

RUNNERS BRASIL

MARLEI WILLERS

A MARATONISTA EMPREENDEDORA
QUE COLECIONA VITÓRIAS



TRAIL RUNNING
10 DICAS QUE IRÃO TE
FAZER EVOLUIR NO TRAIL

Q&A COM **MÁRCIO VILLAR**



**DERMATOLOGIA E
A CORRIDA**
OS 10 TOP AMIGOS
DA PELE NA CORRIDA

»» O "X" DA
QUESTÃO
10 PROVAS
PARA CORRER
PELO BRASIL



RECEITAS FIT
EMPADA SAUDÁVEL

RACER
CARBON **2**

O 1º Super Tênis da Fila

O encontro entre a propulsão da placa 100% carbono com a velocidade da entressola responsiva

FILA



CORRO COM ELAS RUN

OS **5K MAIS CHARMOSOS**
QUE VOCÊ VAI CORRER

FAÇA PARTE



<https://www.ticketsports.com.br/e/corro-com-elas-run-36643>

REALIZAÇÃO



ORGANIZAÇÃO



12.11.23

ARPOADOR RJ

MAIS QUE UMA CORRIDA,
UMA EXPERIÊNCIA

 corrocomelas

 21 97625-5433

APOIO INSTITUCIONAL



ESPORTES

APOIO





CONHEÇA NOSSO CANAL NO YOUTUBE

RUNNERS BRASIL





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



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



Pablo Mateus

CEO RUNNERS BRASIL



Carta ao leitor

Queridos leitores da revista Runners Brasil,

Com grande alegria e satisfação, estamos celebrando a chegada da nossa vigésima nona edição, que traz como destaque os "Top 10 da corrida". Nesta edição especial, apresentaremos 10 dicas abrangendo os mais variados assuntos, desde fisioterapia, medicina esportiva e neurociência até fortalecimento muscular, trail running, dermatologia e muito mais.

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

Nesta vigésima nona edição, convido cada um de vocês a aproveitar ao máximo cada página, absorvendo as valiosas dicas e insights compartilhados pelos especialistas em suas respectivas áreas. Aqui, somos uma família unida pelo amor à corrida, e esta edição reforçará ainda mais essa conexão especial que compartilhamos.

Com gratidão.

+ COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



SOU + RUNNERS BRASIL

Caros, leitores!

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

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

EXPEDIENTE

RB

29

BRASIL

SETEMBRO/23

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Foto capa: Rômulo Cruz

@rcruzworld

Fotos das matérias: Freepik

Agradecimentos:

Fila

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

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010



EDITORIAL

Caro leitor corredor brasileiro!

Estamos na reta final do ano e resolvemos trazer tudo de bom que a corrida nos oferece através de uma pauta focada em 10 tópicos. Nossos colunistas tiveram o duro, pois sabemos que a corrida vai muito além de apenas 10 tópicos, e inclusive nesta edição trouxemos no Q&A um corredor nota 10, que faz corridas que vão muito além de apenas 10km, o ultramaratonista e palestrante **Márcio Villar** que nos conta tudo sobre seus desafios e seu trabalho por instituições sociais. A Dra. **Ana Paula** trouxe 10 informações valiosas que podem ajudar a prevenir lesões, já o Dr. **Ricardo Stein** trouxe 10 dicas de saúde cardiovascular para nós corredores. Bom, para quem é apaixonado por tênis, temos muitas informações sobre o nosso parceiro de treinos.

Na minha coluna desta edição, apontei as provas que considero top 10, para vocês experienciarem no Brasil. Para fechar, o nosso colunista **Eduardo Rodrigues**, dá um destaque as *soft skills* que usamos na corrida que irão refletir em nossa carreira, confira estas e muito mais matérias em nossa edição. Aproveite e acesse nosso site, está repleto de conteúdos essenciais ao corredor, boa leitura pessoal!

Conte conosco! Bons treinos!

Darlan Souza - Editor-chefe - MTB 87036/SP

NOSSO TIME



PABLO MATEUS
CEO



DARLAN SOUZA
EDITOR-CHEFE



DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA E EDITORA



GABRIELA MALDONADO
DERMATOLOGISTA



ROBERTA ABDALA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



FELIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA



CARLOS CAMPEOLO
NEUROCOACH



SABINE WEILER
JORNALISTA



GUSTAVO PAVESI
EMPRESÁRIO



SWARA BARRETO
ADVOGADA



LUANA STANGHERLIN
NUTRICIONISTA



ALAN LEAL
ADVOGADO E VEREADOR



RAPHAEL BONATTO
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



PEDRO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA



LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA



GABRIEL RENAUD
COPYWRITER



ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA



BABI BELUCO
MODELO



DR RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA



LUCIANA MACIEL
MÉDICA VETERINÁRIA



DRA ANA PAULA
MÉDICA DO ESPORTE



VICTOR WOLWACZ
DENTISTA



EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

SUMÁRIO



72 CAPA: MARLEI WILLERS



Q&A RUNNERS BRASIL

Um bate papo com o espetacular Márcio Villar, um verdadeiro fenômeno na corrida de rua



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

10 dicas de nutrição e hábitos saudáveis para ajudar na corrida

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

8 PALAVRA DO CEO

Selecionamos dicas para você evoluir na corrida. Em todas as áreas selecionamos 10 dicas que irão fazer você ir além.

16 TRAIL RUNNING +

10 dicas para você iniciar e evoluir nas corridas em trilhas e montanhas

38 RECEITAS FIT

Uma receita deliciosa e saudável para você. Laísa Matos nos ensina como fazer uma Empada saudável

42 DERMATOLOGIA

OS 10 TOP AMIGOS DA PELE NA CORRIDA

32 EXCLUSIVA RUNNERS BRASIL

Um bate papo exclusivo com os executivos da Fila falando sobre o Racer Carbon 2

48 O "X" DA QUESTÃO

Top 10 provas para correr no Brasil

52 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

Saiba como uma boa comunicação pode melhorar sua comunicação

56 CORRIDA E CIÊNCIA

Como melhorar sua corrida com Con(s)ciência



64 BABI POR AÍ

10 super dicas de outfit

84 MEDICINA E A CORRIDA

10 COISAS PARA VOCÊ NÃO SE LESIONAR NA CORRIDA

EDIÇÃO AGOSTO 2023

80 CORAÇÃO DE CORREDOR

10 dicas de saúde cardiovascular para você correr mais seguro

92 BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Top 10 coisas para melhorar sua biomecânica na corrida

96 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

A convidada desse mês é a corredora Irlaine Catarina

100 CANICROSS

10 coisas interessantes e (muito) úteis para te ajudar na corrida

102 CORRIDA E ODONTOLOGIA

Quando posso voltar a correr

106 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

10 (dez) mais 10 (dez)

120 CORRIDA E DIREITO

Direito de imagem e dados pessoais em corridas: As implicações legais na era da tecnologia

68 CORRER SEM LESÃO

10 maneiras da fisioterapia ajudar o corredor



FORTALECIMENTO MUSCULAR: 10 EXERCÍCIOS ESSENCIAIS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA CORREDORES DE RUA

116



REVIEW: ASICS EVORIDE SPEED



112 CORRIDA E CARREIRA

✉ PABLOMATEUS@RUNNERSBRASIL.COM

🌐 RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

TRAIL RUN

POR RAFAEL BONATTO





10 DICAS PARA VOCÊ INICIAR E EVOLUIR NAS CORRIDAS EM TRILHAS E MONTANHAS

Nesta edição, vamos falar sobre 10 dicas valiosas, que poderão auxiliar, desde atletas iniciantes até os avançados, na prática das corridas em trilhas e montanhas, vamos lá!

1. PARE DE SE PREOCUPAR COM O PACE (RITMO POR KM)

Atletas que estão acostumados a treinar no asfalto ou na pista, geralmente têm como base em seus treinamentos o pace, ou ritmo por quilômetro rodado, olhando para os seus relógios de forma muito frequente, no intuito de controlar este ritmo.

A primeira dica é: esqueça o pace!

Nas montanhas dificilmente você conseguirá manter um ritmo próximo ao do asfalto, pois temos diversos obstáculos pelo caminho, subidas, descidas, rios, etc. Tudo isso faz com que o ritmo despenque, mas nem por isso a corrida se torna mais fácil.

Aproveite para contemplar a natureza e encontre seus ritmos de acordo com os terrenos apresentados.

2. SE ACOSTUME COM AS SUBIDAS E DESCIDAS

As subidas e descidas, íngremes ou não, irão fazer parte da rotina numa competição nas montanhas. Para melhorar seu desempenho neste tipo de terreno, converse com o seu técnico, escolha o melhor dia e estratégia e coloque, pelo menos uma vez por semana, os treinos de up hill ou ladeiras na sua planilha.

Caso não tenha um profissional te auxiliando, faça tiros curtos em subidas, de no máximo 1 minuto, 1 minuto e 30 segundos, pelo menos uma vez por semana na sua rotina. Comece com poucas repetições e com o passar dos dias aumente, até que se torne confortável e você consiga aumentar a duração das subidas. Escolha dias onde esteja descansado e não tenha outro treino forte no dia seguinte.

Não esqueça de treinar as descidas também, pois é neste tipo de terreno que existe um maior desgaste da musculatura anterior da coxa, o que poderá influenciar de forma negativa o seu desempenho em terrenos planos e nos aclives.



3. FAÇA FORTALECIMENTO MUSCULAR

Todo o atleta deve fazer fortalecimento muscular a fim de evitar lesões e fortalecer a musculatura. Porém, a prática do Trail Run exige algumas valências específicas que poderão ser trabalhadas numa academia ou parque, por exemplo.

Exercícios de agilidade e pliometria, irão te auxiliar na superação de obstáculos como galhos e raízes, fazendo com que as articulações sofram menos impacto e a energia seja

DICAS QUE IRÃO TE FAZER EVOLUIR NO TRAIL

melhor distribuída. Fortaleça o core (abdômen, lombar e pelve), com a finalidade de estabilizar esta região e melhorar seu equilíbrio. A musculação em geral é sempre indicada, pois um corpo forte, com boa massa muscular, tende a ser mais resistente e menos suscetível a lesões. Exercícios funcionais também são uma ótima opção.

4. TENHA OS EQUIPAMENTOS CORRETOS

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

Outro equipamento obrigatório é o corta vento. Jaqueta leve e confortável, que no alto da montanha se torna indispensável e pode salvar sua vida. Em caso de chuvas e frio, utilize ou leve uma jaqueta impermeável e uma segunda pele.

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

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

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

5. ESCOLHA BEM AS TRILHAS

Para começar, inicie em trilhas mais fáceis, com subidas e descidas moderadas. Escolha o tênis correto para cada tipo de terreno. Você encontra centenas de reviews (revisões) das próprias marcas ou em sites especializados, que mostram os benefícios de cada tipo de tênis e os terrenos aos quais se adequam.

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

Porém, este não pode ser um limitador. Nas cidades, muitas vezes conseguimos “desenhar” trajetos interessantes que nos ajudam a simular as trilhas. Basta sair um pouco de asfalto em alguns parques de capitais por exemplo, que já encontra-



mos galhos, raízes, subidas e descidas, que muitas vezes estavam ao nosso lado e nunca notamos.

6. ESTUDE O REGULAMENTO DAS PROVAS

Este é o documento mais importante das provas realizadas em trilhas e montanhas. Nele estão contidas informações como: percurso e sua distância aproximada, perfil altimétrico, equipamentos obrigatórios e de segurança, informações sobre pontos de corte e suporte ao atleta, horários, etc.

7. DURAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Trace uma meta possível e saudável de ser realizada. Observo que é cada vez mais comum termos atletas inexperientes em provas de

longa distância que exigem o máximo que o corpo pode oferecer. As ultramaratonas podem oferecer um alto risco de lesões e até mesmo causar a morte do indivíduo. Desta maneira, conheça bem o seu corpo e inscreva-se para competições às quais tenha o mínimo de tempo disponível para treinar e se preparar de forma adequada. Sua vida vale mais que um perfil nas mídias sociais.

De acordo com o tipo de terreno enfrentado, provas consideradas curtas nas corridas de rua, como 5K ou 10K, nas montanhas podem demorar horas. Por isso resalto a importância de se estudar o regulamento, encontrar informações sobre resultados dos anos anteriores, conversar com a organização e/ou participantes, etc.

Com isso você poderá ter uma noção básica, de acordo com os seus treinos, de quanto tempo levará para cumprir a distância e se preparar de forma mais adequada, principalmente em relação a alimentação e hidratação.





8. TREINE DE FORMA ESPECÍFICA

Muitas vezes deixamos de lado o treinamento específico da modalidade em questão. Vamos citar as diferenças de técnicas utilizadas em subidas e descidas por exemplo. Nas subidas temos que diminuir o comprimento da passada, aumentar a rotação pisando na ponta dos pés, coordenar os braços, inclinar levemente o corpo a frente e sempre estar atento ao grau de esforço e inclinação da trilha. Já nas descidas, além de coragem, temos que treinar a propriocepção, antecipar rapidamente os próximos passos, distribuir bem o peso do corpo, equilibrar a força na queda das passadas e se possível, ganhar velocidade. A repetição levará cada vez mais à sua perfeição, melhorando rendimento e diminuindo a chance de lesões.

9. INVISTA NO TREKKING

Quanto maior a distância e a altimetria positiva acumulada, maiores serão suas chances de andar numa corrida de montanha. Pessoalmente como treinador da Go On Outdoor, assessoria esportiva especializada em corridas de montanha, procuro individualizar ao máximo o treinamento do atleta. Conhecendo e participando da maioria das competições realizadas em nosso país, sei que em algum momento o atleta vai caminhar e isso também deve ser treinado durante a semana. Muitas vezes ganhamos mais performance caminhando em certos terrenos, do que uma tentativa frustrada de correr, dispendendo energia que deveria estar sendo economizada para potencializar a velocidade no plano, por exemplo.

10. DICA FINAL

Aproveite o contato com a natureza, os momentos de contemplação, lindas paisagens, cheiros, rios, aves e tudo mais que nossas montanhas oferecem. Não se esqueça, o lixo que entra com você nas trilhas, sai com você das trilhas. Sou adepto de quanto mais utilizarmos de forma consciente os espaços que nos são oferecidos, mais iremos protegê-los, pois passa a ser do nosso interesse a preservação daqueles ambientes.

Um grande abraço a todos,



Q&A



POR SABINE WEILER

Márcio Villar



“Se eu parar, deixo de salvar uma vida”. Marcio Villar foi do sedentarismo para o Guinness Book. O ultramaratonista tem um currículo extenso e intenso na corrida. Por onde passa deixa a sua marca, seja no pódio, na história, ou com o seu propósito. É recordista mundial em esteira, 827km em sete dias consecutivos e é recordista mundial do Caminho de Santiago de Compostela de 820 km, título conquistado dez meses depois de colocar uma prótese no quadril. É o único atleta do mundo a triplicar a Ultra dos Anjos, 705 km, a triplicar a Brazil 135 Ultramarathon (217km) com 651 km, e dobrar a Jungle Marathon, 509 km dentro da Floresta Amazônica. Além disso, é recordista Double da Badwater correndo 434km no Deserto do Vale da Morte, nos Estados Unidos, em 79 horas. Destas, três provas fazem parte da Copa do Mundo de Ambientes Extremos, e Marcio também tem o título de primeiro atleta do mundo a completar as três. Já publicou um livro, é embaixador de alguns projetos pelo Brasil, e palestrante há 13 anos. Direto de Portugal, onde passa uma temporada motivando pessoas com suas histórias e superações, o ultramaratonista conversou com a Runners Brasil e conta numa entrevista de tirar o fôlego, suas maiores loucuras, como já ajudou dezenas de crianças e qual é a próxima marca que deseja conquistar.

Solidariedade

Mundança de vida, transformação

Sabine Weiler: Qual foi o primeiro passo que você deu na corrida que considera o mais importante na sua carreira de atleta?

Marcio Villar: O passo mais importante foi quando me olhei no espelho com 98 kg e vi no que eu tinha me transformado e resolvi mudar de vida. Calcei um par de tênis, comecei a dar uma volta no quarteirão, duas voltas e fechei a boca. Todo dia filé de peito de frango, alface e arroz integral. Aí meu irmão fez a minha inscrição e a dele, na primeira corridinha, que era de 8 km, cada um correndo 4km de Cross Country. Deus sabe como eu corri aquelas 4km, mas eu falo que aquela primeira medalha, foi a mais importante da minha vida. Se eu não tivesse mostrado aquela medalhinha com 98 kg, obeso, sedentário, eu não estaria com o nome no Guinness Book, não teria recordes mundiais. Tudo na vida para a gente conquistar, tem que dar o primeiro passo não é mesmo?

Sabine: Seu currículo é extenso, e com muitos recordes e marcos históricos. Qual deles mais te marcou e por quê?

Marcio: O recorde que mais me marcou foi o Caminho de Santiago de Compostela, em 2017, o último. Eu tinha batido o recorde mundial de sete dias em esteira,



meu nome estava no Guinness Book. Eu estava todo feliz, treinando na praia quando ouvi aquela música do Frejat "Por você eu ia pé do Rio a Salvador". Eu ia fazer Bodas de Prata com a minha esposa, aí falei "Vou bater esse recorde mundial em homenagem a minha esposa". Treinando igual a um louco, peguei carona numa van do Rio a Salvador, mapiei todo o percurso. Eu ia correr 85 quilômetros todo dia, durante 20 dias. Ia fazer 1680km em homenagem a minha esposa. Só que três meses antes, no interior de Minas Gerais, na casa do meu padrinho, passeando com minha esposa do nada começou uma dor de cabeça, como se estivesse

O dia em que apaguei

enfiando uma faca na minha cabeça. Eu apaguei. Fui para o hospital no Rio de Janeiro, duas vezes, achando que era Zika vírus, tomava remédio, não adiantava. A minha sorte que o chefe da Casa de Saúde São José, ficou meu amigo, porque me estudava há dois anos para descobrir por que eu corria tanto. Liguei para ele e fiquei nove dias internado lá, fiz todos os exames do mundo com os melhores médicos do Brasil, e dava tudo normal, ninguém descobria. Até que de repente descobrimos uma doença autoimune rara, com 20 casos no mundo, que estava necrosando as artérias da minha cabeça. Tive que tirar 10 cm da artéria e fiquei dois anos tomando corticoide. E na bula do corticoide dizia que o efeito colateral era necrose na cabeça femoral. Para quem corria 800 km, eu não andava mais. Tomava banho e chorava. Bateu aquela revolta “Por que comigo?” Mas veio a esperança, quando meu ortopedista me falou que existia uma prótese muito boa importada da Suíça e eu tinha a chance de ter uma vida normal, não fazer o que eu fazia, mas ter uma vida normal como qualquer pessoa. Quando eu me internei para colocar essa prótese, recebi uma mensagem que um espanhol tinha batido o recorde mundial do Caminho de Santiago de Compostela, 820 km da França até a Espanha. Foi quando falei para mim mesmo, “Essa doença escolheu a pessoa errada, eu vou me curar, eu vou lá bater esse recorde”. Eu fiz uma aposta com vários empresários, caso eu batesse esse recorde mundial, eles iam pagar o tratamento das crianças especiais do Projeto Juquinha, um projeto no interior do Pará, que eu sou Embaixador há 9 anos. Só imagina, 10 meses depois de colocar uma prótese no quadril, corri 820 km e bati um recorde mundial baixando em três horas e pouco. É a prova que quando você faz as coisas com amor, paixão e tem um propósito de vida, nada é impossível. Eu provei para o resto do mundo que a prótese não limita ninguém. Não é porque tem uma prótese, que você tem que desistir dos seus sonhos né?

Sabine: O que te motivou a querer correr duas, três vezes a distância de uma ultramaratona?

Marcio: Sou voluntário há 15 anos do INCA, o Instituto Nacional do Câncer. Minha mãe teve câncer e foi curada pelos médicos do Inca, então foi uma maneira de retribuir o que fizeram por ela. Eu sempre corro arrecadando leite em pó, fundos para o hospital. Se eu fosse para uma competição fazer o que todo mundo faz, seria mais um, na multidão né?

Então para poder chamar a atenção e conseguir arrecadar bastante doações para o hospital, eu fiz coisas diferentes. Passei a dobrar, triplicar as distâncias das provas e arrecadar muitos fundos. Hoje já consegui mais de 100 mil pacotes de leite para o Hospital do Câncer com essa “brincadeira”. No Recorde Mundial em Esteira, tinham duas esteiras, para correr ao meu lado. Só para isso precisava doar leite para o Hospital do Câncer. Eu falo, eu consegui enganar minha mente. A nossa mente é inteligente, quando ela vê que você está agredindo o seu corpo, ela quer que você pare para te proteger. Quando eu passei a correr por um propósito de vida, eu enganei minha mente, ela não me deixa parar. Se eu parar, deixo de salvar uma vida. Olha como é que nossa mente é fantástica!

Sabine: Qual delas foi a mais marcante?

Marcio: Foi em 2008, a Jungle Marathon, quando dobrei na Floresta Amazônica. Correr 509 km dentro da Amazônia é muito difícil. Quando você está correndo na competição, têm vários atletas, então espanta os bichos, e tem caçadores que ficam armados para proteger a gente. Agora os dias que eu corri sozinho, eu era a caça, tinha cobra o tempo todo, eu atravessasse pântano com lama no pescoço. Nos dias de prova, a organização dava água de 10 em 10 km. Nos sete dias que eu corri sozinho, eu tinha que achar água na Floresta Amazônica para beber. Bebi água de pântano, de rio, de cipó. Eu lembro até hoje quando no quarto dia, dei de cara com uma onça. Meu corpo adormeceu, parecia que eu estava enfartando. Você não tem o que fazer, você não corre mais do que a onça, é você que está errado, invadindo o habitat dela. Eu brinco que ela só não me atacou, porque eu devia estar fedendo mais que gambá, que a carne estava podre e ela não queria comer. Imagina que eu corri 255 km sozinho na floresta, larguei com vários atletas do mundo para correr mais 255 km e ainda chegar em terceiro lugar geral. Foi a maior loucura que eu já fiz, com certeza!

Sabine: Qual é a chave para manter a motivação e a disciplina nos treinos, especialmente quando se busca constantemente bater ou superar recordes?





Marcio: Para conquistar tudo o que eu conquistei, é um propósito de vida. Foi aí que eu descobri a força mental. A partir dali todo o desafio que eu faço é para ajudar o Projeto Juquinha, das crianças especiais, com paralisia cerebral, Síndrome de Down e Autismo. Eu já paguei 40 operações de coração de criança. Há vinte anos, corro a prova Rei e Rainha do Mar, no Rio de Janeiro. Eu corro 100 km para pagar duas operações de coração. Depois que eu descobri que a nossa mente é inteligente, se fosse por uma medalha, por um troféu, pensaria “Agora não dá, eu ganho depois”, e fica para um outro dia, você fica adiando. Agora quando sabe que tem uma vida dependendo de você, se parar vai deixar de salvar uma vida, aí você tira força de onde nem imagina. Então depois que eu descobri um propósito de vida eu consegui conquistar tudo o que eu conquistei nessas grandes marcas. Já são 15 anos fazendo filantropia.

Sabine: Você tem dois recordes mundiais, um deles conquistado em 2015, em esteira 827,16 km, sete dias seguidos correndo! Como trabalhar o psicológico numa corrida em esteira?

Marcio: É complicado, ainda mais que minha especialidade é correr em ambiente extremo. Sempre corri em deserto, neve, floresta e montanha. Imagina sete dias em esteira. É a prova que você tem que estar sempre preparado para quando surgir uma oportunidade na tua vida, como surgiu o recorde da esteira. Eu fui disputar uma prova de 24 horas em esteira em Porto Alegre, e meu grande problema é que nas primeiras 12 horas são horríveis, dá câibra, enjojo, vontade de vomitar. Depois de 12 horas que meu corpo aquece, eu corro sem parar.

Aí se essa prova tivesse mais uma hora, eu tinha ganhado. Fiquei em segundo lugar e fui para casa chateado, e falei “Será que existe alguma coisa maior do que do que 24 horas em esteira?” Pesquisei na internet e descobri que existia um recorde mundial que era de um francês, que tinha corrido 822km em esteira. Aí montei todo esse projeto de recorde mundial, me cadastrei no Guinness, só que para fazer com o livro dos recordes era uma fortuna e eu não tinha dinheiro, não tinha patrocínio, e tinha que ser dentro de um shopping, que qualquer um pudesse ver, e tinha que filmar 24 horas por dia os sete dias, sem cortes, e com duas testemunhas acompanhando e trocando a cada quatro horas. Não podia repetir testemunha. Tive que arrumar 84 pessoas, juntar tudo e mandar para o Guinness e depende da boa vontade deles para validar até o recorde. Foram cinco anos ganhando provas, dobrando, triplicando, batendo recordes, e o projeto lá guardado, oferecendo para todos os shoppings do Brasil e ninguém acreditava. Até que encontrei um amigo pessoal, que eu não via há muito tempo, e falei do meu sonho. Ele ligou para o dono do Américas Shopping, no Rio de Janeiro, onde eu bati o recorde e foi fantástico. Correr até 24 horas na esteira é mais fácil que na rua, porque tem o amortecimento da esteira, ar-condicionado, mas depois de 24 horas, a rua se torna muito mais fácil, porque você trabalha músculos diferentes, vai para a direita, para esquerda, sobe, desce. Na esteira é a mesma batida o tempo todo, sem contar a parte mental. Eu fiquei de frente para

uma ótica sete dias, e na rua você vê paisagem diferente, bichos, pessoas, outras coisas para distrair. Ali foi complicado, por isso que eu coloquei duas esteiras do meu lado para arrecadar para o Hospital do Câncer, e consegui 2.000 pacotes de leite em pó. O grande marco foi na última noite. Senão fosse aquela multidão dentro do shopping, eu não tinha batido o recorde. Dançando e cantando, me incentivando para bater o recorde.

Sabine: Quais foram os aspectos mais importantes em sua rotina de treinamento que te permitiram atingir um nível tão alto de desempenho?

Marcio: O mais importante para poder alcançar o que alcancei, foi a parte mental. Quando eu saio para treinar, eu treino sempre me imaginando no meu próximo desafio. No treino, o tempo todo fico me imaginando cruzando a linha de chegada, comemorando. Entro em estado de alfa, como se a mente despendesse do corpo. Passo horas e horas treinando como se eu estivesse competindo. Quando chega o dia, a prova está pronta na cabeça. Enquanto não termina a prova, nada me impede, nada me faz parar. A nossa mente não nos leva a vitória ou derrota. É opção da gente, só que é mais fácil a pessoa desistir, arrumar uma desculpa, do que enfrentar as dores, o sofrimento para poder realizar o sonho?



Sabine: A corrida mais difícil do mundo você dobrou, que é a Badwater, no Deserto do Vale da Morte. Que essa prova mais te ensinou?

Marcio: (risos) Eu não acho a mais difícil, todo mundo fala isso (risos) Eu fiz a prova, e voltei, e baixei em mais de 20 horas. Já tinha sido feita a dobra dela. Eu bati o recorde da dobra no deserto em 79 horas, com temperatura de 55 graus positivos. No Rio de Janeiro dá 45 graus. Então, tudo depende do habitat da pessoa. Quem mora no calor, o mais difícil é o frio. Quem mora no frio, o mais difícil é o calor. Por isso que eu fui o primeiro atleta do mundo a completar a Copa do Mundo de Ambientes Extremos, porque quem é do deserto não vai correr lá na Arrowhead 135, nos Estados Unidos, com 40 graus negativos. Quem mora com 40 negativos, não vai correr no deserto. Para mim, o mais difícil são os 40 negativos, na neve. No deserto pode parar um minutinho, comer, beber descansar, você tem um apoio. Na Arrowhead, eu atravesso uma floresta a 40 negativos, sozinho puxando um trenó. Então imagina o que é isso para quem mora num calor sufocante. Mil vezes mais difícil a Arrowhead, não sei por que essa fama da Badwater. Aqui no Brasil, a 135 Ultramarathon, é mais difícil que ela.

Sabine: Qual dica você dá a quem também enfrenta percursos desafiadores?

Marcio: A primeira coisa é estudar a competição, ver como vai estar o clima na época, a temperatura, o relevo da região, o que você vai encontrar, e levar equipamentos necessários de sobrevivência, não é com a cara e a coragem. Você tem que treinar muito aquilo. Para a Floresta Amazônica, eu fiquei treinando numa sauna a vapor o tempo todo, para poder chegar lá, aclimatado. Quando eu vou correr na neve, eu treino dentro de um frigorífico, treino puxando um pneu simulando um trenó que eu vou correr. Quando eu treino para o deserto, é numa sauna seca. Então eu simulo a prova no treino, quando chega no dia da prova, é só ser feliz, ela já está prontinha na cabeça.

Sabine: Você é o primeiro atleta do mundo a completar a Copa do Mundo de ambientes extremos. O que você busca mais na sua carreira de atleta?

Marcio: A Copa do Mundo em Ambientes Extremos tem três provas: a Brazil 135 Ultramaraton, na Serra da Mantiqueira, que eu fiz 2007, a Badwater, no Deserto do Vale da Morte, nos Estados Unidos, que corri em 2008, e a Arrowhead, que é na fronteira dos Estados Unidos com o Canadá, onde participei em 2009. Eu já dobrei, tripliquei a Brazil 135, dobrei a Badwater, e agora só falta dobrar a Arrowhead, para ser o único no mundo a dobrar a Copa do Mundo inteira. Se Deus quiser, será em janeiro de 2025. Então, esse é meu objetivo, que eu estou buscando agora. Depois que o corticoide afetou minha coluna, afetou meu quadril, operei a coluna três vezes, estou com duas próteses na coluna, mas estou treinando me recuperando, para trazer essa marca aqui para o Brasil.

Sabine: Chegar à decisão de desistir de uma prova é algo muito difícil! Você passou por isso, e quase teve os pés amputados! Como sentiu que era hora de adiar um sonho?

Marcio: A única prova que eu desisti até hoje foi a Arrowhead, por isso que eu falo que é a mais difícil do mundo. Eu já desisti dela umas três vezes. Já tentei dobrar quatro vezes, e não consegui. Então é a prova do meu objetivo, que eu sei se eu não conseguir, eu vou ficar frustrado o resto da vida. Por isso, estou treinando dia e noite, só me imaginando nessa prova. Eu botei um painel gigante lá no meu trabalho, e eu olho para aquela prova o dia todo eu puxando um trenó. A mente está totalmente focada para que em janeiro de 2025 eu consiga esse objetivo. É difícil um W.O, você saber quando parar. Eu não tinha opção, ou eu parava, ou eu morria. É difícil numa prova comum, que o atleta está cansado, desiste, entra no carro e vai embora. É diferente na Badwater, cansou, quebrou, pega o carro de apoio e vai embora. Na Arrowhead você está sozinho numa floresta a 40 graus negativos e não tem opção. A hora que acontece qualquer coisa, é questão de segundos, é questão de sobrevivência, não é apenas uma prova, é a tua vida. Ou você abandona e sobrevive ou você morre ou sofre amputação.

Sabine: Você é palestrante e leva suas histórias pelo Brasil! Qual a mensagem que deixa em cada uma e qual o propósito que te levou a compartilhar sua incrível jornada na corrida?

Marcio: Eu dou palestras há 13 anos. A coisa que eu mais gosto é motivar as pessoas acreditarem que é possível. Coisa que mais me irrita é ver alguém desistir do sonho dela. Todo mundo tem algo que deixou guardado para trás em algum momento, e eu mostro que é possível resgatar. Imagina uma pessoa com uma doença, colocar uma prótese no quadril, voltar batendo o recorde mundial 10 meses depois correndo 820 km, isso demonstra que tudo é possível. Eu gosto de mostrar que é possível realizar o sonho, não desistir. A vida é muito mais fácil para um fracassado, que não precisa fazer mais nada, já desistiu, fica arrumando desculpa. Agora quem não desiste nunca do seu sonho, toma pancada e vai em frente, não desiste nunca, isso que é bacana. Então minhas palestras são para motivar as pessoas a acreditarem que é possível, que você pode vencer se não desistir.

Sabine: Qual a dica a quem quer se tornar um ultramaratonista e de corridas de aventura, em ambientes extremos?

Marcio: A dica que eu dou para qualquer pessoa que quer fazer uma ultramaratona, é começar a correr provas normais de 5km, 10km, 21km, 42km, aí fazer uma ultramaratona mais curta de 100 km. Depois fazer uma prova em pista, rodando. Depois começa a fazer uma prova de montanha de 100, 150 km e vai aumentando aos pouquinhos. O principal é comprar equipamento de primeira qualidade, porque você já vai sofrer no percurso e se estiver com equipamento ruim, vai sofrer duplamente. E sempre estudar o local que você vai correr. O básico para um atleta de ultramaratona é correr com um cobertor térmico, que enrola e não pesa nada e um apito para fazer barulho, para pedir socorro, se precisar. Correr uma ultramaratona em ambiente extremo, requer muito treino, muito estudo. Me chamavam de louco, mas eu sempre fui lá e conquistei. Eu sempre chego preparado. O dia da prova é chegar e curtir.



2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



RACER CARBON 2

**Exclusiva
Runners
Brasil**

lançamento





Um bate papo exclusivo com os executivos da FILA

Revista Runners Brasil - Como surgiu a ideia de desenvolver o Fila Racer Carbon 2 e qual é a principal inovação que o diferencia dos modelos anteriores?

Neemias J. Schmitt - Coordenador de Design de Performance - O 1º super tênis da FILA foi desenvolvido com o intuito de evoluir em termos de tecnologia a franquia Racer Carbon, visando trazer mais atributos tecnológicos ao produto. Essas novas tecnologias criadas para este projeto contam com uma nova super espuma que possui maior responsividade e maior espessura, permitindo um ajuste do posicionamento da placa 100% carbono e contribuindo para um ganho de performance, colocando assim esse produto a um patamar de SUPER TÊNIS.

Revista RB - Poderia explicar em detalhes como a tecnologia SPEED TECH CARBON funciona na placa de carbono do tênis e como ela contribui para a propulsão e eficiência durante a corrida?

Wagner Rosa de Oliveira - Coordenador de Laboratório de Biomecânica - Algumas das principais características da placa de carbono que contribuem para o ganho de propulsão e eficiência é a propriedade física de rigidez longitudinal da placa, que por sua vez depende da orientação e espessura da placa de carbono, e também da curvatura e do desenho, que juntamente com seu posicionamento dentro do tênis aumentam a contribuição externa da força aplicada ao pé que como consequência gera um ganho de performance. Um outro aspecto importante que diferencia a placa de carbono de qualquer outro material é que o mesmo tem além da característica de rigidez, uma alta capacidade de armazenamento de energia, quando esta é deformada. Todos esses atributos conferem à placa de carbono um dos pontos mais importantes para a otimização da performance, fazendo com que o corredor tenha uma maior economia de energia.

Revista RB - Quais foram os principais desafios enfrentados pela equipe de design e desenvolvimento ao criar o ajuste ideal do cabedal com a tecnologia S-Knit? Como isso beneficia os corredores?

Neemias J. Schmitt - Um dos principais desafios foi encontrar um material que se constituísse com uma peça única que entregasse ajuste perfeito, resistência e conforto. Foram realizados inúmeros testes em diversos tipos de materiais e desenhos de padronagem para chegar no que hoje assinamos com S-KNIT - que tem como principal benefício respirabilidade, excelente ajuste ao pé, maior percepção de conforto e resistência.

Revista RB - O Fila Racer Carbon 2 é voltado para corredores de elite e profissionais. Como vocês equilibraram a busca por alto desempenho com o conforto necessário para corridas de longa distância?

Wagner Rosa de Oliveira - Hoje não podemos falar de performance sem pensar em conforto, ele é um dos principais atributos para termos ganhos de performance. Sabemos que os atletas precisam se sentir confortáveis com o calçado para que eles consigam desempenhar bem sua corrida, isso leva não só a uma melhor economia de energia na corrida como um aumento do desempenho.

Revista RB - A durabilidade é um aspecto crucial para tênis de corrida. Quais tecnologias específicas foram incorporadas ao solado e ao cabedal para garantir uma vida útil mais longa?

Neemias J. Schmitt - No solado temos a tecnologia EVER GRIP, no qual é a nossa tecnologia de borracha que possui maior resistência a atrito com a superfície, Para evoluirmos, aumentamos sua espessura, garantindo uma maior durabilidade. Na entressola a tecnologia SPEED TECH FOAM entrega uma maior resistência à deformação e ao desgaste garantindo a sua eficiência por um maior tempo. Já no cabedal temos o S-KNIT, que possui um desenho de trama em knit com muito mais resistência, com reforços em monofilamento que contribuem para resistência em diferentes direções.

Revista RB - Além do desempenho técnico, o Racer Carbon 2 possui um design marcante. Como vocês encontraram o equilíbrio entre a estética e a funcionalidade no desenvolvimento deste modelo?

Neemias J. Schmitt - O design está totalmente vinculado à funcionalidade do produto, cada linha é pensada e desenhada para usufruir ao máximo do desempenho do produto. As linhas orgânicas e longitudinais foram inspiradas nas fibras musculares dos atletas, entregando beleza a performance. A Fila é uma marca de 112 anos com excelência na entrega de um design marcante e atemporal, e isso não poderia ser diferente nos produtos de performance.

Revista RB - Com a inclusão do Racer Carbon 2 na linha Racer, que já inclui o Racer Carbon e o Racer Carbon Tri, qual é o posicionamento estratégico deste novo modelo e como ele se diferencia dos outros dois?

Gustavo Birenbaum - O Racer Carbon foi nosso primeiro calçado de altíssima performance e com placa de carbono. No Racer Carbon Tri tivemos uma evolução de tecnologia de cabedal, trazendo um tecido mais respirável, leve e ajustável ao pé. No Racer Carbon 2 evoluímos totalmente em termos de tecnologia, colocando a franquia em outro patamar, construindo todos os atributos de um SUPER TÊNIS, ou seja, nossa estratégia para a franquia é continuar aprimorando as tecnologias de materiais para sempre entregar produtos de alta performance.



Revista RB - Considerando a busca constante por inovação, quais foram as principais lições aprendidas com o desenvolvimento do Racer Carbon 2 que podem ser aplicadas em futuros modelos de tênis?

Neemias J. Schmitt - Entendemos que um dos nossos principais ativos para desenvolvimento de projeto é cada vez mais estar alinhado com as necessidades dos atletas em geral. Para isso precisamos sempre escutar de maneira ativa tudo que eles nos passam com relação às suas exigências técnicas. Nosso grande objetivo é levar a marca cada vez mais perto dos corredores e estar ao lado deles, trocando experiências e aprendendo para transformar suas necessidades em inovação e tecnologia.

Revista RB - Olhando para o futuro, quais são os planos da Fila para continuar inovando e desenvolvendo tênis de corrida de alto desempenho que atendam às necessidades dos corredores profissionais e entusiastas?

Gustavo Birenbaum - Além de estar constantemente ouvindo os corredores, estamos sempre preocupados em buscar novas soluções tecnológicas, que além de entregar os benefícios de performance, também possam estar atendendo aos requisitos de sustentabilidade. Entendendo que o consumidor está cada vez mais em busca de marcas que tenham um pensamento alinhado com a preocupação global em termos de sustentabilidade.

**Acesse o QR CODE
abaixo e sabia mais**



RECEITAS FIT



POR LAÍSA MATOS



Empada saudável

Para a base desta receita utilizaremos a aveia, um cereal que oferece diversos benefícios para a saúde e que, provavelmente, você já possui na sua rotina alimentar. Este alimento é rico em fibras contribuindo com a saúde intestinal e cardiovascular, além de promover saciedade auxiliando também no processo de emagrecimento.



Quem resiste a uma empada quentinha e caprichada no recheio?



Ingredientes para a massa:

1 xícara de farinha de aveia

100ml de iogurte natural

2 col. de sopa de azeite

Sal à gosto



Modo de preparo

Apenas misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Modele em forminhas de silicone. Adicione o recheio de sua preferência. Com a mesma massa cubra as empadas e leve ao forno ou airfryer por em torno de 20 minutos. **Sugestão:** molhe as mãos para facilitar o manuseio da massa.

Sugestões de recheio:

Ricota fresca com palmito (fotos)

Frango com requeijão light

Carne moída

Creme de queijo com milho e alho poró

Use a sua criatividade!



Dermatologia e a corrida

Os 10 top amigos da pele na corrida



1. Protetor solar

O básico imbatível de todos os dias é o item número 1 da lista!!! Além de ser fundamental na prevenção do câncer de pele (que é o câncer mais comum) ainda previne o envelhecimento precoce que costumamos ver em muitos atletas que não possuem o hábito de utilizar. Item amplamente democrático e pode ser encontrado apresentações em spray, loções e géis que facilitam a aplicação no corpo e couro cabeludo. Para o rosto recomendo a aplicação dupla: 2 camadas de filtro branco ou 1 camada de filtro branco e outra com cor de base. Essa medida faz com que seja utilizada a quantidade adequada de produto para a área (nossa tendência é aplicar quantidades inferiores, comprometendo assim

a efetividade do protetor). Os filtros solares com cor aumentam ainda mais a barreira para quem quer evitar manchas como o melasma. Lembre sempre de escolher os produtos com muita resistência a água e suor e não esqueça de proteger também os cabelos com cosméticos capilares que possuam filtros apropriados para os fios. Ele é hors concurs absoluto da nossa lista!

2. Boné ou viseira

Os artigos de proteção física são os complementos primordiais na proteção à radiação solar. Devem ser usados inclusive nos dias nublados assim como o filtro solar e não substituem o uso dele. Para quem tem o couro cabeludo calvo, cabelos finos e/ou cla-



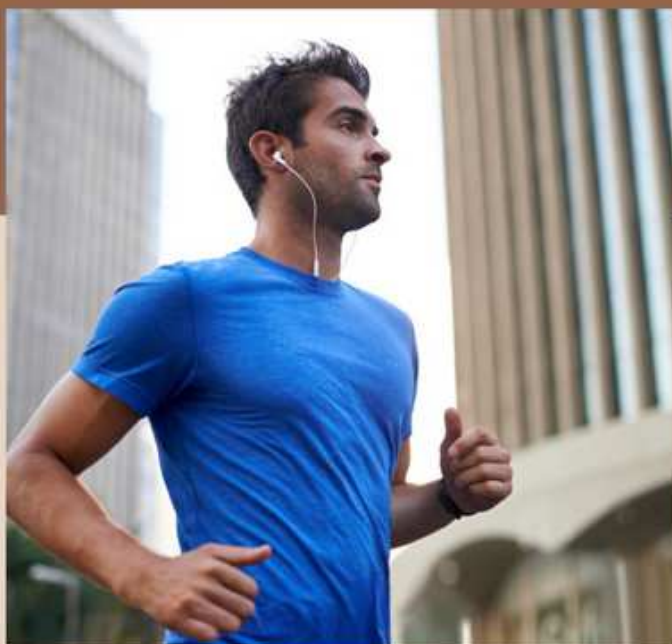
ros o ideal é o boné porque cobre o couro cabeludo e evita queimaduras, que são muito comuns nessa área devido à incidência direta de radiação. O tecido de fabricação dos bonés também é importante. Priorize os que tenham fator de proteção solar na trama do tecido, identificado com FPS UV e que tenham a área da testa atalhada para melhor absorção de suor, que evita que o filtro solar facial escorra e irrite os olhos.

3.Óculos de sol

Além de proteger os olhos (que também podem ser vítimas de melanoma) as lentes com proteção oferecem conforto visual e até melhor visibilidade em dias muito claros. Os óculos também protegem da radiação a delicada região das pálpebras que é uma área comum do envelhecimento precoce e de difícil tratamento, necessitando diversos procedimentos combinados para bons resultados. Sempre melhor cuidar prevenir!

4.Vaselina

Quando o assunto são assaduras, a vaselina é item indispensável da necessaire do corredor. Aplicado em locais de atrito como mamilos, áreas de costuras de tops e bermudas, dedos dos pés e virilha vai permitir uma corrida confortável e sem a surpresa ardida durante o banho no pós treino!



5. Roupas dry-fit

As roupas leves e tecnológicas permitem que a pele transpire e que o suor evapore livremente sem pesar na roupa nem manter umidade desnecessária e incômoda durante o exercício. Vale a pena usar as roupas específicas para o esporte e que permitem maior liberdade de movimentos.

6. Tênis adequado

O tênis no modelo e tamanho adequado para o seu pé (1 ou 2 números maior que os calçados casuais) evitarão as temidas bolhas que podem te levar a interromper a missão precocemente em função da dor e do desconforto. Aquela corrida ideal em que nem lembramos que temos pés só é possível com a escolha cuidadosa do seu companheiro mais querido: o tênis!

7. Top justado / roupas de compressão

Os tops ajustados e as roupas de compressão diminuem o balanço provocado pelo impacto diminuindo flacidez de mamas mais volumosas e glúteos. O conforto e sustentação em corridas longas é muito superior quando esse tipo de roupa é utilizada.



8. Meias de poliamida

As meias de poliamida ajudam a evitar bolhas e permitem a saída do suor da superfície da pele, o que mantém a área mais seca e com menor risco de bolhas. Além disso o atrito é muito menor com esse tipo de tecido, favorecendo ainda mais a saúde dos pés.

9. Vitamina C

A vitamina C aplicada de forma tópica, ou seja, sobre a pele em forma de sérums, cremes ou loções é um antioxidante que ajuda a diminuir os danos causados pela radiação solar na pele. Pode ser aplicado em todas as corridas realizadas durante o dia antes do protetor solar. Concentrações entre 10 e 15% são seguras e bem toleradas, converse com sua dermatologista qual a melhor opção para o seu tipo de pele!

10. Amarradores suaves de cabelo

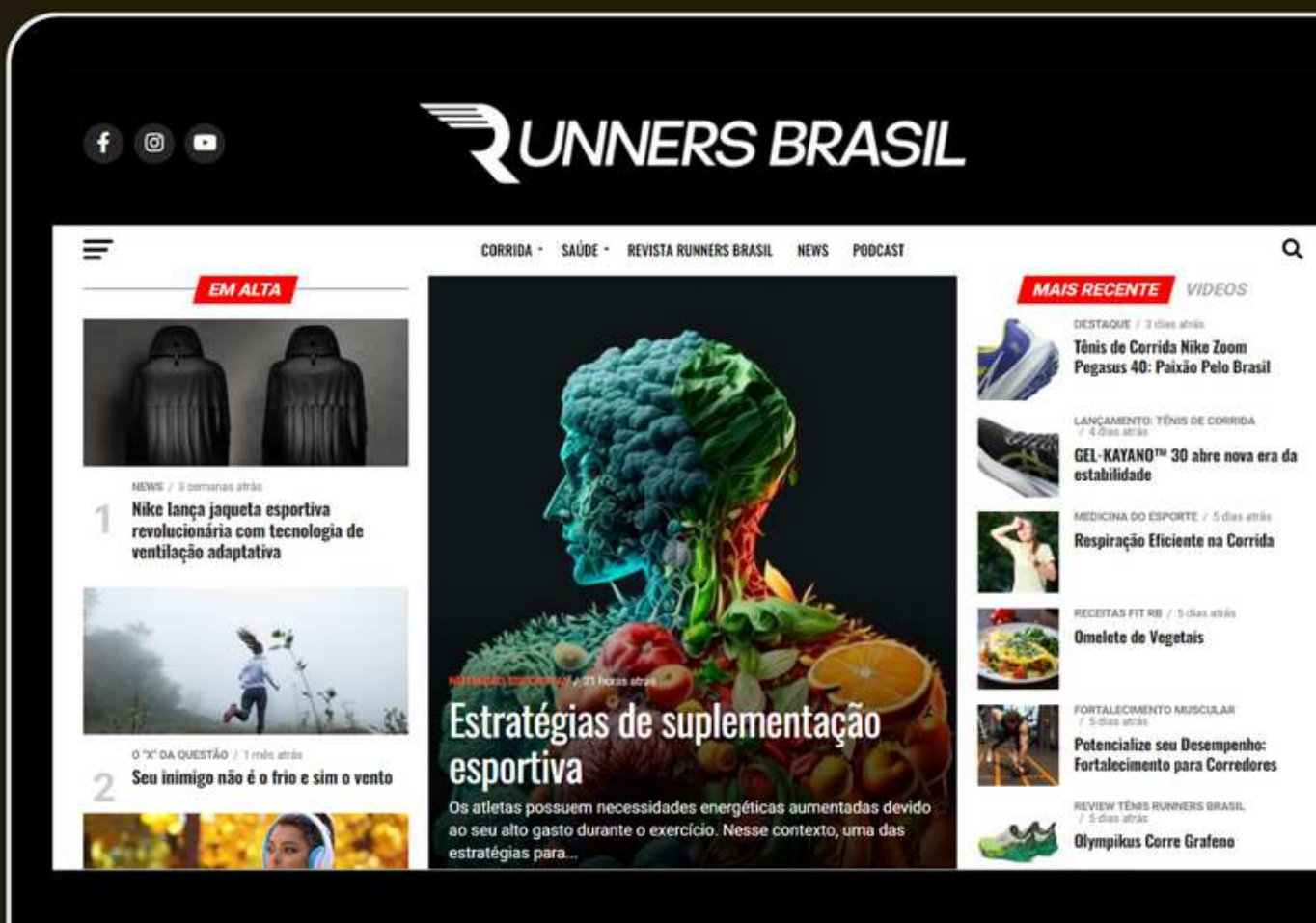
O cuidado com os cabelos longos passa pelos produtos que utilizamos para prendê-los. Amarradores suaves do tipo “tecido de meia-calça” são os mais amigos porque conseguem uma tração que sustente apesar do impacto mas não quebram tanto os fios como os elásticos comuns.



Por **Gabriela Maldonado**



CONHEÇA NOSSO SITE





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



TOP 10 PROVAS PELO BRASIL

ABRINDO A CAIXA PRETA DA CORRIDA DE RUA



Camaradas, costumo falar que correr por correr eu corro na frente da minha casa, o que vale é experienciar mais do que a corrida, viver o lugar, experimentar novos olhares, sabores, ouvir as pessoas, aprender sobre cultura para poder expandir nossa visão, indo muito além do correr per se.

Assim elenco aqui para todos vocês as 10 maiores experiências de provas de corrida que tive no Brasil e que você já teve ou poderia ter em algum momento de sua jornada na corrida no Brasil:

- Uphill Marathon

O que fazer: Treinar muito, organizar ao máximo a logística e descansar muito dias antes.

O que não fazer: Subir ladeira desesperadamente em todos os treinos, não se nutrir adequadamente ao longo da preparação e subestimar a Serra.

- São Silvestre

O que fazer: Curtir, a prova é pra isso. Treinar descidas e não só subidas. Se hospedar na região da Av. Paulista.

O que não fazer: Buscar o kit na última hora, querer correr forte em meio a multidão e por fim não vivenciar esta experiência única.

- Maratona de Manaus

O que fazer: Chegar antes para aclimatar, se hidratar muito devido a umidade relativa do ar, ficar uns dias depois para viver tudo que a região oferece (em especial o Rio Amazonas).

O que não fazer: Esperar performance, pegar voos com muitas conexões e ir sem tempo para curtir o local.

- Volta da Pampulha

O que fazer: Treinar sempre em terreno plano, acostumar com o calor e aproveitar a culinária mineira.

O que não fazer: Correr com celular na mão, não dosar o ritmo na prova plana e por fim se hospedar longe da largada.

- Maratona de Brasília

O que fazer: Se hidratar muito, passear pela região depois da prova, e olhar toda arquitetura.

O que não fazer: Pensar só na corrida, beber pouca água e pegar voos com muitas conexões.

- Maratona de Florianópolis

O que fazer: Treinar muito para ter boa performance, tirar boas fotos na ponte Hercílio Luz, pegar uma praia.

O que não fazer: Correr acima do seu ritmo pela empolgação, desprezar o seu condicionamento e não se hospedar próximo da largada.

- Maratona do Rio

O que fazer: Viver ao máximo o Rio pós-prova, se hospedar perto da largada e chegada, visitar a feira com calma.

O que não fazer: Passear antes da prova, pegar muito sol antes e não curtir o percurso.

- Maratona de São Paulo

O que fazer: Treinar bem para fazê-la, estar preparado para o percurso duro, treinar no Parque do Ibirapuera dias antes da prova.

O que não fazer: Calcular errada a rota da logística, pois em São Paulo tudo é longe, ser negligente no percurso e não curtir a região da Paulista e a noite paulistana.



- Maratona de Porto Alegre

O que fazer: Treinar muito para performar muito, comer um bom churrasco depois da prova, visitar Gramado, tomar um chimarrão e ir ao jogo do Grêmio (Uhuu).

O que não fazer: Não levar roupa de frio, correr acima do que treinou e comer muito antes da prova.

- Cabanos Marathon

O que fazer: Treinar bem e se hidratar muito, chegar antes pois o clima é muito úmido e quente. Usar óculos de sol e viseira.

O que não fazer: Não viver tudo que o norte do país oferece, deixar de tomar um bom açaí com cupuaçu.

E aí o que vocês acharam?



CORRIDA

mais que um esporte

POR GABRIEL RENAUD



Saiba Como Uma Boa Comunicação Pode Melhorar Sua Corrida

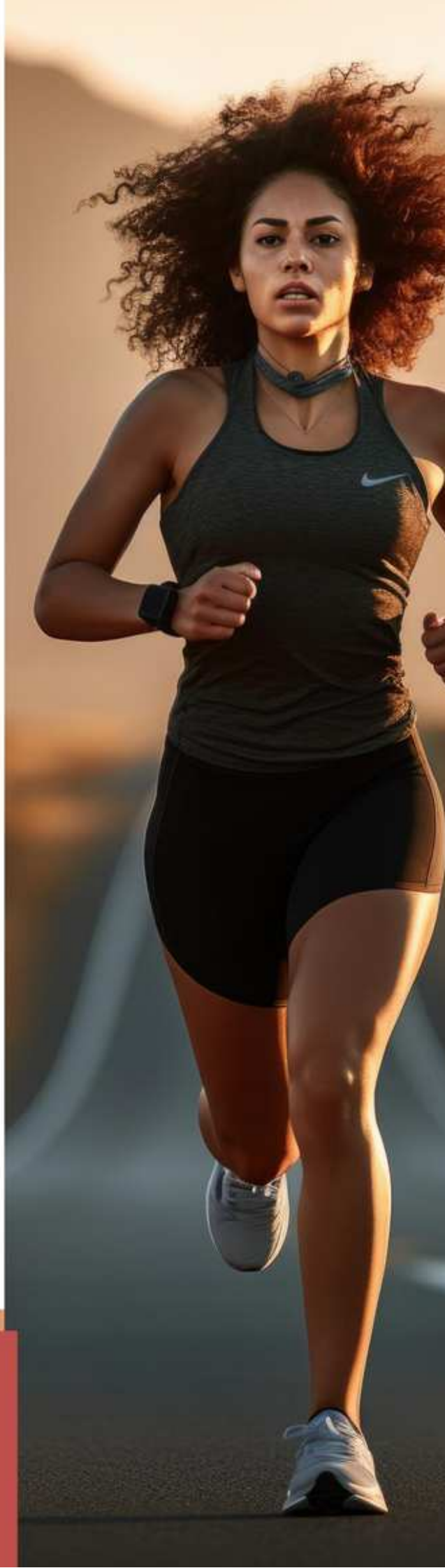
Quando você tinha quatro anos, provavelmente falava com as pessoas sem ficar envergonhado ou com medo de ser julgado.

Ah, mas eu era uma criança tímida, você pode me dizer. Tenho certeza que a timidez não te impedia de aceitar um brinquedo ou doce quando sua tia te oferecia.

Por outro lado, quando nos tornamos adolescentes, surgem alguns medos e inseguranças que podem nos acompanhar até a fase adulta. Um desses medos aflige 99% dos seres humanos:

O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO. Sim, segundo uma pesquisa do jornal Sunday Times, falar em público gera mais medo nas pessoas do que o risco de morrer. Surpreendente, não é?

Mas o que tudo isso tem a ver com corrida de rua? Calma que você já vai entender, eu prometo.





- Qual a capital da Austrália? Você não tem certeza da resposta, fica inseguro de responder. Será que é Sidney, você fala baixinho, mas ninguém escuta. Dois segundos depois, uma mulher que está ao seu lado responde alto: - Camberra!

O fato de não ter certeza da resposta gera insegurança e isso afeta a comunicação, **gerando medo de errar, de ser julgado. E é exatamente esse o ponto que pode te prejudicar ou ajudar na corrida.**

Quando conseguimos nos comunicar bem, tanto pela fala quanto pela escrita, ganhamos clareza de ideais e confiança nas nossas próprias habilidades.

O fato é que a medida que ganhamos confiança, nos comunicamos melhor, conseguimos expressar nossas ideias e pensamentos de forma mais clara. Imagine a seguinte cena.

Você está em uma sala com mais 15 pessoas, todas sentadas ao redor de uma mesa retangular bem grande, assistindo uma apresentação sobre vendas. Você não conhece nenhuma delas e o instrutor pergunta:



E, clareza e confiança, são dois fatores poderosos para performar na corrida, independente do seu objetivo.

Nesse contexto, para extrair o máximo da sua comunicação, você precisa estar atento e ouvir as informações. Da mesma forma, escutar seu corpo e sua mente durante os treinos é um passo importante para gerar melhor desempenho no esporte.

Clareza e confiança na corrida são fortalecidas por uma boa comunicação entre você e seu corpo. Como assim? Você precisa escutar os sinais do corpo para entender se o treino está muito fácil ou próximo do limite.

Isso também é comunicar!

E, claro, uma boa comunicação entre você e seu treinador vai potencializar consideravelmente seu desempenho na corrida. Tenho boas experiências nesse sentido, ao ter um canal aberto para feedback e dúvidas com minha treinadora.

Se eu pudesse resumir em duas palavras, essa relação entre comunicação e corrida, elas seriam: autoconhecimento e autoconfiança.

E, ao se comunicar melhor, inclusive nas situações cotidianas, você adquire autoconhecimento e confiança, habilidades úteis nos treinos e provas de corrida.

Gostou da coluna desse mês? Então compartilha essa edição da Runner Brasil com uma amiga ou amigo corredor!





CORRIDA E CIÊNCIA



Como Melhorar Sua Corrida Con(s)ciência?



A Ciência do Esporte é uma área de estudo multidisciplinar que se concentra na compreensão dos efeitos do exercício físico e do esporte no corpo humano. Ela engloba diversas disciplinas, como fisiologia, biomecânica, psicologia, nutrição e medicina esportiva.



A Ciência do Esporte tem um papel fundamental na corrida de rua, cada vez mais pesquisadores e Cientistas, no mundo todo, tem a preocupação melhorar o desempenho de atletas amadores e traduzir de forma simples e didática para quem procura informação.

Através da Ciência do Esporte, é possível entender como o corpo humano responde ao exercício físico e como o treinamento pode ser otimizado para melhorar o desempenho esportivo. Por exemplo, a fisiologia do exercício estuda as adaptações do corpo ao treinamento físico, como o aumento da capacidade cardiovascular e a melhoria da eficiência muscular.





A biomecânica, por sua vez, estuda os movimentos do corpo durante o exercício físico, ajudando a identificar os padrões de movimento mais eficientes e a prevenir lesões. A psicologia esportiva investiga os fatores psicológicos que influenciam o desempenho esportivo, como a motivação, a ansiedade e a confiança.

A nutrição esportiva é outra área importante da Ciência do Esporte, que estuda como a alimentação pode afetar o desempenho e a recuperação após o exercício físico. Por fim, a medicina esportiva é responsável pelo diagnóstico e tratamento de lesões relacionadas ao esporte.

A Ciência do Esporte é fundamental para o desenvolvimento de programas de treinamento mais eficientes e seguros, além de contribuir para a melhoria do desempenho esportivo e para a prevenção de lesões. Ela também pode ser aplicada em outras áreas além do esporte, como na reabilitação física e na promoção da saúde e qualidade de vida.

Quando o assunto é especificamente nossa corrida de rua veja abaixo as dez principais dicas, baseados em artigos científicos e tra-

duzidos aqui para uma linguagem simples:

1. Aqueça antes de correr: Fazer um aquecimento antes da corrida pode ajudar a melhorar o desempenho e reduzir o risco de lesões.
2. Use calçados adequados: Escolher um tênis de corrida adequado para o seu tipo de pé e estilo de corrida pode ajudar a prevenir lesões e melhorar o desempenho.
3. Varie o treino: Incluir diferentes tipos de treino, como corridas intervaladas ou treinos de resistência, pode ajudar a melhorar a capacidade cardiovascular e a resistência.
4. Aumente gradualmente a distância: Aumentar a distância percorrida gradualmente pode ajudar a evitar lesões e melhorar o desempenho.
5. Preste atenção à postura: Manter uma postura adequada durante a corrida pode ajudar a melhorar a eficiência e reduzir o risco de lesões.
6. Faça treinos de força: Incluir treinos de força na rotina de exercícios pode ajudar a melhorar a resistência muscular e prevenir lesões.



7. Mantenha uma boa alimentação: Uma alimentação saudável e equilibrada pode ajudar a melhorar o desempenho e a recuperação após os treinos.

8. Descanse adequadamente: O descanso é fundamental para permitir que o corpo se recupere e se adapte ao treino, ajudando a prevenir lesões e melhorar o desempenho.

9. Monitore o ritmo cardíaco: Monitorar o ritmo cardíaco durante a corrida pode ajudar a controlar o esforço e evitar lesões.

10. Mantenha-se motivado: Manter-se motivado é importante para continuar com a rotina de treinos e alcançar os objetivos desejados.

POR EDUARDO BARBOSA



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



**10 Dicas de Nutrição e
Hábitos Saudáveis para
Ajudar na Corrida**



Dica 1 - É importante estar sempre hidratado para a corrida, mas isso não significa beber muita água. Beba água regularmente ao longo do dia, começando logo ao acordar. A regra de ouro é não consumir mais de 800 ml por hora ou 300 ml de uma só vez. Mantenha a urina com uma cor amarela citrina (como suco de abacaxi diluído), não transparente nem escura.

Dica 2 - O intervalo entre a refeição e o treino é crucial para permitir que o estômago faça a digestão. Siga estas recomendações, dependendo do tempo disponível antes do treino:

- 15 a 30 minutos: considere suplementos.
- 30 a 50 minutos: opte por líquidos.
- 1 a 2 horas: escolha alimentos pastosos ou sólidos ricos em carboidratos.
- Mais de 2 horas: inclua proteínas em alimentos pastosos ou sólidos, além de carboidratos.
- Mais de 3 horas: faça uma refeição normal, evitando excesso de proteínas, gorduras e fibras.



Dica 3 - Consumir 20-40 mg/kg de sódio ou 0,05-0,1 g/kg de sal com água ou suco, de 1 a 2 horas antes do exercício, é mais eficaz do que aumentar o consumo de sódio no dia anterior. Isso ajuda a reter água durante o exercício, reduzindo a desidratação.

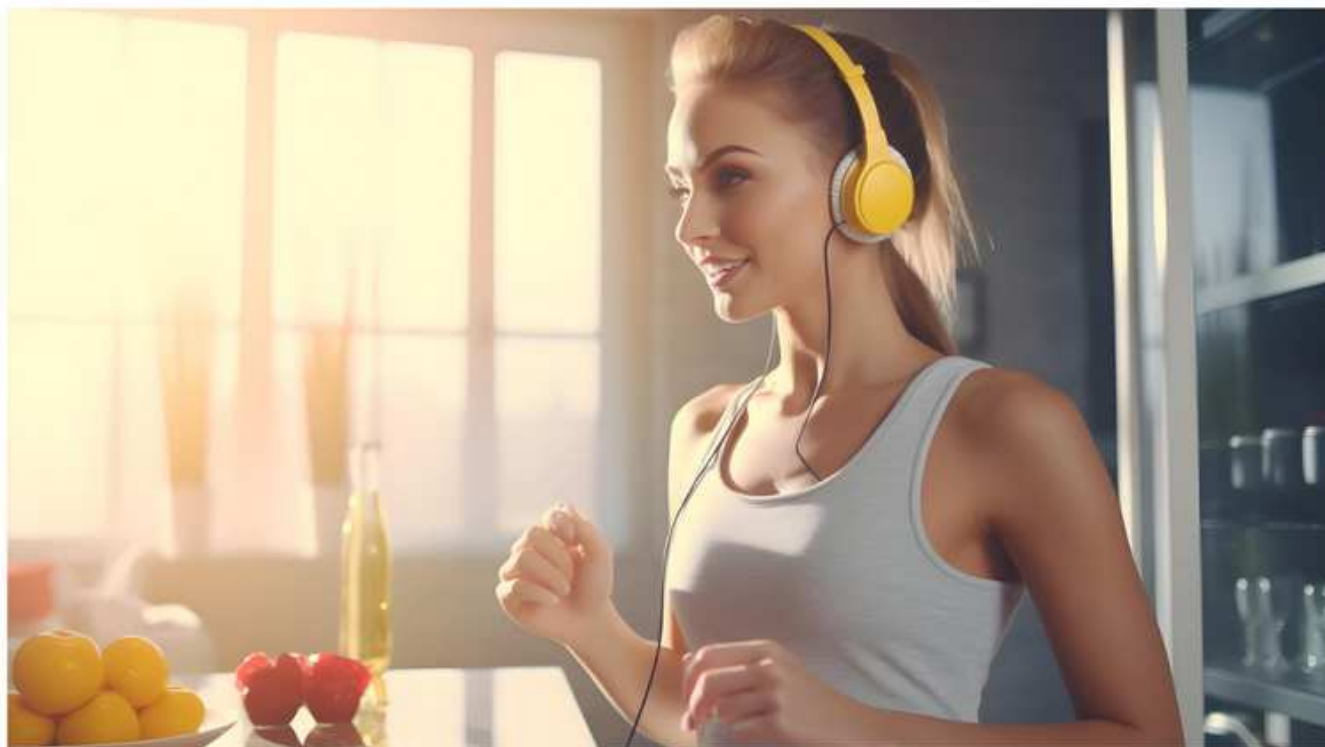
Dica 4 - Jante cedo, mesmo antes de treinos longos. Isso favorece um sono adequado e permite a recuperação adequada do corpo para o treino.

Dica 5 - Não pule o café da manhã, especialmente se correr à tarde ou à noite. O café da manhã melhora o desempenho nesse horário, enquanto a falta dele prejudica.

Dica 6 - Inicie com géis de cafeína em corridas longas. A cafeína ajuda a reduzir a fadiga e melhorar o desempenho cerca de 80 minutos após a ingestão, beneficiando o final da corrida.

Dica 7 - Os suplementos com nitrato devem ser consumidos 150 minutos antes do momento em que desejamos seu efeito. Por exemplo, se você quer ter um "gás" na metade da sua meia maratona, você calcula mais ou menos 150 minutos antes daquele horário para ingerir.





Dica 8 - Mulheres devem evitar roupas úmidas após a corrida para prevenir infecções urinárias. Hidrate-se bem após o treino até urinar pela primeira vez, seguindo a dica número 1.

Dica 9 - Evite o uso do celular antes ou durante os treinos e provas, pois o uso de telas pode sobrecarregar o cérebro e prejudicar o desempenho físico.

Dica 10 - Mulheres que correm podem ser mais propensas a interromper a prática devido a fatores sociais. Busque apoio de outras mulheres corredoras em suas redes sociais, pois a influência positiva entre mulheres pode fortalecer a determinação e confiança para continuar correndo, incentivando outras a se juntarem à prática da corrida.

POR LUANA STANGHERLIN



Fashion Runners



Runners

Babi por aí



10 super dicas de outfits

Eis que chegamos numa das épocas mais coloridas do ano, a primavera! E a vontade de se equipar de forma eficiente e treinar mais outdoor me deu uma idéia pra trazer pra vcs. Listei 10 super dicas de outfits que vão te deixar ainda mais estilosos e preparados para provas, treinos e tudo que já testei e funcionou no meu #SportFashion.



Manguitos

Esses são para os dias de frio, parece uma bobagem, mas resolve que é uma beleza, além de dar todo um estilo no look.



Relógio GPS

Não é essencial, porém se você tiver um, vai te ajudar acompanhar a distância que já percorreu, regular seus batimentos e seguir seu pace.



Óculos

Ele deve ser confortável, seguro (que não se mexa quando estiver correndo) e principalmente, deve cumprir a função de proteger seus olhos do sol e de partículas que podem voar com o vento no seu rosto.



Viseira ou Boné

Essa peça é um super coringa, pois além de arrematar seu look, ela tem o papel de proteger o rosto do sol e também deixar as madeixas sem incomodar durante as passadas.



Cintos/pochetes para acessórios

Essa é para quem não abre mão do celular e dos saques de gel. Um cinto prático, firme mas que te ofereça espaço para colocar suas coisinhas mas sem ficar "pulando" na cintura enquanto você corre.



Meias adequadas

Escolher meias adequadas para seu tipo de tenis, faz muita diferença, pitada do fashion vem através dos tamanhos cores e estampas. A cortinha invisível dá mais destaque pro tenis, o importante que ela tenha a segurança de não dar bolha e não ficar entrando no tenis. Aquelas que tem os pontinhos de silicone, fixam no tendão e não ficam saindo do lugar. As medias, geralmente tem alguma compressão e nesse tamanho são as que a gente encontra mais variações de cores e estampas.



Corta-vento

Também para os dias de frio. Ajuda a segurar a temperatura, e quando esquentar, fica pequenininho e facil de colocar no cinto, ou num bolso. Peça pratica e eficiente.



Make com protetor

Essa já é mais para as meninas. Quem não gosta de se sentir bonita até na hora dos treinos e das provas? Pois é, hoje já existem protetores com cor que fazem o papel de proteção e também dão um acabamento na pele, nos deixando mais bonitas e seguras.



Vaselina / Anti-Atrito

Item indispensável, principalmente nas áreas propícias a "assaduras". Braços, pernas, pescoço, e onde mais sentir atrito.



Mini garrafafa portatil

Essa é muito individual, eu mesma não carrego água, mas muita gente não sai pra corrida sem. Existem varios modelos compactos e muito eficientes, qualquer loja de esportes você pode encontrar.

Bom gente, munidos desses itens da lista, é só se jogar na pista e curtir seu momento, sem abrir mão do estilo!

Até a próxima!

CORRER SEM LESÃO



10 MANEIRAS DA FISIOTERAPIA AJUDAR O CORREDOR

O número de praticantes de corrida tem aumentado substancialmente nos últimos anos, isso pelo fato da corrida ser uma atividade física que proporciona uma série de benefícios para a saúde, desde o fortalecimento cardiovascular até o alívio do estresse. No entanto, os corredores também estão sujeitos a desafios e demandas específicas que podem levar a lesões e desconfortos. É aqui que a fisioterapia desempenha um papel fundamental. Com sua abordagem centrada na prevenção, reabilitação e otimização do desempenho, a fisioterapia oferece uma gama abrangente de vantagens para os corredores de todos os níveis.

Neste texto, exploraremos 10 benefícios que a fisioterapia traz para os corredores, desde a prevenção de lesões até a melhoria da técnica de corrida e a maximização do potencial atlético. Vamos examinar como a expertise dos fisioterapeutas pode contribuir para a saúde, a resistência e a longevidade dos corredores, proporcionando uma compreensão mais profunda de como essa disciplina se tornou uma aliada indispensável para aqueles que buscam uma corrida segura, eficiente e gratificante.





Todo fisioterapeuta por formação já tem um conhecimento de biomecânica capaz de ajudar os praticantes de corrida, porém cada vez mais a corrida se torna uma ciência e um campo fértil para que estes profissionais se especializem na modalidade. Aqui estão 10 maneiras nas quais a fisioterapia pode ajudar corredores:

Prevenção de Lesões: Fisioterapeutas podem avaliar a biomecânica e a postura do corredor para identificar potenciais áreas de risco e fornecer orientações para evitar lesões e minimizar o estresse físico do dia a dia.

Treinamento de Força e Flexibilidade: Através de exercícios personalizados, a fisioterapia ajuda a fortalecer músculos específicos e melhorar a flexibilidade, aumentando a resistência e a eficiência na corrida. Tendo uma importante função

na equipe multidisciplinar juntamente com o profissional de educação física.

Reabilitação Pós-Lesão: Após uma lesão, a fisioterapia auxilia na recuperação, utilizando técnicas como exercícios terapêuticos, mobilizações articulares e modalidades de tratamento para acelerar a regeneração e cicatrização.

Análise da Pisada e da Marcha: Através de análises da pisada e da marcha, os fisioterapeutas podem identificar desequilíbrios biomecânicos e sugerir soluções, como o melhor tênis tendo em vista características como tipo de pisada, peso e técnica de corrida.

Melhoria na Técnica de Corrida: Fisioterapeutas especializados podem avaliar a biomecânica e a técnica de corrida de um atleta e oferecer orientações para otimizar a eficiência e minimizar o estresse nas articulações.

Tratamento de Dores Crônicas: Se um corredor está lidando com dores crônicas, a fisioterapia pode ajudar a identificar as causas subjacentes e aplicar terapias manuais, exercícios e modalidades de tratamento para aliviar a dor.

Liberação Miofascial: A técnica de liberação miofascial é frequentemente utilizada por fisioterapeutas para relaxar músculos tensos e teci-

do conjuntivo, melhorando a amplitude de movimento, eficácia muscular e prevenindo lesões.

Liberação Miofascial: A técnica de liberação miofascial é frequentemente utilizada por fisioterapeutas para relaxar músculos tensos e tecido conjuntivo, melhorando a amplitude de movimento, eficácia muscular e prevenindo lesões.

Recuperação Pós-Corrida: Fisioterapia pode acelerar o processo de recuperação pós-corrida através de técnicas como massagem terapêutica, alongamentos, técnicas de relaxamento e até mesmo através de recursos modernos como as botas de compressão pneumática.

Treinamento de Equilíbrio e Coordenação: A fisioterapia ajuda a melhorar o equilíbrio e a coordenação, através de exercícios de propriocepção, o que é essencial para evitar quedas e lesões durante a corrida.

Aconselhamento e Educação: Além de tratamentos físicos, os fisioterapeutas podem oferecer aconselhamento sobre treinamento adequado, programação de descanso, prevenção de lesões e outras dicas para melhorar o desempenho e a saúde geral do corredor. Ter um fisioterapeuta que entenda o universo da corrida ou até seja corredor pode facilitar o processo.

Lembrando que cada corredor é único, e um plano de tratamento individualizado é fundamental para alcançar os melhores resultados com a fisioterapia. Sempre procure um fisioterapeuta qualificado para avaliar suas necessidades específicas e desenvolver um plano de tratamento ou prevenção adequado.

POR ALEXANDRE ROSA



Marlei Willers

SETEMBRO | 2023

RUNNERS BRASIL

A Corrida me
faz Olhar
para Frente e
Acreditar na
Realização de
Sonhos!

Campeã da Maratona
de Porto Alegre 2023





**"PRA MIM A CORRIDA É UMA
FORMA DE ME CONECTAR
COMIGO MESMA"**

A história da atual campeã da Maratona de Porto Alegre, no auge dos seus 45 anos, tem características únicas, que não identificamos na trajetória de outros grandes atletas.

"Pra mim a corrida é uma forma de me conectar comigo mesma".

Ela é natural de Pérola D'Oeste (PR), se mudando para Morro Reuter (RS) aos 15 anos, que atualmente conta com aproximadamente 7 mil habitantes.

"Se hoje sou a pessoa que sou é em razão da minha base familiar", disse ela. Em todos os momentos que a campeã tem oportunidade, enaltece a importância do suporte familiar na sua formação como pessoa e atleta.



Marlei não começou a carreira de corredora na adolescência, tampouco se tornou atleta por falta de opção ou necessidade financeira. Ela teve o poder de decisão e escolheu viver um novo sonho, migrando para o mundo da elite da corrida de rua de maneira consciente.

Mas a ligação com outros esportes sempre existiu, pois era uma criança ativa e desde a juventude praticava futsal, vôlei, caminhada. Já a corrida surgiu de maneira despretensiosa, como meio de se manter ativa, permitindo que ela viajasse e conhecesse novos lugares.

A carreira de Marlei na corrida de rua é extremamente vitoriosa, tendo iniciado há 5 anos, resultando até agora em 72 provas, sendo campeã em 59 e vice em 6. Algo muito acima da média, realmente fora da curva!

Na sua primeira prova de corrida

MARLEI TEVE UMA GRANDE SURPRESA

Era uma prova com mais de 1000 pessoas e Marlei estava morrendo de medo de se perder no percurso, pois havia 3 distâncias diferentes. O principal objetivo era correr 5km sem parar. Ela não treinava corrida ou contava com orientação profissional, apenas corria na esteira da academia.

Ela não só correu direto, como completou a prova em 23 minutos e 28 segundos, causando espanto em um colega da corrida: "Já chegou? Você fez o percurso todo?".

O coração da atleta acelerou nessa hora, pensando se teria errado o caminho. No final, Marlei descobriu que em sua estreia tinha ficado em primeiro lugar geral nos 5km.

E, no final de 2018, veio outra surpresa em uma prova, dessa vez na Volta da Pampulha.

A prova já começou com uma aventura, antes mesmo da largada, já que Marlei foi praticamente "jogada por cima da grade de proteção" para conseguir largar mais próxima do pelotão da frente. O resultado foi gratificante: 11ª colocada, sendo a primeira a chegar após o pelotão de elite.





Nessa hora a ficha caiu: “caramba, eu sou boa nesse negócio aí!”. E, sem dúvida, Marlei tem uma performance acima da média, além de uma disciplina e confiança que inspiram todos nós.

42km surgiram como uma oportunidade

Perguntamos a Marlei qual o motivo de ter se especializado na maratona, se havia algo especial, alguma ligação com a distância. A campeã surpreende ao falar que já achou que correr 42k é “uma loucura” e escolheu a rainha das provas pela visibilidade, maior retorno financeiro que provas menores e o desafio pessoal.

“Minha missão hoje é encorajar, humanizar e permitir que as pessoas se emocionem com o esporte”.

A mentalidade é essencial para ter bons resultados na corrida e na vida

“Eu já sou uma vitoriosa porque nunca deixei de fazer o meu melhor todos os dias”, foi um dos alertas dessa atleta da vida real, que treina e compete com a elite, mas divide sua rotina de treinos com a de empreendedora.

Em vários momentos Marlei enaltece que o lado mental precisa ser treinado, assim como o físico, de forma constante. A mentalidade campeã é exatamente fazer o que precisa ser feito diariamente, com planejamento e disciplina.

Um exemplo prático era o hábito que tinha de dormir tarde, que teve que ser mudado para que ela conseguisse dormir cedo e acordar cedo, resumindo em uma frase: “tudo é treinável”.

Diante dessa realidade, a campeã reforça que é importante se conhecer, entender sua individualidade, dando como exemplo uma sequência de treinos longos que não encaixaram bem. Após analisar, Marlei entendeu que os treinos no verão exigiam mais do seu físico e precisavam de uma forma de recuperação diferente.

Marlei reforça, que um dos fatores que contribuíram para ela se destacar na corrida foi focar nas coisas positivas e ouvir sua intuição, sua voz interior: “o que a Marlei realmente quer?”

Muitas vezes, nós atletas amadores não refletimos sobre o que realmente queremos, tanto na corrida quanto em outras áreas da vida.

Por mais que seja algo distante alcançar o nível de performance da Marlei, ela nos inspira a fazer nosso melhor a cada treino, conciliando com a rotina de trabalho e a família.

Corredora de elite e empreendedora, uma jornada dupla

Depois de quase 27 anos trabalhando como CLT, ela se arriscou ao tomar a decisão de empreender, criando a Preta Pastas, empresa que fornece congelados da culinária italiana em sua cidade e região.

Imagine poder comer macarrão, lasanha ou outra massa feita por uma corredora de elite? Foi o melhor caminho para manter a carreira de atleta, já que sempre gostou de cozinhar e na época não tinha apoio financeiro como atleta.

“A Preta Pastas nasceu de um desejo genuíno de reviver os sabores da infância”, disse Marlei, mostrando sua ligação estreita com a família.

A vida de atleta é curta, independentemente da idade que se começa no esporte, e, a Preta Pastas também é um projeto que terá continuidade no pós-carreira.

É uma forma de ter a tranquilidade mental para treinar, sabendo que há uma perspectiva profissional quando “pendurar os tênis” de forma profissional.

Não apenas no aspecto financeiro, mas também mental, tendo clareza dos próximos passos quando o auge da performance passar.

Visão da campeã sobre a corrida.

“O esporte vai muito além de ser uma competição, ele é a união de pessoas que acreditam que tudo pode ficar ainda melhor!”.

Interessante perceber que todos nós podemos aproveitar os benefícios da corrida, como alerta Marlei, nos conectando com pessoas que também acreditam em um amanhã melhor que hoje.

É a chance de todos nós sentirmos o impacto transformador da corrida na nossa vida!



A relevância de ter marcas fortes nos apoiando.

Para ela é muito significativo hoje ter uma marca forte como a Fila a apoiando. Mas isso não aconteceu por acaso ou de uma hora para outra. Foi fruto de toda uma construção, de dedicação e trabalho, em torno de 4 anos sem patrocínio.

Por isso Marlei enaltece a oportunidade que teve em 2022, de correr uma maratona com o suporte tão significativo na corrida como a Fila, sendo desde então uma atleta da marca.

“Acredite, lute, faça por você e conquistaste sua própria história!”.

Marlei possui alguns sonhos, dentro e fora da corrida

A corrida a transformou em uma pessoa melhor, permitindo um despertar para a responsabilidade coletiva.

Por isso um de seus sonhos no esporte é conseguir correr 6 maratonas

pelo mundo, as “six majors” (Tóquio, Boston, Londres, Nova York, Berlim e Chicago).

E não para por aí, outro sonho é ser uma referência para as pessoas, poder inspirá-las, sempre de forma respeitosa, com muito trabalho e humildade.

Marlei enxerga como uma forma de retribuir a inspiração que teve com outras mulheres no esporte, como a Hortência e a Paula no basquete, além de Marta e Formiga no futebol.

Vamos finalizar a matéria com uma frase da campeã para lembrarmos no momento de dificuldade:

“Aprendi com a corrida que podemos ter mil motivos para desistir, mas enquanto tiver um único para continuar, é nele que devemos focar e seguir sempre”.

Marlei Willers

POR GABRIEL RENAUD



POR DANI CHRISTOFFER



CORAÇÃO DE CORREDOR

Nós nos preocupamos com ele



Dr. Ricardo Stein



DEZ DICAS DE SAÚDE
CARDIOVASCULAR PARA
VOCÊ CORRER MAIS SEGURO

1. Consulte um Profissional Médico Qualificado: É recomendável buscar orientação de um médico experiente em avaliação pré-participação para a prática do exercício, como um Cardiologista ou um médico especializado em Medicina do Exercício e do Esporte. Isso pode ser particularmente importante antes de iniciar qualquer programa de exercício, pois essa avaliação é capaz de determinar a capacidade funcional individual e tal informação ajuda na adequação à participação mais segura em atividades físicas progressivamente mais intensas.

2. Aquecimento Adequado: Sempre faça um aquecimento antes de começar a correr. Isso ajuda a aumentar a circulação sanguínea, prepara os músculos e pode até reduzir o risco de lesões em certas circunstâncias.

3. Hidratação: Mantenha-se bem hidratado antes, durante e após a corrida. A desidratação pode afetar negativamente o funcionamento do coração, aumentando o estresse cardiovascular.

4. Treinamento Progressivo: Aumente a intensidade e a duração do treino de forma gradual. Evite exagerar no início para permitir que o corpo se adapte progressivamente ao esforço físico.

5. Monitoramento da Frequência Cardíaca: Para aqueles que gostam ou têm indicação médica, usar um monitor de frequência cardíaca para manter o controle sobre a frequência cardíaca durante a corrida pode ser útil. Isso ajudará que você esteja na intensidade prescrita (quando a mesma for prescrita com base nesta variável).

6. Intervalos de Descanso: Intercalar períodos de esforço intenso com períodos de descanso ativo pode ser benéfico para o coração, permitindo uma recuperação adequada entre os períodos de maior demanda.

7. Alimentação Balanceada: Mantenha uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais para o coração, como fibras, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Evite alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares e sal em excesso.



8. Evite Fatores de Risco: Mantenha controle sobre fatores de risco cardiovascular, como pressão alta, colesterol elevado e diabetes. Se necessário, tome medicamentos prescritos pelo seu médico para manter essas condições sob controle.

9. Descanso e Recuperação: Dê tempo ao seu corpo para se recuperar após sessões intensas de corrida. O descanso adequado é fundamental para permitir a reparação e o fortalecimento cardiovascular. Lembre que o descanso também faz parte do programa de exercício.

10. Escute Seu Corpo: Preste atenção aos sinais do corpo. Se você sentir desconforto no peito, falta de ar, tontura ou palpitações, pare imediatamente a atividade e procure assistência médica.

Lembre-se de que a corrida pode ser uma atividade física muito benéfica para a saúde cardiovascular, mas também requer cuidados e atenção tanto em relação à sua condição física quanto às suas limitações. Por fim, volto a lembrar: consulte um profissional de saúde habilitado antes de iniciar qualquer programa de exercício intenso.



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





POR DRA ANA PAULA SIMÕES



**MEDICINA E
A CORRIDA**

M

10 COISAS PARA VOCÊ NÃO SE LESIONAR NA CORRIDA



O que funciona de verdade quando queremos prevenir ou evitar lesões durante a corrida?

Com algumas precauções simples, como aquecer e resfriar corretamente o corpo, escolher o calçado certo, treinar gradualmente, fortalecer os músculos, alongar regularmente, manter uma boa postura e se hidratar, você pode prevenir muitas das lesões durante a corrida.

Escolhi 10 para você!

1. Faça um bom aquecimento antes de iniciar a corrida, incluindo alonga-

mentos dinâmicos e exercícios de mobilidade para preparar os músculos e articulações.

O aquecimento aumenta a temperatura corporal e prepara os músculos, tendões e ligamentos para o exercício físico através da irrigação sanguínea. Um aquecimento eficaz deve incluir:

- *exercícios de mobilidade das articulações.*
- *alongamento dinâmico, envolvendo todas as partes do corpo*
- *movimentos de rotação, girando as articulações principais que você vai usar no esporte*

2. Aumente gradualmente a intensidade e a duração dos treinos, evitando sobrecarregar os músculos e articulações de forma repentina.

O aumento gradual da intensidade e da distância da corrida ajuda a prevenir lesões. O corpo precisa de tempo para se adaptar ao estresse do exercício físico e, portanto, elevar a carga de treinamento muito rapidamente pode agravar o risco de problemas. Respeite os intervalos de descanso entre um dia de prática e outro para que os músculos possam recuperar bem do esforço.

3. Utilize um calçado adequado para a prática da corrida, que forneça suporte e amortecimento suficiente para os pés e tornozelos. O calçado é um dos fatores mais importantes na prevenção de lesões durante a corrida. Um tênis de corrida de alta qualidade pode reduzir o impacto nos pés e pernas, prevenindo problemas causados por estresse repetitivo. O tênis de corrida ideal deve ter um bom amortecimento, suporte para o arco dos pés e um ajuste confortável.

Tome muito cuidado apenas com os desvios posturais e anatômicos que podem interferir na escolha, neste caso procure um ortopedista

4. Mantenha uma boa postura durante a corrida, com a coluna ereta e os ombros relaxados, evitando sobrecargas desnecessárias nas costas e nas articulações.

Ter uma boa postura durante a corrida pode ajudar a prevenir lesões e melhorar o desempenho.

Uma postura adequada envolve manter:

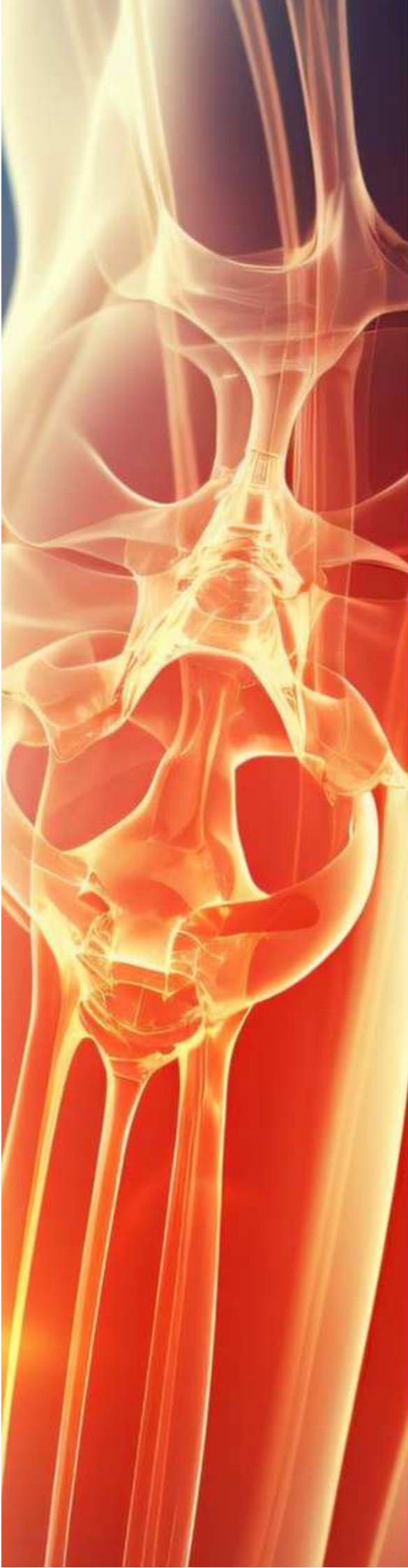
- os ombros relaxados e para trás;
- a cabeça erguida e alinhada para cima
- a coluna vertebral em posição neutra.

5. Realize exercícios de fortalecimento muscular, especialmente para os músculos das pernas, quadril e região do core, para proporcionar estabilidade e suporte adequado às articulações. Os músculos das pernas, como os quadríceps, os isquiotibiais e os glúteos, são os principais músculos usados na corrida e deixá-los mais fortes reduz o impacto do exercício nos joelhos e tornozelos e evita que você se machuque.

O core – aquela região que liga a parte inferior à superior do seu corpo, incluindo costas, abdome – também são importantes para a corrida, por causa da postura e da estabilidade. Fortalecer essas regiões é uma ótima forma de prevenir lesões nas costas e na região lombar.

6. Incorporar treinamento cruzado em sua rotina, participando de atividades como natação, ciclismo ou treinamento de força, para trabalhar diferentes grupos musculares e evitar a sobrecarga excessiva.

7. Escute o seu corpo e respeite os sinais de dor ou desconforto. Se estiver com dor persistente ou lesão, procure a orientação de um profissional de saúde qualificado. A lesão é uma dor intensa e apresenta dificuldades de locomoção ou movimentação na região acometida, você muda sua mecânica. Ou seja, se a dor for forte e não desaparecer ou diminuir, as chances de ser uma lesão é grande.



8. Não ignore o descanso e a recuperação adequados. Dê tempo suficiente para o seu corpo se recuperar entre os treinos, evitando o overtraining. O descanso é importante para o crescimento muscular.

O exercício cria microlesões na fibra muscular, sendo que o repouso auxilia no processo de reparação, crescimento e consequente fortalecimento. Assim, a microlesão associada a fase de descanso permite o reparo necessário para seus músculos contruírem seu objetivo.

O descanso melhora sua disposição e previne a fadiga, o que prepara o corpo para uma rotina de exercícios bem-sucedida

9. Mantenha-se hidratado durante a corrida, pois a desidratação pode aumentar o risco de lesões musculares. A desidratação causa câibras musculares e fadiga, prejudicando seu desempenho instantâneo e a longo prazo. Então, certifique-se de beber água suficiente antes, durante e após a corrida.

A quantidade de água necessária depende de vários fatores, como a intensidade do exercício e a temperatura ambiente, por isso, o ideal é contar com o apoio de um nutricionista especializado em nutrição esportiva também para receber esse tipo de orientação.

10. Consulte um profissional especializado, como um médico do esporte e tenha um fisioterapeuta esportivo para manutenção, sempre busque avaliação e orientação individualizada, levando em consideração suas características físicas e histórico de lesões.

Bons treinos, valentes!

FORTALECIMENTO MUSCULAR



10 EXERCÍCIOS ESSENCIAIS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA CORREDORES DE RUA



A corrida de rua é um exercício físico que envolve não apenas resistência cardiovascular, mas também a força muscular.

Cada passada durante a corrida coloca uma carga significativa sobre o corpo, desde os músculos das pernas até as articulações que sustentam todo o movimento.

Estima-se que o nosso corpo tenha que lidar com 2.5 a 3x o nosso peso corporal a cada passada. Além disso, outras forças são aplicadas: lateralmente 10-15% e forças de aceleração e desaceleração de 40-50% o peso do corpo¹.

Tornar o corpo mais forte, resistente e eficiente para lidar com essas forças é de grande importância não só para o rendimento, mas também para a prevenção de lesões e para a durabilidade do atleta.

A compreensão das demandas biomecânicas da corrida e como elas se relacionam com a necessidade de suporte muscular adequado é essencial para desenvolver um programa de treinamento completo e eficaz. Neste artigo, exploro 10 exercícios essenciais de fortalecimento muscular que vi-sam aprimorar a resistência, a estabilidade e a eficiência dos corredores de rua, ajudando-os a atingir seus objetivos de forma saudável e bem-sucedida.



1. Agachamento:

O agachamento é uma base do treinamento de força que ativa os músculos das pernas e glúteos. Ao fortalecer essas áreas, os corredores melhoram sua estabilidade e potência durante as passadas.

2. Afundos / Avanços:

Os afundos trabalham as pernas de maneira assimétrica, ajudando a equilibrar a força muscular em ambos os lados do corpo e se aproximando da demanda da corrida.

3. Pranchas:

A prancha é um exercício de fortalecimento do core que contribui para a estabilidade da parte central do corpo. Um core forte melhora a postura e a técnica de corrida.

4. Flexões:

As flexões não apenas fortalecem os músculos do peito e braços, mas também ativam os músculos do core. Uma parte superior do corpo forte é importante para manter uma postura adequada durante a corrida.

5. Elevação de Quadril (Bridge):

Esse exercício trabalha os glúteos e a região posterior, melhorando a estabilidade do quadril. Isso ajuda os corredores a manter uma boa forma durante as passadas.

6. Panturrilha em Pé:

A força das panturrilhas é essencial para impulsionar o corpo durante a corrida. O exercício de panturrilha em pé é eficaz para fortalecer esses músculos, melhorando a propulsão e a eficiência da corrida.

7. Agachamento Unilateral/Step-Up

Realizar agachamentos com uma perna de cada vez ajuda a identificar e corrigir desequilíbrios musculares. Eles fortalecem as pernas e os glúteos, muito exigidos na corrida. Isso também aumenta a estabilidade das articulações e a potência da corrida, resultando em uma melhor técnica de corrida.

8. Remadas:

As remadas fortalecem a região das costas e tronco. Uma região do tronco fortalecida ajuda a manter a estabilidade e a resistência durante longas corridas.

9. Deadlift (Levantamento Terra):

O levantamento terra é um exercício completo que trabalha os músculos das costas, glúteos e pernas. Ele aprimora a postura e a força geral do corpo, beneficiando a corrida.

10. Russian Twist:

Para finalizar, o Russian twist é um exercício que foca nos músculos oblíquos e core. Uma vez que a estabilidade do core é crucial para a boa postura e o equilíbrio durante a corrida, esse exercício é um excelente complemento para a rotina de fortalecimento.

Os exercícios citados são alguns exemplos de movimentos básicos mas que fazem grande diferença para o corredor. Todos eles possuem formas de progressão (aumentando a dificuldade) ou regressão (diminuindo a dificuldade) para que se encaixem dentro da individualidade de cada um.

Não deixe de fortalecer o seu corpo! Mas lembre-se de consultar um profissional de educação física antes de iniciar qualquer novo programa de exercícios e adapte-os de acordo com sua condição física.

POR ROBERTA ABDALA



BIOMECÂNICA



**TOP 10 COISAS PARA MELHORAR SUA
BIOMECÂNICA DA CORRIDA**



TOP 10

RUNNERS tudo bem?

Estamos on, por aqui!

A pauta da revista esse mês será especialmente com dicas reais e superimportantes para a melhora da biomecânica!!

Então senta o “zóio” em nossa coluna, preste a atenção e coloque em prática! Separei 10 top dicas para vocês evoluírem na corrida e na sua Biomecânica, a ordem dos fatores não alteram os resultados, comece por qualquer uma delas

TOP 1: Tenha regularidade ao correr. Conforme mantemos nossa corrida, os movimentos repetitivos, estimulamos zonas lá em nosso cérebro, que irão começar a padronizar o movimento, deixando os mais automáticos, economizando mais energia, melhorando ao máximo e naturalmente a sua Biomecânica, então continue a correr.

TOP 2: Descanse. O descanso é tão essencial quanto à corrida, à musculação, à alimentação, e por ai vai. Quando descansamos, quando dormimos, o corpo se recupera das micro lesões que fizemos no treino, libera hormônios para controle de varias funções vitais para nosso funcionamento, e para que no dia seguinte ao descanso estamos prontos para um novo dia, novo treino e uma nova biomecânica.



TOP 3: Alimente-se bem e corretamente. Toda boa máquina precisa de energia. Nosso corpo não é diferente. Para termos uma boa biomecânica, fazer bons treinos, não quebrar nas provas, a função metabólica é de extrema importância para evoluirmos em nossa corrida. Todo mundo precisa de um bom combustível. Procure um Nutricionista para ontem!

TOP 4: Faça musculação. Toda a literatura atual e estudos evidenciam uma evolução do desempenho, prevenção de lesões e melhora biomecânica, através dos treinos, principalmente de força e potência. Não pule a academia, duas a três vezes na semana é um bom número. Seu treinador, fisioterapeuta e você irão ficar agradecidos e surpresos com o poder de deixar seus músculos mais fortes.

TOP 5: Faça uma Avaliação Funcional do Corredor: Aqui sou suspeito, pois é minha área de estudo, meu trabalho e meu dia dia. Fazer uma avaliação funcional será de extrema importância para você e seu treinador montar seus treinos baseados especificamente para sua necessidade, de força, de grupos musculares específicos, de alterações de flexibilidade, de mobilidade, de desequilíbrios entre os grupos trabalhados na corrida, deixando assim de ficar atirando no escuro, fortalecendo todo mundo da mesma forma e com a mesma carga para ambos os lados, sendo assim mais assertivo em suas necessidades! Ainda sim, dentro da avaliação, olharmos para biomecânica, analisar possíveis e pequenas alterações necessárias para uma melhor economia da corrida.

TOP 6: Sempre tenha um médico do esporte e um cardiologista na manga. São profissionais importantes para nossa evolução e segurança para a prática de exercícios e prevenção de qualquer problema mais importante de todo o sistema. Tenha seus exames atualizados. Quer começar uma atividade física, e no nosso caso correr, procure um médico antes de tudo.

TOP 7: Use roupas feitas para corredores. A tecnologia envolvida no mundo da corrida não está só relacionada a tênis, viu? Há roupas para diferentes temperaturas, níveis diferentes de compressão, cores, tecidos, que te ajudarão a manter a temperatura corporal, te darão a sensação de conforto e de segurança para correr, e por tabela, melhorar sua desempenho. E então prepare o bolso para esse investimento.

TOP 8: O tão falado Tênis. A dica aqui é escolha por CONFORTO. Isso é o que temos na literatura mais avançada possível para a escolha. Sim, isso é muito específico e particular para cada ser corredor no mundo, mas é o que temos como parâmetro de escolha pelos principais trabalhos no mundo a fora. De carbono ao minimalista, procure uma marca confiável, esqueça aqui os "chinglings" da vida veja se o valor cabe no seu orçamento e seja feliz com sua escolha, mas escolha por você, não vai na ideia do vizinho !

TOP 9: Use e abuse dos Gadges e Wearables. Esse é o nome dos Garmins e, Polares da vida. Esses pequenos monitores, são ótimos para levantar dados de nossa corrida, e estão cada vez mais precisos, tecnológicos e de fácil acesso. Ali você consegue ver claramente onde melhorar, onde evoluir, comparar treinos, monitorar sua cadência, ter acesso a treinos prontos, entre outras e será um ótimo instrumento de evolução para você! Corra e compre o seu!

TOP 10: A minha última dica: Respeite seu limite. O corpo é muito inteligente e te avisa. Está cansada, ele avisa para você descansar, está com dor, ele grita pra você, precisa hidratar, ele te dá um toque, então a dica mais importante das 10, é essa. Se você respeitar seu limite, escutar seu corpo, você conseguirá correr com qualidade e longevidade para evoluir, não machucar, alcançar seus objetivos e poder usar seu Garmin, seu tênis, suas roupas e viajar o mundo, conhecer pessoas e surfar nas ondas da corrida de rua.

Fico por aqui, e espero que aproveitem essas dicas valiosas que separei para vocês com carinho, e baseado no que tenho visto nos últimos anos da minha experiência e estudos em corredores!

POR FELIPPE RIBEIRO





TIRINHAS

01

RUNNERS BRASIL
#ficacomessadica

Você gosta de dicas?
Corredor@s tem de todo tipo, mas uma coisa todos tem em comum: correr, correr e correr.

Não fique de pernas bambas com essa.

Quem vai contar essa história é @correirlakati by

@CORRETRINHAS

02

QUE FOGO É ESSE?

SE FOSSE PARA TOMAR UM VINHO EU ATÉ IRIA

VAMOS MENINAS! CORRER, CORRER, CORRER...

NO INÍCIO ERA ASSIM.

@corretrinhas

03

POR QUE NÃO FORTALECI LOGO NO COMEÇO?

CARAMBA QUE DOR!

FORTALECER PREVINE LESÕES

@corretrinhas

04

SIM, APÓS A FRATURA POR ESTRESSE, ESTOU BEM E MELHOR

ESTÁ DE VOLTA, IRLAP QUANTO TEMPO?

FORTINHA E VELOZ

@corretrinhas



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM IRLAINE CATARINA

05



06



07

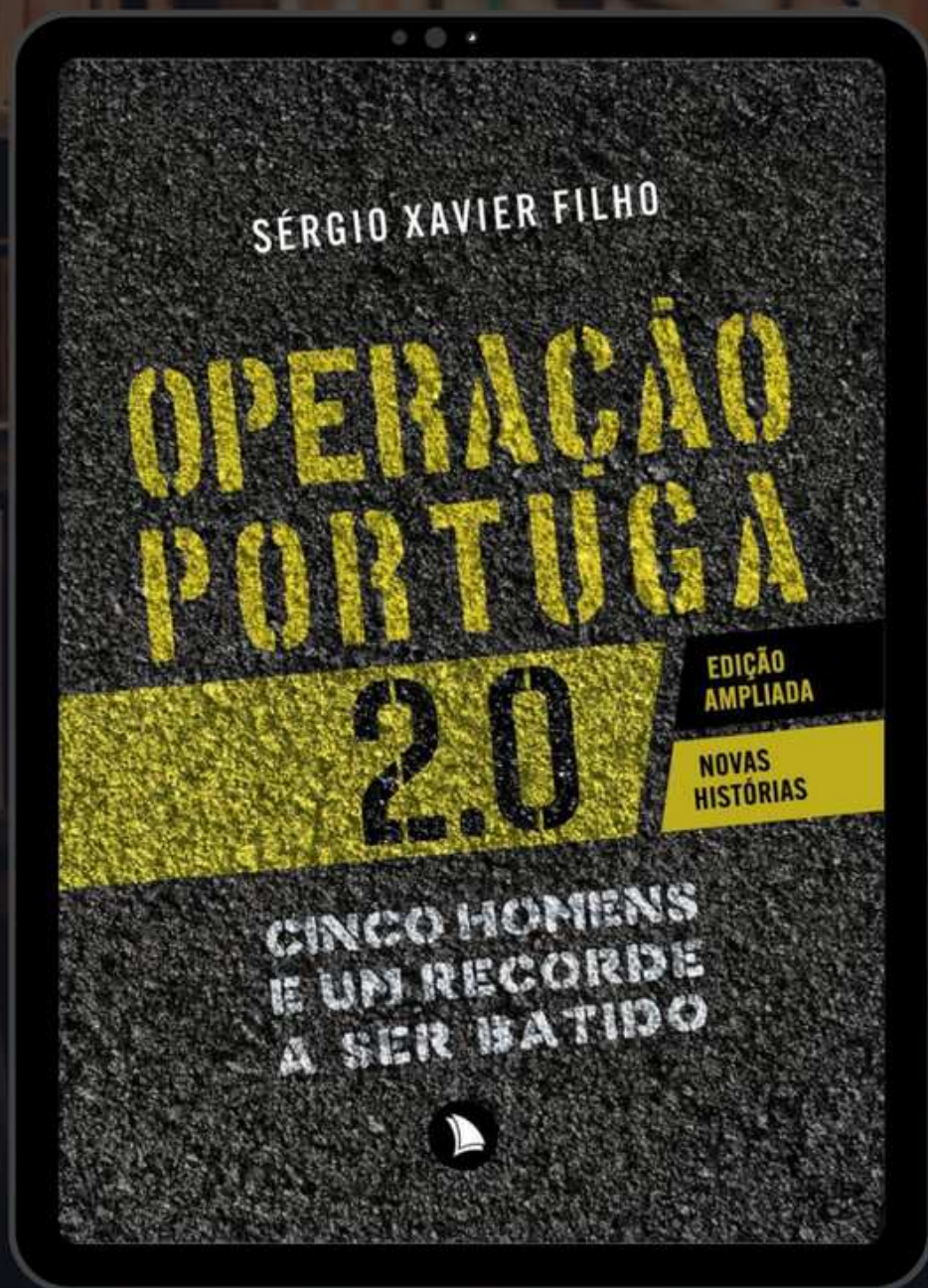


08



INDICAÇÃO DE LEITURA

Runners Brasil



O jornalista Sérgio Xavier Filho lança na terça-feira, 19 de setembro, o livro Operação Portuga 2.0, uma edição ampliada da obra de 2010. No volume, o autor acrescenta novos capítulos que atualizam as histórias do grupo de corredores de rua de São Paulo que participou do que ficou conhecido como o “Desafio do Portuga”.

Publicada em 2010, obra que tornou-se um clássico no círculo dos corredores de rua ganha reedição com novas histórias dos participantes do “Desafio do Portuga”

Em 2008, Marcelo Apovian (o Lelo), José Augusto Urquiza (o Guto) e Tomás Awad foram escolhidos como os mais fortes candidatos para bater a extraordinária marca conquistada pelo empresário Amílcar Lopes Jr., o Portuga, na Maratona de Chicago. Com a corrida como pano de fundo, Sérgio Xavier Filho apresenta uma narrativa que fala sobretudo de gente, em marcos de competição, superação e camaradagem.

Os três desafiantes treinam forte. Para alcançar o objetivo, eles, que são executivos ocupados, driblam suas agendas apertadas, desviam de compromissos sociais e deixam de lado muitas horas de descanso ou de convívio familiar. Também deixam para trás, como no caso de Lelo, as sequelas de um acidente que quase lhe custou a perna. A marca mítica não sai da cabeça deles, o Portuga precisa ser derrubado.

O circuito das maiores maratonas do mundo - Berlim, Boston, Chicago, Nova York e Paris - é o cenário ideal para a busca pelo recorde. Lelo, Guto e Tomás correm o mundo, literalmente, para derrubar o Portuga. A esse grupo junta-se mais tarde Felipe Wright e sua obsessão em terminar uma maratona abaixo de três horas. E ele chegou lá, com a ajuda de um amigo capaz de um gesto de pura e comovente nobreza.

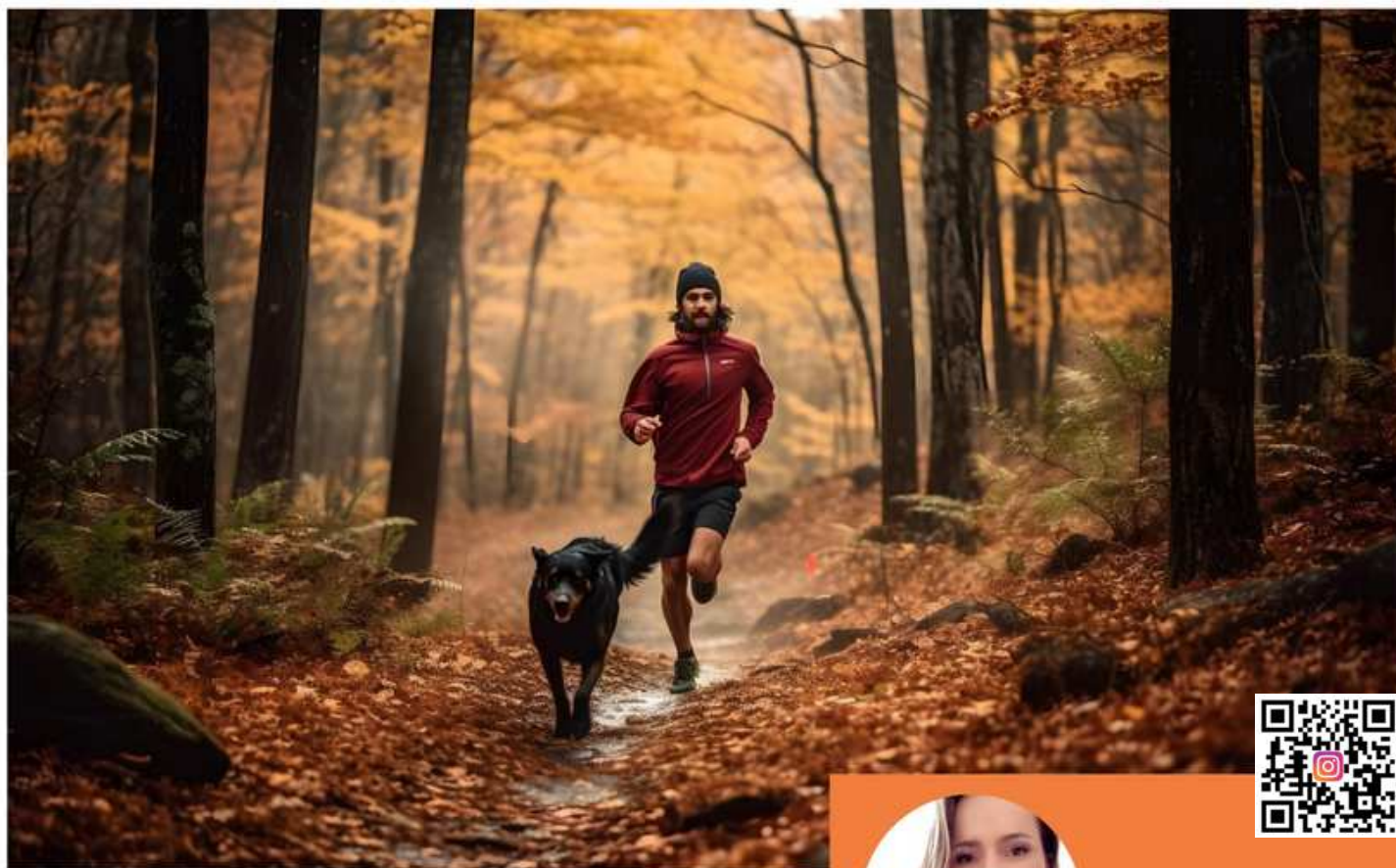
Informações para a imprensa:

Débora Sander - deborassander@gmail.com

Telefone: (51) 99951-3913

www.arquipelago.com.br

CANICROSS



10 coisas interessantes e (muito) uteis para te ajudar na corrida

No canicross, tanto o atleta humano como o canino precisam estar preparados e conectados para que os treinos sejam prazerosos e os resultados das competições sejam bons.

Aqui, vamos dar 10 dicas para ajudar no preparo do cão para a corrida:

1. Não alimente o cão 2 horas antes da corrida. O estômago cheio atrapalha a corrida e ainda predispõe uma condição grave chamada "torção gástrica".

2. Aposte nos treinos de conexão entre você e o cão. Esses treinos podem ser de comandos, ou treinos livres, on-

de o cão corre solto, busca brinquedos e traz para você. Isso faz com que vocês criem uma boa conexão, que é essencial para as competições.

3. Uma boa alimentação. Independente do tipo de alimento escolhido (ração, dieta caseira ou mix feeding), é imprescindível que seja completo, balanceado, com ingredientes de qualidade e armazenamento correto.

4. Proteção contra parasitas internos e externos. O uso dos famosos "anti-pulgas" deve ser usado sempre, de a-



POR LUCIANA MACIEL



cordo com o fabricante ou orientação do médico veterinário. Para os cães que competem, o ideal é que se use um com amplo espectro, e que proteja contra as doenças transmitidas por pulgas, carrapatos e mosquitos. Isso é importante, pois as competições podem acontecer fora da sua cidade ou estado, em locais onde existam outras doenças prevalentes.

5. Assim como citado no item acima, as vacinas também precisam estar em dia. Lembre-se de que, se tiver competição, vacinar o cão pelo menos 15 dias antes, para que o sistema imunológico dele tenha tempo de se restabelecer.

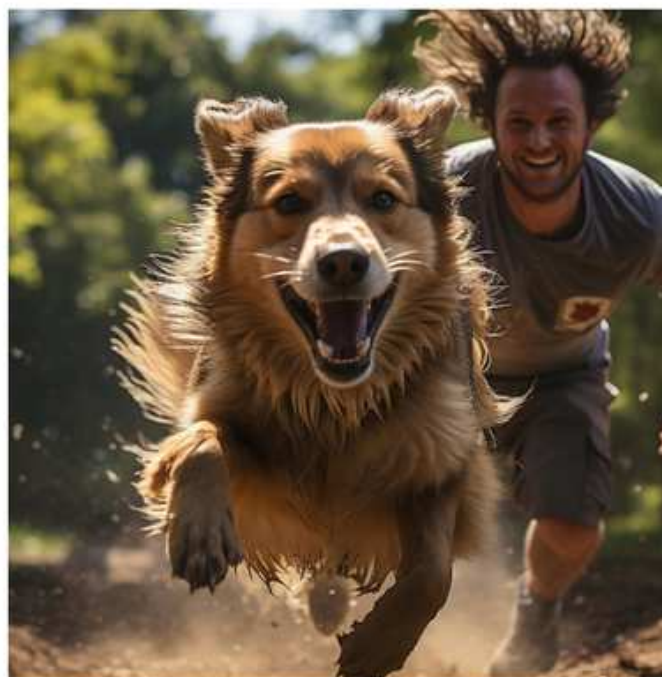
6. Suplementação. Nem sempre a suplementação será necessária, isso irá depender da alimentação do cão, idade, condição física e frequência de treinos. Porém existem vários suplementos e nutracêuticos que podem ajudar no desempenho do cão.

7. Durante os treinos, varie o tipo de piso para o seu cão correr. Asfalto, grama, areia, pedriscos. Comece com caminhadas, principalmente nos pisos mais rústicos. O cão adaptado a pisos diferentes estará pronto para as competições que podem ter trechos diferentes.

8. Sempre inspecione os coxins do seu cão. Com a frequência e intensidade maior dos treinamentos é importante ficar de olho para ver se não há algum machucado ou um leve esfolado.

9. Cuidado com os extremos de temperatura durante os treinos. O excesso de calor, principalmente pode causar sérios danos de saúde ao cão.

10. E por último, porém não menos importante, leve o seu cão para consultas periódicas ao veterinário. Os cães são muito tolerantes à dor, e muitas vezes não demonstrar no dia a dia. O veterinário é o profissional capacitado para identificar essa e outras alterações que possam prejudicar o cão durante os treinos e competições.





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".



QUANDO POSSO VOLTAR A CORRER?

Essa é uma das perguntas que corredores fazem ao dentista antes de se submeter a um procedimento cirúrgico. Ninguém gosta de interromper os treinos e o reforço muscular por muito tempo. Entretanto, respeitar o período de convalescença obedecendo os cuidados pós-cirúrgicos evita uma série de possíveis intercorrências que podem levar a necessidade de mais tempo de recuperação, mais dor, maior edema, ou até mesmo o aparecimento de infecção.

O pós-operatório corresponde ao período de tempo entre o término da cirurgia e a recuperação plena do quadro clínico do paciente. As medidas pós-operatórias têm como finalidade minimizar o trauma decorrente do ato em si. A exodontia, isto é, a remoção de dentes, costuma ser um procedimento de cirurgia oral frequente em odontologia. Existe um vasto leque de complicações associadas a este ato cirúrgico das quais a dor, edema e infecções são alguns exemplos. Outro exemplo são os implantes dentários: opção de tratamento para a reposição de dentes perdidos. Eles também requerem cirurgia para sua colocação, sendo o respeito aos princípios do pré- e pós-operatórios importantes para garantia de sucesso.

Os cuidados pré-, isto é, aqueles que antecedem a cirurgia, incluem verificar a presença de doenças como cárie e inflamações gengivais, bem como avaliar o padrão de higiene bucal realizada pelo paci-



ente. Esses, podem contribuir para um a experiência cirúrgica mais traumática, pois favorecem um maior crescimento bacteriano no local cirúrgico, o qual promove um aumento de mediadores químicos e toxinas que intervêm nos processos fisiopatológicos da dor e da inflamação.

Todo corredor está acostumado com a rotina e a disciplina dos treinos que são planejados focando um determinado objetivo. A necessidade de algum tratamento dentário que envolva cirurgia também exige um planejamento prévio e cuidados importantes para a completa recuperação e retorno às atividades cotidianas.

Assim, seguir algumas recomendações no pós-operatório contribuirão para que este retorno seja o mais breve possível. São exemplos:

- 1- Evitar a exposição ao sol e esforços físicos, pelo menos até o retorno para remoção dos pontos que se dá, normalmente, entre sete e 14 dias.
- 2- Procurar fazer uma alimentação mais líquida ou pastosa e fria por, no mínimo, 48h.
- 3- Descansar e dormir com a cabeça mais elevada que o corpo.
- 4- Manter a higiene normal dos dentes e língua, evitando as áreas da cirurgia, a qual será mantida limpa por meio de anti-sépticos bucais.
- 5- Fazer compressas com gelo nas primeiras 24 horas.

6- Passar protetores nos lábios para mantê-los lubrificados, evitando ressecamentos.

7- Seguir rigorosamente os horários das medicações prescritas.

Uma cirurgia não termina com o evento das suturas, mas sim com a correta orientação pós-operatória e, mais adiante, com a remoção dos pontos. Importante considerar que existem cirurgias dentárias mais simples e outras bem mais complexas, sendo que cada uma demanda cuidados e tempo de recuperação dependentes do tipo de procedimento. O retorno ao treinamento deve acontecer somente após o estabelecimento de um quadro clínico compatível com um adequado processo de cicatrização.

POR VICTOR FERRÁS WOLWACZ



Neurociência

E A CORRIDA





POR CARLOS CAMPELO

10 (DEZ) MAIS 10 (DEZ)

Super dicas baseadas na neurociência que irão elevar o patamar da sua corrida:

- 1. Visualização positiva:** Antes da corrida, visualize-se completando a atividade com sucesso. Isso ajuda a preparar sua mente para o desafio e aumenta sua confiança.
- 2. Afirmações positivas:** Use afirmações positivas para reforçar sua confiança e motivação. Dizer coisas como "Eu sou forte" ou "Eu posso fazer isso" pode impactar positivamente seu estado mental. Crie seu mantra.
- 3. Foco no momento presente:** Mantenha-se no presente durante a atividade física, concentrando-se em sua respiração, passadas ou movimentos. Isso ajuda a evitar distrações mentais e melhora o desempenho.



4. Respiração consciente: A respiração profunda e consciente ajuda a controlar a ansiedade e a manter o foco. Inspire pelo nariz, expire pela boca e sincronize sua respiração com seus movimentos.

5. Música motivadora: Uma playlist energizante pode influenciar positivamente seu estado mental, aumentando sua motivação e resistência durante a corrida ou use sons externos como âncora para ativar sua força interior.

6. Estabeleça metas claras: Defina metas específicas e alcançáveis para cada corrida ou treino. Isso proporciona um senso de propósito e ajuda a manter o foco. Conte sempre com ajuda de um profissional para estabelecer suas metas.

7. Mindfulness e meditação: Praticar mindfulness e meditação pode ajudar a melhorar sua consciência corporal e controlar pensamentos

negativos, reduzindo o estresse e melhorando o desempenho.

8. Autoconhecimento: Conheça os seus limites, escute o seu corpo e respeite o seu planejamento. Isso ajuda a evitar lesões e a ajustar seu ritmo de acordo com sua condição física.

9. Recompensas mentais: Estabeleça recompensas mentais para quando alcançar suas metas, como visualizar a sensação de realização após completar uma corrida desafiadora.

10. Resiliência e pensamento positivo: Encare desafios como oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Cultivar uma mentalidade positiva e resiliente pode te ajudar a superar obstáculos. Lembre-se que tudo é um aprendizado, até mesmo quando os resultados não são os esperados.

Poderíamos falar de mais algumas dicas? Sim, mas sempre é bom lembrar que é muito importante termos ao nosso lado, profissionais das mais variadas especialidades para que assim possamos obter os melhores e mais saudáveis resultados.

Baseado nisso, seguem aqui as outras 10 (dez):

11. Sono adequado: Priorize o sono de qualidade. O descanso adequado melhora a recuperação muscular, a função cognitiva e a regulação do humor, todos essenciais para um bom desempenho físico.

12. Alimentação balanceada: Mantenha uma dieta equilibrada, rica em nutrientes que promovam a saúde cerebral e a energia física, como ômega-3, vitaminas B e antioxidantes.

13. Hidratação: Beba água regularmente para manter seu corpo e mente hidratados. A desidratação pode afetar negativamente o desempenho físico e cognitivo.

14. Ativação do cérebro antes do exercício: Realize exercícios cerebrais antes do treino, como quebra-cabeças ou leitura rápida. Isso pode preparar sua mente para uma melhor concentração durante a atividade física.

15. Música ritmada: Escolha músicas com batidas que coincidam com a frequência do seu ritmo de exercício. Isso pode melhorar a sincronização entre mente e corpo, otimizando a performance.

16. Variedade nos treinos: Altere os tipos de exercícios regularmente. Isso mantém o cérebro engajado, evita o tédio e desafia diferentes grupos musculares.

17. Intervalos de recuperação: Inclua intervalos de recuperação durante os treinos. Isso permite que o cérebro e os músculos se recuperem, melhorando a resistência e reduzindo o risco de lesões.

18. Exercícios multissensoriais: Pratique atividades que envolvam vários sentidos, como treinamento funcional ou esportes em equipe. Isso estimula diferentes áreas do cérebro e melhora a coordenação.



19. Autoconsciência durante o exercício: Preste atenção aos sinais do seu corpo e mente enquanto se exercita. Isso ajuda a evitar overtraining e a ajustar seu esforço de acordo com suas condições.

20. Desafios cognitivos durante o exercício: Introduza desafios cognitivos durante o treino, como resolver problemas mentais ou fazer cálculos simples enquanto se movimenta. Isso aumenta a ativação cerebral e ajuda a melhorar o foco.

Lembre-se de que cada indivíduo é único, portanto, adapte essas dicas ao seu estilo de vida, preferências e necessidades. A combinação de cuidados com a mente e o corpo pode proporcionar melhorias significativas na sua atividade física.

Experimente essas dicas e adapte-as ao seu estilo pessoal para obter os melhores resultados.

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



CORRIDA E CARREIRA



POR: EDUARDO RODRIGUES



CORRA EM DIREÇÃO AO SUCESSO: 10 SOFT SKILLS PARA BRILHAR NA CORRIDA E NA CARREIRA



Olá corredores e profissionais de sucesso ! Vamos dar um mergulho profundo nas conexões entre a corrida de rua e o mundo dos negócios.

Desta vez, vamos explorar as soft skills que podem impulsionar sua jornada tanto nas pistas quanto no seu ambiente de trabalho . Preparem-se para dar um passo à frente, afinal sai na frente quem tem informação não é mesmo?

1. Determinação Incansável: Na corrida, assim como na carreira, a determinação é o alicerce do sucesso. Aqueles que perseveram, treinam com consistência e não desistem facilmente alcançam seus objetivos.

2. Resiliência: Quando enfrentamos obstáculos nas corridas ou nos negócios, a resiliência nos permite voltar mais fortes. Lembre-se: cada tropeço é uma oportunidade de aprendizado.

3. Foco na Meta: Tanto na corrida quanto na carreira, ter uma visão clara do seu destino é essencial. Mantenha seus olhos na linha de chegada e no objetivo profissional.

4. Comunicação Efetiva: No mundo corporativo, a habilidade de se comunicar claramente é vital. Da mesma forma, em corridas, entender seu corpo e ouvir seus colegas corredores é essencial para alcançar a linha de chegada.

5. Trabalho em Equipe: Em uma maratona ou em um projeto de equipe, a colaboração é fundamental. Aprender a trabalhar harmoniosamente com outros é uma vantagem inestimável.

6. Adaptabilidade: Às vezes, o clima muda durante uma corrida e os planos mudam no trabalho. Ser capaz de se adaptar a situações inesperadas é uma habilidade valiosa em ambos os cenários.

7. Disciplina Pessoal: A disciplina para manter uma rotina de treinamento ou cumprir prazos é crucial para o sucesso. A consistência é a chave para evoluir na corrida e na carreira.

8. Gerenciamento de Estresse: Tanto na pista quanto na sala de reuniões, o estresse pode ser um obstáculo. Aprender a lidar com a pressão de forma saudável é um trunfo valioso.



9. Empatia: Compreender as necessidades dos outros, seja um colega de equipe ou um cliente, é uma habilidade vital tanto na corrida quanto nos negócios. A empatia fortalece relacionamentos.

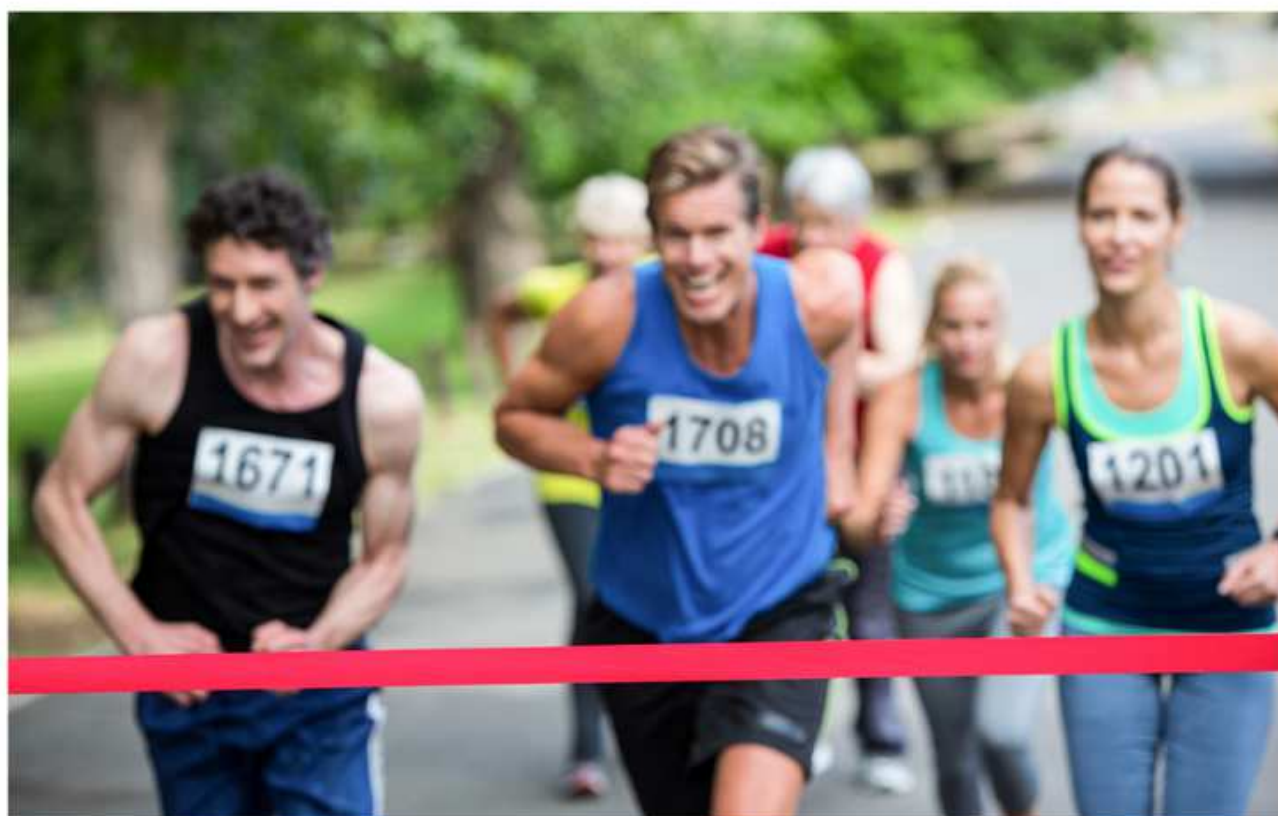
10. Mentalidade de Crescimento: Por fim, lembre-se de que, na corrida e na carreira, o crescimento contínuo é a chave. Esteja sempre disposto a aprender, evoluir e se reinventar.

Particularmente eu acredito muito que a disciplina a constância e a resiliência em tudo aquilo que fazemos, sustenta todas as outras nossas habilidades

Portanto, ao incorporar essas soft skills em sua jornada, vocês não apenas correrão mais rápido, mas também subirão degraus mais altos em suas carreiras.

Lembrem-se de que a linha de chegada e o sucesso profissional estão ao alcance daqueles que abraçam o desafio com determinação, resiliência e uma visão clara.

Vamos lá, corredores e corredoras , conquistem seus pódios na corrida e na carreira!





A **ASICS**

EVORIDE SPEED

Salve Runners! Nesta edição falarei sobre o Asics Evoride Speed, um tênis intermediário, pouco comentado, mas que surpreende muito a cada treino feito com ele. Um tênis feito para ser versátil e durável.

Essa versão da família do Evoride foi lançada no final de junho e vem me ganhando nos treinos com sua versatilidade e durabilidade. Falando mais tecnicamente sobre este modelo que é composto em seu cabedal pelo Jacquard Mesh, possui uma entressola com FF Blast e a sola com o Aharplus (Uma borracha que aumenta a durabilidade do tênis). Além disso vem com 5 mm de drop e pesando 236g no tamanho 42Br. Sua diferença principal entre o Evoride está na presença da FF Blast em toda sua entressola, o que faz com o que Evoride Speed tenha mais absorção e resposta que o Evoride.

Primeiras Impressões

Ao calçar pela primeira vez o tênis senti um conforto muito bom na parte do contraforte e no encaixe do pé dentro dele. Percebe-se que não é o tênis mais leve que existe da categoria, mas está dentro da faixa de peso esperada. Andando com o tênis nota-se o quanto ele tem o efeito gangorra na parte da frente e o quanto proporciona de impulso para uma corrida mais fluida, isso se deve principalmente ao GuideSole que a Asics desenvolveu e que faz com que a frente seja mais elevada para proporcionar seu impulso ao correr. Além da lingueta ser fina e praticamente imperceptível.



A primeira corrida com ele você fica com uma sensação de que realmente ele tem bastante absorção e um retorno bom de energia, além de ter uma altura boa e uma estabilidade bem interessante. Outro ponto importante de se destacar é sua base larga e seu toe box espaçoso que deixa o pé bem livre e apoiado dentro do tênis.

On The Road

Depois de me acostumar com tênis, comecei a ter uma noção real do que esperar do Evoride Speed. Precisei de alguns kms para encaixar uma corrida gostosa e interessante com ele, principalmente pela questão do balanço que ele tem comparado a outros com que tinha corrido até agora. Outro ponto importante é que tive que usar o furo extra para deixar o pé mais “firme” dentro do tênis e me trazer mais segurança em situações de descida.



Agora, como costumo fazer em todos os tênis que testo, encaixo alguns treinos iniciais e diferentes para sentir tudo que o tênis pode oferecer. Seguem abaixo algumas impressões que tive nos treinos específicos:

- **Treino de Tiro:** Sensação de retorno não tão explosiva, mas que se enquadra dentro da sua proposta. Funcionou igual em todas as distâncias dos tiros, tanto mais longos quanto mais curtos;
- **Treino com Variação de Altimetria:** Como o modelo em questão não possui placa de carbono e possui o GuideSole, tive a sensação de uma certa eficiência ou uma mecânica melhor ao correr em subidas.
- **Treino Longo:** Bem confortável e realmente entrega maciez prometida, além de um pouco de resposta ao fazer mais força. Se tornou um tênis muito interessante para os longos.
- **Treino Regenerativo:** Entregou tudo que prometia, um tênis que é possível encaixar um belo treino regenerativo e com a absorção adequada para mim.



Opinião Final

O Asics Evoride Speed entregou muito bem o que promete, um tênis de absorção com uma certa resposta. Um acabamento muito bem-feito e com bom suporte de tornozelo. É um tênis versátil e que pelo seu balanço vale muito a pena ser considerado como uma opção para tênis da categoria dos intermediários.

Pontos Negativos:

- O Jacquard Mesh em dupla camada deixa o tênis um pouco quente;
- O GuideSole pode causar uma certa estranheza ao correr;
- Não possui tanta resposta quanto alguns de seus concorrentes.

Pontos Positivos:

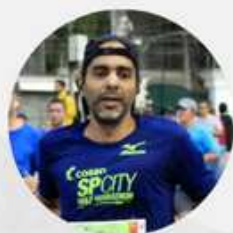
- Conforto muito bom e excelente absorção de impacto;
- Durabilidade acima da média;
- GuideSole traz uma sensação de fluidez ao correr.

Vejo o modelo como boa opção para quem gosta da marca e quer ter um tênis versátil, durável e com um uso para treinos, mas não o vejo como sendo um tênis para prova.

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

Nos Vemos na Próxima Edição!

POR GUSTAVO PAVESI





CORRIDA E DIREITO

POR ALAN LEAL



Direito de Imagem e Dados Pessoais em Corridas: As Implicações Legais na Era da Tecnologia

Novo evento de corrida. Para fazer sua inscrição você insere em um formulário várias informações que normalmente você não compartilharia com pessoas desconhecidas: nome, RG, CPF, endereço, e-mail, telefone, data de nascimento, foto, seu estado de saúde, entre outros. E se suas informações forem usadas pelos organizadores para outra finalidade sem sua autorização?

Com o avanço da tecnologia, a captura e o uso de imagens e informações pessoais dos participantes tornaram-se práticas comuns. Mas há implicações legais relativas ao direito de imagem e da proteção de dados pessoais dos participantes em eventos esportivos, sendo necessário aos organizadores e corredores estarem atentos à importância de equilibrar a promoção do esporte com a privacidade e os direitos individuais.

O direito de imagem é um aspecto legal muito relevante em eventos esportivos. Envolve a permissão ou restrição para fotografar, filmar ou divulgar imagens de participantes, incluindo atletas amadores e profissionais. Em muitos casos, a inscrição em um evento esportivo implica automaticamente a autorização para o uso da imagem, mas é fundamental que os organizadores esclareçam esses termos de forma clara e acessível.

Com a implementação de leis de proteção de dados pessoais, em especial a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) (Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018), a observância da privacidade dos participantes em eventos esportivos tornou-se um tema crucial. Os organizadores devem coletar, armazenar e usar informações pessoais com transparência, obtendo consentimento explícito para tal finalidade. Além disso, os participantes têm o direito de acessar, retificar e, em alguns casos, excluir seus dados pessoais.

É importante encontrar um equilíbrio entre a promoção do esporte e a proteção da privacidade dos participantes. Os organizadores de eventos esportivos devem adotar medidas para garantir que a coleta e o uso de imagens e dados pessoais sejam realizados de forma ética e legal. Isso inclui a implementação de políticas de privacidade claras, a obtenção de consentimento informado e a garantia de que os direitos dos participantes sejam respeitados.

Os organizadores de eventos esportivos têm a responsabilidade de proteger os direitos dos participantes, respeitando suas escolhas em relação ao uso de suas imagens e dados pessoais. Os participantes, por sua vez, devem estar cientes dos termos e condições ao se inscreverem em um evento, e têm o direito de questionar o uso indevido de suas informações.

O uso de imagens e informações pessoais em eventos esportivos é uma prática comum na era digital, mas requer um cuidadoso equilíbrio entre a promoção do esporte e a proteção da privacidade. Os organizadores têm a responsabilidade de garantir que o direito de imagem e a proteção de dados pessoais dos participantes sejam tratados de forma ética e legal, de forma transparente e respeitando os direitos individuais. A conscientização sobre essas questões é fundamental para assegurar que os eventos esportivos continuem a ser uma celebração do esporte e de incentivo à saúde e bem estar, e evitar transtornos aos envolvidos.

Caso algum dos participantes tenha conhecimento ou suspeite do uso indevido ou não autorizado de suas imagens ou dados pessoais em eventos esportivos, é fundamental que busquem orientação jurídica buscando garantir que as questões relacionadas ao direito de imagem e proteção de dados pessoais sejam tratadas de maneira justa e eficaz, sendo que em alguns casos pode ser necessário pleitear judicialmente a garantia de direitos e reparação de eventuais danos.



 **RUNNERS BRASIL**

A ARTE DE CORRER

NICOLAS PRATTES:

UM ARTISTA DOS PALCOS
E DAS PISTAS



**CORREDOR
AMADOR**

TAMBÉM PRECISA
FAZER PRÉ-TEMPORADA?



RECEITAS FIT
GESTINHA DE AVEIA

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

**NUTRIÇÃO
ESPORTIVA**
GUIA PRÁTICO
PARA O CORREDOR

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

LEIA A EDIÇÃO

— A N T E R I O R



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

