de aprendizado e crescimento pessoal. Cada coluna, foi devidamente estruturada para ajudar você, a conhecer mais sobre o trail run, pois para muitos esta modalidade dentro da corrida de rua ainda é uma novidade.

De uma forma muito direta, nossos colunistas trouxeram soluções para os maiores questionamentos de quem busca começar a correr nas trilhas, por exemplo: Como prevenir e tratar de bolhas, nossa dermatologista Gabriela Maldonado explica cuidadosamente como podemos proceder em um caso destes.

Mas será que a corrida em trilhas pode nos ajudar a superar as montanhas da vida? Neste sentido, Gabriel Renaud foi assertivo e conta mais sobre este processo. Para complementar ainda mais este assunto, o nosso colunista Carlos Campelo citou sete (ou seriam 8?) funções essenciais para compor a segurança e a eficiência durante uma boa prova de trail. Aproveitei esta deixa, lá em o X da Questão, escrevi tudo sobre o que você precisa saber para poder correr e se hidratar na trilha, bebendo assim uma água potável e descontaminada. E, é claro, não deixe de conferir as nossas colunas de Nutrição, onde você encontrará muitas receitas saudáveis e saborosas desenvolvidas pelas nossas nutricionistas.

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

Conte conosco! Bons treinos neste inverno!

Darlan Souza - Editor chefe - MTB 87036/SP

— NOSSO TIME —



PABLO MATEUS
CEO



DARLAN SOUZA
EDITOR-CHEFE



DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA E EDITORA



HIDAIANA ROSA
JORNALISTA



ROBERTA ABDALA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



FELIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA



CARLOS CAMPELO
NEUROCOACH



SABINE WEILER
JORNALISTA



GUSTAVO PAVESI
EMPRESÁRIO



SWARA BARRETO
ADVOGADA



LUANA STANGHERLIN
NUTRICIONISTA



ALAN LEAL
ADVOGADO E VEREADOR



RAPHAEL BONATTO
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



PEDRO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA



LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA



GABRIEL RENAUD
COPYWRITER



ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA



BABI BELUCO
MODELO



DR RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA



LUCIANA MACIEL
MÉDICA VETERINÁRIA



DRA ANA PAULA
MÉDICA DO ESPORTE



VICTOR WOLWACZ
DENTISTA



EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



GABRIELA MALDONADO
DERMATOLOGISTA

A man with dark hair, a beard, and glasses is smiling while looking at his smartphone. He is wearing a blue denim shirt. The background is blurred, showing what appears to be an office or indoor setting. Large, faint, stylized letters 'R' and 'F' are visible in the upper left background.

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

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



GERENCIAMENTO
DE REDES SOCIAIS



GESTÃO
DE TRÁFEGO



PLANEJAMENTO
ESTRATÉGICO ONLINE



INBOUND
MARKETING



CRONOGRAMA
DE POSTAGENS



SCRIPT DE
CONTEÚDO



PADRONIZAÇÃO DE
IDENTIDADE VISUAL



MENTORIA
MENSAL



CRIAÇÃO DE HOTSITES
E LANDING PAGES

SOLICITE UMA CONSULTORIA GRATUITA:

✉ atendimento@casarara.net

☎ 65 9 9624-7117



www.casarara.net

CASARARA
SOLUÇÕES DIGITAIS

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

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

SUMÁRIO



56 CAPA: ROGÉRIO SILVESTRE



Q&A RUNNERS BRASIL

Um bate papo com Giovanna Costa Martins, um dos destaques do Brasil no Trail Run



RECEITAS FIT

Bolinho de Arroz Proteico, mais uma super receita para o seu cardápio FIT

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

04 PALAVRA DO CEO

Mais uma grande edição. Trouxemos um overview bem completo sobre Trail Run. Acompanhe

24 NEUROCIÊNCIA ⊕

Eficiência e segurança são palavras chaves para participar de uma prova de trail run

28 TRAIL RUNNING

Raphael Bonatto, treinador da seleção brasileira nos conta como foi o último mundial de Trail Run disputado em Innsbruck-Stubai (Áustria)

32 EXCLUSIVO

FORTELECIMENTO MUSCULAR: VOCÊ FORTALECE OS SEUS PÉS?

36 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Correr pela manhã: Em caso de insônia ou uma noite de sono perdida, é melhor correr pela manhã

40 BABI POR AÍ

Babi traz dicas de tênis e acessórios para correr com conforto e segurança nas trilhas

44 O "X" DA QUESTÃO

Pare de beber água contaminada soldado! Use o Clorini

48 CORAÇÃO DE CORREDOR

O coração que pulsa nas trilhas



98 CORRIDA E CARREIRA

Trilhando o caminho do sucesso

52 MEDICINA E A CORRIDA

TRAIL RUN! QUAIS OS RISCOS DE LÊSÃO?

EDIÇÃO JULHO 2023

66 BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Será que existe uma biomecânica ideal para a corrida de montanha?

70 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

A convidada desse mês é a corredora Andréa Vidal

72 CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

O Trail Run pode te ajudar a superar as montanhas da vida

76 CORRIDA E ODONTOLOGIA

Bruxismo: Como identificar e porque tratar

80 CORRER SEM LESÃO

Fisioterapia no Trail Run, esqueçam a biomecânica

90 CORRIDA E CIÊNCIA

Corrida nas montanhas, planícies, alpes... O que é Trail Run?

102 CORRIDA E DIREITO

Cadeira Julietti - Uma importante ferramenta de inclusão



86

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE BOLHAS EM CORREDORES



94

TÊNIS COM PLACA IMPULSIONANDO SEU DESEMPENHO



98

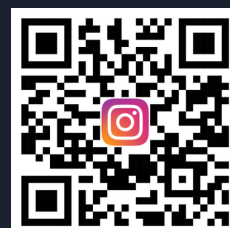
CORRIDA E CARREIRA



PABLIMATEUS@RUNNERSBRASIL.COM



RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA



Q&A

GIOVANNA COSTA MARTINS

RUNNERS BRASIL

TRAIL RUNNING



Antes de aprender a ler e escrever, ela já corria. Aos cinco anos, Giovanna Martins descobriu o que há 35 anos a move. Campeã cinco vezes da Maratona da Disney, recordista de várias provas, campeã Sul-americana, medalhista do Mundial de Duathlon, duas vezes melhor atleta do Troféu Brasil, há apenas três anos migrou para as montanhas e trilhas, e já é uma das melhores atletas do trail do Brasil. Faz parte da Seleção Brasileira e em junho deste ano representou o país no Mundial de Trail, na Áustria e se consagrou Top 5 das Américas. Dona de uma fé inabalável, é fã de Ayrton Senna, corre em hipnose, e tem um coração que sempre cabe mais um. Com o propósito de ajudar as pessoas em todos os lugares que passa, Giovanna tem um projeto social que atende mais de 150 crianças na região de Salto (SP) e almeja trazer uma pista escola para o Brasil. Quer chegar ao topo do Everest e sonha em fazer um Ironman. Uma vida dedicada ao esporte que Giovanna contou para a Runners Brasil, já com a malas prontas para mais uma vez levar o Brasil para as montanhas da França.



Sabine Weiler: Por que você começou a correr? Alguém te inspirou?

Giovanna Martins: Comecei a correr em 87 em uma brincadeira de criança, incentivada pelos meus pais, que foram atletas amadores. Meu pai foi do atletismo do Exército. Tudo começou quando fui com a minha irmã mais velha ver uma prova deles na USP. Quando vimos o pelotão entrando para a largada, logo falamos: 'Vamos apostar corrida? Quando o pessoal passar aqui, a gente vai correndo atrás'. E foi o que fizemos, mas sem noção. No meio da corrida, que era de 10km, nós encontramos com a minha mãe! Quando vimos a chegada, demos um 'sprint' deixando a minha mãe para trás, e completamos a prova sem caminhar. (risos) Depois desse dia, meu pai viu que tínhamos talento, e começou a treinar a gente para participar de provas. Com 5,6 anos já fazíamos corridas longas. Nessa época eu usava bota ortopédica, e foi na corrida que vi uma oportunidade de trocar pelo tênis. Essa deficiência me limitou um pouco, até uma professora quando meu viúvo viu de bota, achou que eu era deficiência. Mas quando ganhei a minha primeira medalha, na Corrida Antifumo na USP, de 10km, e fui campeã na categoria infantil e a segunda entre as mulheres adultas, eu fiz questão de levar e mostrar para a minha professora que eu tinha condições de fazer atividade física.





Sabine: Como foi a mudança para o Trail Run. O que te levou para as trilhas e montanhas?

Giovanna: Descobri o trail, treinando para maratonas. O Décio Ribeiro, meu auxiliar técnico me incentivou também, acreditou no potencial que eu tinha para a corrida trail. Meus avós sempre tiveram sítio, e meu pai é formado em Meio Ambiente. Eu sempre gostei desse contato com a natureza, além da aventura, que é enfrentar uma corrida trail à noite, subir montanhas, cruzar matas fechadas. Eu falo que antes, meu maior concorrente era outra atleta, que eu olhava para trás para ver onde ela estava. Já na montanha, eu não posso olhar, senão eu caio. Então meu maior adversário na corrida em montanha é a própria natureza, e isso me apaixonou! Eu sempre gostei de codificar, calcular meu treino, e no trail a gente tem que fazer muito isso. Hoje, meu maior objetivo é colocar o Brasil nos Tops 10 do mundo trail. Vou me preparar o Mundial de 2025 e espero estar na Seleção Brasileira de novo. Na UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc) eu quero fazer as 100 milhas, é meu grande sonho, e se conseguir, chegar entre as Top 15, posição que fecha o pódio! Espero para o ano que vem, já encarar essa prova. Esse ano serei voluntária em Chamonix, na França, na MCC (Martigny Combe) da UTMB, quero ter essa experiência de trabalhar numa prova na Europa. Eu acho que é no Trail mesmo que eu vou encerrar a minha carreira de atleta. Ainda tenho um sonho de subir o Everest, então após minha vida competitiva, o próximo foco vai ser a subida. Chegar lá em cima no topo vai ser a consagração de tudo que eu fiz na vida.

Sabine: Você é considerada uma das melhores atletas do Brasil no Trail Run. Quanto tempo foi entre o início na modalidade até essa conquista?

Giovanna: O trail eu comecei como amadora, não tinha pontuação nenhuma no ITRA (Internacional Trail Running Association), em 2020. Mas hoje, eu me considero uma das melhores atletas multiesportivas do Brasil, porque eu tive bons resultados na pista, na rua, no duathlon e hoje tenho bons resultados no trail. Essa variedade de modalidade e estar sempre entre as melhores do Brasil, acho que sou uma das únicas brasileiras. Eu corri 800 metros na pista para 2m13s, isso treinando para maratona, difícil uma maratonista fazer essa marca. Eu corri meus primeiros 100km e fiz índice para o Mundial, com 8h42m. Eu amo o esporte, então esse resultado é a consequência de toda uma dedicação.

Sabine: Qual foi o maior desafio para chegar ao topo do Trail Run?

Giovanna: Eu já tive dois grandes desafios no trail. A CCC ((Courmayeur – Champex – Chamonix) no ano passado, fiz meu primeiro 100km. Cheguei a treinar 250/300km por semana, fiquei 30 dias na França. Infelizmente tive uma inflação no seio, por causa do anticoncepcional, e a prova não foi como eu queria! Mas corri abaixo de 15 horas, foi a melhor pontuação do Brasil, dos últimos tempos nos 100 km com a altimetria de 6.000m. Já o maior nível de competição que eu participei, foi o Mundial na Áustria (junho/23). Uma prova de grau superdifícil, montanhas com inclinação de 45%. A prova de 87km teve uma média de 18.5% de inclinação e 6.500m de altitude. Eu fui a 35ª do mundo. Eu saí de 86 no ranking do mundial para 35 sendo, a primeira Sul-americana, e a Top 5 das Américas. Então para mim foi um resultado espetacular. Até porque esse ano iniciei com provas mais curtas. Mas 45 dias antes do Mundial, quando recebi a notícia, eu me dediquei muito, aumentei o volume, a altimetria e encarei. Então pelo tempo que eu tive, não ter treinado em altitude, e eu senti muito na primeira subida que chegou a 2.900m, mas eu estava muito bem psicologicamente. No final eu fui crescente na prova e passei muitos atletas. O Mundial deixou aquele gostinho de quero mais, para tentar buscar um bom resultado em 2025.

Sabine: Quando você decidiu entrar para o Trail Run, já tinha como objetivo ir para um Mundial, ou foi descobrindo esse sonho com os treinos e provas, e seu desempenho nas montanhas?

Giovanna: Meu objetivo desde o início foi participar de um Mundial, mas eu sabia que seria difícil chegar, que eu ia ter que passar por toda essa transformação. Eu tive que entrar no ITRA como amadora, não tinha pontuação nenhuma, mas com a minha evolução, cada vez mais, fui acreditando que eu ia estar no Mundial.

Sabine: Como foi a experiência de participar do Mundial na Áustria, no mês de junho? Como é representar o país numa competição mundial?

Giovanna: Foi a coroação de todo trabalho que venho tendo desde 2020, de ter migrado da rua para o trail. É coroar a dedicação de todos os meus apoiadores desse projeto, do meu marido que me incentiva muito. Então passou um filme quando eu coloquei a camisa do Brasil de novo! Eu já tinha integrado a Seleção Brasileira duas vezes em Sul-americanos e em dois GPs, mas fazia tempo, então foi muita emoção. Eu chorei a abertura inteira. Eu queria ir buscar um bom resultado para o Brasil, estar entre as 40 melhores no mínimo, mas sabia que o nível era muito forte. Eu era uma das poucas do mundial e acho que a única do Brasil, que não moro numa cidade de montanha. Então meus treinos são muito adaptados, não tem altitude. Isso me dá mais motivação, mais orgulho, me desafia cada vez mais a buscar o resultado. Eu dei tudo o que tinha naquele momento.



Sabine: Qual foi a sua conquista mais significativa até agora e por que ela é especial para você?

Giovanna: As cinco vitórias na Maratona da Disney. Essas conquistas foram me projetando no esporte. Já sou atleta há 35 anos, já tinha vencido o Sul-Americano, tinha sido medalhista no GP Internacional, duas vezes melhor atleta do Troféu Brasil, mas a Maratona da Disney me destacou muito. Uma prova de muita visibilidade. E claro, o Mundial, por eu ter 45 dias para me preparar, ter enfrentado as melhores atletas do mundo, e ter ganhado de muitos atletas que vivem na Montanha. Na Europa o Trail é supervalorizado.

Sabine: Quais são os aspectos mais difíceis de competir em corridas de trail run?

Giovanna: A maior dificuldade é a questão da logística, de morar numa cidade onde não tem montanha. Então quando chega mais próximo das provas, eu tenho que viajar para treinar, acordo às 3

horas da manhã. Tem dia que eu treino sete horas seguidas, faço 60/70 km. Depois volto e vou trabalhar. Mas o legal é que eu tenho grandes descobertas. Digo que quando eu tenho um tênis no pé e dois bastões na mão, eu vou longe! A cada dia estou num local treinando, descobrindo como o Brasil é lindo, como a nossa natureza é maravilhosa. É de tirar o fôlego! Quanto mais alto, mais dificuldade a gente tem para subir, mais bela é a paisagem que você vai encontrar no cume da montanha.

Sabine: Quais são os principais elementos que você considera ao escolher suas provas de trail run?

Giovanna: Quando eu vou escolher uma prova, eu tenho que ter um objetivo, e um deles é ajudar as pessoas. Vou para a França para ser voluntária na UTMB, para ajudar o corredor que treinou o ano todo para dar o seu melhor, e para criar laços e ser parceiro do país, porque tenho um sonho de trazer uma pista escola para o Brasil, onde a criança vai treinar e estudar. Então, todo passo que eu dou no esporte hoje, é preencher essa paixão que eu tenho pelo atletismo que me desafia. Tento levar uma mensagem, fechar algum apoio, alguma parceria para ajudar as crianças do meu projeto, ou alguma outra entidade.

Sabine: Como você se prepara mentalmente para as corridas de trail run? Existem estratégias específicas que você utiliza para lidar com os desafios mentais durante as provas?

Giovanna: A parte psicológica para mim é 99%. Eu descobri isso na minha primeira maratona, quando passei mal. Para a segunda, que seria a minha prova alvo, a Maratona da Disney, eu comecei a aprender a treinar em hipnose e trabalhar a mente. Então quando chegava os últimos quilômetros, eu simulava provas dentro da prova, e os demais quilômetros eu terminava em hipnose. Então me concentrava a partir daquele momento. Não existia mais nada para mim. A hipnose é uma coisa que me ajuda muito. Tenho muita fé, meus momentos de orações, que vão ficando cada vez mais forte. Na véspera de prova, gosto de assistir os vídeos do Ayrton Senna, que eu sou superfã. Ele deixou um legado de superação. Também gosto de brincar de joguinho de celular ou na televisão. Eu tenho que chegar até a fase 10. Mas se eu passar da fase 5, eu sei que eu estou bem concentrada para o desafio. Eu vejo tudo até três dias antes da prova, depois só me concentro e não mexo mais nada relacionado, tento pensar só em coisas boas até o final da prova, e é isso que me leva até a chegada. Eu falo que eu corro com a frieza de um cientista, e cruzo a linha de chegada com a emoção de um artista. Eu danço, pulo, grito, comemoro, porque não é fácil ser atleta nesse país, superar os limites. Não foi fácil superar minhas deficiências. Mas estou praticando o que eu gosto e para mim, chegando em último, mas dando o meu melhor, é uma alegria. E quando atinjo meus grandes objetivos, aí é emoção pura.

Sabine: O que mais te motiva e te incentiva a continuar nos treinos firme e forte?

Giovanna: Eu sempre tenho um sonho, um objetivo para atingir. Sempre estou com uma prova engatilhada. Já estou pensando em atingir o cume do Everest, e fazer um Ironman como participação, porque o ciclismo é minha paixão também. Eu tenho um sonho de ter uma medalha do Ironman. Mas agora é competir no Mundial em 2025, e depois vou encerrar minha carreira competitiva! O que me motiva mais é essa benção que Deus me deu. Estar com 40 anos, com mais de 35 no esporte, ainda conseguindo treinar e competir sem ter nenhuma cirurgia, sem ter nenhuma lesão grave. É Deus abençoando a minha vida todos os dias.



Sabine: Como é a sua semana de treinos? Como concilia a sua carreira de atleta com outros aspectos da sua vida, como trabalho e família?

Giovanna: Eu tenho meus dias todos programados. Acordo entre 3 e 5 horas da manhã todos os dias. Treino de manhã, trabalho, descanso, almoço, trabalho em casa, treino. Meu marido me ajuda muito, é meu braço direito. Tem dias que estou com a lanterninha na cabeça e ele está me acompanhando, com o farol ligado. Tem um grupo de professores que trabalha comigo que me auxilia nos trabalhos, meus alunos e bons amigos que me dão força! Eu tenho um estúdio onde sou coordenadora, dou aula, avalio alunos, atendo personal em condomínios, trabalho na assessoria de corrida onde uma vez por semana vou em todos os polos. Sou embaixadora e professora do Projeto Sementinha. Sou Rotariana. O principal para mim é amar e servir ao próximo. Então eu quero me dedicar às pessoas, seja com a mi-



na profissão ou como voluntária, dando exemplos dentro do esporte.

Sabine: Como é o trabalho no Projeto Sementinha que você criou?

Giovanna: O Projeto Sementinha é para alunos entre 6 e 17 anos e já vai fazer 10 anos, em agosto. Algumas crianças recebem a bolsa de incentivo e tenho alguns amigos solidários que me ajudam com a parte financeira e às vezes doação de tênis. Eu dedico todo mês, 5% do meu salário para esse projeto. Se o aluno não se tornar atleta, a gente indica para o mercado de trabalho. Temos uma parceira onde eles têm a oportunidade do Menor Aprendiz, fazendo cursos dentro da empresa e trabalham um período. O nosso projeto exige que a criança esteja estudando. É um projeto que a gente tenta mostrar o caminho do esporte com boa oportunidade, seja ele como atleta ou para educar para a vida.

Sabine: Qual seu próximo objetivo no trail run? Alguma prova foco ainda este ano?

Giovanna: O meu próximo objetivo é repetir a prova da MCC – UTMB Mont Blanc, viajo dia 24 de julho para a França e fico até dia 3 de setembro. A prova é dia 28 de agosto! Espero fazer um bom resultado para o Brasil. Depois vou fazer a UTMB Parati (24/09) e em seguida vou fazer a Maratona da NASA, no asfalto. Estou com saudades dos Estados Unidos.

Sabine: O Trail Run tem crescido muito no Brasil e no mundo. O que você acredita que tem feito muitos corredores migrarem para as trilhas e montanhas?

Giovanna: A correria do dia a dia, todo mundo corre contra o tempo, o trânsito, as poluições sonora e visual! Então você chega na natureza e vê aquelas paisagens de tirar o fôlego, aquele som dos pássaros, fora a socialização também que é uma característica das provas de montanha, um ajuda o outro. Eu acho que é isso que vem fazendo esse mundo do trail crescer. As pessoas estão migrando bastante e no Brasil vem crescendo muito, embora perto dos países europeus ainda está gatinhando, mas tende a crescer mais. As mulheres estão vindo com tudo! É o hormônio do bem, para a cabeça. Tem a questão do medo, que muita coisa você supera na corrida. Então vale a pena, eu torço muito, e vestindo essa camisa do trail.

Sabine: Que dica você dá para quem está começando no trail run, ou busca performance nas corridas de trilhas e montanhas?

Giovanna: Para quem quer migrar para o trail, identifique qual é o tipo de calçado, mochila, todo material que faz a diferença. Procurar um treinador que seja especialista em corrida trail. Fazer uma avaliação física do coração, do pulmão. No ano passado eu descobri que tenho fibrose no pulmão, então eu me programo para chegar no mínimo uma semana antes na altitude, ou ir treinando pelo menos a uma altitude em 1300m para não ter esse acúmulo de líquido no pulmão. E claro, aos pouquinhos ir aumentando a distância e não tentar logo uma prova longa. No ITRA, por exemplo, existe a exigência de inscrições em competições determinadas para pontuar, até por conta da segurança, quanto mais pontuação, mais a pessoa tem experiência. Se for sair para trilha leve sempre material de segurança, de emergência, apito, manta térmica, corta vento, alimentação. No trail eu como até macarrão no meio da prova. Ter uma nutricionista que entenda sobre alimentação para a corrida, e sempre hidratar muito. Se sentiu sede, é porque já está desidratado. E digo mais uma coisa: “Vem pro trail, que você não vai se arrepender”.



**SABINE WEILER
JORNALISTA**



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



EFICIÊNCIA E SEGURANÇA SÃO PALAVRAS CHAVES PARA PARTICIPAR DE UM PROVA TRAIL RUN

Durante uma prova Trail Run, o cérebro humano coordena várias funções simultaneamente para que o atleta tenha melhor desempenho com eficiência e segurança.

A seguir temos 7 (sete) funções importantes:

1- Percepção do ambiente: O cérebro recebe informações sensoriais dos olhos, ouvidos e outros sentidos para ajudar a entender e interpretar o ambiente ao redor. Ele analisa o terreno, a inclinação, a vegetação e outros obstáculos para ajustar sua estratégia de corrida e tomar decisões em tempo real;

2- Controle motor: O cérebro coordena os movimentos musculares necessários para a corrida, enviando sinais elétricos através dos neurônios para ativar os músculos corretos. Ele monitora constantemente a postura, a técnica de corrida e o equilíbrio para garantir uma execução eficiente;

3- Tomada de decisões: Durante uma corrida em trilhas, o cérebro está constantemente avaliando as informações sensoriais e tomando decisões rápidas. Ele precisa escolher o caminho mais adequado, calcular a velocidade e a força necessárias para superar obstáculos, como raízes de árvores, pedras e desníveis no terreno;

4- Regulação do esforço: O cérebro monitora o nível de esforço físico e desempenha um papel na regulação da intensidade da corrida. Ele avalia os sinais de fadiga, como frequência cardíaca, respiração e sensação de cansaço, e ajusta a velocidade e o ritmo de acordo;

5- Controle emocional: Durante uma corrida em trilhas desafiadoras, o cérebro também desempenha um papel importante no controle emocional. Ele pode ajudar a regular o estresse, a ansiedade e a motivação, mantendo um estado mental positivo e focado;



6- Memória espacial: O cérebro usa a memória espacial para se lembrar do percurso, dos pontos de referência e da orientação geral. Isso permite que você navegue pela trilha de forma eficiente e evite se perder;

7- Reação a estímulos inesperados: O cérebro está constantemente monitorando o ambiente em busca de sinais inesperados, como um galho caído ou um animal cruzando a trilha. Ele responde a esses estímulos desencadeando reações rápidas para evitar acidentes ou lesões.

E temos uma oitava função:

Diversão: Relaxe o cérebro, aproveite a paisagem e desfrute de momentos nos quais fará você estar mais conectado a natureza.

Esses são apenas alguns dos muitos processos complexos que ocorrem no cérebro humano durante uma corrida em trilhas. O cérebro desempenha um papel vital na coordenação de todas essas funções para garantir uma experiência de corrida segura e eficaz.



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



TRAIL RUNNING



RAPHAEL BONATTO
TREINADOR E TÉCNICO DA SELEÇÃO
BRASILEIRA DE TRAIL RUN



Trail Running

Campeonato mundial de corrida em trilhas e montanhas 2023 Innsbruck-Stubai (Áustria)

Entre os dias 08 e 11 de junho, aconteceu na região de Tyrol, Áustria, a edição 2023 do Campeonato Mundial de Corrida em Trilhas e Montanhas. O Brasil esteve representado pelos atletas Leticia Saltori e Rogério Silvestrin na distância Short Trail (45K) e Giovanna Martins e Célio da Rosa na distância Long Trail (85K). Estive presente como técnico da seleção brasileira, acompanhado pelo chefe da delegação, Sidney Togumi.

Infelizmente não tivemos representatividade nas provas de Vertical Kilometer (VK) e Mountain Classic, muito em razão pelo fato, de pela primeira vez na história, a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAAt) enviar uma delegação com todos os custos pagos. Acredito ser o início de um processo de representatividade junto ao órgão regulador e desta forma, uma maneira de fomentar a convocação e participação de mais atletas e treinadores numa próxima oportunidade.

O formato do Campeonato Mundial é com-posto pelas provas de VK (Quilômetro Vertical), Mountain Classic (junior e adulto), Short e Long Distance, oferecendo o que há de melhor neste esporte.



No primeiro dia foram realizadas as provas masculina e feminina dos percursos de VK, com 7.1Km de distância e elevação total de 1.020m, desde a largada no centro da cidade de Neustfit até a chegada no alto da montanha.

No segundo dia, foi a vez da distância considerada curta (Short Trail), com 45.2Km total, ascensão vertical de 3.132m e descenso de 2.719m. A largada aconteceu na cidade de Innsbruck com término em Neustfit. Nesta prova tivemos a participação dos brasileiros Rogério Silvestrin e Leticia Saltori.

Silvestrin finalizou com 5:05:42 na 57ª posição, sendo o segundo melhor sul-americano, enquanto Saltori finalizou com 6:32:22 na 80ª posição. A classificação final foi a seguinte:

MASCULINO

1. *Stian Angermund - 4:19:00 (Noruega)*
2. *Thomas Roach - 4:21:18 (Inglaterra)*
3. *Luca del Pero - 4:22:04 (Itália)*

FEMININO

1. *Clementine Geoffray - 4:53:12 (França)*
2. *Judith Wyder - 4:55:13 (Suíça)*
3. *Theresa Lebouef - 5:09:29 (Suíça)*

A distância Long Trail aconteceu no terceiro dia de competições. Com um total de 86.9Km, 6.500m de desnível positivo e 6.920m de desnível negativo, foi um desafio somente para os melhores atletas do mundo em ultra resistência. Os brasileiros Giovanna Martins e Célio da Rosa estavam entre eles. Foi uma verdadeira batalha vencer as montanhas que separam Neustfit de Innsbruck na linda região de Tyrol, Áustria.

Giovanna brilhou, sendo a melhor sul-americana da competição e 35ª melhor do mundo, com um tempo de 13:27:05. Já Celinho infelizmente foi retirado da competição por ordens médicas, faltando menos de 10Km para a chegada. Na minha opinião uma correta decisão, visto que o atleta já vinha desidratado e corria riscos desnecessários.

A classificação final Long Trail foi a seguinte:

MASCULINO

1. *Benjamin Roubiol - 9:52:59 (França)*
2. *Andreas Reiterer - 10:00:46 (Itália)*
3. *Peter Fraño - 10:02:10 (Eslováquia)*

FEMININO

1. *Marion Dellespierre - 11:22:31 (França)*
2. *Katharina Hartmuth - 11:29:14 (Alemanha)*
3. *Manon Cailler - 11:34:22 (França)*

No quarto e último dia de competições, foi a vez das modalidades clássicas de montanha (Mountain Classic). A prova juvenil era composta de uma volta de 7.5Km com 374m de elevação e a prova adulto seriam duas voltas neste mesmo circuito, totalizando 15Km com 748m de elevação. Na minha opinião a melhor prova para ser acompanhada pelo público, pois os competidores passavam por trajetos acessíveis à população e próximos ao centro de Innsbruck.

Todos os resultados, de todas as distâncias, vocês podem conferir no site www.innsbruck-stubai2023.com

O próximo Campeonato Mundial irá ocorrer na região dos Pirineus espanhóis no ano de 2025. Como técnico da seleção brasileira neste mundial, acredito que com planejamento, podemos levar uma delegação completa e lutar por melhores posições tanto no individual quanto por equipes.

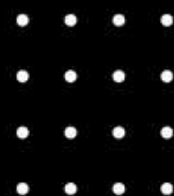
O Brasil ainda tem muito a evoluir neste esporte, começando pela realização de campeonatos estaduais, regionais, provas seletivas oficiais, representatividade do esporte junto às Federações e clubes, entre outros aspectos. Estamos neste caminho de construção.

Vale lembrar ainda os problemas de acessibilidade que temos, ao meu ver a maior das limitações para o desenvolvimento do esporte. Enquanto em outros países como Argentina, Equador, Peru, Estados Unidos, Europa em geral e até mesmo a Nova Zelândia, existe a cultura da montanha, onde famílias inteiras saem fazer seus passeios com tranquilidade, trilhas demarcadas e segurança, por aqui a história não é bem assim. São poucas as montanhas com regulamentação, que não passam por áreas particulares, tem fácil acesso ou até mesmo permissão de órgãos ambientais. Tudo isso limita a criança, que é a base de qualquer esporte, de estar no ambiente e desfrutar. Desta forma os talentos já surgem "velhos" e aí fica difícil competir.

Mas como eu disse, tudo é um processo e estamos neste caminho de construção, espero que 2025 traga melhores ventos.

Um abraço a todos e bons treinos

FORTALECIMENTO MUSCULAR



VOCÊ FORTALECE OS SEUS PÉS?



Você já ouviu falar do CORE, mas provavelmente aquele mais relacionado ao centro do corpo e região do abdômen.

Mas você sabia que nossos pés também têm musculaturas importantes e conhecidas como “Foot Core” (core dos pés)?

A estabilidade do pé, extremamente importante para quem corre, depende de três sistemas essenciais que são: o sistema ativo formado pelos músculos intrínsecos e extrínsecos do pé, sistema passivo formado por ossos, ligamentos e cápsula articular e sistema neural formado por receptores musculares, ligamentares e cutâneos.



Fotos: <https://www.streetprorunning.com/>

A instabilidade dos pés pode gerar um efeito em cascata no corpo e se tornando um fator de risco para algumas lesões! O fortalecimento dos pés melhora essa capacidade dos 3 sistemas de fornecerem estabilidade para os pés.

O foot core é um conceito que sugere que a musculatura intrínseca dos pés (vários pequenos músculos que ficam localizados na região) atua da mesma forma que os abdominais, gerando estabilidade e sustentação ao pé.

Algumas pesquisas têm mostrado que esses pequenos músculos são indispensáveis para os movimentos de corrida e caminhada, porém muitas vezes negligenciados, por corredores.

Em um estudo de 2020, 120 corredores recreacionais foram divididos em grupo placebo (corrida e alongamentos) e o grupo treinamento (corrida e treinamento dos pés). Depois de 8 semanas o grupo treinamento teve uma redução de quase 2,5x o número de lesões comparado ao grupo placebo. Exames de ressonância mostraram que o grupo que fortaleceu os pés teve, inclusive, um aumento no volume da musculatura dos pés.

A ideia dos exercícios de Foot Core é trabalhar os músculos que estão exclusivamente no pé, então é importante mover a perna o mínimo possível e se concentrar na região central do pé, que é onde se encontram esses músculos.

O fortalecimento da musculatura pode ser benéfico para:

- Melhorar o equilíbrio;
- Aliviar dores no calcanhar;
- Aliviar dores nos pés e panturrilhas;
- Prevenção de lesões

Exemplo de alguns exercícios no QRCODE abaixo:



ROBERTA ABDALA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA



RECEITAS FIT

Sabe aquele arroz integral e frango que preparou em dias anteriores e ainda está na sua geladeira? Você pode reaproveitá-lo preparando um petisco delicioso e super proteico. Além de agradar aos familiares e amigos em momentos festivos poderá fazer parte da sua rotina alimentar compondo seus lanches intermediários ou até como parte das suas refeições principais.



LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA





Bolinho de Arroz Proteico

Ingredientes

- 300g de arroz integral cozido
- 300g de frango cozido
- 1 ovo
- Farinha de aveia (o suficiente para a mistura chegar na textura para modelar)
- Queijo meia cura ou mussarela
- Temperos à gosto

Modo de preparo:

Em um liquidificador ou mixer processe o arroz e o frango já cozidos adicionando pouca água até formar uma pasta homogênea. Adicione o ovo, temperos à gosto e volte a misturar completando com farinha de aveia até chegar em ponto de modelagem. Utilizando as mãos abra a massa, recheie com queijo e modele no formato que preferir. Leve a airfryer ou ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar. Você também pode congelar !

Sugestão: antes de levar à airfryer ou forno empane com quinoa cozida, além de aumentar o valor nutricional ficará muito mais gostoso.

Esta é mais uma receita que surpreende pela facilidade de preparo e versatilidade.

Deguste e aproveite!

NUTRIÇÃO ESPORTIVA



Correr pela manhã

Em casos de insônia ou uma noite de sono perdida, é melhor correr pela manhã.



LUANA STANGHERLIN
NUTRICIONISTA

Quando uma pessoa dorme o suficiente, seu desempenho no exercício físico pode melhorar ao longo do dia. Isso ocorre porque o corpo passa por mudanças naturais relacionadas ao ciclo circadiano, como variações na temperatura corporal e níveis hormonais, que podem favorecer o desempenho físico. Porém, quando alguém não dorme o suficiente ou tem uma qualidade de sono ruim, o momento em que essa pessoa realiza o exercício se torna muito importante.

Se alguém está enfrentando uma perda aguda de sono, o desempenho no exercício ao longo do dia será afetado conforme as horas passam, independentemente dos benefícios naturais do ciclo circadiano. Por isso, em situações em que alguém está sofrendo com uma perda aguda de sono, é recomendado que a pessoa faça o exercício logo após acordar, antes que a falta de sono acumulada ao longo do dia comprometa o desempenho. Isso significa que o treinamento físico pela manhã pode ser melhor nessas circunstâncias, pois evita os efeitos prejudiciais da falta de sono que podem afetar o desempenho durante o exercício.

Mexer o celular pode diminuir sua performance

É comum pegarmos o celular durante os intervalos entre treinos e competições. Embora pareça uma forma de relaxar e se distrair, essas atividades exigem esforço mental e podem levar à fadiga cognitiva.

O cérebro controla a coordenação motora, a tomada de decisões, a regulação da respiração e até mesmo a percepção da fadiga física. Portanto, qualquer fator que afete o funcionamento do cérebro pode impactar diretamente o desempenho físico.

Quando o cérebro está cansado, sua capacidade de concentração, tomada de decisões rápidas e atenção pode ser comprometida. Isso resulta em movimentos menos precisos, tempos de reação mais lentos e maior risco de lesões. Além disso, a fadiga mental pode afetar a motivação e o estado emocional dos atletas, o que tem um impacto negativo no desempenho.

Ao mexer no celular antes dos treinos ou competições, podemos sobrecarregar o cérebro. Como resultado, podem experimentar uma diminuição no desempenho físico, mesmo estando fisicamente preparados.

Atletas, incluindo nós amadores, e treinadores precisam entender melhor os efeitos das atividades que exigem esforço mental e da fadiga cognitiva no desempenho geral. É importante considerar estratégias para reduzir o uso excessivo de telas, permitir tempo adequado para descanso mental entre as sessões de treinamento e adotar técnicas de recuperação mental, como meditação ou relaxamento.



Babi por aí



Trail *Running*

Oi, People!

Este mês vamos falar um pouco sobre Trail Run. Mesmo não sendo minha modalidade atual, como embaixadora da OnRunning, gostaria de contribuir. No ano passado, estive na Suíça visitando a sede da ON e sua fábrica. Durante essa visita, que ocorreu entre as minhas corridas, pude ampliar meu conhecimento nessa modalidade e entender por que a linha trail da On é tão completa e funcional. Na Europa, em geral, o trail é muito popular.

Sabemos que o trail run requer mais atenção e o uso de equipamentos específicos, que proporcionem conforto, segurança e estabilidade.

O trail run é dividido em tipos de terrenos: terrenos difíceis (que exigem mais desempenho e desafiam mais o corpo), terrenos técnicos (que exigem muita concentração e preparo mental) e terrenos lisos ou rochosos (onde o tênis se torna a ferramenta mais importante, pois precisa fornecer suporte e segurança).

Vou compartilhar com vocês os detalhes dessa linha especial da ON para que possam entender a diferença de uso de cada modelo:

1- **Cloud Vista:** ideal para trilhas leves e distâncias menores, com ótimo amortecimento. É um dos tênis mais leves da categoria. Também indicado para terrenos leves, como corridas na beira do lago, na grama e voltar para o asfalto.

2- **Cloudventure Peak 3:** aqui começamos a levar a sério. Esse é o tênis mais performático para provas com terrenos mais exigentes e irregulares. Fornece muita agilidade e segurança, mantendo o pé próximo ao solo.

3- **Cloudventure:** a palavra-chave aqui é previsão! Esse modelo é indicado para trilhas técnicas que exigem um grau de "escalada", caminhadas e médias distâncias, em terrenos duros e rochosos. Você precisa prestar mais atenção ao caminho e menos ao pé, pois o Missiongrip™ garante maior aderência ao solo.

4- **Cloud Ultra:** esse é o meu favorito, pois é um tênis híbrido, adequado tanto para trail quanto para asfalto. É útil em terrenos mistos, possui um pequeno clip que evita escorregões, porém, quando no asfalto, é imperceptível. O amortecimento é notável. É ideal para trails difíceis, mas não técnicos, e para longas distâncias, como o próprio nome sugere.



Cloudventure Peak 3



Cloud Vista

Cada momento e objetivo na corrida têm um tênis adequado, assim como na corrida de rua.

Agora, gostaria de apresentar um especialista nessa modalidade para compartilhar a experiência real dos praticantes de Trail Run. Meu amigo Togumi, embaixador Trail da On, vai nos contar um pouco sobre isso:

"Desafios. O que é um grande desafio?"

Realmente, o Tor des Geants foi um dos grandes desafios que consegui realizar, não apenas fisicamente, mas também mentalmente. Foram 330 km com aproximadamente 29 mil metros de ganho de altitude.

Foram 140 horas de prova, envolvendo logística, privação de sono (totalizando 14 horas), alimentação e motivação mental. Esses foram alguns dos principais desafios para finalmente cruzar a linha de chegada em Courmayeur.

Mesmo tendo participado em duas edições anteriores (2016 e 2018), ainda está nos meus planos participar novamente. Ainda não sei quando.

Falando sobre equipamentos, tanto para trail quanto para ultra trail, a qualidade dos equipamentos e vestuários é de extrema importância para garantir a autonomia do atleta em qualquer situação climática e terreno.

Três equipamentos/vestuários nos quais você deve investir são:

- Tênis
- Lanterna de cabeça
- Anorak

O tênis é o item principal do vestuário, pois é responsável por proteger os pés e proporcionar tração na trilha, garantindo eficiência e segurança a cada passo.

A lanterna de cabeça tem duas funções: iluminar o caminho para que você possa se deslocar com segurança durante a noite.

O anorak tem a função de regular a temperatura corporal, proteger da chuva e evitar ou retardar casos de hipotermia, proporcionando autonomia ao atleta para chegar seco e seguro, preservando as condições para manter o desempenho durante a prova.

Essa lista vai além de itens visando apenas a performance, são essenciais para a segurança do competidor/atleta."

Espero que tenham gostado das informações sobre trail run e da contribuição do Togumi, nosso especialista. Lembrem-se de escolher o tênis certo e investir em equipamentos adequados para garantir uma experiência segura e proveitosa nas trilhas.

Um abraço a todos!



BABI BELUCO
MODELO





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



O "X" DA QUESTÃO



**LADO B DA
CORRIDA
DE RUA**

DARLAN SOUZA

PARE DE BEBER ÁGUA CONTAMINADA SOLDADO! USE O CLORIN!

Caro camarada corredor de trail run, enquanto você se aventura pelas trilhas e paisagens desafiadoras, há algo que não pode ser negligenciado: a importância de manter-se hidratado e protegido contra riscos à saúde. Muitas vezes a acaba a água das garrafas, da mochila de hidratação, e aparece um córrego de água, e você se pergunta, devo ou não beber esta água, é seguro o suficiente?

Existem hoje disponíveis no mercado, as pastilhas de ação germicida, indicadas para tornar a água segura e potável para consumo humano em ocasiões onde haja indisponibilidade de água tratada ou falta de confiança na qualidade da água. Formulada a partir de um derivado clorado orgânico, cada pastilha torna potável de 500 ml a 1 litro de água proveniente de qualquer fonte, como poços, riachos e mananciais, sendo ideal para o uso em trilhas.

Independente se você leva sua água, acredito que é preciso ter soluções seguras para descontaminação de água, afinal se caso você se perder na trilha e acabar a água ou se você sofrer um acidente e perder sua água por algum motivo você pode captar água de algum ponto na trilha e se hidratar, e é aí que entra o Clorin, o mais famoso comprimido dos corredores de trilhas, um aliado essencial para sua jornada de corrida em trilhas.

Que fique claro, não estou aqui para fazer propaganda de ninguém, e sim estamos aqui trazer uma solução segura a todos vocês que gostam de correr em trilhas e necessitam saber mais sobre produtos e serviços eficientes para desempenhar bem e voltar seguro para casa, completando seu percurso com saúde e disposição, esse é o X da Questão!

A fórmula do Clorin, que tem como base o Dicloroisocianurato de sódio, um componente orgânico de forte ação germicida aprovado pela Organização Mundial da Saúde, foi desenvolvida pelo Laboratório Químico-Farmacêutico da Aeronáutica (RJ) no início da década de 70, justamente para atender a grande necessidade de hidratação em ambiente hostil (selva) pelas forças armadas.

Ou seja, o objetivo de tornar qualquer água de riacho, como potável e própria para consumo imediato, o intuito era garantir que os soldados em



treinamento pudessem consumi-la direto da natureza sem o risco de contrair doenças e continuando seu treinamento operacional em um ambiente restrito, assim o Clorin desempenhou um papel vital ao purificar a água dos nossos soldados e atualmente, este produto está disponível para nós corredores de trilhas.

Nas trilhas, a fonte de água pode ser incerta, e a contaminação microbiológica é uma preocupação constante. Com o Clorin, você tem uma solução confiável para transformar a água local em uma fonte segura de hidratação. O atual fabricante, garante ter laudos comprobatórios de diversos órgãos brasileiros, e de que os produtos são todos registrados na ANVISA, que têm sua eficiência germicida superior e segurança atestadas e aprovadas pelos principais órgãos ligados à saúde, e isso é bom demais.

Bom, resumidamente ao adicionar um comprimido de Clorin 1mg à sua garrafa de água (que coletou em algum córrego), você está tomando medidas importantes para proteger sua saúde. O cloro presente no Clorin elimina bactérias, vírus e outros microrganismos presentes na água, reduzindo significativamente o risco de doenças transmitidas pela água. Não subestime a importância de um suprimento de água limpa e segura durante suas corridas de trail run. A hidratação adequada é essencial para manter seu desempenho e bem-estar. Com o Clorin, você pode confiar que está consumindo água purificada, livre de agentes patogênicos que possam comprometer sua saúde e seu desempenho atlético.

Lembre-se de seguir as instruções de dosagem e tempo de espera adequados ao usar o Clorin. Dessa forma, você estará garantindo a máxima eficácia do produto e proteção para sua saúde.

Mantenha-se hidratado, cuide de si mesmo e continue a superar desafios em suas corridas de trail run. Com o Clorin ao seu lado, você terá a tranquilidade de saber que está tomando medidas proativas para manter sua saúde e bem-estar durante suas aventuras nas trilhas.

Aqui um bom resumo de como usar o produto:

O Clorin 1mg é um purificador de água que contém cloro em sua composição para tornar a água potável. Aqui está um resumo de como usar o Clorin 1mg:

Preparação: Certifique-se de deixar pronto o seu kit com o comprimido de Clorin 1mg, bem como a água que deseja purificar (que pode estar em sua garrafa ou mochila de hidratação).

Dosagem: Para cada litro de água a ser tratada, adicione um comprimido de Clorin 1mg. Se você estiver tratando uma quantidade menor de água, ajuste a dosagem proporcionalmente.

Dissolução: Coloque o comprimido de Clorin 1mg na água e espere até que se dissolva completamente. Isso geralmente leva alguns minutos (cerca de 15 min).

Mistura: Agite ou mexa a água após a dissolução do comprimido para garantir que o cloro se espalhe de maneira uniforme.

Tempo de espera: Deixe a água repousar por pelo menos 15 a 20 minutos após adicionar o Clorin 1mg. Durante esse período, o cloro irá agir na desinfecção, matando bactérias, vírus e outros microrganismos presentes na água.

Cheiro e sabor: Após o tempo de espera, é possível que a água tratada apresente um leve odor de cloro. Se preferir, você pode agitar novamente a água ou deixá-la em um recipiente aberto por alguns minutos para que o cheiro diminua.

Consumo: Após o tratamento, a água estará pronta para o consumo. No entanto, se você ainda notar um sabor residual de cloro, pode deixar a água descansar em um recipiente aberto por mais tempo, o que ajudará a reduzir esse sabor.

É importante ler e seguir as instruções fornecidas pelo fabricante do Clorin 1mg para obter melhores resultados e garantir a eficácia do produto na purificação da água. Espero que este conteúdo tenha ajudado a entender mais sobre soluções eficientes e seguras para poder aproveitar bem o que a natureza oferece (que é a corrida em trilhas) e é essencial para nossa saúde manter-se hidratado principalmente durante nossas atividades físicas regulares.

Bons treinos camaradas!

CORAÇÃO DE CORREDOR

Nós nos preocupamos com ele



Dr. Ricardo Stein



O CORAÇÃO QUE
PULSA NAS TRILHAS

O Trail Run (corrida em trilhas) tem se tornado uma atividade cada vez mais popular entre os entusiastas de esportes e amantes da natureza. Além dos benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática regular de exercícios aeróbicos, essa modalidade de corrida também oferece benefícios específicos e desafios únicos para a saúde cardíaca.

Em termos de benefícios cardiovasculares, o Trail Run pode ajudar a melhorar a saúde do coração de várias maneiras. Primeiramente, a corrida em terrenos irregulares e inclinados exige um maior esforço cardiovascular em comparação com a corrida em superfícies planas. Isso pode levar a um aumento da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento do músculo cardíaco (miocárdio) e melhora da circulação sanguínea.

Além disso, a corrida em trilhas geralmente envolve períodos de maior e menor intensidade, alternando momentos de esforço intenso e trechos que se prestam para recuperação. Na realidade, essa modalidade é um tipo de treinamento intervalado com suas peculiaridades, podendo exercer efeitos positivos no sistema cardiovascular, promovendo adaptações que aumentam a eficiência do coração e melhoram a capacidade de resposta do organismo aos estresses físicos.

No entanto, é importante destacar que o Trail Run também apresenta riscos potenciais para a saúde cardíaca e do corpo como um todo, especialmente em determinadas condições. A natureza acidentada dos terrenos pode aumentar o risco de quedas e lesões, o que pode também ter algum impacto sobre a saúde cardiovascular. Além disso, trilhas remotas podem ter acesso limitado à assistência médica de emergência em caso de necessidade.

Para minimizar os riscos e desfrutar dos benefícios do Trail Run de forma mais segura, é essencial seguir algumas precauções. Antes de iniciar qualquer atividade física intensa, é recomendável realizar uma avaliação médica para verificar a saúde cardíaca, assim como a dos ossos, músculos, tendões e articulações. É fundamental também respeitar os limites do corpo, começar gradualmente e aumentar a intensidade e duração do treinamento de forma progressiva.



É importante estar bem preparado e utilizar equipamentos adequados, como calçados apropriados para corrida em trilhas, roupas confortáveis e protetor solar. Manter-se hidratado durante a corrida também é essencial para o bom funcionamento do sistema cardiovascular.

Em resumo, o Trail Run pode proporcionar benefícios significativos para a saúde cardíaca, como melhora da capacidade funcional e fortalecimento do miocárdio. No entanto, é fundamental praticar essa atividade com segurança, respeitando os limites do corpo, realizando avaliações médicas regulares e tomando precauções para minimizar os riscos que podem estar associados à corrida em trilhas.

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



MEDICINA E A CORRIDA



DRA ANA PAULA SIMÕES
MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE



TRAIL RUN! QUAIS OS RISCOS DE LESÃO?



A corrida TRAIL é uma modalidade de corrida realizada em terrenos irregulares e acidentados, e pode aumentar o risco de torções sendo a ocorrência mais comum: o pé e tornozelo.

O fator causal é exatamente devido às condições variáveis da superfície do terreno, buracos e galhos que ficam “camuflados” levando ao atleta a pisar sem a consciência da instabilidade que vai depositar seu peso. As principais razões das causas de entorse de tornozelo nesse contexto são os desequilíbrios, instabilidade e falta de apoio durante a corrida gerando muitas vezes quedas e até mesmo eventuais fraturas.

Os sinais de uma entorse grave no tornozelo incluem:

- 1. Dor intensa e imediata após o trauma.*
- 2. Inchaço significativo que ocorre rapidamente.*
- 3. Incapacidade de suportar peso na perna afetada.*
- 4. Instabilidade no tornozelo, sensação de que o tornozelo está solto ou instável*
- 5. Hematomas visíveis ao redor do tornozelo.*

Se você apresentar esses sinais de uma entorse grave durante uma prova de Trail, é importante considerar a desistência da corrida e buscar cuidados médicos imediatamente. Uma entorse grave pode resultar em lesão nos ligamentos, fratura óssea ou outras complicações mais sérias, e continuar correndo pode piorar o quadro de lesão.

É essencial priorizar sua saúde e segurança em primeiro lugar. Consulte um profissional de saúde para avaliar a gravidade da entorse e fornecer orientações adequadas sobre o tratamento e tempo de recuperação necessário. Em algumas situações, pode ser necessário usar tala, muletas ou até mesmo realizar fisioterapia para a reabilitação da lesão.

Lembre-se de que desistir de uma prova não significa falha, mas sim tomar uma decisão responsável e cuidar do seu bem-estar físico. Haverá outras oportunidades para competir e é importante permitir que o corpo se recupere adequadamente antes de voltar a se engajar em atividades físicas intensas.



A prevenção da entorse de tornozelo durante o Trail Run envolve algumas medidas importantes:

1. Fortalecimento muscular: é fundamental fortalecer os músculos da região do tornozelo, pernas e core para aumentar a estabilidade e o suporte aos ligamentos. Exercícios específicos como agachamentos, levantamento de panturrilha e equilíbrio unipodal podem ser incorporados ao treinamento.

2. Treinamento proprioceptivo: a propriocepção, que é a capacidade do corpo de perceber sua posição e movimento, pode ser melhorada através de exercícios de equilíbrio e coordenação. Esses exercícios ajudam a melhorar a estabilidade articular e reduzir o risco de entorse.

3. Uso de calçados apropriados: optar por tênis de Trail running com solados aderentes e boa proteção lateral pode ajudar a minimizar os riscos de entorse de tornozelo em terrenos irregulares.

4. Avaliação do terreno: antes de iniciar a corrida, é importante avaliar cuidadosamente o terreno e escolher o trajeto adequado de acordo com suas habilidades e experiência. Terrenos muito acidentados ou com obstáculos mais perigosos devem ser evitados.

5. Aquecimento adequado: realizar um aquecimento prévio antes do Trail Run ajuda a preparar os músculos e articulações, melhorando a circulação e reduzindo o risco de lesões.

Em caso de entorse de tornozelo durante o Trail Run, é essencial procurar atendimento médico imediatamente para avaliação adequada e tratamento adequado. Depois de tudo certo, você volta para uma nova aventura!

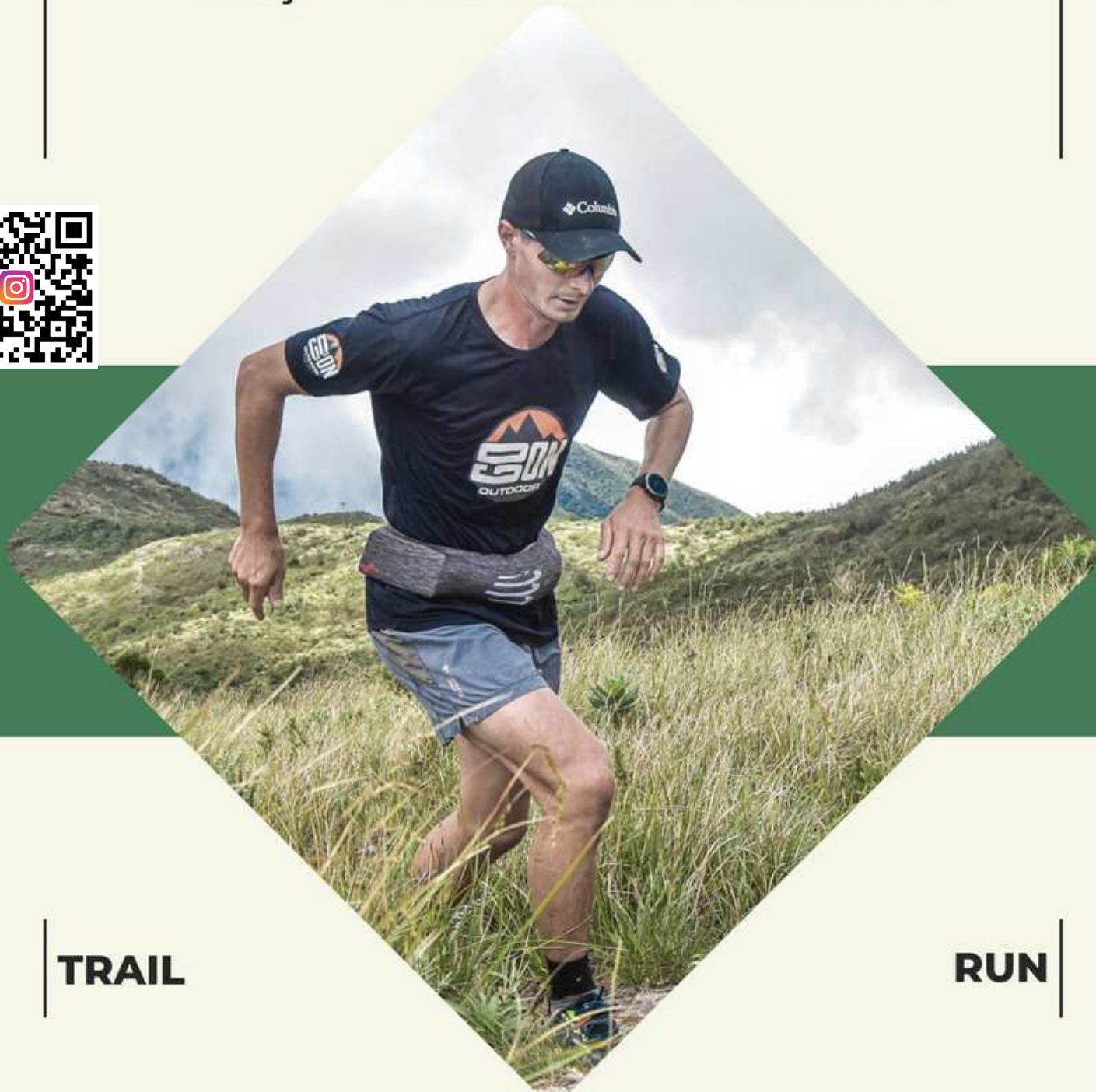
Bons treinos Valentes!

Dra. Ana Paula Simões

ROGÉRIO

— SILVESTRIN —

SELEÇÃO BRASILEIRA DE TRAIL RUN



TRAIL

RUN

Recentemente o Brasil marcou presença em mais uma edição do Mundial de Trail Run, dessa vez na Áustria. Rogério Silvestrin foi um dos representantes da Seleção Brasileira e falou com exclusividade com a Revista Runners Brasil.

Natural de Curitiba, vive hoje em Campo Largo - (PR), sua história com a corrida começou aos 12 anos de idade, quando teve que praticar algum esporte para tratar de bronquite.

"Comecei a correr e isso me ajudou a fortalecer, vi que a corrida iria fazer parte da minha rotina, mas eu não tinha nenhuma pretensão em seguir, realizar provas e me tornar um profissional no esporte."

Mas logo que saiu do serviço militar em 2007 percebeu que tinha potência para correr. Então, resolveu treinar mais e se dedicar à corrida, conta Silvestrin.

Sua primeira prova veio somente em 2016, uma Cross Country, e de cara ele ficou entre os cinco primeiros colocados. Depois disso foi para a trilha e não saiu mais. Hoje aos 34 anos é um dos maiores nomes da modalidade Trail Run no Brasil e se divide entre o trabalho autônomo de serviços de equipamento de segurança (alarmes, câmera, motores, cercas elétricas etc.), e os treinos.





RRB: Quais são as suas principais conquistas no trail running até agora e qual delas você considera a mais significativa?

Rogério Silvestrin: Tive grandes resultados, fui campeão em provas nacionais, entre elas a Ultramatona dos Perdidos, La Mission Serra Fina, KTR Campos do Jordão, Indomit Pedra do Baú e Bombinhas, Mons Ultra Trail , Jaraguá SKY Marathon, Cambotas Marathon, Araçatuba Half Marathon...

Mas, com certeza, as mais significativas foram os 2 Mundiais ITRA que participei, em 2021, em Portugal, e em 2023, na Áustria.

RRB: Nas trilhas e montanhas acontecem muitos perrengues, já passou por algum?

Rogério Silvestrin: Verdade, podem acontecer vários problemas como: quedas, torções, mas felizmente nunca tive nenhum significativo, pois sempre me preparo em terrenos técnicos e montanhas.

RRB: Quais são os maiores desafios que você enfrentou ao longo de sua carreira como atleta de trail running e como os superou?

Rogério Silvestrin: Os maiores desafios eram conciliar trabalho com os treinos diários. Superei com dedicação e pensamentos positivos.

RRB: Já teve que desistir de alguma prova no meio do caminho, por algum imprevisto, àqueles que só acontecem em trilhas?

Rogério Silvestrin: Não cheguei a desistir, mas teve uma prova de 50km, em Serra Fina que eu tive uma queda de energia muito grande no 18 km e tive que me acalmar, hidratar e retornar à prova. Com a cabeça boa consegui vencer a prova. Esse momento foi muito especial para mim, porque foi aí que descobri a importância da força mental.

Mundial de Trail Run 2023

Foto: Reprodução Instagram

RRB: Você está na Seleção Brasileira de Trail Run desde 2019, como aconteceu e o que isso representa? Qual foi a maior diferença entre correr no Brasil e disputar um Campeonato Mundial?

Rogério Silvestrin: Aconteceu naturalmente, fui convocado pelos resultados que tive durante as competições. Isso significa muito para minha carreira. Considero que representar o seu país é o maior presente que um atleta pode ter. A maior diferença é que o nível de atletas é muito forte e as trilhas são mais elevadas e com possibilidade de correr o tempo todo.

Diferente do Brasil que são trilhas travadas e não possibilita muito correr. O último mundial para mim foi bom, mas como aprendizado, pude ver o que temos que melhorar.





CAMPEONATO MUNDIAL

*"A Seleção Brasileira estava muito bem preparada para o último Mundial, na Áustria e todos fizeram o possível".
Silvestrin*

RRB: Além das competições, como você se prepara fisicamente e mentalmente para enfrentar os desafios das trilhas?

Rogério Silvestrin: Minha preparação é diária e conta, no mínimo, com 5 treinos semanais: sendo de 3 à 4 em pista ou estradas e 2 à 3 treinos específicos em trilha ou montanha. Percorro uma média de 100km semanais de corrida, mais a bicicleta ergométrica que ajuda bastante no condicionamento.

RRB: Quais são os seus locais favoritos para correr em trilhas e por quê? Alguma trilha ou prova em particular que seja especial para você?

Rogério Silvestrin: Meus locais favoritos são trilhas mais técnicas. Gosto de passar por obstáculos naturais desafiadores. A Ultramaratona dos Perdidos é especial pra mim pois é uma prova clássica e fica na minha região.

RRB: Além do aspecto competitivo, como o trail running impactou sua conexão com a natureza? Como você promove a conscientização ambiental nessa comunidade esportiva?

Rogério Silvestrin: A minha conexão com a natureza é muito forte, pois só consigo fazer uma reflexão da minha vida quando estou em treinos longos, sozinho e em lugares isolados.

Tento conscientizar as pessoas a cuidarem dos locais onde praticam atividades físicas ao ar livre, para que tenhamos o menor impacto possível no local e isso faça com que as trilhas fiquem lá preservadas por muitas gerações.

RRB: Quais são os seus objetivos futuros no trail running? Existe alguma prova ou desafio específico que você ainda deseja enfrentar?

Rogério Silvestrin: Ir em busca de mais resultados para o Brasil, em provas de nível europeu e Sulamericanas. Fazer a Ultra Trail do Montblanc, na França, é um desafio que quero ter na minha vida.

RRB: Como você lida com os momentos de dificuldade ou derrota em suas corridas?

Rogério Silvestrin: Tento pensar positivo, viver um dia de cada vez e saber que a derrota faz parte do processo e vai acontecer com todos.





"Minha motivação é ter saúde para enfrentar as obrigações diárias e saber que estou fazendo algo que poucas pessoas no mundo fazem. Isso me motiva muito!" - Rogério Silvestrin

RRB: Quais são os aspectos técnicos e táticos mais importantes para ter um bom desempenho no trail running? Você pode compartilhar algumas dicas ou estratégias que você considera eficazes?

Rogério Silvestrin: Saber qual é o seu nível de treinamento e estudar a prova sabendo altimetria, pontos de hidratação de corte, como é o terreno, equipamentos obrigatórios. E principalmente não sair do seu ritmo de prova, o ideal é fazer uma prova crescente, saindo num ritmo mais tranquilo e atacar da metade para final da prova, é uma boa estratégia.

RRB: Fala um pouco da importância dos equipamentos adequados para esse tipo de modalidade?

Rogério Silvestrin: É muito importante usar os equipamentos corretos e adequados, em algumas provas ou treinos o acesso de resgate pode ser difícil e temos que nos virar em caso de uma emergência.

Então, uma boa mochila de hidratação, um bom par de tênis, roupas adequadas podem ajudar muito na questão da segurança e também no rendimento.

RRB: Como você lida com os desafios mentais durante as corridas em trilhas, especialmente em provas de longa distância? Existe alguma técnica ou abordagem que você utiliza para manter o foco e a motivação?

Rogério Silvestrin: Tento me concentrar em pensamentos positivos e aproveitar a prova ou o treino. Foco sempre em chegar ao destino independentemente de tempo ou colocação.

Costumo lembrar dos treinos e das horas que me dediquei para estar naquele momento e isso faz me sentir melhor.

RRB: Quais são os maiores aprendizados que o trail running trouxe para a sua vida, tanto como atleta quanto como pessoa?

Rogério Silvestrin: Que temos que estar preparados para tudo, pois por mais treinado que você esteja, a natureza ainda vai te surpreender.

RRB: Como você se prepara para enfrentar diferentes tipos de terrenos e condições climáticas durante as competições? Há algum tipo específico de treinamento que você realiza para se adaptar a essas variáveis?

Rogério Silvestrin: Treinar em todas as condições! Com chuva com sol, à noite, com frio. E nos horários em que vai ser a prova, isso ajuda! O segredo é TREINAR.

RRB: Quais características você considera essenciais para ser um bom corredor de trilha?

Rogério Silvestrin: Ter uma boa técnica e velocidade.

RRB: Quais são os maiores desafios que você enfrentou ao conciliar sua carreira como atleta com outros aspectos da vida, como trabalho, família ou estudos?

Rogério Silvestrin: Arrumar tempo é um grande desafio, já que principalmente aos finais de semana os treinos são mais longos e você tem que saber que vai ter que abrir mão de outras coisas para ter sucesso.

E ter pessoas ao seu redor que entenda qual é a sua intenção ajuda muito.

RRB: Você tem alguma rotina de recuperação pós-corrida que considera importante para o seu desempenho e bem-estar geral?

Rogério Silvestrin: Me hidratar e alimentar bem para recuperar as energias para o outro dia fazer mais uma sessão de treinamento.



RRB: Como você vê a importância do trabalho em equipe e do apoio da comunidade de corredores de trilha para o sucesso nesse esporte? Você tem algum exemplo ou experiência pessoal que ilustre essa colaboração?

Rogério Silvestrin: Equipe é muito importante, pois sozinho não fazemos muito. Agora se você tiver uma equipe boa com bons profissionais e que saibam onde queremos chegar, tudo muda. No meu caso tive uma grande colaboração de marcas de assessoria e treinador, que estão fazendo toda a diferença em minha vida.

RRB: Como você vê o futuro do trail running no Brasil e no mundo? Quais são as mudanças e evoluções que você espera ver nesse esporte?

Rogério Silvestrin: No Brasil vejo que está melhorando, temos atletas mais novos aparecendo e isso é o futuro. Temos que trabalhar na base para o esporte continuar e melhorar. Espero que tenhamos mais campeonatos estaduais e nacionais.

RRB: Qual conselho você daria para alguém que está começando no trail running e deseja se aprimorar no esporte?

Rogério Silvestrin: Ter paciência, não pular etapas, respeitar seu condicionamento e principalmente ter um treinamento adequado com treinador e outros profissionais te acompanhando.

RRB: Uma frase!

Rogério Silvestrin: "Não desista!"

RRB: Uma mensagem para os corredores de pista que querem se aventurar nessa modalidade?

Rogério Silvestrin: Vai ser difícil, mais o visual, a beleza por onde vai passar compensa.

RRB: Que legado deseja deixar da sua experiência no Trail Run?

Rogério Silvestrin: Quando você faz algo que gosta, tudo é possível! Você poderá se superar e conquistar muito mais do que imaginava, independentemente de seus supostos limites.

RRB: Planos para o futuro? Conta para gente!

Rogério Silvestrin: Correr mais provas a nível europeu e Sulamericanas e tentar colocar o meu nome no circuito mundial.



DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA E EDITORA RRB



Biomecânica da corrida



SERÁ QUE EXISTE UMA BIOMECÂNICA IDEAL PARA A CORRIDA DE MONTANHA?

*Fala Galera! Estamos on por aqui!!
Nossa pauta do mês é corrida de montanha ou para os mais chiques, Trail Running!*

Sem dúvida, a corrida de montanha ou Trail Run caiu nas graças dos corredores de plantão, além da necessidade causada pela Pandemia, o grande diferencial é contato íntimo com a natureza e nossa ancestralidade, é juntar a paz da Natureza com a desempenho da corrida, porém ela difere da rua em muitas variáveis: subidas, descida, altitude, obstáculos, instabilidade de terreno, velocidade, clima entre outras.



De longe a corrida de montanha é menos estudada no mundo em comparação a corrida de rua e sabemos muito pouco sobre os fatores de risco, as lesões e incidência nesse esporte. Trata-se de um esporte ainda muito novo e que precisamos de algum tempo para desenvolver trabalhos de pesquisa para evoluirmos.

Como fisioterapeuta, é importante informar vocês corredores e caro leitores para que se entendam os riscos, para amenizarmos possíveis lesões e criarmos estratégias e preparação da demanda para as articulações durante a corrida na montanha já que seus efeitos biomecânicos podem potencializar a sobrecarga em nossas articulações, passando assim do prazer da corrida para dor e lesões importantes!

Como profissional da área de saúde e parte de uma equipe de trabalho reconhecida pelo trabalho baseado em evidências, trago aqui um pouco do que os melhores trabalhos, o que são escassos, trazem para a gente sobre a corrida de montanha!

A maioria dos trabalhos focados em laboratório pesquisam os efeitos principalmente das subidas e descidas, com um 2018 que estudaram os efeitos da descida na corrida (em vários graus) em esteira, com uma velocidade constante de (14,4 km/h) na fase de resposta a carga (quando apoiamos totalmente) e compararam com superfície plana em 15 corredoras de longa distancia, a fim de determinar as alterações e o risco de lesão em descidas. Nos resultados encontraram um provável aumento de lesão em decidas principalmente devido ao aumento da força de impacto (acima de 3X o nosso peso) e também encontraram um aumento da força de reação do solo

Um outro trabalho de 2018 analisaram 20 corredores amadores, em um experimento em subida de 6 graus e descida de 6 graus e no plano, e observaram o estresse da articulação do joelho e observaram que em decidas, houve 36% de aumento do pico de estresse no joelho. Também que em decidas, houve 60% de aumento do estresse articular acumulado na fase de apoio e esse

estresse é causado principalmente por menos flexão de tronco. Já nas subidas ou no plano, não alterou o estresse na articulação.

Em 2017 um estudo evidenciou que mudanças e adaptações biomecânicas ocorrem tanto em subida quanto em decidas no padrão de contato inicial, na força de reação do solo, na cinética e cinemática da articulação e no Impacto. Essas adaptações impactam diretamente a ativação muscular bem como o custo energético, alterando a economia de energia.

E para finalizar sobre lesões e epidemiologia, um estudo super recente publicado em 2022, com alguns achados interessantes e às vezes, estranhos fez uma revisão que incluiu 19 trabalhos, sendo, 10 que investigaram os fatores de risco para lesão no Trail Run, totalizando, 2.785 corredores. Nos resultados eles trazem fatores de risco internos ao corredor como, uma maior experiência de corrida, ser um corredor nível A (+preparado), ter uma maior pontuação no questionário de propensão total a acidentes esportivos, ter história prévia de câibras, ter biomarcadores pós-corrida: aumento do Ck sanguíneo, ter aumento do Nitrogênio Ureico sanguíneo, ser mais jovem e ser um corredor de pele clara estão associados a queimaduras solares.



E também encontraram fatores de risco externos ao corredor como negligenciar o aquecimento, não ter um plano de corrida, treinamento no asfalto, sessões duplas de treinamento por dia, ser um trabalhador mais braçal, ter o tempo de término de corrida mais lento está associado a câimbras, mais de 3 horas de treino por dia, ficar na sombra como principal modo de proteção solar e estar solteiro esta associado a queimaduras solares. Já sobre a quantidade de lesões, Incidência de lesões de 0,7 a 61,2 lesões/1.000 horas de corrida e uma faixa de prevalência de 1,3% a 90%, sendo o membro inferior à região de lesão mais relatada e especificamente envolvendo bolhas do pé/dedo do pé, seguidas de lesões do Tornozelo e Quadril. Bolhas, entorse articular e Tendinopatia são as patologias mais comuns.

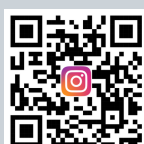
Não há uma biomecânica perfeita e única para todos os corredores de montanha, pois cada indivíduo possui características físicas e preferências diferentes e encontrarão terrenos diferentes, temperatura, descidas, subidas, instabilidades, pedras entre outras variáveis diferentes dentro de uma mesma trilha de uma determinada montanha. No entanto, existem algumas diretrizes gerais e preventivas que podem ajudar a otimizar o desempenho na corrida em montanhas que citamos acima!

Minha dica seria desenvolver uma boa técnica no habitat de montanha, treino de subida e descida, manter uma postura estável, equilibrada e eficiente. A força e a estabilidade do core (região central do corpo) são fundamentais para lidar com as superfícies irregulares e os desníveis do terreno, bem como os treinos instáveis são de ótima validade para você, corredor de montanha.

Despeço-me por aqui, com uma frase que sempre escuto de corredores de montanha e que não vivem sem o esporte e a natureza. "É uma idade sem volta"



FELIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA





TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM ANDRÉA VIDAL

05



06



07



08



CORRIDA

mais que um esporte



A black silhouette of a person running, shown from the side, against a light green background. The runner is positioned on the left side of the page, with their legs in mid-stride. The background behind the runner is a gradient of light green, and there are some dark green shapes at the bottom left that look like grass or foliage.

TRAIL RUN PODE TE AJUDAR A SUPERAR AS MONTANHAS DA VIDA

Correr em meio às montanhas e trilhas pode ser mais do que uma prática esportiva.

O Trail Run oferece uma experiência única de conexão com a natureza e se torna uma poderosa ferramenta para superarmos os desafios que encontramos ao longo da vida.

Quando nos deparamos com uma “montanha” em nosso caminho, muitas vezes nos sentimos desanimados, cansados e até mesmo perdidos.

Muitas vezes, as dificuldades emocionais, mentais e de relacionamento podem parecer obstáculos, montanhas intransponíveis. No entanto, o Trail Run nos mostra que aquilo que aparenta ser uma barreira pode se tornar um impulso para avançarmos.

Semelhante a um tronco de árvore caído em um percurso de Trail Run. Em um primeiro momento ele é um obstáculo, mas quando nos aproximamos, torna-se um desafio, nos motiva subir, pular, encontrar uma forma de superá-lo e continuar correndo.

Ao adentrar em trilhas e montanhas, entramos em contato direto com a natureza. A imponência das paisagens nos coloca diante da grandiosidade do mundo, nos faz refletir sobre o momento que nos encontramos na jornada.

Cada subida íngreme ou obstáculo no caminho se torna uma metáfora das dificuldades que enfrentamos na vida. A superação desses obstáculos durante a corrida nos fortalece emocionalmente, mostrando que somos capazes de vencer as adversidades.

Além disso, o Trail nos proporciona um ambiente propício para a reflexão e autoconhecimento. Enquanto nossos pés avançam entre a vegetação e trilhas estreitas, nossa mente também se abre para novas possibilidades.



A solidão das montanhas nos permite encontrar respostas para questões pessoais, organizar os pensamentos e fortalecer nossa resiliência emocional.

Apesar de não conhecer hoje a existência de estudos científicos que comprovem os benefícios específicos do Trail Run para superar os desafios da vida, inúmeros corredores relatam como essa prática influencia positivamente na saúde mental e emocional.

Cada história de superação, cada exemplo de alguém que encontrou forças nas trilhas para enfrentar os obstáculos, nos mostra que o Trail é uma fonte de inspiração e motivação.

Portanto, se você está enfrentando uma montanha em sua vida atualmente, que tal calçar seus tênis, explorar as trilhas e deixar que o Trail mostre soluções possíveis?

Deixe que o Trail Run te ensine na prática que as montanhas da vida não precisam ser temidas, mas sim encaradas como oportunidades de crescimento e superação. Ao correr em meio à natureza, você fortalecerá não apenas seu corpo, mas também sua mente e espírito.

Aproveite cada trilha, cada subida e descida, e permita-se ser transformado por essa experiência enriquecedora.



Lembre-se de que, assim como em uma corrida Trail, o caminho pode ser desafiador, mas a recompensa está na superação e no crescimento pessoal que você alcançará até chegar ao topo.

Encontre a beleza nas trilhas íngremes, o equilíbrio nas descidas rápidas e a determinação em cada passo. E, acima de tudo, não esqueça de apreciar a paisagem!

Então, se você está diante de uma montanha em sua vida, não tenha medo. Coloque seus tênis, respire fundo e comece a correr. As trilhas estão esperando por você, prontas para motivá-lo e guiá-lo para percorrer o melhor caminho.

As montanhas da vida estão lá para serem vencidas, e o Trail Run será seu aliado nessa jornada.

Afinal, a vida é uma corrida repleta de desafios e cabe a você decidir como atravessar cada montanha que surgir em seu caminho.

Fez sentido essa reflexão? Se sim, aproveite para compartilhar a Revista Runners Brasil com seus amigos e amigas da corrida!



GABRIEL RENAUD
COPYWRITER



RUNNERS BRASIL



CORRIDA E ODONTOLOGIA

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



BRUXISMO: COMO IDENTIFICAR E POR QUE TRATAR

Você provavelmente já ouviu falar de bruxismo ou tem, teve ou conhece alguém que tem. O bruxismo é uma condição bastante prevalente, um hábito parafuncional, ou seja, ele não faz parte dos hábitos fisiológicos e esperados para o sistema mastigatório como a fala, a mastigação e a deglutição. E, portanto, excede as funções cotidianas podendo causar estresse ou estar associado a outros fatores estressores, na região de cabeça e pescoço.

Com relação às causas, a sua origem é multifatorial, podendo estar relacionado à ansiedade, depressão, estilo de vida, altos níveis de estresse físico, estresse emocional e uso de medicamentos e drogas em geral com poder de excitação a nível de sistema nervoso central ou substâncias estimulantes como, por exemplo, a cafeína em doses diárias acima do recomendado (400mg/dia).

O bruxismo independe da idade, podendo ocorrer a partir da infância. À medida em que o ritmo de vida se torna mais intenso, agitado e extenuante, os fatores predisponentes se intensificam e a chance de que ocorra, aumenta. Por estar relacionado a fatores emocionais e psicossociais, o bruxismo pode ter caráter sazonal com grau de severidade modulado de acordo com o momento de vida.

Os sintomas mais frequentes e as características típicas incluem dor de cabeça ao acordar, sensação de cansaço e mandíbula pesada ou tensa, dor durante a palpação muscular ao longo da mandíbula e laterais da face, desgaste dental excessivo incompatível com a faixa etária e ranger de dentes diurno ou noturno, fraturas dentais e outros.



Mas o bruxismo, não necessariamente, acontece na sua forma mais caricata de “bater os dentes”, e também pode ocorrer de maneira menos sintomática e mais silenciosa a depender do limiar de sensibilidade e tolerância do indivíduo acometido. É importante atentar para a presença de outros hábitos que podem estimular e agravar o bruxismo como o hábito de mascar chicletes, de roer unhas (onicofagia), apertar os dentes durante a prática de esporte (bastante comum em praticantes de musculação) ou de atividades que exigem concentração, o tabagismo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, além do consumo excessivo de alimentos e bebidas contendo cafeína (café, chá e chocolate), como citado anteriormente.

No que diz respeito às manifestações bucais do bruxismo, o profissional habilitado para o diagnóstico e tratamento é o cirurgião-dentista através de entrevista anamnética e exame clínico composto por exame da musculatura orofacial, superfícies dentárias, periodonto, bochechas e língua, e exames de imagem quando necessário. Sem dúvida, o diagnóstico é fundamental, e é importante que a gente pense cada vez mais no diagnóstico precoce uma vez que o bruxismo, além das questões odontológicas, também apresenta uma associação importante com decréscimo na qualidade do sono.

A abordagem terapêutica compreende o manejo farmacológico dos sintomas; a retirada dos hábitos parafuncionais ou, pelo menos, o controle destes; controle da hiperatividade muscular dos músculos elevadores da mandíbula por via medicamentosa, uso de placas de proteção oclusal, aplicação de toxina botulínica na musculatura envolvida; fisioterapia e reanatomização e reabilitação dos dentes afetados. A modalidade terapêutica pode ser isolada ou associada, e a indicação do tratamento é baseada na gravidade do caso, e fim de evitar-se o sobretratamento. Com relação às placas de bruxismo, vale ressaltar que são dispositivos de uso individual e personalizado, devendo ser confeccionadas com orientação profissional do cirurgião-dentista.

"Bruxismo: por que tratar?" Pelas razões que desenvolvemos até aqui e, especialmente, se pensarmos no impacto da qualidade do sono na vida dos atletas, seja atleta profissional ou amador ou ainda no praticante de esporte que alia a atividade esportiva a sua rotina diária. A qualidade do sono é uma variável importante e uma noite devidamente dormida, está diretamente relacionada ao ajuste do ciclo circadiano, regulação hormonal, desempenho cognitivo, reparo muscular e tecidual em geral e, conseqüentemente, desempenho físico. Neste sentido, o controle do bruxismo tanto para os atletas de corrida e endurance, quanto para os atletas de treinamento de força, musculação e Crossfit, é de extrema importância.

Portanto, esteja atento aos sinais, comece por uma auto-avaliação sobre os sintomas, agende uma avaliação com o seu dentista e não esqueça: o diagnóstico precoce intercepta a progressão dos sintomas, evita o desgaste dentário, simplifica a abordagem terapêutica, evita a automedicação e o excesso de tratamentos, impactando de forma positiva na qualidade de vida, rotina diária e performance esportiva.

Por: Mieko Nakamura - Cirurgiã-Dentista Especialista e Mestre em Prótese Dentária



VICTOR FERRÁS WOLWACZ
DENTISTA E CORREDOR





Runners
Brasil



Correr sem lesão



ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA



FISIOTERAPIA



no Trail Running, esqueçam a biomecânica



Quando se fala em Trail running muitas vezes temos que esquecer a biomecânica e alguns conselhos tradicionais que danos aos praticantes quanto a cadência, comprimento do passo, flexibilidade e até mesmo força muscular.

Correr em trilhas envolve uma quantidade maior de subidas e descidas, superfícies irregulares, passadas assimétricas e de vez em quando até mesmo um certo malabarismo. O excesso de descidas causa uma sobrecarga muito grande na musculatura que muitas vezes o corredor do plano não está preparado.

Embora seja uma maneira fantástica de se conectar com a natureza e desafiar seus limites, também pode ser fisicamente exigente e apresentar riscos de lesões. Aqui estão algumas das principais lesões associadas ao Trail running:

Entorses e torções: Devido às superfícies irregulares e variadas encontradas nas trilhas, as entorses e torções são lesões comuns. Os tornozelos são particularmente suscetíveis a esse tipo de lesão devido aos movimentos rápidos e imprevisíveis exigidos durante a corrida em terrenos acidentados.

Fraturas por estresse: As fraturas por estresse são lesões por sobrecarga resultantes do uso excessivo repetitivo dos ossos. A corrida em terrenos acidentados pode aumentar o estresse nos ossos, especialmente nas pernas, tornando-os mais propensos a fraturas por estresse, como a tíbia e o metatarso.

Lesões nos tendões: A corrida em trilhas íngremes ou em terrenos com descidas constantes pode colocar um estresse significativo nos tendões, como o tendão de Aquiles. Isso pode levar a tendinites ou até mesmo rupturas dos tendões.





Lesões musculares: O Trail running requer o uso de vários grupos musculares, incluindo as pernas, glúteos e músculos do core. O esforço contínuo nessas áreas pode resultar em lesões musculares, como distensões, contraturas e até mesmo rasgos musculares.

Lesões no joelho: O joelho é uma articulação complexa e está sujeito a lesões, especialmente em terrenos acidentados. A síndrome da banda iliotibial (ITBS) e a dor patelofemoral são lesões comuns que podem afetar os corredores de trilha.

Lesões por quedas: Devido à natureza acidentada das trilhas, as quedas são um risco constante. As lesões resultantes de quedas podem variar desde escoriações e contusões até fraturas mais graves, dependendo da gravidade do impacto.

Para que o corredor, especialmente o iniciante possa aproveitar a natureza com segurança citamos aqui algumas medidas que você pode tomar para reduzir o risco de lesões:

Escolha o calçado adequado: Use tênis específicos para Trail running, com boa aderência e suporte adequado. Eles ajudarão a proteger seus pés e tornozelos em terrenos irregulares. Quanto mais técnica for a trilha, mais importante será

Aquecimento e alongamento: Faça um aquecimento adequado antes de iniciar a corrida. Ao contrário da corrida de rua, no Trail running o alongamento ganha um pouco mais de importância, pois passadas longas poderão ser necessárias.

Fortalecimento muscular: Fortalecer os músculos do corpo, incluindo pernas, glúteos e músculos do core, ajudará a fornecer estabilidade e suporte durante a corrida.

Treinamento específico: Inclua sessões de treinamento específicas para Trail running em sua rotina. Isso pode incluir treinos em terrenos acidentados, subidas e descidas, para se familiarizar com os desafios do percurso. Comece em estradão e trilhas mais fáceis e vá evoluindo aos poucos.

TÉCNICA ADEQUADA



Técnica adequada: Aprenda a técnica correta de corrida em terrenos irregulares, incluindo como ajustar a passada, equilíbrio e velocidade. Isso pode ajudar a evitar tropeços e quedas. Ou até mesmo aprenda como cair.

Descanse e recupere-se adequadamente: O descanso adequado é essencial para a prevenção de lesões. Dê tempo ao seu corpo para se recuperar entre os treinos e ouça os sinais de fadiga ou dor.

Lembrando que essas são apenas diretrizes gerais, e cada pessoa é única. Se você tiver preocupações específicas ou histórico de lesões, é sempre recomendável buscar orientação de um profissional de saúde especializado em esportes antes de iniciar ou intensificar sua prática de Trail running. Aqui na revista você encontrará também muita dica útil que te ajudará a correr sem lesão.

INDICAÇÃO DE LEITURA

Runners Brasil

Nato Amaral

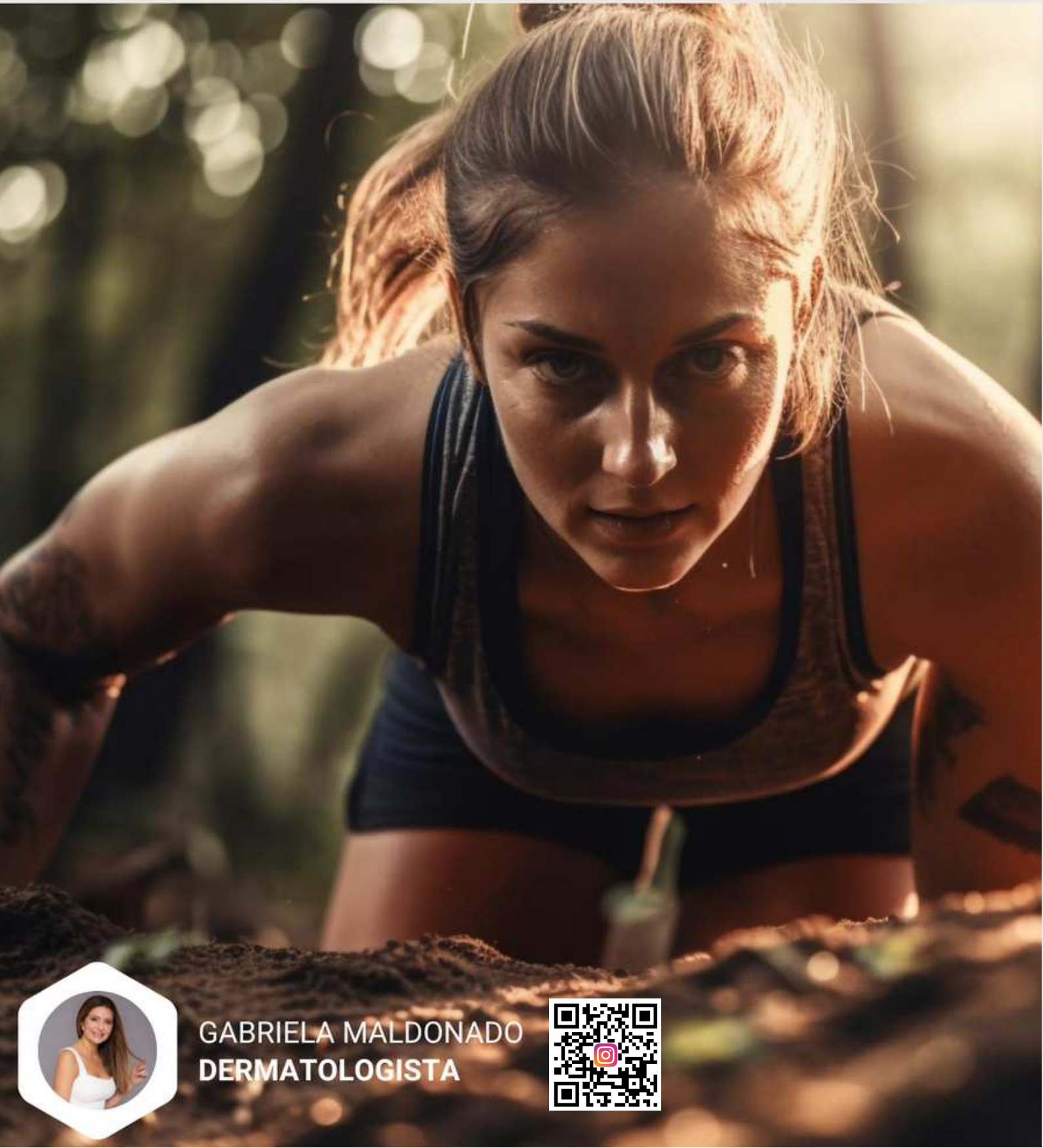


90km

As lições do brasileiro recordista
da lendária Comrades Marathon



Dermatologia e a corrida



GABRIELA MALDONADO
DERMATOLOGISTA



Prevenção e tratamento de bolhas em corredores

As bolhas são um problema comum para muitos corredores. Isso é ainda mais importante no Trail Run, que compreende corridas em longas distâncias e terreno irregular e muitas vezes úmido. As bolhas podem causar desconforto, prejudicar o rendimento e até abreviarem um final de prova antes da conclusão do percurso. Felizmente existem medidas preventivas e de tratamento que nos permitem uma corrida mais confortável e longe dessas intrusas indesejadas.

A prevenção é sempre a primeira e melhor opção quando falamos de bolhas. Elas surgem pelo atrito de áreas do pé ou dos dedos com o calçado. Então a escolha do calçado que se adapte ao formato do seu pé é fundamental para o sucesso na missão. Alguns tênis de corrida são bastante ajustados nas laterais e seguidamente adaptam mal a corredores com o pé mais largo, que requerem uma forma de calçado apropriada. O tamanho do tênis deve ser levemente folgado, nem muito apertado para não atritar e nem excessivamente grande que permita o movimento de vai e vem do pé, o que pode gerar atrito adicional.

Também merecem atenção redobrada as meias, elas são cruciais para evitar bolhas. Prefira as meias de poliamida, que é um tecido sintético respirável e que não retém a umidade. Evite meias de algodão. Esse material tende a reter a umidade no tecido e aumentar o atrito pela característica de suas fibras. Meias de compressão podem ajudar em alguns casos específicos, principalmente quando ocorre inchaço dos pés nas longas distâncias. Lembre-se de sempre testar essas medidas nos treinos e não deixar para fazer experiências com meias e tênis novos no dia da prova!



Os pés molhados aumentam a chance de atrito e bolhas. A pele fica amolecida e facilmente macera mesmo com tênis testados e pequeno atrito. Se o percurso e a previsão do tempo apontam possibilidade água durante a prova ou se o local é de muito calor o que aumenta a chance de suor excessivo, é interessante utilizar cremes e pomadas de barreira. Desde os produtos a base de óxido de zinco e vaselina até compostos específicos antiatrito encontrados em lojas especializadas na prática de esportes. Para o suor em dias em que não há chuva o uso de talcos e pós para neutralizar a umidade podem ajudar. Alguns curativos preventivos que reforçam áreas já mapeadas em que o corredor teve bolhas no passado podem ser úteis, mas, de novo, precisam ser testados com antecedência. O ideal é que sejam finos e maleáveis para que sua espessura não termine por gerar atrito maior ainda. Alguns corredores experientes usam sacos plásticos em áreas de percurso mais molhado para preservar seus pés para o restante da prova.

Se mesmo com todas as medidas preventivas você desenvolver uma bolha durante a corrida o ideal é parar e avaliar o grau do problema antes de seguir. Bolhas tensas (altas e firmes) costumam trazer enorme desconforto porque o líquido no interior da pele espessa dos pés gera um volume que piora a fricção no local. Muitas vezes pode ser optado por romper a bolha se muito tensa, o que trará alívio dos sintomas, mas sabemos que isso abre porta de entrada para infecções. Então a ruptura da bolha deve ser feita com agulha estéril e seguida de aplicação de pomada de antibiótico e curativo. O orifício deve ser pequeno apenas para drenar o líquido da bolha, mas a pele que chama-



mos do “teto da bolha” deve ser preservada pois facilita a cicatrização e protege o local. Não recorte essa pele nem manipule mais que o necessário. Muitas vezes o atrito exagerado gera a bolha e a própria ruptura, revelando uma área cruenta (conhecida como em “carne viva”). Nesse caso um curativo adesivo apropriado como hidrocoloide vai recobrir e proteger a lesão como se pele fosse e permitir a ventilação adequada da ferida.

Passado o momento inicial da bolha e o tratamento já colocado, é importante esperar a recuperação da pele com formação de uma nova camada antes retomar os treinos de corrida. Isso pode levar alguns dias dependendo do tamanho e gravidade da bolha. Durante esse período evite usar sapatos apertados ou de salto que possam prejudicar a recuperação. Em casos mais graves, com muita dor ou sinais de inflamação um médico dermatologista deve ser consultado para indicar o tratamento específico.

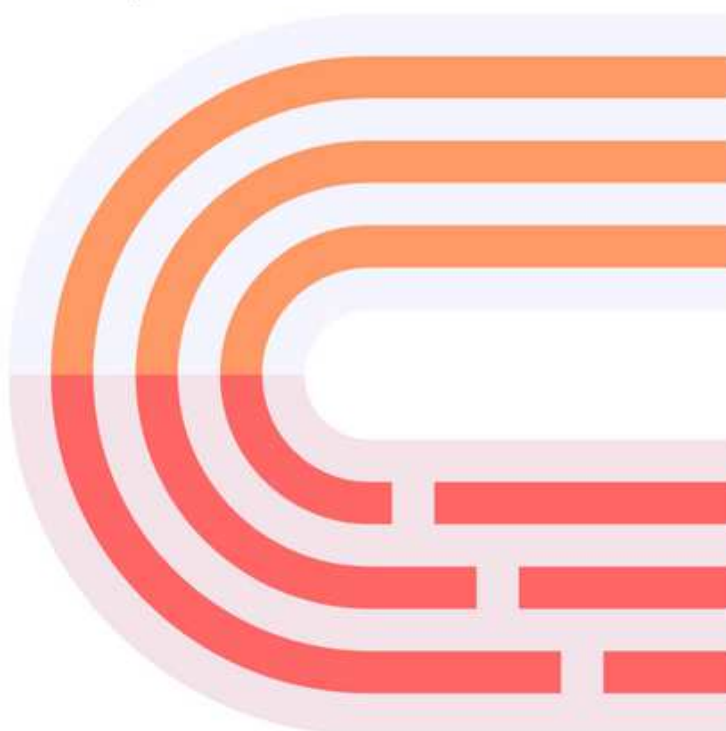
Buscamos aqui passar dicas práticas e esperamos que sejam úteis, mas a experiência de cada um é fundamental. Aproveitar os treinos para testar diferentes opções de meias, tênis, cremes de barreira e curativos são muito importantes. Estar atentos ao nosso corpo e ouvir os sinais de dor e desconforto são cruciais na vida e no esporte. Então aproveite as dicas e corra com conforto e liberdade!

CORRIDA E CIÊNCIA

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

O trail run é uma modalidade de corrida que vem ganhando cada vez mais adeptos nos últimos anos. Diferente das corridas de rua convencionais, a trilha é reconhecida em terrenos irregulares, como trilhas e montanhas.

Uma das principais características do trail run é a conexão com a natureza. Os corredores têm a oportunidade de explorar novos lugares e paisagens incríveis enquanto praticam exercícios físicos. Além disso, a variação de terreno tem componentes desafiadores.

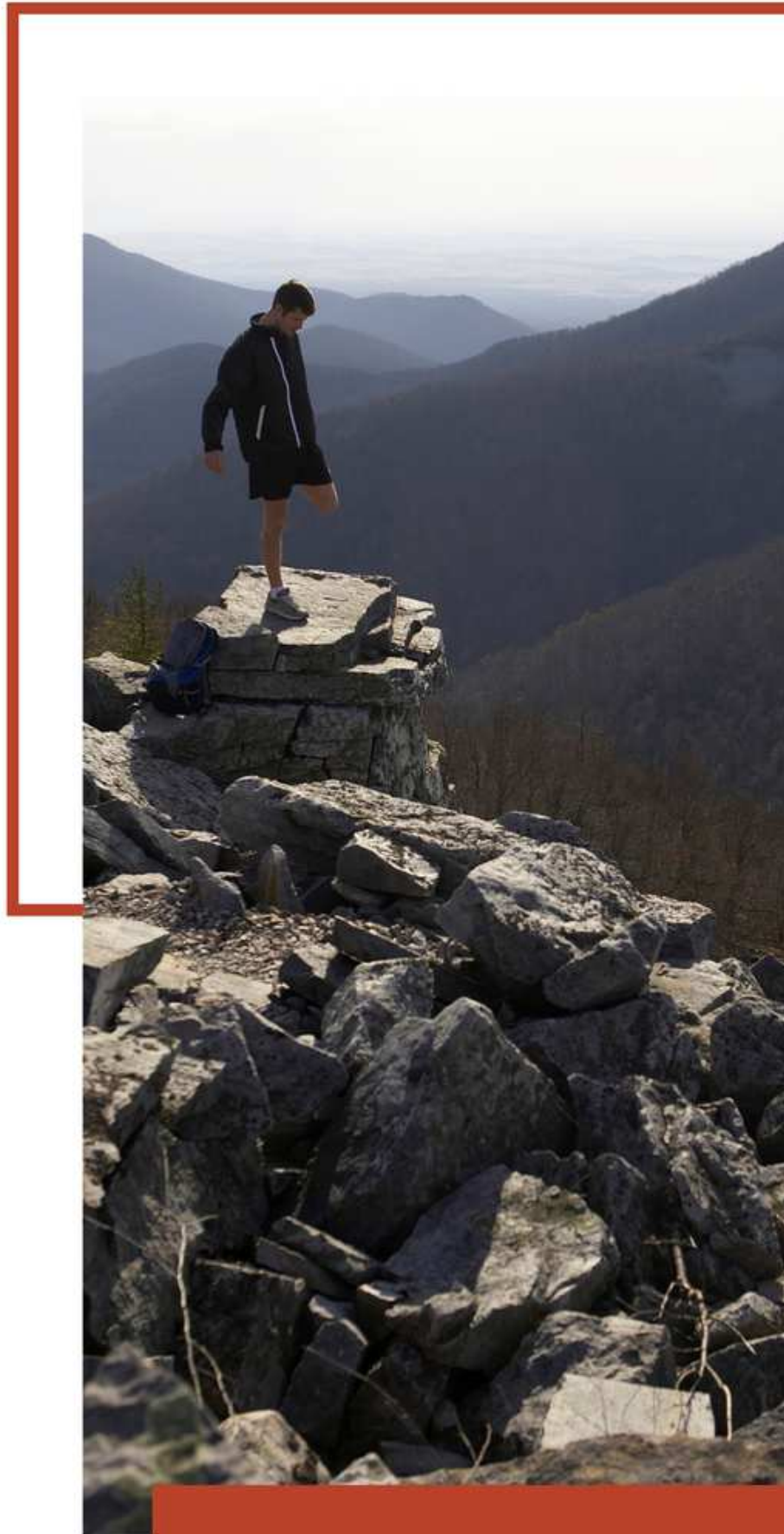


Outro ponto positivo do trail run é ser praticado por pessoas de diferentes níveis de condicionamento físico. Existem percursos mais curtos e leves, que são ideais para iniciantes, e percursos mais longos, que exigem um bom preparo físico e técnico.

No entanto, é importante ressaltar que o trail run exige alguns cuidados especiais. Como a atividade é realizada em ambientes naturais, é preciso estar atento à segurança e ao impacto ambiental. É fundamental respeitar as trilhas e não deixar lixo pelo caminho.

Em resumo, o trail run é uma modalidade esportiva que proporciona uma experiência única de contato com a natureza e desafio físico. Se você ainda não experimentou, vale a pena dar uma chance e descobrir novos horizontes!

No entanto quando pesquisamos sobre treinamento ou pesquisas científicas, voltadas para esta modalidade esportiva, como, inicialmente definir o Trail Run? Corrida em trilha, corrida em montanha, skyrunning, corrida em queda, orientação, com obstáculos, cross country?



Apesar de existir sobreposição entre eventos de corrida como os descritos acima, principalmente por se tratar de corrida em terrenos off-road, há muita distinção entre as modalidades, chamando a atenção de Cientistas do esporte e como estudar o fenômeno.

Um grupo de pesquisadores da entidade Ultra Sports Science, da França, que estuda o Trail Run e está preocupada com possíveis doenças que possam acometer corredores desta modalidade definiu, juntos a outros pares, o que seria o Trail Run.

O posicionamento da Ultra Sports Science Foundation, traz definições sobre eventos de corrida desta natureza, corridas off-road, baseados na distância percorrida, terreno, mudança de altitude, condições ambientais, em conjunto com órgãos oficiais a seguir:

Corrida em Trilha – É definida como corrida a pé, em ambiente natural, incluindo montanhas, florestas, áreas costeiras, selvas ou florestas tropicais, planícies gramadas ou áridas, em uma variedade de terrenos diferentes. Podendo incluir trechos de praia e pequenos trechos e asfalto.

Corrida na Montanha – Por definição aplicam-se as mesmas regras relativas ao terreno e às superfícies da corrida de Trilha, assim como as marcações de percurso.

Skyrunning – É definida como corridas realizadas em ambientes montanhosos acima de 2000 metros acima do nível do mar, inclui trilhas extremamente técnicas.

Corrida em queda – Por definição são corridas em subida, que acontece fora da estrada, inclui subidas significativas e difíceis



Corrida de Orientação – É definida como corridas que podem abranger quatro modalidades diferentes: a pé, trilha, esqui e mountain bike. Nesta corrida não há rota demarcada e os participantes devem tomar a direção da chegada através de mapas e uma bússola durante a prova. Acontecem em terrenos acidentados, florestas não preparadas e colinas abertas.

Corrida de Obstáculos – Por definição é um esporte em que os atletas viajam a pé e correm, passando por vários obstáculos ao caminhar, rastejar, deslizar, escalar, nadar... Estes obstáculos são planejados pelo organizador do Prova.

Corrida Cross Country – É definida como corrida fora de estrada, em terrenos com áreas abertas e arborizadas, cobertas predominantemente por grama, podendo ter obstáculos naturais.

Corrida de Ultramaratona – Por definição são corridas a pé, com distâncias superiores a Maratona (42,195km), nesta modalidade, a distância e não o tipo de terreno definem esta modalidade, não existe, neste caso restrições específicas com relação a superfície, terreno e ou mudança de elevação.

Todas estas definições passam pelo crivo de entidades esportivas reconhecidas mundialmente, World Athletics, conhecida anteriormente com IAAF, International Trail Run Association, World Mountain Running Association, International Skyrunning Federation, Fell Runner Association, Associação Internacional de Ultrarunners, Federação Internacional de Orientação, Fédération Internationale de Sports D'Obstacle.

Uma das Provas de Montanha mais famosa do mundo é Ultra Trail de Mont Blanc, que percorre os Alpes Suíços, Franceses e Italianos, anualmente. Com todas estas informações o leitor agora pode definir, com melhor precisão, quais as provas no Trail Run têm melhores características que combinam com seus objetivos, condicionamento físico e disponibilidade de deslocamento e tempo.



EDUARDO BARBOSA
TREINADOR





TÊNIS COM PLACA

IMPULSIONANDO SEU DESEMPENHO

Salve Runners! Nessa edição escreverei sobre os desejados tênis com placa. E já começo com algumas perguntas: Sabia que existem diversos materiais que são usados para se fazer um tênis com placa? Sabia que existem formas diferentes de placa e funcionalidades diferentes para os tênis com placa?

Considerando os materiais e design dos tênis com placa, pode-se dizer que eles representam uma inovação disruptiva no mundo da corrida. Projetados para proporcionar velocidade e eficiência, os tênis combinam tecnologia avançada com um design aerodinâmico para impulsionar o desempenho dos corredores.

Uma das características distintas desses tênis é a placa embutida na entressola. Essa placa age como um propulsor, fornecendo uma resposta reativa e aumentando a eficiência da passada. Quando o corredor coloca pressão no tênis, a placa atua como um mecanismo de mola, retornando parte da energia para impulsionar o próximo movimento. Isso resulta em uma sensação de maior propulsão e velocidade durante a corrida.



Uma das vantagens desses tênis é a sua leveza. Essa característica é crucial para corredores que buscam melhorar sua velocidade e agilidade, uma vez que os tênis mais leves permitem uma transição mais rápida entre os movimentos e requer menos energia para impulsionar o corpo para a frente.

Em resumo, os tênis de corrida com placa são uma inovação revolucionária para os entusiastas da corrida. Com sua capacidade de impulsionar o desempenho, fornecer amortecimento responsivo e serem extremamente leves, esses calçados esportivos estão mudando a forma como os corredores treinam e competem. No entanto, é essencial escolher o modelo correto de acordo com seu nível de experiência e necessidades individuais. Com os tênis de corrida com placa certos nos pés, você estará pronto para alcançar novos records e estabelecer novos limites pessoais.

Um detalhe importante para se entender sobre esse tipo de tênis é que existem diferentes tipos de materiais usados nas placas, cada uma com suas características específicas. Aqui estão alguns dos tipos de placas mais comuns encontrados nos calçados esportivos:

·**Placa de fibra de carbono:** A placa de fibra de carbono é uma das mais populares e amplamente usadas em tênis de corrida com placa. Ela é conhecida por sua leveza, rigidez e capacidade de armazenar e liberar energia de forma eficiente. Essa placa proporciona um impulso reativo, ajudando a impulsionar o corredor para a frente e aumentando a eficiência da passada.

·**Placa de nylon:** As placas de nylon são uma alternativa mais acessível às placas de fibra de carbono. Embora não tenham a mesma rigidez e capacidade de resposta, as placas de nylon ainda podem fornecer alguma estabilidade e suporte para os corredores.

·**Placa de TPU (poliuretano termoplástico):** O TPU é outro material usado em placas de tênis de corrida. Essas placas oferecem um equilíbrio entre flexibilidade e rigidez, proporcionando um impulso responsivo e amortecimento adicional.

·**Placa de Pebax:** O Pebax é um polímero termoplástico usado em algumas placas de tênis de corrida. Essas placas são conhecidas por sua leveza e capacidade de retornar energia, proporcionando uma sensação de propulsão durante a corrida.

·**Placa de Grafeno:** São uma tecnologia relativamente nova e promissora que tem atraído bastante atenção no mundo do esporte. O grafeno é um material composto por uma camada extremamente fina de átomos de carbono organizados em uma estrutura hexagonal bidimensional. Ele é conhecido por sua resistência extraordinária, flexibilidade.

Agora falando em funcionalidade aqui estão algumas funções principais da placa em um tênis de corrida:

·**Propulsão:** A placa, geralmente feita de materiais como fibra de carbono, é projetada para proporcionar um impulso reativo durante a passada. Quando o corredor coloca pressão no tênis, a placa age como um mecanismo de mola, armazenando parte da energia e liberando-a durante o próximo movimento. Isso resulta em uma sensação de maior propulsão, impulsionando o corredor para a frente e melhorando a eficiência da corrida.

·**Eficiência:** A placa ajuda a otimizar a eficiência da passada. Ao fornecer uma resposta reativa e impulso adicional, ela reduz a perda de energia durante o ciclo de corrida. Isso permite que o corredor gaste menos esforço para manter o ritmo, resultando em uma maior economia de energia e permitindo que ele corra mais rápido e por mais tempo.

·**Velocidade:** Com a ajuda da placa, os tênis de corrida podem aumentar a velocidade do corredor. O impulso extra fornecido pela placa permite uma transição mais rápida entre os movimentos e uma sensação de maior fluidez na corrida. Essa vantagem é especialmente benéfica para corredores competitivos que buscam melhorar seus tempos e alcançar novos recordes pessoais.

·**Amortecimento responsivo:** A placa também pode contribuir para o amortecimento responsivo do tênis de corrida. Em combinação com a entressola de espuma, a placa ajuda a distribuir o impacto do contato com o solo, reduzindo o estresse nas articulações e músculos do corredor. Isso proporciona um maior conforto durante a corrida, especialmente em distâncias mais longas.

É importante ressaltar que diferentes marcas e modelos de tênis podem usar materiais e tecnologias patenteadas específicas para suas placas, a fim de otimizar o desempenho e o conforto. Cada tipo de placa tem suas características e benefícios únicos, e a escolha dependerá das preferências e necessidades individuais do corredor.

Nas próximas edições falarei mais sobre as diferenças entre os tênis e apresentando um Review sobre cada modelo e as minhas impressões de cada um. Agora que você aprendeu um pouco mais sobre os tênis com placa, entendeu suas diferenças se liga nas próximas edições que virão mais Reviews e informações os modelos mais falados do mercado Running. E se não entendeu coisa, não esqueça de ler a edição anterior, onde falo sobre as partes de um tênis de corrida.

Até a Próxima Edição Runners.



GUSTAVO PAVESI
EMPRESÁRIO



CORRIDA E CARREIRA



EDUARDO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA



TRILHANDO O CAMINHO DO SUCESSO



É inegável que a corrida em trilha, conhecida como Trail Run, ganhou popularidade nos últimos anos entre os amantes de esportes ao ar livre. Eu particularmente até experimentei, fiz o percurso de 35k da prova Pedra Grande em Atibaia no ano passado. Foi uma experiência para eu nunca mais repetir, confesso, eu odiei, mas há quem goste, que goste dessa vibe Trail e está tudo bem, mas eu prefiro mesmo a Selva de Pedra, o asfalto.

Ainda que tenha sido uma experiência não agradável, eu pude fazer muitas reflexões no percurso e depois da prova também, e algumas dessas reflexões não poderia deixar de ser sobre Corrida e Carreira, então vamos lá!

Assim como na carreira, a Trail Run exige preparação e dedicação. Antes de embarcar em uma trilha íngreme, é preciso conhecer seu percurso, estudar as dificuldades e se preparar adequadamente. Da mesma forma, no mundo corporativo, é fundamental investir em capacitação, atualização e planejamento estratégico para trilhar um caminho de sucesso.

Eu acreditei que daria conta do percurso de 35km porque estava treinando para a minha segunda maratona, os 42k Maratona de Santiago, que aconteceu há vinte e poucos dias da prova em trilha. Foi aí que eu me enganei e por isso quebrei na prova de trilha, embora tenha feito uma incrível prova em Santiago.

Na Carreira, como headhunter e mentor, vejo muitos profissionais com qualificações, cursos, faculdades, pós-graduação e uma trajetória profissional que não lhes causa satisfação, ou sucesso. Eu sempre aconselho que você deve se capacitar /treinar para aquilo que os seus olhos brilham fazer.

Já o desafio das subidas e descidas em uma corrida em trilha espelha perfeitamente as adversidades enfrentadas no ambiente corporativo. Da mesma forma que uma trilha sinuosa testa a resistência física e mental, os obstáculos na carreira podem ser superados por aqueles que perseveram. A persistência, a resiliência e a capacidade de adaptação são essenciais tanto na Trail Run quanto na vida profissional, e infelizmente a nova geração não se mostra tão resiliente aos desafios do mundo corporativo, as passagens pelas empresas na maioria dos casos não chegam a um ano, e a resposta quando questionados é sempre "sai porque não vi oportunidades", mas na real, não houve a adaptação as regras de que a oportunidade vem com o tempo não automaticamente como em jogo de vídeo game, que você passa de fase muito rápido, com suas habilidades.



O Trail Run também ensina a importância do trabalho em equipe. Em algumas corridas, é comum encontrar trechos em que é necessário auxiliar outros corredores, seja oferecendo uma mão amiga para enfrentar um obstáculo difícil, ou compartilhando suprimentos para superar uma dificuldade. No mundo corporativo, a colaboração é fundamental para o crescimento individual e da empresa. A capacidade de construir relacionamentos sólidos e de cooperar com colegas e parceiros de negócios é crucial para o sucesso.

Além disso, a Trail Run nos lembra que a jornada é tão importante quanto a linha de chegada. O prazer de alcançar um objetivo pessoal na corrida em trilha é semelhante à satisfação de atingir metas e alcançar realizações profissionais. A valorização do progresso e a celebração das conquistas são elementos cruciais tanto na Trail Run quanto na carreira. Embora a minha experiência na trilha não tenha sido agradável, quando eu vi o pórtico de chegada, quase oito horas após a largada, eu vibrei com o alívio do “eu consegui” e a medalha foi marcante nesse processo.

Em resumo, a Trail Run oferece um leque de lições preciosas que podem ser aplicadas ao mundo corporativo. A preparação, persistência, trabalho em equipe e valorização da jornada são ingredientes essenciais para prosperar tanto nas trilhas quanto na carreira

Sendo assim corredor e corredora, trilhe seu caminho no mundo corporativo como faz em uma corrida em trilha: com determinação, resiliência e um olhar apreciativo pela jornada que está trilhando.





CORRIDA E DIREITO



ALAN LEAL
ADVOGADO E VEREADOR



Cadeira Julietti - Uma importante ferramenta de inclusão

O acesso igualitário aos espaços privados é um direito fundamental de todas as pessoas, incluindo aquelas com mobilidade reduzida. No entanto, muitas vezes, essas pessoas enfrentam barreiras físicas que limitam sua capacidade de desfrutar plenamente de determinados lugares.

A cadeira Julietti é uma cadeira de rodas adaptada especialmente projetada para permitir que pessoas com mobilidade reduzida tenham acesso a lugares de difícil acesso, como trilhas, montanhas e terrenos irregulares. Ela possui recursos robustos, pneus adequados e capacidade de manobra, proporcionando estabilidade e segurança durante a locomoção em ambientes desafiadores. Sua finalidade é promover a inclusão e acessibilidade, permitindo que as pessoas com mobilidade reduzida desfrutem de espaços antes inacessíveis.

O direito à acessibilidade é assegurado por diversos instrumentos legais, tanto em nível nacional quanto internacional. No Brasil, a Constituição Federal, a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, também conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência, (Lei nº 13.146/2015) e a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Decreto Nº 6.949/2009), da qual o país é signatário, garantem o direito das pessoas com mobilidade reduzida à igualdade de oportunidades e ao acesso a todos os espaços.

A cadeira Julietti é um exemplo de ferramenta que permite às pessoas com mobilidade reduzida acessar lugares de difícil acesso. Ela é especialmente projetada para superar obstáculos e terrenos irregulares, como escadas, trilhas, montanhas e outros locais de difícil acesso para cadeiras de rodas convencionais. Com sua construção robusta, pneus adequados e capacidade de manobra, a cadeira Julietti possibilita que as pessoas com mobilidade reduzida desfrutem de lugares antes inacessíveis.

Do ponto de vista jurídico, o direito à acessibilidade é um direito fundamental e constitucionalmente protegido. Os órgãos públicos e estabelecimentos privados têm o dever de garantir a acessibilidade em seus espaços, de acordo com as normas técnicas e legislações específicas. Isso inclui a adaptação de espaços para garantir o acesso a pessoas com mobilidade reduzida. Nos locais em que por sua própria natureza não possam ser ambientalmente modificados, ainda assim deve ser garantida a acessibilidade, utilizando-se de recursos como a cadeira julietti.

Em relação aos órgãos públicos, cabe a eles a responsabilidade de promover a acessibilidade em espaços públicos, como parques, praças, museus e outros locais de interesse público. Devem ser realizadas adaptações estruturais e implementadas medidas que possibilitem o acesso pleno e seguro das pessoas com mobilidade reduzida.

O direito à acessibilidade é fundamental para assegurar a igualdade de oportunidades e a participação plena das pessoas com mobilidade reduzida na sociedade.

A cadeira Julietti surge como uma importante ferramenta que possibilita o acesso a lugares de difícil acesso, permitindo que essas pessoas desfrutem plenamente de ambientes que antes eram inacessíveis.

Do ponto de vista jurídico, o direito à acessibilidade é protegido por diversas normas e legislações. Órgãos públicos e estabelecimentos privados têm o dever de garantir a acessibilidade em seus espaços, proporcionando estruturas e recursos adequados, para que as pessoas com mobilidade reduzida possam superar as barreiras físicas e desfrutar de todos os espaços e serviços disponíveis.

Promover a acessibilidade é um compromisso que vai além do cumprimento da lei. É uma questão de respeito aos direitos humanos e à dignidade das pessoas. Portanto, é fundamental o reconhecimento de tecnologias e recursos, como a Cadeira Julietti e de outras ferramentas de acessibilidade para garantir o pleno exercício dos direitos e a inclusão social das pessoas com mobilidade reduzida.





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

