

RUNNERS BRASIL

RENAN GALLINA:

O JOVEM DE 19 ANOS
QUE CONQUISTOU
2 OUROS NO
PAN-AMERICANO

NOVEMBRO AZUL

TUDO AZUL POR AÍ?
ESPERAMOS QUE SIM



Q&A COM
LEANDRO XILENO



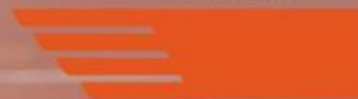
CORAÇÃO DE CORREDOR

**CORRIDA E CÂNCER
DE PRÓSTATA**



RECEITAS FIT
TORTA GELADA

**» NEUROCIÊNCIA
NA CAMPANHA
DO NOVEMBRO
AZUL**





Sub4
TURISMO ESPORTIVO

**UMA AGÊNCIA
TURISMO ESPORTIVO
FEITA POR
CORREDORES**



Henrique Farias, idealizador da SUB4, é formado em Educação Física, apaixonado por corrida e viagens. Desde 2011 acompanha grupos e realiza os sonhos de quem deseja conhecer os melhores destinos e correr as maiores provas do mundo.

Oferecemos uma solução completa para que o atleta tenha como foco apenas o seu treinamento!

IA DE PORTIVO ORES



SERVIÇOS

 HOSPEDAGEM

 PASSAGEM AÉREA

 PASSEIOS TURÍSTICOS

 TRANSFERS

 INSCRIÇÕES

FALE CONOSCO

 (11) 94532-0229
OU (51) 98229-2197

 @SUB4.RUN

 WWW.SUB4.COM.BR



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

Caros leitores da Revista Runners Brasil,

É com grande alegria e gratidão que nos dirigimos a vocês mais uma vez, através desta carta ao leitor. É um privilégio ter a oportunidade de expressar nossa profunda gratidão por sua constante presença e apoio ao longo dos anos.

A Revista Runners Brasil existe graças a vocês, nossos leitores dedicados, que compartilham conosco a paixão pelo mundo da corrida, pelo esporte e por um estilo de vida saudável. Cada edição da revista é criada com muito carinho e dedicação, com o objetivo de fornecer conteúdo inspirador, informativo e motivador para todos vocês.

Queremos estender nossos agradecimentos especiais aos nossos colunistas e convidados, que contribuem com seu conhecimento, experiência e entusiasmo para enriquecer ainda mais as páginas da Revista Runners Brasil. Sem a colaboração deles, nossa revista não seria a mesma, e somos gratos por sua generosidade em compartilhar suas histórias e insights com nossa comunidade.

Nesta edição, abordamos o importante tema do Novembro Azul e os cuidados essenciais que os homens precisam ter.

Na próxima edição traremos grandes novidades sobre o nosso projeto para o Runners Brasil 2024. Ninguém vai querer ficar de fora.

+ 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

BRASIL

31

NOVEMBRO/23

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Fotos das matérias: Freepik

*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!

Tudo azul por aí? Esperamos que sim!

Pessoal, mais uma vez nosso time está honrando o nosso compromisso de manter pautas que realmente possam ajudar, impactar e acima de tudo trazer soluções para todas as dúvidas dos corredores.

Estamos na edição de novembro e a pauta é saúde do homem relacionada a corrida.

Deixa eu te dar um toque e com todo respeito, aqui nesta edição irão encontrar os nossos especialistas, que além da boa prática terão a seriedade e o cuidado de tratar deste tema tão delicado que é o câncer de próstata trazendo dados científicos que podem ajudar muitas pessoas a tomarem o cuidado de manter os exames em dias e cuidar da prevenção, afinal prevenir é melhor que remediar.

Outro ponto importante, pela primeira vez quero aproveitar este espaço para te pedir caro leitor, que compartilhe esta semana edição com seus amigos, em grupos de mensagens para que mais pessoas possam ser impactadas e assim a nossa corrida seja um caminho, uma trilha efetiva para desvendar mitos, quebrar paradigmas e dar fim de vez aos tabus sobre à saúde do homem e sobre os exames preventivos contra o câncer de próstata.

Posso contar com vocês nesta maratona?

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



EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



DR RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA



LUCIANA MACIEL
MÉDICA VETERINÁRIA



DRA ANA PAULA
MÉDICA DO ESPORTE



VICTOR WOLWACZ
DENTISTA

SUMÁRIO



54 CAPA: RENAN GALLINA

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

6 PALAVRA DO CEO

Mais uma grande edição para você corredor. Falamos do Pan-Americano e Novembro Azul

14 TRAIL RUNNING +

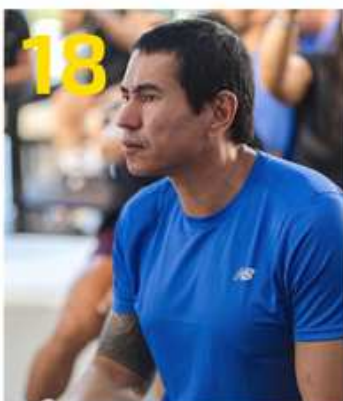
Treinamento de força para Trail Runners

24 RECEITAS FIT

Quem aí não gosta de um doce? Que tal uma torta gelada?

26 DERMATOLOGIA

A SAÚDE DA PELE DO HOMEM CORREDOR



18 Q&A RUNNERS BRASIL

Um bate papo com o Leandro Xileno, o criador do perfil @8ktododia. Uma linda história de superação



42 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

O guia do atleta de Resistência Masculino para Alimentação para a Saúde Hormonal

34 O "X" DA QUESTÃO

Não sou médico, mas deixa eu te dar um "Toque"

34 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

Corrida e Saúde: A parceria que gera felicidade

38 CORRIDA E CIÊNCIA

Musculação, Corrida e Câncer de Próstata



50 CORRER SEM LESÃO

Qual o seu "Tendão de Aquiles"?

62 CORAÇÃO DE CORREDOR

Corrida e Câncer de Próstata

66 MEDICINA E A CORRIDA

NOVEMBRO AZUL: CORRIDA PELA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA E LESÕES

EDIÇÃO OUTUBRO 2023



CORRIDA E CARREIRA - NA CORRIDA E NA CARREIRA O BOM É ESTAR "TUDO AZUL"



REVIEW: NEW BALANCE FUELCELL PROPEL V4

74 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

A convidade desse mês é o corredor Ricardo Barata

80 CORRIDA E ODONTOLOGIA

Cirurgia e Implante Dentário: Quando posso voltar a correr?

86 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Neurociência na campanha do "Novembro Azul"



70 BIOMÊCANICA DA CORRIDA

 PABLIMATEUS@RUNNERSBRASIL.COM

 RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

TRAIL RUN

POR RAPHAEL BONATTO





TREINAMENTO DE FORÇA PARA TRAIL RUNNERS

Imagine dois atletas com níveis semelhantes de VO₂max, volume de treino e experiências na corrida muito próximas. Porém, um deles consegue se destacar e o outro sempre está sofrendo para atingir bons resultados.

O que muda?

Basicamente, o que podemos perceber, é que ter uma boa capacidade cardiorrespiratória já não é o suficiente caso queira atingir bons níveis e resultados.

E o que gera a diferença?

O treinamento de FORÇA entra perfeitamente na rotina de cada corredor, seja de rua ou trail. Resumindo a sua importância, manter os seus níveis de força em constante evolução, podem impactar diretamente no seu desempenho, ou seja, o aumento da força resulta em uma melhora biomecânica do movimento e um menor índice de fadiga muscular, o que consequentemente melhora a sua economia de movimento.

Se interligarmos isso a capacidade cardiorrespiratória, seria a maneira mais eficiente possível para desperdiçar o mínimo de energia durante as provas e treinamentos.

E como alocar o treinamento de força na rotina?

A primeira coisa a se deixar claro, é que sua prioridade é correr, o restante vai te auxiliar durante o processo. O treinamento de força não pode ser o seu primeiro plano para vencer uma maratona ou baixar o seu tempo. Neste caso, entramos no princípio da especificidade do treinamento.

Uma sessão com exagerado número de séries (+ 3 para cada exercício) aumenta o tempo necessário para que o corpo se recupere, impactando diretamente no desempenho do principal (corrida).

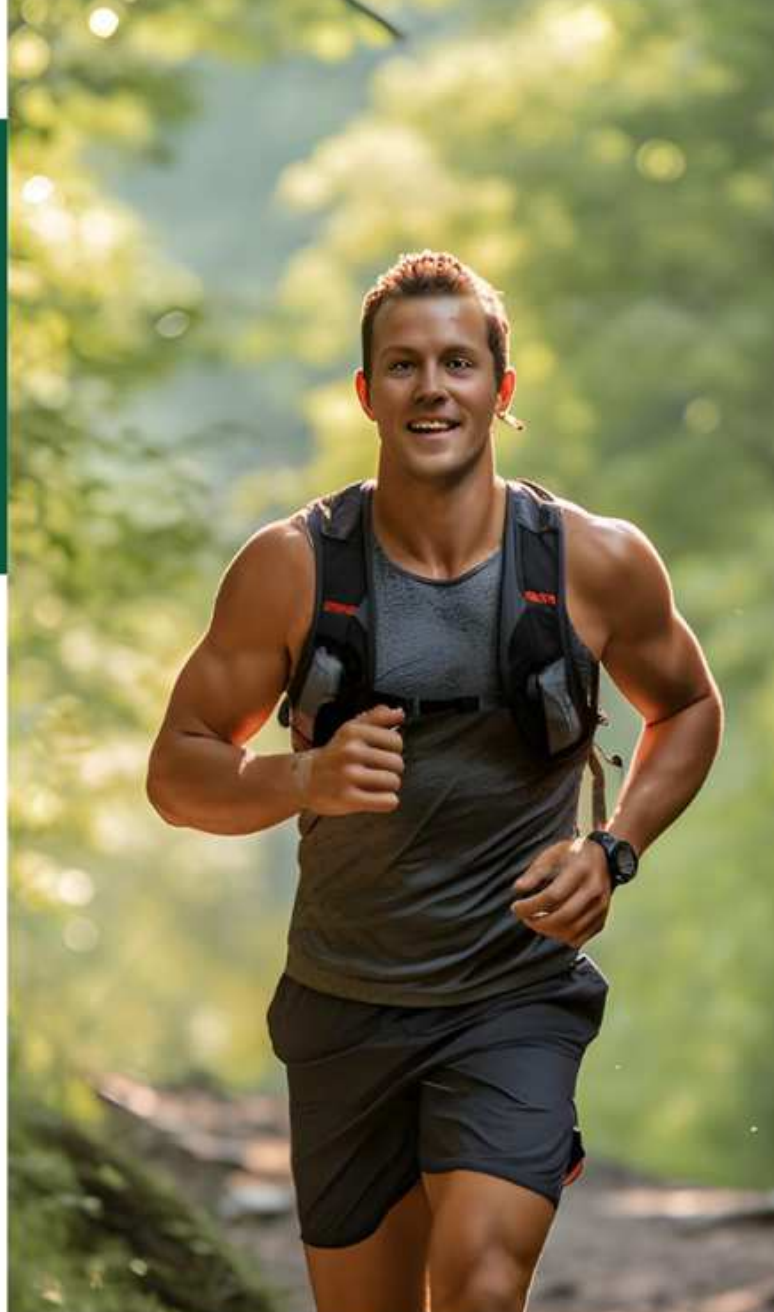
Alguns princípios podem ser seguidos para ter um norte e sempre se manter na direção certa:

1 - Não aplique um alto volume de séries (3+ para cada exercício);

2 - Realize exercícios multiarticulares (Agachamento, terra, supino);

3 - Tenha um tempo de recuperação adequado entre cada série;

4 - Saia das máquinas, faça o seu corpo se auto estabilizar



5 - Coloque os pés no chão (+ exercícios em pé do que sentado/deitado);

6 - Realize a sessão de força com um intervalo de pelo menos 6 horas antes ou depois do treino de corrida.

O básico sempre vai prevalecer, não adianta fazer bem feito o que não precisa ser feito. Foque no que importa!

Bons treinos,

Raphael Bonatto
Treinador - Go On Outdoor



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





**Q&A
LEANDRO
XILENO**



ENTREVISTA RUNNERS BRASIL

“Ou você muda de vida ou a qualquer momento você pode ter um AVC, um infarto”.

Dez anos depois do alerta ser ligado, Xileno coleciona inúmeros benefícios da corrida, bem-estar e saúde física e mental. Morador de Praia Grande, no litoral paulista, lembra cedo para treinar e estar bem-disposto para encarar o dia agitado como engenheiro civil.

Tem o filho como um dos grandes motivos para continuar correndo, e o instagram onde conta a sua jornada diária em busca da vida saudável. A história transformadora de Leandro Xileno, você acompanha agora num bate papo descontraído para a Runners Brasil.

Sabine Weiler: Qual foi o momento da virada da sua vida para deixar o sedentarismo e começar a correr? O que te motivou a mudar o estilo de vida?

Xileno: No final de 2013 tive um problema sério de pressão e foi aí que tive a real noção que estava obeso e pronto para ter algo mais grave com relação à saúde. Eu pesada 120 kg e o médico falou, “Ou você muda de vida ou a qualquer momento você pode ter um AVC, um infarto”, e isso me motivou a fazer a atividade física. Na época comecei com caminhada porque eu não gostava de correr.

Sabine: Como foi o processo de emagrecimento e como a corrida te ajudou na sua busca por mais qualidade de vida e bem-estar?

Xileno: Comecei caminhando, não só porque não gostava de correr, mas não daria para correr pesando 120kg. Cada mês o meu peso baixava consideravelmente. Além disso, a mudança na alimentação, e a retirada de bebida alcoólica me ajudaram muito. Nessa época eu não tinha acompanhamento de personal trainer ou nutricionista.



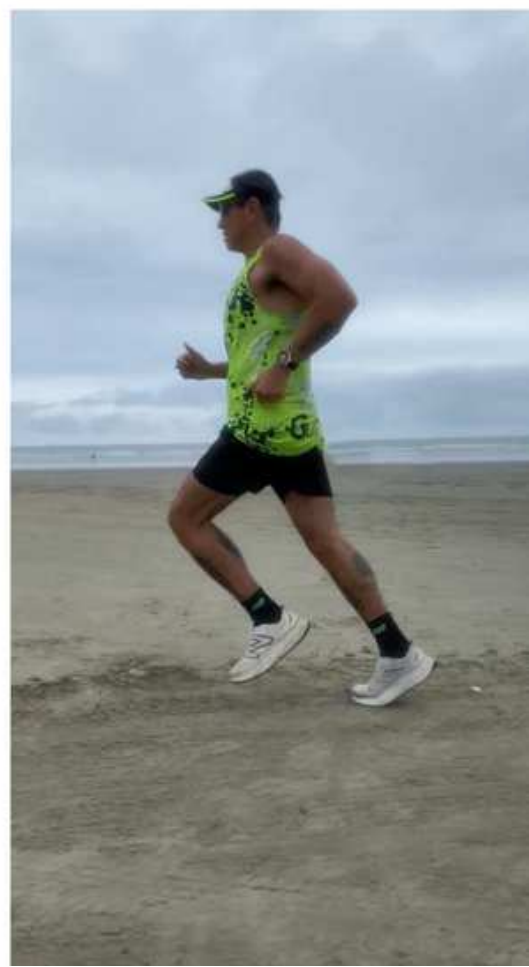
OU VOCÊ MUDA OU?

Sabine: Qual foram os primeiros benefícios que você sentiu quando começou a correr?

Xileno: Comecei a ter mais disposição. Minha pressão melhorou e alguns dos remédios que eu tomava foram cortados e isso também gerou uma economia, porque eu gastava muito dinheiro por mês com os remédios.

Sabine: Quando começou a correr, imaginava as transformações que a corrida iria trazer na sua vida?

Xileno: Jamais imaginava isso, até porque eu não gostava de correr. Mas passei a alternar a caminhada com alguns trotes e começar a me desafiar a cada mês com relação aos meus tempos, e sempre na distância de 8km.



Sabine: Como são os seus hábitos alimentares. A corrida te influencia a fazer alguma dieta específica ou cuidar mais com a alimentação?

Xileno: Eu antes fazia uma dieta bem restrita a carboidratos e treinava bem leve na academia, mas mudei isso há seis meses, quando passei a me alimentar melhor com muitas verduras, legumes e carboidratos bons que possam me gerar energia para os treinos.

Sabine: Como você incorpora a corrida na sua rotina diária? Qual a sua profissão?

Xileno: Sou Engenheiro Civil e faço perícia na área de patologia das construções e isso atrapalha meus treinos (brincadeiras à parte), por isso faço meus treinos pela manhã.

Acordo todos os dias 4h30/5h e faço meus treinos de 1h a 1h30. Faço fortalecimento todos os dias e só não corro nas quartas e no domingo, que são meus dias de descanso.

Sabine: Existem momentos desafiadores em que a corrida te ajuda a lidar com o estresse ou a ansiedade?

Xileno: Sempre, todos os dias. Minha rotina não é fácil e o meu trabalho consome muito da minha energia, principalmente mental e a corrida me ajuda a começar bem o dia.

Sabine: Você começou a correr por saúde e hoje o que mais te motiva a correr?

Xileno: Hoje uma das coisas que me motivam demais é o meu filho. Cuido muito da minha saúde para poder aproveitar ao máximo de tempo com ele.

Sabine: E as provas? Qual gosta mais de correr e quais são os próximos objetivos?

Xileno: Gosto muito de fazer meia maratonas e são as provas que mais procuro para fazer. No momento estou voltando depois de uma lesão no tendão (não foi por causa da corrida) e estou em busca de bater sub 1h30min nos 21km. Meu recorde pessoal é 1h37min. Para 2024, pretendo voltar a fazer maratonas e buscar o sub 4h na qual tenho a marca de 4h10min.

Sabine: Qual foi o momento mais marcante na corrida para você? Alguma prova que mais te marcou?

Xileno: Sim. Na maratona do Rio 2016, minha esposa estava me esperando com o meu filho e foi a minha primeira maratona. Quero voltar ao Rio e repetir essa prova.

Sabine: Como surgiu o seu Instagram @8ktododia? Por que 8k? Corre todos os dias mesmo?

Xileno: Porque no começo eu fazia 8km todo dia, que era a distância da minha casa até o final da praia: 4km para ir e 4km para voltar. E foi assim durante um ano e marcando o meu tempo em todos os treinos.

Sabine: Quando você olha para trás, e vê onde você está hoje, como define o Xileno do passado e dos dias atuais?



Xileno: Sou uma pessoa melhor, mais disposta e mais determinada em tudo que faço, ainda preciso melhorar muito, principalmente na parte mental, pois em alguns dias esse mental me deruba por completo.

Sabine: Que conselhos você daria a quem deseja começar a correr para melhorar a saúde física e mental.



PALAVRAS FINAIS



Xileno: Se possível, procure sempre um profissional do esporte pois irá te ajudar demais nos treinos e evitar erros do começo que podem custar caro e até mesmo fazer você desistir de iniciar a atividade física. Mas se não puder comece sempre de maneira gradativa, não queira correr loucamente e já iniciar fazendo uma maratona, respeite o processo! E para encerrar, gostaria de agradecer à Runners Brasil por esse espaço. Jamais imaginei que o meu instagram e essas oportunidades chegariam até mim. Mas como eu amo demais esse esporte creio que as oportunidades acabam chegando naturalmente.

Gratidão e sucesso a todos!



POR SABINE WEILER

RECEITAS FIT

RUNNERS BRASIL



A torta gelada entra no rol de receitas 100% saudáveis, nutritivas e conta com um excelente aporte de fibras e proteínas. É daquelas opções versáteis, atenderá desde um lanche intermediário, pós-treino ou até como uma opção de sobremesa.

POR LAÍSA MATOS



"PERFEITA PARA
OCASIÕES
ESPECIAIS"

TORTA GELADA

Você só vai precisar de:

- 1 Biscoito de arroz
- 40g de aveia em flocos
- 1 Banana
- 8 Morangos
- 1 col. de sopa de Mel
- 1 iogurte natural (170ml)
- 2 col. de sopa de leite em pó ou proteína em pó

Modo de preparo:

Corte as frutas em pequenos pedaços. Em um recipiente adicione a aveia, as frutas e o mel. Mexa bem até formar uma mistura homogênea, reserve.

Em outro recipiente misture o iogurte com o leite em pó, deixe bem cremoso.

Chegou a hora de montar! Utilize um aro de cozinha para formar as camadas ou monte em forminhas de silicone.

Quebre o biscoito de arroz e forme a primeira camada. Na sequência a mistura de frutas com aveia e mel. Por último adicione o creme de iogurte. Leve ao congelador por 60 minutos, sirva!

Sugestão: deixe porções prontas no seu congelador!





Dermatologia e a corrida

A saúde da pele do homem corredor



Nesse mês de novembro em que focamos nossas atenções para colocar luz na saúde do homem a pele não pode ficar de fora.

A principal medida de saúde da pele de qualquer pessoa é sem dúvida nenhuma o uso de FILTRO SOLAR! Ação simples de cuidado que previne o câncer de pele, mas também as manchas e o envelhecimento precoce, que resulta em flacidez e rugas muito antes do previsto. A busca por produtos práticos e fáceis de aplicar é fundamental para garantir a adesão. O uso de protetores específicos rosto e o corpo é a dica número 1! Para o rosto os filtros fluidos e até com algum grau de pigmento (tonalidade cor da pele que aumenta a proteção) são os mais indicados. Existem apresenta-

dos em bastão que costumam agradar muito o público masculino e possuem altíssima proteção à água e ao suor, não escorrendo nos olhos minimizando essa queixa tão frequente. Para quem tem cabelos ralos ou calvície os filtros fluidos ou em spray facilitam a aplicação e não deixam a área branca. Já para o corpo os mais recomendados são em spray, loção ou gel-creme. Esses deixam a pele mais sequinha e diminuem a incidência de acne nas costas, peito e braços, que é muito comum no uso repetitivo do filtro solar.

O cuidado com a proteção física é o uso de acessórios que fazem uma barreira à radiação solar e ampliando a proteção do filtro solar. Viseiras são opções leves e funcionais, mas para



quem tem cabelos muito claros e ralos o boné faz uma proteção mais efetiva. Existem produtos com uma trama específica no tecido que confere uma proteção solar 50+, mesmo após lavagens, que são excelentes complementos, porém não substituem o uso do filtro solar tópico. Os óculos de sol oferecem conforto com as lentes adequadas para a luz de cada momento, mas também a proteção UV das retinas que evita danos oculares e melanoma de retina. Esses acessórios deixam nossas corridas confortáveis e protegidas.

E por falar em acessórios, as roupas dry fit adequadas para a corrida em tecidos respiráveis sintéticos e o uso de vaselina sólida e cremes antiatrito evitam as dolorosas assaduras nos mamilos e virilha. No pós treino evite permanecer com as roupas molhadas que favorecem crescimento e instalação de fungos na virilha e nos pés. Cuide do corte das unhas e fique atento ao trauma nessas regiões porque as lesões facilitam a infecção por fungos que, uma vez instalados nas unhas, as tornam um reservatório de infecção e causam micoses com vermelhidão, descamação, bolhas e coceira nos pés sempre que nossa imunidade baixa a guarda.

Autoestima é um reflexo da saúde como um todo por isso vamos também falar em procedimentos dermatológicos estéticos que dão um up na confiança dos homens.



A toxina botulínica faz um relaxamento dos músculos do rosto responsáveis por causar as rugas de expressão como as linhas da fronte, entre as sobrancelhas, que dão um aspecto de brabeza e pesam o semblante e os pés de galinha, que são as rugas ao redor dos olhos. Esse é um procedimento de 15 minutos realizado em consultório com resultados surpreendentes e naturais se bem executado. Outra queixa comum são as rugas do sorriso ou rugas de wifi que costumam surgir por flacidez das bochechas e muito precocemente em pessoas com baixo percentual de gordura corporal. Essa condição pode ser tratada e prevenida com a injeção de bioestimuladores de colágeno que devolvem a firmeza e viço à pele sem estigmas de mudança de formato ou exageros. Além disso as manchas, poros e linhas finas podem ser tratadas com lasers de rápida recuperação em 6-12h. Enfim, é perfeitamente legítimo e possível que homens se cuidem e otimizem aspectos que desejam corrigir com resultados naturais e elegantes. O cuidado da pele faz parte do autocuidado que temos com nosso corpo como praticar esportes, cuidar da dieta e buscar uma rotina de sono reparador. Lembre-se que o barato pode custar muito caro e que profissionais capacitados nunca prometem milagres e soluções mágicas!



Por Gabriela Maldonado





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



NÃO SOU MÉDICO, MAS DEIXA EU TE DAR UM “TOQUE”?



Menosprezados, mas tão importantes para o homem: o treino de força e o toque!

Sabemos muito bem, que o processo de envelhecimento é uma jornada inevitável que todos nós percorreremos. Entretanto, isso não significa que estamos fadados a sofrer com a perda de massa magra e óssea, especialmente os corredores homens na terceira idade. A manutenção destes dois componentes é fundamental, não apenas para a vitalidade física, mas também para a qualidade de vida de um homem idoso esportista, que corre e fica predisposto a ter uma elevada redução da massa magra.

Massa magra para todos, em especial corredores:

A massa magra, representada principalmente pelos músculos, desempenha um papel crítico na mobilidade e no funcionamento diário do nosso corpo. Quando os músculos reduzem sua capacidade de gerar força com o envelhecimento, isso não afeta apenas a capacidade de levantar objetos pesados, mas também compromete aspectos essenciais, como a postura, a estabilidade e o equilíbrio, as atividades da vida diária. Essas mudanças podem tornar as atividades cotidianas um desafio, prejudicando a independência e a autoestima do homem idoso, e

pode até piorar se a família decide deixar o idoso em casa, sem atividades físicas e somente em frente à TV ou ao celular passando tempo. Além disso, a massa muscular desempenha um papel essencial no metabolismo. À medida que envelhecemos, o metabolismo tende a diminuir, tornando mais fácil o ganho de peso. O excesso de peso pode aumentar a pressão sobre as articulações e agravar problemas musculares e ósseos, criando um ciclo potencialmente prejudicial.

O Impacto da Densidade Óssea:

A densidade óssea é fundamental para evitar a fragilidade e reduzir o risco de fraturas. À medida que os ossos se enfraquecem, há um aumento substancial no risco de osteoporose e lesões relacionadas à fragilidade. Essas fraturas podem resultar em hospitalizações prolongadas, complicações graves e uma qualidade de vida significativamente reduzida, aí está a importância de uma dieta mais rica em alimentos como cálcio e mais equilibrada, visto que o homem idoso tende a ter uma capacidade reduzida de absorção dos nutrientes na ingesta alimentar, seu trato intestinal não é o mesmo de quando era jovem.

Perda de Potência nos Membros Inferiores:

Estudos demonstraram que a perda

de potência nos membros inferiores é um sinal de alerta crítico. Essa perda de força não está relacionada apenas à dificuldade de realizar atividades físicas, mas também é um indicativo de que algo pode não estar bem na saúde física de um homem idoso. Problemas hormonais, desequilíbrios metabólicos e até mesmo doenças cardiovasculares podem estar associados a essa perda de força. Neste caso, é fundamental estar participando de um programa de treinamento que de alguma forma valorize a capacidade de gerar força. Se a academia que foi não é boa, troque. Se o treinador é ruim, mude. Mas mantenha seu treino de força em dia, principalmente em dias que você não corre. Intercale dias de corrida e dias de treinos de força!

A Contribuição da Dieta e Exercícios:

Manter uma dieta saudável é fundamental na terceira idade, uma vez que o metabolismo tende a diminuir. Alimentos ricos em nutrientes, como cálcio e vitamina D, são essenciais para a saúde óssea. Além disso, uma alimentação balanceada fornece proteínas necessárias para a manutenção da massa muscular. No entanto, a dieta sozinha não é suficiente. Reforço que o trabalho de força, como o levantamento de pesos na academia (fazer musculação com um certo volume e uma certa inten-

sidade), desempenha um papel crucial na preservação da massa magra e óssea. Isso não apenas ajuda a fortalecer os músculos, mas também a aumentar a densidade óssea, reduzindo o risco de osteoporose. Incorporar exercícios regulares de força em sua rotina é uma estratégia eficaz para manter a vitalidade física do homem na terceira idade.

Prevenção Desde Cedó:

É essencial lembrar que a prevenção deve começar cedo. À medida que envelhecemos, os custos dos planos de saúde podem aumentar substancialmente, e a aposentadoria pode limitar os recursos financeiros. Além disso, o sistema de saúde pública pode enfrentar desafios crescentes com o envelhecimento da população. Portanto, a atenção à saúde física desde cedo é uma estratégia sábia para evitar custos e preocupações significativas no futuro. Você pode até inventar uma desculpa para não querer ir a academia fazer seus treinos de força, no entanto saiba dos riscos iminentes de estar reduzindo sua capacidade de ingressar na terceira idade com mais autonomia e longevidade.

Lembre-se, a manutenção da massa magra e óssea é fundamental para uma vida saudável na terceira idade, especialmente para os homens corredores. A dieta equilibrada e o trabalho de força são aliados cruciais nessa jornada. A prevenção desde cedo é a chave para garantir uma vida saudável, ativa e financeiramente viável na terceira idade. Fazer exames preventivos, como o temido exame da próstata (juntamente com o PSA), que infelizmente ainda é um tabu para os homens acima de 50 anos, deveria ser estimulado por todos nós (assim como a corrida), afinal a saúde é um investimento que deve ser priorizado em todas as fases da vida, e isso se torna particularmente importante à medida que nós homens envelhecemos.

Esse é o X da Questão! Sem ignorância e com total comprometimento com a saúde e a longevidade, correr muito por aí, mas com total responsabilidade!

E aí estão preparados para o toque? Eu estou (sem medo)! Vamos nessa?



CORRIDA

mais que um esporte

POR GABRIEL RENAUD



Corrida e Saúde: a parceria que gera felicidade!

Pense nas pessoas ao seu redor... no seu trabalho, família, vizinhos e imagine que em um grupo de 10 pessoas 6 não fazem atividade física. Nesse contexto, a corrida pode impactar positivamente a saúde e bem-estar do homem.

Na matéria desse mês da nossa coluna, falaremos da ligação entre corrida e saúde, além dos resultados dessa parceria poderosa.

Homem: cuide de si para alcançar sua melhor performance pessoal e profissional

Na corrida ganhamos experiência e conhecimento como “protagonistas da nossa própria história”.

Nessa construção da nossa história através da corrida, cada treino é uma palavra, e o autocuidado é a tinta que traz alegria para nossas páginas.

Um boa noite de sono é como o suspense antes do clímax, enquanto o cuidado com lesões é o escudo que nos protege dos vilões do sedentarismo.





Hoje a sua rotina é intensa? Em razão da tecnologia, oportunidades e necessidades, cada vez mais nossa agenda fica apertada e com poucos momentos de autocuidado e de cuidar da saúde.

A corrida é como um verdadeiro co-ringa para vencer obstáculos da rotina, pois traz flexibilidade aos treinos, dando chance de adaptar sua agenda, conforme as “brechas na sua agenda”, independente da sua rotina.

Destacamos que mesmo para aqueles que possuem agendas realmente lotadas, encontrar tempo para corridas curtas ou caminhadas rápidas pode contribuir significativamente para saúde.

À medida que escrevemos cada capítulo, a saúde, a resistência e a força se desdobram como os heróis que salvam o dia, tornando-se a inspiração de nossa narrativa.

Considerando, ainda, nossa cultura nacional, que não incentiva os cuidados com saúde do homem, principalmente em uma idade mais madura, a corrida é um estímulo para nos olharmos com mais acolhimento.

Autocuidado masculino independente da intensidade da sua rotina

Agora vou te fazer uma pergunta e preciso que me responda com sinceridade.



Um breve parêntese: a OMS recomenda entre 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana para combater o sedentarismo. Ou seja, se você fizer treinos moderados de 30 minutos a 1 hora 5 vezes na semana, já atinge essa meta.

E, claro, à medida que avançamos nos treinos a atividade moderada passa a ser intermediária ou intensa.

Agora existe outra questão importante, que a corrida pode te ajudar a lidar. Uma espécie de “prevenção financeira”, para quando atingirmos idades mais avançadas.

Plano de saúde costuma ser um peso para os idosos

Para os idosos, manter um plano de saúde pode ser como carregar uma pedra preciosa muito pesada. Ela é importante, valiosa, mas exige muito esforço.

Mas e se a própria corrida torna-se essa realidade mais leve? Prevenindo doenças e servindo de alerta que a capacidade produtiva não será mais a mesma aos 70 ou 80 anos?

A prática regular da corrida, em qualquer fase da vida do homem, não só reduz a necessidade de assistência médica frequente, mas também fortalece o espírito e a alegria. É como descobrir um tesouro escondido no baú até atingir a terceira idade.

Além disso, correr também é uma atividade social, uma espécie de festa animada onde a experiência é compartilhada. Mais autoestima e saúde, independente da sua faixa etária.

Uma vez que todos são convidados, ninguém precisa se sentir excluído. Assim, a corrida não é uma atividade solitária, ainda que individual, mas um movimento coletivo que equilibra a saúde mental e emocional.

Invista na corrida para ganhar saúde e aumentar a felicidade!

Corrida e a saúde são partes importantes de uma história envolvente da nossa vida, e, quando o assunto é autoestima, a corrida possui uma área VIP reservada.

Então, corra em direção à sua melhor versão, sabendo que cada passo é um tijolo na construção da sua morada física e emocional, onde saúde e felicidade se conectam por todo o caminho.

Em razão de tudo isso eu repito: invista na corrida de forma aprofundada e colha frutos em todas as áreas da sua vida!

Gostou dessa matéria? Então compartilhe com os amigos e marque nosso perfil nos stories do Insta!

Gabriel Renaud - Copywriter



CORRIDA E CIÊNCIA



Musculação, Corrida e Câncer de Próstata

O câncer de próstata é uma das doenças mais comuns em homens, sendo a segunda causa de morte por câncer no mundo. O tratamento pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia e terapia hormonal. No entanto, esses tratamentos podem trazer efeitos colaterais, como perda de massa muscular e força, o que pode afetar a qualidade de vida dos pacientes.

Nesse sentido, os exercícios resistidos têm sido recomendados como uma forma de minimizar os efeitos colaterais do tratamento em pacientes com câncer de próstata. No entanto, é importante considerar a dosagem adequada desses exercícios para garantir a segurança e eficácia do treinamento.

Um estudo recente publicado em 2021 no Official Journal of the American College of Sports Medicine avaliou a dosagem de exercícios resistidos em homens com câncer de próstata. Os resultados mostraram que um programa de treinamento com intensidade moderada a alta, duas vezes por semana, por um período de 12 semanas, foi capaz de melhorar a força muscular e a qualidade de vida dos pacientes.



Ainda segundo este estudo homens idosos não treinados com câncer de próstata que iniciam um programa de exercícios, menor volume de intensidade moderada a alta é tão eficaz quanto treinamento de resistência de maior volume para melhorar a composição corporal, capacidade funcional e força muscular em curto prazo. Uma dosagem baixa de exercício pode ajudar a reduzir as barreiras ao exercício e aumentar a adesão.

Além disso, o estudo destacou a importância da individualização da dosagem dos exercícios, considerando as condições de saúde e as limitações físicas de cada paciente. Dessa forma, é fundamental que o treinamento seja supervisionado por um profissional capacitado, que possa ajustar a dosagem dos exercícios de acordo com as necessidades individuais de cada paciente.

Outra pesquisa publicada no **British Journal of Sports Medicine** em 2018 relaciona que o aumento da participação em corrida, independentemente do volume, provavelmente levaria a melhorias substanciais na saúde e longevidade de vida da população. Sendo que qualquer quantidade de corrida, mesmo que apenas uma vez por semana, é melhor do que nenhuma corrida, mas doses mais elevadas de corrida podem não estar necessariamente associadas a maiores benefícios de mortalidade.



Em resumo, os exercícios resistidos e cardiovasculares podem ser uma estratégia eficaz na prevenção e podem minimizar os efeitos colaterais do tratamento em pacientes com câncer de próstata.

No entanto, é importante considerar a dosagem adequada desses exercícios e individualizá-la de acordo com as condições de saúde e especificações físicas de cada paciente.

POR EDUARDO BARBOSA





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



**O Guia do Atleta de
Resistência Masculino
para Alimentação para a
Saúde Hormonal**



Compreenda como nutrir seu corpo de maneira adequada para melhorar seus níveis hormonais.

Seu corpo é regido por hormônios, esses mensageiros químicos desempenham um papel fundamental na transmissão de informações sobre sua saúde física, mental e emocional. Geralmente, esses hormônios estão presentes no momento certo e no lugar certo, mantendo o equilíbrio e o funcionamento perfeito do organismo. No entanto, alguns benefícios, desequilíbrios hormonais podem ocorrer, seja devido a um excesso ou deficiência de hormônios, o que pode resultar em uma série de problemas de saúde a curto e longo prazo.

Diversos fatores podem contribuir para um desequilíbrio hormonal, tais como a falta de sono, o manejo inadequado do estresse e a recuperação pós exercício, sendo essas causas frequentes, principalmente entre atletas de resistência. No entanto, é importante destacar que a alimentação e sua relação com o treinamento também desempenham um papel significativo no que diz respeito à saúde hormonal masculina.



A Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S) é uma síndrome associada à má nutrição e baixa disponibilidade de energia. Antigamente, era considerada uma preocupação apenas com atletas do sexo feminino, mas agora sabemos que também afetava os homens. Atletas masculinos em esportes de resistência são particularmente propensos a ela devido à ênfase em manter um peso corporal baixo para melhorar o desempenho. No entanto, a RED-S é subdiagnosticada em homens, pois muitos acreditam que não são afetados.

Hormônios essenciais para o desempenho atlético

- Testosterona: Essencial para construir massa e força muscular.
- Hormônio do crescimento: Importante para o crescimento e reparo muscular.
- Cortisol: Regula a resposta do corpo ao estresse e pode afetar a degradação muscular.
- Hormônios da tireoide (TSH, T4, T3): Regulam o metabolismo e os níveis de energia.
- Insulina: Regula os níveis de açúcar no sangue e afeta o crescimento e a reparação muscular.
- Estrogênio: Desempenha um papel crucial na saúde óssea e na prevenção de lesões.

Por que é importante que os homens comam para a saúde hormonal

A disponibilidade de energia é a quantidade de energia que seu corpo tem disponível para funcionar após levar em conta a energia que você gasta com o exercício. Uma disponibilidade de energia de cerca de 45-50 calorias por quilograma de massa livre de gordura é considerada ideal para o funcionamento do corpo. Quando você consome menos de 30 calorias por quilo de massa livre de gordura, isso pode desequilibrar seus hormônios devido à falta de nutrição adequada.

Isso pode acontecer mesmo que você não tenha um distúrbio alimentar, não esteja tentando perder peso ou simplesmente não esteja comendo o suficiente no geral, não se preocupa em consumir os tipos certos de alimentos ou não se preocupa muito se está se alimentando-se adequadamente antes e após o exercício. Isso pode prejudicar sua saúde e desempenho, mesmo sem intenção.

Os efeitos hormonais da deficiência energética em atletas de resistência masculinos

Atletas masculinos que sofrem com baixa disponibilidade de energia, ou seja, que comem menos do que necessitam, podem experimentar vários sintomas de alerta precoce. Isso inclui uma queda no desempenho e nas adaptações ao treinamento, independentemente do esforço investido, além de dor muscular crônica, diminuição da libido, mudanças no humor, como irritabilidade e depressão, bem como alterações motivacionais, distúrbios do sono, fadiga persistente e uma maior suscetibilidade a doenças, especialmente infecciosas

Supressão da função reprodutiva

Atletas masculinos que treinam intensamente e que não se alimentam o suficiente, podem desenvolver o que é conhecido como Condição Hipogonada Masculina de Exercício, que é semelhante ao que acontece nas mulheres. Durante Hipogonada Masculina de Exercício o eixo hipotálamo-hipófise-gonadal é perturbado, resultando na diminuição dos níveis de testosterona, hormônio luteinizante, hormônio folículo-estimulante e estradiol, como resposta à deficiência de energia. É importante observar que, embora os níveis de testosterona no sangue possam estar dentro da faixa normal de referência nos exames, os sintomas de hipogonadismo, como fadiga, disfunção sexual e baixa densidade mineral óssea, podem estar presentes.

Músculo esquelético

Ficar comendo menos do que é necessário por muito, causa um efeito negativo na síntese de proteínas musculares instigado pela diminuição dos hormônios anabólicos e aumento do cortisol, iniciando a quebra das proteínas do músculo esquelético e interferindo no desenvolvimento muscular. Isso pode explicar os músculos cronicamente doloridos e as más adaptações ao treinamento, apesar do treinamento intenso. O cortisol elevado diminui a testosterona. Níveis baixos de testosterona afetam a capacidade do corpo de construir músculos, queimar

Saúde óssea

A deterioração da saúde óssea não se limita apenas às mulheres. A supressão da testosterona e do estrogênio e os níveis elevados de cortisol também contribuem para a baixa densidade mineral óssea em atletas do sexo masculino. A baixa densidade mineral óssea leva a fraturas por estresse e a um risco aumentado de osteopenia/osteoporose. A osteoporose afeta um em cada quatro homens com mais de 60 anos, independentemente da ingestão alimentar.

Regulação negativa do sistema endócrino e metabólico

Atletas do sexo masculino com baixa ingestão alimentar apresentam uma diminuição na insulina (para permitir maior disponibilidade de substrato), fator de crescimento semelhante à insulina 1 (IGF-1), T3 livre, T4 livre e relação TSH:T3. A determinação dos padrões do perfil da tireoide com alterações na EA pode ser útil no monitoramento de atletas em risco de RED-S. Tenha em mente que o RED-S é frequentemente confundido com hipotireoidismo sem abordar o problema subjacente.

Algumas pesquisas mostram que a taxa metabólica de repouso em atletas do sexo masculino com baixa ingestão alimentar é 8% menor, sugerindo um mecanismo de conservação de energia para manter o índice de massa corporal (IMC) e a função corporal.

Hormônios reguladores da ingestão dietética

A grelina, um hormônio que regula a fome, é elevada em um estado de menor energia, e a leptina (um hormônio que regula a saciedade) é reduzida, estimulando a ingestão calórica. O hormônio do crescimento (GH), necessário para o anabolismo muscular e ósseo e para o metabolismo de carboidratos, proteínas e lipídios, está elevado, sugerindo que o GH ajuda a manter a euglicemia em estados de baixa energia, retirando energia dos estoques de gordura.

Esta cascata de alterações hormonais para conservar energia em estados de baixa energia leva à fadiga, menor taxa metabólica de repouso, bradicardia, hipotensão ortostática (a pressão arterial cai quando você se levanta), menor glicose circulante, maior teor de ácidos graxos livres (AGL), maior glicerol, aumento do colesterol e do β -hidroxibutirato (um indicador clínico de cetose).

Como comer para a saúde hormonal: atletas de resistência masculinos

Fornecer energia suficiente (carboidratos) para o seu corpo terá o impacto MAIS significativo na sua saúde e desempenho. A primeira linha de ataque para o atleta masculino é comer/abastecer durante e próximo ao treino. Atrasar ou evitar a ingestão de alimentos durante e após uma sessão de treino faz com que o corpo permaneça num estado



catabólico (colapso). Seu cérebro interpreta isso como não tendo energia suficiente para apoiar a adaptação e a saúde.

Em segundo lugar, aderir ao movimento low carb/Ceto é uma proposta pouco indicada. Pesquisas têm mostrado que consumir carboidratos adequados ajuda a evitar disponibilidade energética baixa, mesmo quando a disponibilidade geral de energia é inferior ao ideal

Terceiro, aumente a ingestão durante o treino e ao longo do dia e, em seguida, compare como você se sente e seu desempenho quando está em equilíbrio energético. Acompanhar os macros e calorias por três a cinco dias é um exercício que vale a pena para obter uma visão instantânea da quantidade exata de energia que você está ingerindo

Como determinar as necessidades/disponibilidade de energia

Se você conhece sua composição corporal, use esta fórmula:
Ingestão de energia na dieta menos o gasto energético do exercício (kcal) e dividido pela sua massa livre de gordura (MLG). Por exemplo, um homem de 80kg com 14% de gordura corporal e queima .200 calorias num dia de treino precisaria de 4.365 calorias/dia para estar ligeiramente acima do valor de referência de 45 calorias/kg/MLG. Num dia de treino de 1,5 horas, este atleta masculino necessitaria de pelo menos 480g de carboidrato.

Diretrizes de alimentação pós-treino

- Treino/corrída <2 horas; consumir 1,2g de carboidratos/kg/hora nas primeiras duas horas.
- Treinamento/corrída 2+ horas; consuma 1-1,2g de carboidratos/kg/hora nas primeiras quatro horas. Como regra simples, procure consumir 60-100g de carboidratos, 15-25g de proteína e uma pequena quantidade de gordura a cada hora durante as primeiras quatro horas.

Necessidades diárias de carboidratos com base na atividade

O aumento da disponibilidade de carboidratos apoia adaptações positivas ao treinamento e uma saúde ideal.

- < 1 hora: 3-5g de carboidratos/kg/dia (recuperação ativa)
- 1-3 horas: 6-10g/kg/dia
- >4 horas: 8-12g/kg/dia

Alterar a ingestão de energia, especificamente carboidratos, para ser um atleta mais magro e mais rápido em busca de uma vantagem de desempenho pode ser um negócio arriscado. A linha entre disciplina e desordem é tênue e é fácil cruzá-la sem perceber o perigo até que as funções corporais e a qualidade de vida se deterioram. A boa notícia é que isso pode ser evitado se você prestar atenção aos sinais de alerta do corpo e fornecer combustível (carboidratos) suficiente para apoiar a saúde e o treinamento.

A importância da proteína para o equilíbrio hormonal

Uma dieta balanceada com proteínas adequadas pode ajudar a apoiar o crescimento e a reparação muscular. A proteína é essencial para o equilíbrio hormonal, pois fornece os blocos de construção para hormônios como tiroxina, estrogênio e hormônios esteroides. A ingestão adequada de proteínas também é necessária para manter a massa muscular, o que é importante para o desempenho atlético.



POR LUANA STANGHERLIN



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



CORRER SEM LESÃO



QUAL O SEU “TENDÃO DE AQUILES”?

As lesões de tendão são uma preocupação significativa para corredores, pois a corrida coloca uma carga substancial nos tendões que conectam os músculos às articulações, como os tendões do joelho, do tendão de Aquiles e outros. Essas estruturas são essenciais para a estabilidade e a eficácia do movimento durante a prática desse esporte. No entanto, a repetição constante do impacto e o estresse sobre esses tendões podem resultar em lesões dolorosas e debilitantes que afetam o desempenho e a qualidade de vida dos corredores. Neste texto, exploraremos alguns fatores de risco para lesões de tendão que afetam corredores, especialmente do sexo masculino, os sintomas associados e as estratégias de prevenção e tratamento que podem ajudar a manter os corredores saudáveis e em movimento.

O primeiro e mais crítico fator de risco para lesões nos tendões é, sem dúvida, a sobrecarga e o excesso de uso. A corrida envolve a repetição constante do movimento, o que pode resultar em uma sobrecarga progressiva nos tendões. Quando os corredores não permitem o descanso adequado ou não fazem ajustes graduais na intensidade dos treinos, o risco de desenvolver tendinopatia aumenta consideravelmente. É importante ressaltar que, como os homens tendem a ter um peso relativo maior do que as mulheres, isso se torna um fator adicional de sobrecarga, aumentando ainda mais a importância de gerenciar adequadamente o estresse sobre os tendões.





Homens tendem a ter mais massa muscular que mulheres. Ter mais massa muscular pode ter impactos tanto positivos quanto negativos nas lesões nos tendões. Por um lado, uma musculatura bem desenvolvida proporciona suporte e estabilidade às articulações, reduzindo a pressão sobre os tendões e, assim, diminuindo o risco de lesões. No entanto, o aumento da massa muscular também pode levar a uma maior sobrecarga nas articulações e tendões, especialmente se o ganho de massa for rápido e desequilibrado. Além disso, o treinamento intenso para construir músculos pode resultar em desequilíbrios musculares, que aumentam a pressão nos tendões. Portanto, é fundamental equilibrar o ganho de massa muscular com treinamento adequado, alongamento e recuperação para prevenir lesões nos tendões

A importância de alimentação, hidratação e descanso na prevenção e tratamento de lesões tendinosas é universal, mas existem peculiaridades no sexo masculino. Homens geralmente têm maior massa muscular e taxas metabólicas mais elevadas, exigindo uma ingestão nutricional adequada para manter a saúde dos tendões. A hidratação é vital, pois os tendões são compostos em grande parte de água, e a desidratação pode torná-los mais suscetíveis a lesões. O descanso, muitas vezes negligenciado por homens impulsionados por metas atléticas, é essencial para a recuperação.

Embora todos compartilhem essas necessidades, reconhecer as especificidades do sexo masculino é fundamental para evitar lesões tendinosas e garantir uma recuperação eficaz.

A negligência masculina em relação às lesões musculoesqueléticas e aos tendões tem uma relação interessante com a negligência no exame de próstata. Em ambos os casos, muitos homens tendem a minimizar sintomas e adiar cuidados médicos.

Essa relutância em buscar ajuda pode resultar em lesões mais graves nos músculos e tendões, bem como em problemas de saúde potencialmente fatais na próstata.



Há uma espécie de mentalidade arraigada que os homens devem ser resistentes e autossuficientes, o que frequentemente os leva a ignorar sintomas incômodos. No entanto, essa abordagem não só pode resultar em sofrimento desnecessário, mas também em complicações evitáveis.

É crucial que os homens reconheçam a importância de cuidar de sua saúde, seja em relação às lesões musculoesqueléticas, aos tendões ou à saúde da próstata. A prevenção e o tratamento precoce são essenciais para garantir uma vida saudável e ativa, livre de problemas que poderiam ter sido evitados com uma atitude proativa em relação à saúde

POR ALEXANDRE ROSA



PAN-AMERICANO



RAIO-X
RENAN GALLINA

POR DANI CHRISTOFFER



A ESTRELA DO ATLETISMO BRASILEIRO QUE BRILHOU NO PAN DE SANTIAGO NO CHILE

Conheça o jovem de 19 anos que conquistou dois ouros em sua estreia nos jogos e quebrou um tabu de 24 anos na prova de 200 metros.

A Revista Runners Brasil bateu um papo, com exclusividade com o Renan logo após os Jogos Pan-Americanos de Santiago no Chile, que aconteceram entre os dias 20 de outubro e 05 de novembro.

Renan Gallina, 19 anos, 1,87 de altura, 70 quilos, 5% de gordura no corpo.

Nasceu em Maringá, Estado do Paraná, onde mora até hoje. É filho único e ele conta que na infância, até os 12 anos, praticou muitos esportes, vivia entre estudo e esporte.

Com incentivo da família experimentou natação, basquete, futsal e até futebol.

“Sempre fui uma criança agitada e desde pequeno já gostava de correr”.
Renan Gallina

RUNNERS BRASIL ENTREVISTA



REVISTA RUNNERS BRASIL: Como a corrida entrou na sua vida?

Renan Gallina: Foi aos 12 anos, a partir da Prova Rústica de Tiradentes de 10k, e que tinha a Tiradentinha para crianças. Eu fiz os 150 metros, dentro do Estádio Regional, e lá a treinadora Sandra Regina Crul me viu correndo e me convidou.

RRB: Quando a corrida se tornou algo sério na sua vida?

Renan Gallina: Até então era brincadeira mesmo, as coisas começaram a ficar sérias em 2018 quando peguei minha primeira seleção, uma seleção escolar da CBDE, para um campeonato Sul-Americano em Arequipa no Peru, lá conquistei duas medalhas de prata, uma no salto em altura e outra no revezamentos 5X80 misto.



Foto: Reprodução Instagram

PAN-ANAMERICANO



RRB: Como foi a preparação para o Pan-Americano?

Renan Gallina: Ela foi bem turbulenta por conta desse ano que tive alguns campeonatos e também lesões. No Sul-Americano de Bogotá Sub-20 eu corri os 100 metros em 10'01, à época a segunda melhor marca do Brasil, e no dia seguinte, ao correr os 200 metros, acabei tendo uma lesão na posterior.

Aí as coisas ficaram ruins..

Tratei a lesão, voltei, tive alguns problemas, não pude competir o Sul-Americano adulto. Felizmente competi o Pan-Americano Sub-20 e fui campeão nos 200 metros. Fui para o mundial, corri os 200 metros e fiquei em décimo quinto no mundo.

OURO NO PAN AOS 19 ANOS

RRB: De repente, aos 19 anos, você se torna o mais jovem atleta brasileiro a conquistar um ouro em Jogos Pan-Americanos, este ano em Santiago, como você vê isso?

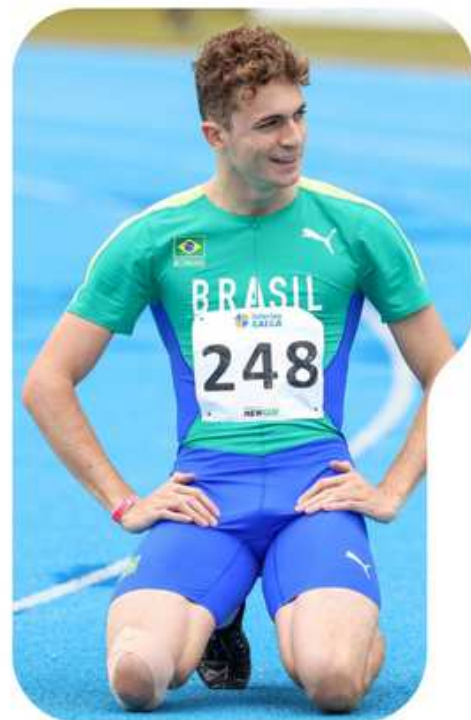
Renan Gallina: Duas medalha de ouro no mesmo dia, é muita coisa para assimilar. “Na real”, a ficha ainda não caiu, foi um momento incrível... Eu estava me sentindo muito bem, muito confiante, cheguei lá corri a semifinal e vi que era possível. Só tenho que agradecer à torcida, minha treinadora, minha família, e todo mundo que estava presente lá assistindo, a arquibancada lotada, tinha muita gente.

RRB: O ouro nos 200 metros revezamento 4x100 ao lado de Rodrigo do Nascimento, Felipe Bardi e Erik Cardoso foi surpresa para você?

Renan Gallina: O revezamento foi com uma equipe bem experiente, não foi surpresa, a gente sabia da nossa capacidade no revezamento. Eles sempre pegaram no meu pé por ser o mais novo, mas a gente sempre teve uma relação muito boa, me senti acolhido! Para mim, essas medalhas representam uma temporada turbulenta, mas muito bem sucedida.

RRB: E depois dessas conquistas como ficou o coração? O que passou pela sua cabeça?

Renan Gallina: O coração está tranquilo! É uma felicidade muito grande. Correr é uma paixão e essas conquistas mostram, cada vez mais, que estou fazendo o que eu gosto de fazer e o porque eu gosto disso, então, para mim isso é fenomenal.



RRB: Conquistar ouro no Pan Pesa? O que mudou na sua vida?

Renan Gallina: Conquistar o ouro no Pan-Americano pesa muito, tanto que teve alguns atletas comentando comigo: "O que você fez é absurdo..." Me sinto animado porque em pouco tempo posso ser comparado com alguns atletas que fizeram o mesmo feito. O intuito não é ser melhor que ninguém e sim melhor do que eu mesmo.

RRB: Conta um pouco sobre sua trajetória de conquistas até chegar ao Pan?

Renan Gallina: Minha trajetória de conquistas começou em 2018, com as pratas no Sul-Americano em Arequipa no Peru.

Em 2019, não só venci o Campeonato Brasileiro Sub-16, como também no salto em altura, onde eu me tornei recordista brasileiro Sub-16 realizado em Fortaleza. Competi, no Brasileiro Sub-18 com 15 anos em Porto Alegre, gabei nos 100 metros e no salto em altura. 2020 pandemia, 2021 campeão Sul-Americano Sub-20 em Lima no Peru e participei do Mundial Sub-20 em Nairóbi no Quênia. Ainda em 2021 fui Campeão Sul-Americano no revezamento 4x100 e prata 100 metros no Sul-americano Sub-18 realizado na cidade de Encarnação no Paraguai.

2022 foi o ano da virada, quando conquistei título de campeão Sul-Americano nos 200 metros, no revezamento 4x100 e prata nos 100 metros Sub-23, ocorrido em Cascavel no Paraná.

Conquistei também o Brasileiro Sub-23 nos 200 metros com quebra de Record Sul-Americano, correndo em 20'12" em Cuiabá, que foi a minha melhor marca da carreira, e, também prata com 10'32", melhorando minha marca.

Depois veio o ano de 2023, já com o contrato da marca Puma, eu participei do Sul-Americano sub-20, em Bogotá na Colômbia, onde fui campeão nos 100 metros na marca de 10'01" e prata no revezamento 4x100. Aí veio uma lesão e tive que parar tudo.

RRB: E quebrar um jejum/tabu de 24 anos? Antes de você apenas duas lendas da velocidade brasileira haviam conquistado o ouro nesta prova em Pan-Americanos: Robson Caetano, em 1991, e Claudinei Quirino da Silva, em 1999.

Renan Gallina: Quebrar esse tabu é uma emoção muito grande para mim ser o terceiro a conquistar esse ouro, ainda mais depois dos grandes atletas como Robson Caetano e Claudinei Quirino.



RRB: Como se sente de te chamarem de Bolt brasileiro?

Renan Gallina: Bolt brasileiro? Rs, é uma brincadeira que até gosto, mas não acho que seja digno ser comparado ao Bolt, mas gosto muito do carinho que a torcida tem por mim.

RRB: Qual o seu maior ídolo e inspiração?

Renan Gallina: Meu maior ídolo é, obviamente, o Bolt, um dos caras mais espetaculares que a gente já viu, mas também Karl Lewis.

Me espelho muito também em grandes atletas mais próximos como o Alison dos Santos, o Píu, que é uma inspiração para tudo mundo. E sigo lutando, me inspirando, aprendendo para cada dia ser melhor.

RRB: Aonde você quer chegar com o atletismo?

Renan Gallina: Eu, honestamente, gostaria, como todos os outros, conquistar a vaga olímpica e uma medalha olímpica e um mundial, esse é meu maior sonho.

RRB: Proximos passos? Paris 2024?

Renan Gallina: Quero muito tentar o índice e a vaga na prova individual e também tem o revezamento que temos que lutar.

RRB: O que podemos esperar de Renan Gallina?

Renan Gallina: Sempre digo que não se deve esperar nada de mim, porque gosto de tirar essa pressão. Gosto de ter metas, claro, mas só o futuro dirá o que podemos esperar, mas é claro que sempre quero trazer mais alegrias para o povo brasileiro.

RRB: Quem é Renan Gallina?

Renan Gallina: Essa é uma pergunta difícil. Sou um cara tranquilo, gosto bastante de me divertir, mas em casa, jogando videogame, escutando música, sou caseiro. Não sou de sair muito, prefiro um churrasquinho. Gosto muito de correr, o atletismo é a minha vida, não consigo me imaginar sem ele.

RRB: Uma frase ou um pensamento?

Renan Gallina: “Não tenha medo de sonhar alto e arriscar alto, é muito gratificante e recompensador quando você conquista algo que você sempre sonhou”.

RRB: Nos vemos em Paris?

Renan Gallina: Se Deus quiser nos vemos sim em Paris.

RRB: Como você vê a renovação do atletismo brasileiro?

Renan Gallina: O atletismo brasileiro ele precisa muito de novos atletas, assim como eu, porque sabemos que os

que estão no auge, uma hora irão embora por conta da idade.

O esporte é cruel, qualquer coisa pode prejudicar muito a carreira de alguém e a idade chega mesmo, os atletas não conseguem se manter em alto rendimento por muito tempo, por isso é muito importante essa renovação em todas as categorias.

RRB: Quais os planos para o futuro?

Renan Gallina: Focar nas Olimpíadas e nas próximas competições importantes. Depois de Paris 2024, vem o Mundial de Atletismo em 2025 e os planos são sempre buscar melhores resultados.

RRB: Para encerrar, qual a mensagem você deixaria à todas as pessoas que estão na sua torcida e também aos jovens que sonham chegar aonde você chegou?

Renan Gallina: Muita obrigada à torcida que me apoiou para eu chegar até aqui, sei que acabei me tornando uma inspiração para muita gente, e isso é muito gratificante.

Gosto muito das mensagens de carinho não do público adulto, mas também das crianças que se inspiram em mim e que estão entrando nesse mundo.

"Sonhei, conquistei e isso prova que todo mundo é capaz". Renan Gallina

CORAÇÃO DE CORREDOR

Nós nos preocupamos com ele



Dr. Ricardo Stein



CORRIDA E CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata é uma glândula masculina que fica na base da bexiga e circunda a uretra. Ela produz fluido seminal, que é um componente do espermatozoide. O câncer de próstata é o câncer mais comum entre os homens nos Estados Unidos, com cerca de 1 em 9 homens sendo diagnosticado com a doença em algum momento de suas vidas. No Brasil, ele também é o câncer mais comum, com cerca de 65 mil novos casos diagnosticados todos os anos.

A corrida é um exercício aeróbico que envolve movimento repetitivo dos membros inferiores e superiores, sendo de baixo impacto (na maior parte das vezes) e podendo ser realizado por pessoas de todos os níveis de condicionamento físico.

Estudos

Diferentes estudos têm mostrado que a corrida pode ajudar a reduzir o risco de câncer de próstata. Um estudo americano descreveu que os homens que corriam pelo menos 5 horas por semana tinham um risco 20% menor de desenvolver câncer de próstata do que os homens que não corriam. Outro estudo, este europeu, evidenciou que os homens que corriam pelo menos 10 quilômetros por semana tinham um risco 30% menor de desenvolver câncer de próstata do que aqueles que não corriam.

Mecanismos

Não está claro como a corrida pode ajudar a reduzir o risco de câncer de próstata. No entanto, algumas teorias sugerem que ela auxilia reduzindo a inflamação, aumentando a imunidade e, assim, melhorando a saúde hormonal. O exercício também pode ajudar a reduzir o risco de câncer de próstata, especialmente naqueles com fatores de risco, como obesidade e histórico familiar.

Conclusão

A corrida é um exercício seguro e eficaz que pode ajudar a reduzir o risco de câncer de próstata. Homens que desejam reduzir tal risco, entre outras ações, podem considerar a corrida como parte de seu plano de exercício.



Recomendações

- Converse com seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício;
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração dos exercícios;
- Busque um(a) parceiro(a) de exercício para ajudá-lo a se manter motivado;
- Encontre um tipo de exercício que você goste e que seja adequado para o seu nível de condicionamento físico. A corrida, mesmo que seja leve, pode ser uma boa dica.

RUNNERS BRASIL

CORRIDA & CARREIRA

HENRIQUE COLLOR

EXECUTIVO SÊNIOR DE NEGÓCIOS DA **AMAZON**
DISCIPLINA E CONSEQUÊNCIA NO
TRABALHO E NO ESPORTE



CORRO COM ELAS
NO OUTUBRO ROSA



Q&A COM **ANDRÉ NIGRO**
VP ENTERPRISE SALES DA
SERASA EXPERIAN



DERMATOLOGIA
CORRIDA E CARREIRA

Q "X" DA **»»**
QUESTÃO

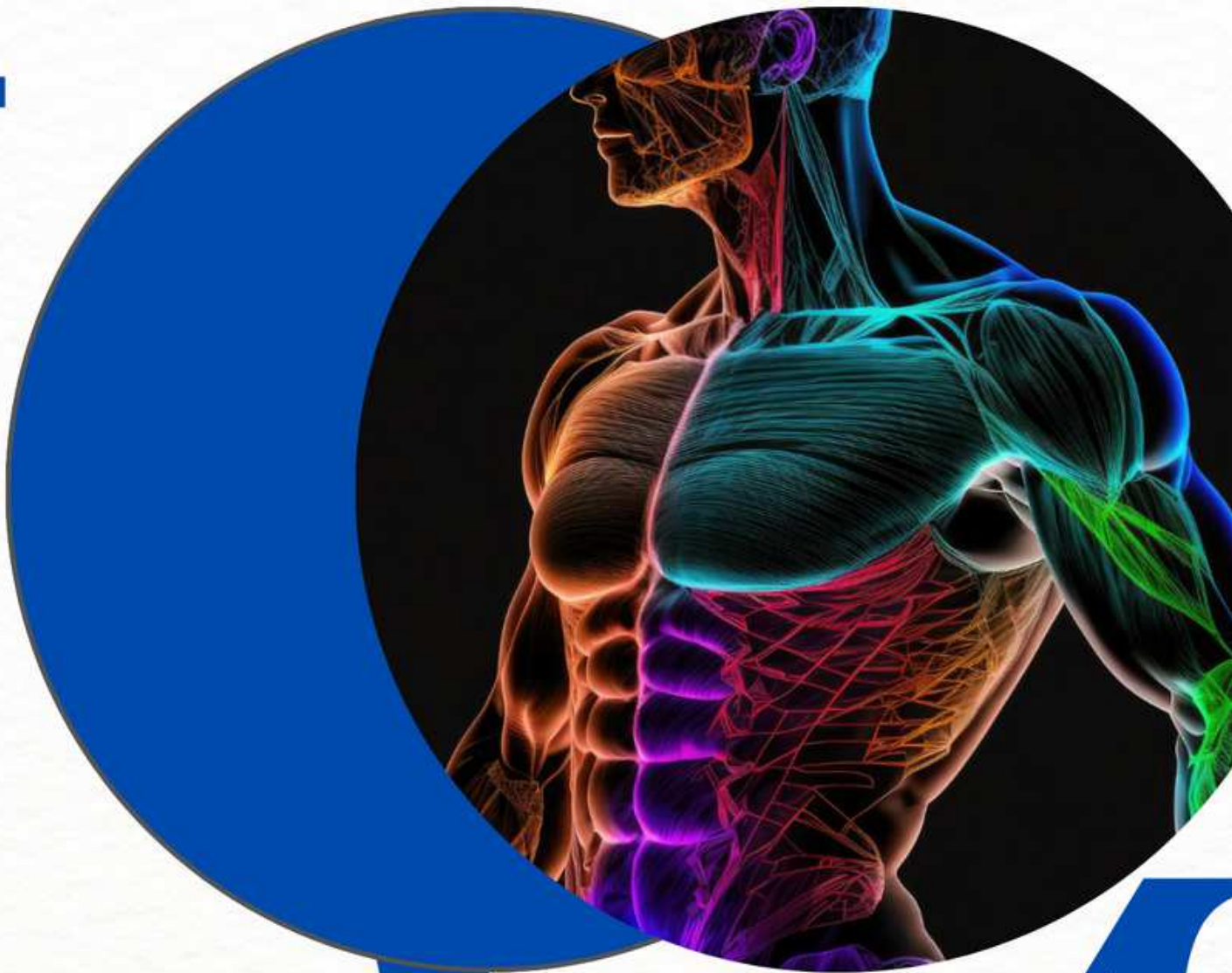
VOCÊ CONHECE
O "EFEITO HALO"?



RECEITAS FIT
MUFFIN DE OVOS

LEIA A EDIÇÃO

A N T E R I O R



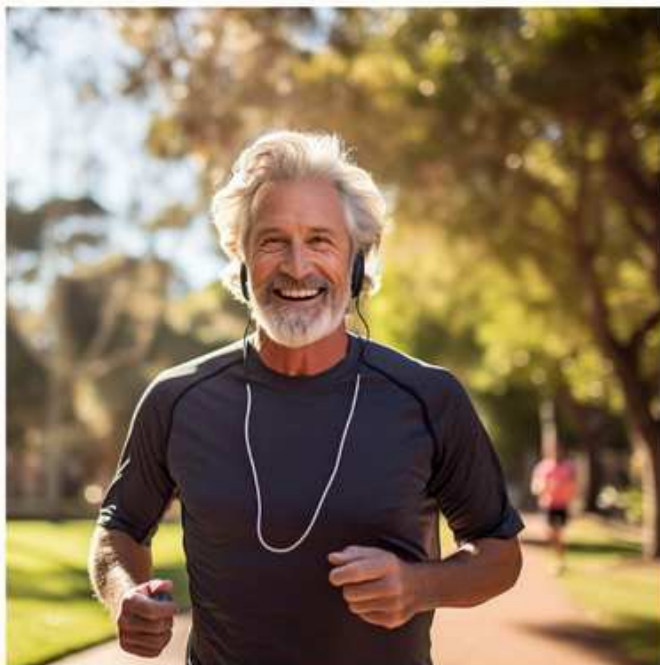
POR DRA ANA PAULA SIMÕES



MEDICINA E A CORRIDA



NOVEMBRO AZUL: CORRIDA PELA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA E LESÕES



Estamos no mês escolhido para a campanha Novembro Azul, que tem como objetivo principal conscientizar os homens e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata. Além disso, a campanha também destaca a importância da prática de exercícios físicos, como a corrida, para prevenção e saúde como um todo.

O câncer de próstata é o segundo câncer mais comum em homens, com quase um milhão de novos casos diagnosticados todos os anos em todo o mundo. É um câncer curável que pode variar de tumores de crescimento lento (mais comuns) aos tu-

morens agressivos que progridem rapidamente. Por isso, o diagnóstico precoce da doença é crucial.

O câncer de próstata encontrou uma incidência seis vezes maior nos países ocidentais do que nos países não-ocidentais, onde os fatores relacionados ao estilo de vida, dieta, genética e meio ambiente são considerados um papel fundamental, por isso fiz a conexão com o esporte para fazer esse texto.

Pesquisadores descobriram que a baixa ingestão de carboidratos refinados e o aumento do consumo de gordura omega-3, proteína de soja, chás verdes, café, romã, resveratrol (presente em framboesas, mirtilos, uvas e vinho), tomates e produtos de tomate podem reduzir o risco de próstata Câncer, ou seja, este padrão alimentar saudável inclui um alto consumo de frutas e vegetais e uma ingestão reduzida de carboidratos refinados (que podem ser substituídos por grãos integrais), carnes vermelhas cozidas demais e gorduras totais e saturadas.



De acordo com o Instituto Nacional do Câncer, vários estudos também mostraram que o exercício é efetivo para diminuir o risco de câncer de próstata, apressar a recuperação do câncer já diagnosticado e diminuir as chances de recorrência. Um estudo descobriu que exercício rigoroso, como participar de um esporte competitivo, parece dificultar a progressão do câncer de próstata em homens com mais de 65 anos.

QUE EXAMES FAZER?

O câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre os homens, sendo fundamental garantir que essa doença seja identificada em sua fase inicial, onde as chances de cura são muito maiores. Por isso, é essencial que os homens estejam atentos aos sintomas e realizem exames preventivos regularmente, como :

- o exame de toque retal,
- o ultra som de próstata e
- o exame de sangue chamado PSA.

Nesse sentido, a campanha do Novembro Azul busca quebrar tabus e estimular os homens a cuidarem da saúde de forma integral. A prática de



atividades físicas, como a corrida, é uma excelente aliada na prevenção do câncer de próstata, pois contribui para o equilíbrio hormonal, fortalecimento do sistema imunológico e melhora do bem-estar emocional.

Contudo, para evitar lesões durante a prática esportiva, e ter uma vida saudável, é fundamental adotar algumas medidas preventivas. Antes de iniciar qualquer atividade física, é importante realizar um aquecimento adequado, alongar os músculos e utilizar roupas e calçados confortáveis. Além disso, é fundamental respeitar os limites do corpo, evitar sobrecargas e adotar uma postura correta durante a corrida.

A conscientização sobre a importância da prevenção do câncer de próstata e a prática segura de atividade física são fundamentais para a promoção da saúde masculina. Essas ações contribuem para a prevenção de doenças, a melhora da qualidade de vida e a conscientização sobre a necessidade de cuidar da saúde de forma integral.

Dessa forma, neste Novembro Azul, vamos unir esforços para disseminar informações sobre o câncer de próstata, incentivar os homens a realizarem exames preventivos e a adotarem práticas saudáveis, como a corrida. Vamos correr juntos pela prevenção do câncer de próstata, pela saúde masculina e pela busca de uma vida plena e equilibrada. Afinal, cuidar da saúde é um ato de amor-próprio e de responsabilidade para com o nosso próprio bem-estar.

Bons treinos, valentes!

BIOMECÂNICA



NOVEMBRO AZUL
COMO ESTÃO OS SEUS EXAMES?



Estamos on por aqui!!

Neste mês, o novembro azul, é o mês de conscientização sobre a saúde do homem, e dos exames de prevenção contra o câncer de próstata!

Então nossa pauta não poderia ser outra, e falaremos sobre a corrida e a saúde do homem!

Infelizmente no nosso País e principalmente nosso sistema de saúde sofre devido a não cultura da prevenção!

Seja para qualquer doença, em qualquer segmento, o brasileiro não tem o costume e a educação de se fazer exames preventivos.

A falta desse hábito acaba onerando e muito nosso sistema de saúde e agravando cada vez mais a condição de doenças que poderiam ser facilmente curadas, se diagnosticadas e encontradas precocemente.

E a pergunta que faço, vocês acham que para vocês meus queridos leitores e corredores, a coisa é diferente???

A resposta é NÃO!

DEFINITIVAMENTE NÃO!



No meu dia a dia clínico, garanto sem sombras de dúvidas, que somente 10%, e olha que to fazendo uma força danada, para falar que são 10%, são corredores que me procuram para as avaliações preventivas!

Entre 60% e 70% dos meus pacientes corredores só me procuram depois que apresentam uma lesão. Perto de 20% me procuram para melhora da performance, e sobra apenas essa gama pequena que me procuram para a prevenção!

Não me assusto com isso, pois já sabemos, sendo profissionais da área de saúde, dessa falta de cultura preventiva em nosso País, então não esperaria nada diferente disso mesmo!

Quando olhamos para corredores e a palavra prevenção, vejo somente duas formas de conseguirmos atingir algum nível de prevenção, e olha que a literatura ainda não conseguiu realmente trazer dados concretos, diretos e realmente efetivos de prevenção em corredores, a coisa ainda engatinha nessa área! Respiramos e aguardamos novas evidências.

No meu ponto de vista e do pouco que temos desse tema, penso sempre em duas variáveis: **Dosagem de Carga e Fortalecimento.**

Quando falo em dosagem de carga, ou manejo de carga é respeitarmos os sinais de fadiga, escutar o corpo, respeitar a planilha de evolução GRADUAL de volume e intensidade da corrida, descansar e ter uma boa qualidade de sono!

Existem alguns trabalhos tentando estipular um aumento do volume entre 10% e 30% do volume semanal por semana para que esse aumento seja gradual e também algumas fórmulas estudadas por Tim Gabett, 2016, referência nesse te-

ma, para se encontrar um ponto chave de aumento para tentar diminuir a chance de se lesionar, através de uma conta da razão da carga aguda/carga crônica, que deverá situar-se entre 0,8 e 1,3. Desta forma, abaixo de 0,8 o atleta poderá entrar num estado de undertraining e aumentar a chance de lesão e acima de 1,3, o atleta poderá entrar num estado de over training, também aumentando a chance de lesão, porém ainda não é uma regra e ainda necessitamos mais trabalho.

Então a dica preventiva aqui, é escute seu corpo, respeite seu limite e descanse.

A segunda variável é o aumento da capacidade tecidual.

Aqui o trabalho de fortalecimento é de suma importância para podermos aumentar a capacidade dos tecidos para que suportem a sobrecarga e “tentar prevenir” lesões.

Isso pensando que seja plausível, pois se você está mais forte, você machucará menos!

Coloquei aspas, pois a literatura ainda não conseguiu comprovar diretamente que isso acontece com os corredores, pois há muitas outras variáveis para que se desenvolva uma lesão, e mesmo estando fortes e equilibrados, elas podem infelizmente aparecer! Recentemente um estudo evidenciou que se fortalecermos os músculos dos pés (Footcore) poderemos ter uma chance de 2,42x menos de lesão, dado bem animador e interessante.

Então a segunda dica seria a primeira dica (rsrsr) mais a segunda, fortalecer seu corpo e seus pés!!

Lembrando que tênis, roupas, meia de compressão, esteira, entre outras coisas que vocês possam ouvir que previnem lesão, ainda não temos nenhuma evidência que isso realmente acontece, cuidado com as falácias!!

Fico por aqui, e espero que nesse mês de conscientização de prevenção da saúde do homem, que você também faça prevenção das doenças da corrida!

POR FELIPPE RIBEIRO





TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM RICARDO BARATA

05



06



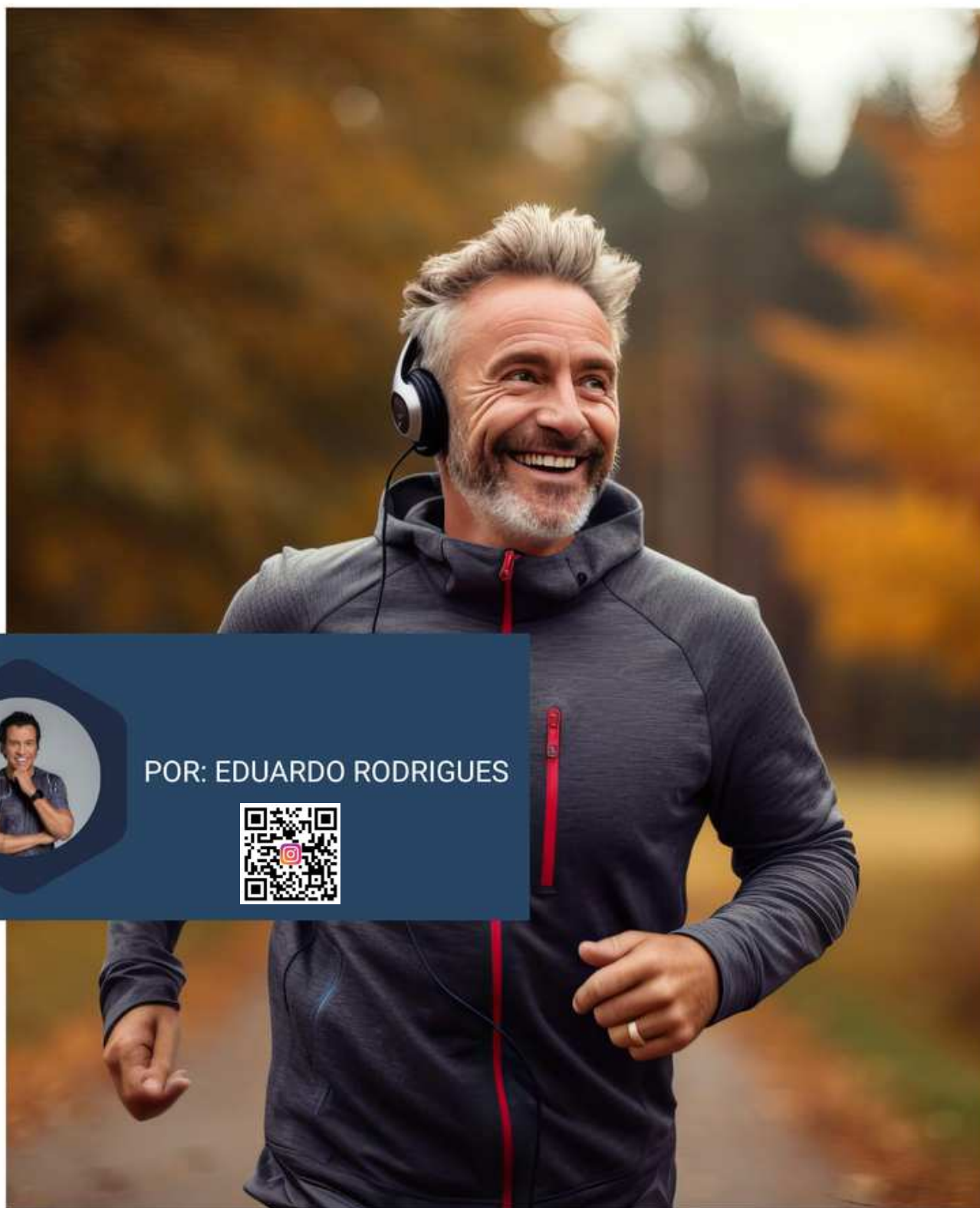
07



08



CORRIDA E CARREIRA



POR: EDUARDO RODRIGUES



NA CORRIDA E NA CARREIRA O BOM É ESTAR "TUDO AZUL"



Na corrida e na carreira, as analogias são inúmeras. Ambas exigem comprometimento, esforço e superação de desafios. E neste mês de Novembro, quando a pauta é a saúde do homem, é o momento ideal para explorar como o cuidado com a saúde se entrelaça com o desempenho tanto nas pistas quanto no mundo profissional.

Lembro-me de uma conversa reveladora com um gestor parceiro em minha antiga empresa. Ele compartilhou que estava enfrentando dificuldades para urinar, um sintoma preocupante. Meu conselho imediato foi buscar ajuda médica, mas fiquei atônito quando ele confessou que haviam se passado seis anos desde sua última consulta médica. Essa situação chamou minha atenção para a negligência com a própria saúde que muitos homens enfrentam, muitas vezes subestimando sua importância.

Aqui, a analogia entre corrida e carreira se torna evidente. Assim como nos prepararmos para uma corrida, estabelecendo metas, treinando e monitorando nosso progresso, também precisamos cuidar de nossa saúde e bem-estar de maneira semelhante. Estabelecer metas de saúde, seguir um estilo de vida saudável e fazer check-ups regulares são etapas cruciais para manter a performance de pico tanto nas pistas quanto no ambiente profissional.

A prática regular da corrida pode melhorar a saúde cardiovascular, aumentar a resistência e fortalecer o corpo, mas não é uma solução completa. A saúde masculina requer atenção a aspectos que vão além da atividade física. Assim como monitoramos nosso desempenho nas corridas, também devemos monitorar nossa saúde. Os sintomas de alerta, como as dificuldades urinárias que meu colega enfrentava, são os indicadores de que algo não está bem. Ignorá-los pode ter consequências graves, tanto para a saúde quanto para a carreira.

A saúde do homem é um ativo precioso que impacta diretamente o sucesso profissional. Um indivíduo saudável tem mais energia, clareza mental e capacidade de lidar com desafios no trabalho. O contrário também é verdadeiro: negligenciar a saúde pode resultar em fadiga, baixo rendimento e, em casos extremos, afastamento prolongado do trabalho devido a doenças evitáveis.



Assim como treinamos para melhorar nosso desempenho na corrida, investir na saúde masculina é um investimento em nossa carreira. Consultas médicas regulares podem detectar problemas de saúde antes que se tornem crônicos e prejudiquem nossa produtividade. É como ajustar nossa técnica de corrida para evitar lesões; estamos fazendo correções antes que seja tarde demais.

Este mês de Novembro é dedicado à conscientização sobre a saúde do homem, e a mensagem é clara: o cuidado com a saúde é vital tanto para as pistas quanto para o sucesso profissional. Assim como planejamos e treinamos para nossas corridas, devemos planejar e investir na manutenção de nossa saúde.

Em resumo, a corrida e a carreira estão intrinsecamente ligadas. Ambas exigem dedicação, disciplina e atenção aos detalhes. Assim como não ignoramos os sinais de alerta durante uma corrida, não devemos ignorar os sinais de alerta de nossa saúde. Ao cuidarmos de nossa saúde, estamos pavimentando o caminho para uma carreira de sucesso, onde podemos correr com confiança em direção a nossos objetivos profissionais, sem preocupações com obstáculos imprevistos no percurso.





CORRIDA E ODONTOLOGIA

POR VICTOR FERRÁS WOLWACZ





CIRURGIA DE IMPLANTE DENTÁRIO: “QUANDO POSSO VOLTAR A CORRER?”

Dr. Victor Ferrás Wolwacz entrevista o cirurgião buco-maxilo-facial Dr. Ricardo Smidt, PHD

Dr. Victor: Dúvida comum de pacientes que necessitam cirurgia para colocação de implantes é quando poderão retornar às atividades físicas. Como lidar com a ansiedade de pacientes que necessitam cirurgias?

Dr. Ricardo: A melhor forma é passar o máximo de informações, procurando esclarecer as dúvidas. Cirurgias que não são consideradas de urgência, como de implantes dentários, é dividida em três etapas, todas com a mesma importância para o sucesso do tratamento e brevidade de recuperação. São elas as consultas pré-operatórias, o ato trans-operatório propriamente dito e as consultas pós-operatórias.

Dr. Victor: De que consistem as consultas pré-operatórias?

Dr. Ricardo: São encontros que buscam conhecer o paciente e estabelecer o importante vínculo de confiança. Inicia-se com anamnese, em que se coletam informações sobre a saúde geral, as doenças de base e possíveis alergias. Neste momento também são dadas orientações de como é o procedimento, quais os tipos de anestesia, se existem alternativas ao tratamento cirúrgico, quais os exames e as medicações necessários e se há risco de complicações.



Dr. Victor: Quais exames são exigidos?

Dr. Ricardo: São solicitados exames de imagem e hematológicos, importantes para o planejamento cirúrgico. De posse disso, as decisões seguintes são feitas, preferencialmente, de forma conjunta paciente/profissional.

Dr. Victor: E quanto aos riscos?

Dr. Ricardo: Qualquer cirurgia tem risco de complicações. A escolha da técnica define os protocolos e a forma de lidar com elas. Porém, estas são minimizadas se o procedimento seguir as normas de cuidados com o controle de infecções, se houver adequada seleção de materiais, além de uma equipe cirúrgica bem treinada.

Dr. Victor: Após a cirurgia, o paciente poderá voltar a treinar?

Dr. Ricardo: A cirurgia é um trauma local e, como resposta, o corpo reage com inflamação, condição necessária para que o reparo tecidual aconteça. As primeiras 24 horas são fundamentais para o controle da hemorragia. Portanto, é crucial que o paciente faça repouso absoluto e siga as recomendações dadas pelo cirurgião assistente. Dependendo da extensão do trauma, até o quinto dia ocorrerão reações inflamatórias mais intensas, que necessitarão de cuidados especiais, dentre eles, evitar atividades físicas.

Dr. Victor: Então quando o paciente poderá voltar a treinar sem riscos de complicações?

Dr. Ricardo: Cada caso é único! Portanto, saber como se dá a cicatrização pode ajudar o atleta entender o porquê de alguns indivíduos serem liberados para o treino antes que outros. Após a primeira semana de cirurgia, iniciam-se as etapas proliferativa e de remodelação celular, a qual se estende até trigésimo dia. Nestas fases, o paciente já pode ser liberado para prática de exercícios gradualmente, conforme avaliação e orientação do cirurgião. Seguir corretamente todas etapas do processos é essencial para a garantia do bem-estar do atleta e o favorecimento de uma evolução cicatricial breve e satisfatória.



Dr. Ricardo Smidt - Mestre e Doutor em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial. Coordenador do curso de Especialização em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial da ULBRA.



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**CARLOS
CAMPELO**



NEUROCIÊNCIA NA CAMPANHA DO “NOVEMBRO AZUL”

A conscientização sobre a importância dos homens que praticam corrida de rua a fazerem o teste de câncer de próstata pode ser beneficiada pela neurociência de várias maneiras, especialmente ao considerar estratégias de conscientização que atinjam o cérebro de forma mais impactante.

Isso inclui o uso de narrativas emocionais, imagens cativantes e informações de fácil compreensão que ativem áreas do cérebro relacionadas ao engajamento e à tomada de decisões.

O câncer de próstata é uma questão de saúde que muitas vezes é envolta em tabus e estigmas, particularmente entre os homens. A prática da corrida de rua pode ser uma ferramenta poderosa para quebrar esses tabus e promover a conscientização e a prevenção do câncer de próstata.

Aqui estão algumas considerações sobre esse assunto:

1. Quebrando o tabu: A corrida de rua pode ser um espaço para que os homens se unam, conversem e quebrem o tabu em torno da saúde masculina, incluindo o câncer de próstata. Ao criar um ambiente onde os homens se sentem à vontade para discutir questões de saúde, a corrida pode desempenhar um papel fundamental na conscientização;

2. Fortalecimento da comunidade: Correr em grupos ou em eventos de corrida pode promover um senso de comunidade entre os corredores. Essa comunidade pode ser um local de apoio onde os homens podem compartilhar informações e experiências relacionadas à saúde e ao câncer de próstata;

3. Modelo de superação: Correr é uma atividade que envolve superar desafios físicos e mentais. Os corredores podem ser exemplos de superação, mostrando que os homens podem enfrentar e superar o medo ou a apreensão em relação aos exames de câncer de próstata;

4. Promoção da conscientização: Eventos de corrida e grupos de corredores podem ser oportunidades ideais para promover a conscientização sobre a importância dos exames regulares de câncer de próstata. Isso pode ser feito por meio de divulgação, palestras e informações nas corridas;

5. Saúde integral: Correr é uma parte importante da busca por um estilo de vida saudável. Incentivar os corredores a cuidar da saúde como um todo, incluindo a realização de exames de próstata, ajuda a reforçar a mensagem de que a saúde integral é fundamental;

6. Inspirando ação: Correr é sobre dar passos, um de cada vez. Da mesma forma, a conscien-

tização e a prevenção do câncer de próstata envolvem tomar medidas passo a passo. Os corredores podem inspirar outros homens a dar o primeiro passo em direção à prevenção e à saúde.

Como incentivar o atleta aderir a campanha do “Novembro Azul”

1- “Corra pelo seu bem-estar! Não deixe o medo impedir você de continuar correndo. Faça o exame de prevenção ao câncer de próstata e garanta muitos mais quilômetros pela frente.”;

2.“Assim como você enfrenta desafios nas corridas, encare também o desafio de cuidar da sua saúde. Um simples exame de próstata pode salvar sua vida.”;

3 - A determinação que você tem



nas corridas é a mesma que você precisa para cuidar da sua saúde. Faça o exame de próstata e continue correndo com força total.";

4. "Não deixe o câncer de próstata chegar à linha de chegada. Faça o exame e garanta que você continue cruzando suas próprias metas de corrida.";

5. "A sua resistência nas corridas é admirável, mas você também precisa ser resistente contra o câncer de próstata. Faça o exame e fique no controle da sua saúde.";

6. "Sua determinação nas corridas é inspiradora. Leve essa determinação para cuidar da sua saúde, fazendo o exame de próstata. Sua família e amigos contam com você.";

7." Cruze a linha de chegada da prevenção. Faça o exame de próstata e continue sua jornada como um corredor saudável e forte. Sua saúde é a meta mais importante.".

A prática da corrida pode ser um meio eficaz para quebrar tabus em torno do câncer de próstata, promover a conscientização e incentivar os homens a cuidar de sua saúde. Correr não apenas representa uma forma de superação e resistência, mas também pode servir como uma metáfora para superar os obstáculos relacionados à saúde masculina e ao câncer de próstata.



NEW BALANCE FUELCELL PROPEL V4

Salve Runners, nesta edição escreverei sobre o New Balance Propel v4. Lançado recentemente pela NB é um dos tênis da família FuelCell. Nele você vai encontrar algumas diferenças interessantes dos seus irmãos e que poderá te surpreender na entrega desse modelo. Na parte técnica do tênis ele apresenta um cabedal em uma camada única de Mesh, uma clipagem eficiente de contraforte. Falando sobre a entressola, ela é composta por duas camadas de FuelCell e com uma placa de TPU no meio para manter a resposta de energia junto com a tecnologia FuelCell. Na sola esta versão apresenta um reforço de borracha NEndurance que ajuda a prolongar a vida útil do tênis.

Já seu peso no tamanho 42 Brasil é de 312g e seu drop é de 6 mm, apresentando um toebox mais largo e um cadarço muito bem colocado e ajustado ao conjunto do tênis.

Primeiras Impressões

Ao colocar o tênis pela primeira vez no pé senti uma grande estabilidade e um espaço interno bom, o que me trouxe a sensação de conforto e segurança logo de cara. Já uma coisa que me chamou a atenção foi o peso do tênis pois na mão ele passa a sensação de ser pesado para um tênis considerado intermediário, mas ao calçar percebi que esse peso se encontra bem distribuído no mesmo, o que não traz a sensação de ser tão pesado, mesmo possuindo seus 312 gramas.

Ao caminhar e correr, na experimentação, não se tem a sensação do tênis possuir placa de TPU, ou seja, não passa a sensação de impulsionar como um tênis de placa de carbono. Mas como disse anteriormente, a sensação de vestir o pé com conforto e estabilidade estão presentes a todo momento com esse modelo.

On The Road

Meu primeiro treino com o modelo em questão foi um regenerativo, e realmente ele entregou tudo que promete desde o início: superconfortável e bastante estável. Ao longo do treino senti a ajuda que a placa traz para a economia de energia e para uma passada mais confiável e linear. Já nos treinos mais fortes ele entrega bastante retorno, mas peca um pouco no peso, que na minha opinião poderia ser menor.

A sensação com o Propel v4 nos treinos é que sem dúvida ele é um “pau pra toda obra”, te ajuda nos regenerativos e nos treinos mais fortes, não tanto quanto seus irmãos da linha, mas te traz mais segurança em terrenos irregulares que os outros modelos.

Opinião Final

O New Balance FuelCell Propel v4 é um tênis que sem dúvida se enquadra na linha dos intermediários e que traz uma boa harmonia entre os compostos presentes nele. Para mim ele se enquadra num ótimo custo-benefício para quem busca durabilidade, versatilidade e um acabamento mais premium.



Um detalhe que poderia ter sido levado em conta pela marca foi o peso dele, algo que realmente fica discrepante em relação a maioria dos seus concorrentes. Outro detalhe que para alguns pode trazer um desconforto é o Mesh do cabedal, ele é menos maleável que o Knit e pode trazer a sensação de esquentar o pé em corridas mais longas e em dias de calor.

Listo abaixo alguns pontos que destaco do tênis:

Pontos Fortes:

- Durabilidade da sola;
- Versatilidade do modelo;
- Resposta da Placa de TPU.

Pontos Fracos:

- Peso;
- Cabedal em camada única de Mesh.

Finalizando, para mim o Propel v4 da New Balance é um tênis que encaixa bem para quem busca estabilidade sem comprometer o rendimento, uma excelente compra para seus treinos diários mas que não traz uma resposta tão agressiva para sua 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!



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

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

No grupo do WhatsApp da Runners Brasil, você poderá:

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

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





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

