

RUNNERS BRASIL

MARI LUCHEZI:

A MELHOR BRASILEIRA NA MARATONA DE CHICAGO 2023



Q&A COM LUIZA CRAVO



TRENDS 2024

O QUE VEM POR AÍ NA CORRIDA DE RUA



RECEITAS FIT
OVERNIGHT OATS



TENDÊNCIAS 2024

ASICS
SAUCONY
SUB4 TURISMO



» AS NOVIDADES NO MUNDO TRAIL RUNNING PARA O PRÓXIMO ANO





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

Queridos leitores da revista Runners Brasil,

É com grande entusiasmo e satisfação que celebramos a chegada da edição de dezembro da nossa revista, na qual abordaremos os "Trends 2024 na corrida de rua". Nesta edição especial, apresentaremos as tendências mais promissoras e inovadoras que moldarão o cenário da corrida de rua no próximo ano.

Gostaria de iniciar este editorial expressando minha sincera gratidão a todos vocês, leitores fiéis, por nos acompanharem ao longo desta jornada emocionante. Também desejo estender meu agradecimento aos talentosos colaboradores e especialistas que tornaram possível cada página desta edição inspiradora. Suas contribuições, conhecimento e experiência enriquecem nossa revista e nos inspiram a buscar sempre novos desafios e aprendizados.

Nesta edição de dezembro, convido cada um de vocês a explorar profundamente as páginas e absorver as informações sobre as tendências que estão moldando o futuro da corrida de rua. Desde tecnologias de ponta até estratégias de treinamento inovadoras, dermatologia esportiva e muito mais, estamos dedicados a mantê-los atualizados sobre o que há de mais recente e empolgante no mundo da corrida. Aqui, na Revista Runners Brasil, somos uma comunidade unida pelo amor à corrida, e tenho certeza de que esta edição reforçará ainda mais essa conexão especial que compartilhamos. Preparem-se para um mergulho no futuro e para explorar as tendências que irão revolucionar nossa paixão pela corrida de rua em 2024.

+ 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

32

DEZEMBRO/23

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

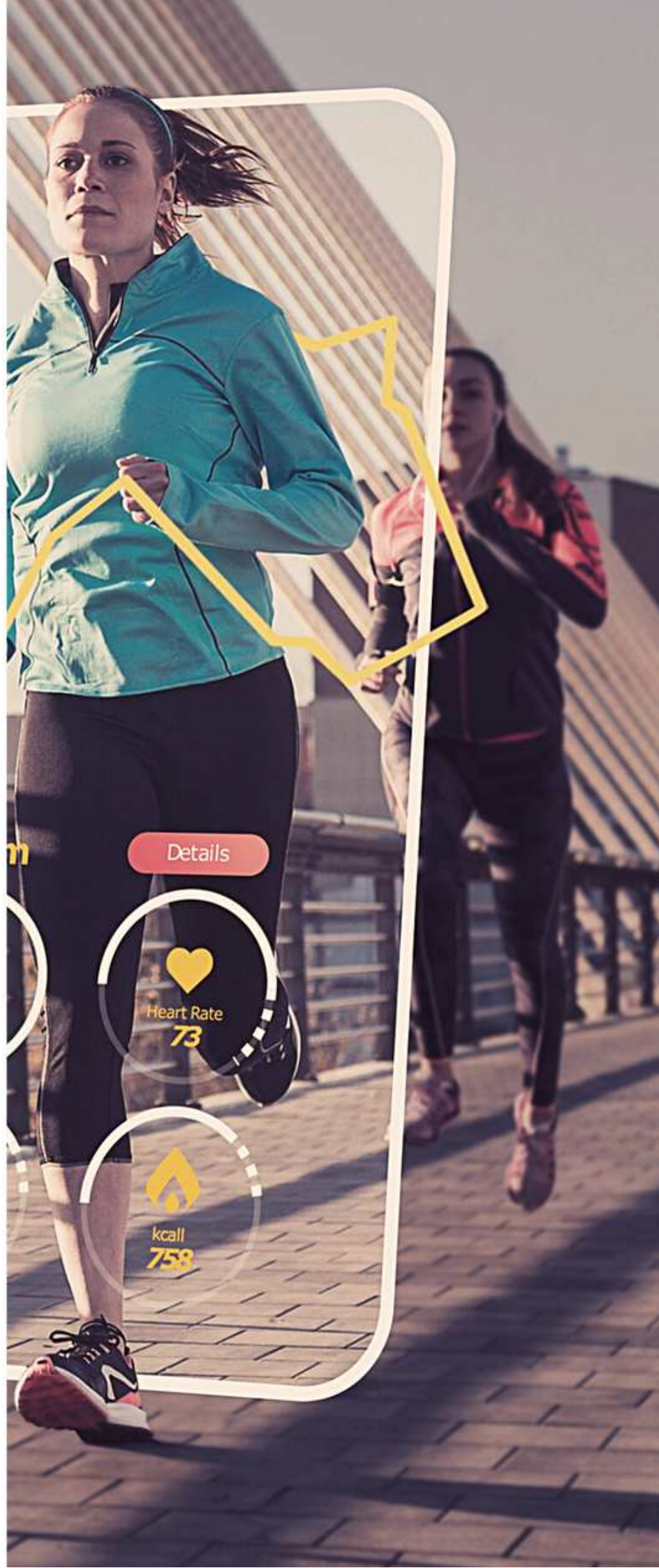
EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Fotos das matérias: Freepik



Details

Heart Rate
73

kcal
758

EDITORIAL

Caro leitor corredor brasileiro!

Estamos fechando mais uma edição da nossa revista, fechando o ano bem e com uma grande expectativa de boas novas em 2024. O nosso ano de 2023 já está no final, mas podemos dizer que ele nos proporcionou muitas emoções, seja na nossa interação através das redes sociais, nos encontros presenciais, seja por aqui em nossa revista mensal. Em 2024 queremos e podemos mais, acreditem! E nesta levada para passar o pórtico em grande estilo e cheio de esperança, a nossa pauta é sobre tendências (que é diferente de modismos), o que vem de novidade por aí em 2024? Afinal é ano olímpico!

Para começar, nossos colunistas médicos e fisioterapeutas escreveram sobre a importância da boa preparação muscular e também sobre a ciência da recuperação rápida no corredor moderno, afinal queremos estar sempre treinando bem e participando de boas provas. E por falar em boas provas, nosso parceiro da Sub4 Turismo esportivo, o Henrique Farias, nos conta quais os destinos mais badalados para correr em 2024 seja aqui ou fora do país. E tem mais, quais os tênis de corrida foram tendência em 2023 e os que serão em 2024, fizemos uma lista completa a todos vocês, para começar o 2024 com o pé direito! Aproveite esta edição está repleta de matérias que tenho certeza irão contribuir diretamente com sua corrida, e nesta paradinha de fim de ano, aproveite também e reveja as edições anteriores, vai se surpreender.

Por fim, queremos agradecer a todos vocês corredores pelo apoio e desejamos muita saúde, prosperidade e boa performance a todos nós simples corredores (amadores e sonhadores) que encontram tempo para conciliar a rotina de estudos, família e trabalho com muito amor ao esporte, nos vemos na linha de chegada em 2024, Boas Festas!

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



**WANDESON
NASCIMENTO**
JORNALISTA

SUMÁRIO



58 CAPA: MARI LUCHEZI



18

Q&A RUNNERS BRASIL

Um bate papo com a maratonista Luiza Cravo



48

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Além da massa: as novas regras para carregamento de carboidratos

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

6 PALAVRA DO CEO

Mais uma grande edição para você corredor. O que vem por aí em 2024 na corrida de rua. Trends 2024

14 TRAIL RUNNING +

O que esperar para o mundo Trail em 2024?

26 RECEITAS FIT

Overnight OATS

26 DERMATOLOGIA

TENDÊNCIAS DA DERMATOLOGIA EM 2024

34 O "X" DA QUESTÃO

Em busca de uma vida mais leve e equilibrada

40 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

A sua melhor mentora em 2024: A corrida de rua

44 CORRIDA E CIÊNCIA

O futuro da corrida de rua, o atleta e as ciências do esporte...



50 CORRER SEM LESÃO

Rumo a vitória: A ciência da recuperação rápida na jornada do corredor moderno

74 MEDICINA E A CORRIDA

A TENDÊNCIA PARA PREVENÇÃO DE LESÕES NA CORRIDA EM 2024

EDIÇÃO DEZEMBRO 2023

82 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

Se surpreenda com nosso convidado desse mês

84 CORRIDA E ODONTOLOGIA

Tendências para Odontologia 2024

94 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Neurociência e a tendência para a prática esportiva



66 TRENDS 2024

Conversamos com algumas marcas de tênis e turismo esportivo e eles nos contaram as novidades para 2024



REVIEW: TÊNIS DE CORRIDA DE 2023 E AS TENDÊNCIAS DE 2024



 PABLIMATEUSLIMA@OUTLOOK.COM

 RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

TRAIL RUN

POR WANDERSON
NASCIMENTO





O QUE ESPERAR DE NOVIDADES PARA O MUNDO TRAIL EM 2024?

O ano de 2023 foi de uma verdadeira efervescência para o Trail running no mundo, mas em especial no Brasil, que teve um calendário recheado de competições, com muitas novas provas se juntando às tradicionais, que já estão consolidadas no país.

Estamos presenciando um crescimento do Trail brasileiro em todas as regiões, se espalhando para além do eixo sudeste-sul, com grande expansão na região nordeste, com circuitos gigantes, como o Desafio Off Road, que chega a ter mais de 1500 inscritos em algumas etapas, e provas supercobiçadas, como o Desafio dos Matões e Delta do Paranaíba, além de outras provas já consolidadas, como Xingó Trail Run e Ultra Trail da Chapada Diamantina.

Ainda falando em nordeste, 2024 reserva uma grande novidade, que é uma prova na Bahia integrando o Skyrunner Brazil Series. Pois é, muitos sequer faziam ideia de que no interior da Bahia há montanhas acima de 2000m de altitude.

A Base Trail Run terá até um desafio vertical, com 4 Km e quase 1000m de ganho de elevação, além de uma Sky-Race, com 31 Km e 2175 m de ascensão e uma Ultra SkyMarathon, com 50 Km e incríveis 3710 m de desnível positivo.

No Sul já temos consolidado o Campeonato Gaúcho de Trail Running, com várias etapas e uma grande adesão dos corredores, e a tendência é de crescimento. Em Santa Catarina e Paraná, grandes provas também são sucesso e continuarão sendo, como Mons, Perdidos, Jaraguá Sky, entre outras.

No centro-oeste, o circuito da Ultra Macho é bastante tradicional, com etapas em locais paradisíacos na região da Chapada dos Veadeiros. Também vemos a consolidação de provas em Bonito, explorando a linda Serra da Bodoquena para a prática do Trail.

O norte do Brasil ainda é a região com menos provas de Trail, mas vem se expandindo, com destaque para a Ultra Trail Amazônica, que tem distâncias variadas, e teve seus primeiros finishers de 100 milhas este ano, explorando as belezas da selva amazônica.

O Sudeste continua sendo o nicho das maiores e mais badaladas provas. Este ano tivemos como destaque, mais uma vez, a Indomit Pedra do Baú, em São Bento do Sapucaí - SP, com alto nível competitivo e uma multidão de corredores. Em 2024, quando completa seus



10 anos, a tendência é que o sucesso seja ainda maior.

Em Minas Gerais, tivemos a maior edição da mais cobiçada prova de Trail brasileira, a La Misión Brasil, que será ainda maior no próximo ano, com previsão de mais de 3 mil inscritos para encarar a linda e imponente Serra Fina, e com vasta premiação em dinheiro: 75 mil reais. Também temos o crescimento da Cambotas Trail Fest, que vai abrir a temporada competitiva em fevereiro, no povoado de Cocais-MG, em trilhas e montanhas de tirar o fôlego.

TRENDS 2024 - TRAIL RUNNING

O Rio de Janeiro recebeu a primeira edição de uma prova by UTMB no Brasil. A Paraty by UTMB já estreou gigante, com o maior público de uma prova de Trail no país, reunindo quase 3 mil atletas, com um altíssimo nível competitivo, o que tende a se repetir em 2024.

Em termos de produtos, também vem crescendo a oferta no Brasil, com o crescimento da demanda. As marcas vêm enxergando esse crescimento e o aumento do potencial da modalidade, trazendo mais opções para o mercado. No entanto, ainda temos poucas marcas, com grande visibilidade da Salomon, Hoka e On, além de outras marcas que também têm seu público, como New Balance, Adidas, Nike, entre outros. Também estamos observando um grande crescimento da Asics e Evadict, que vêm ampliando sua linha trail e investindo na formação de uma equipe de peso em nível internacional. Tivemos, ainda, o lançamento pela Olympikus de um modelo específico para Trail, que mostra também o interesse da marca em investir na modalidade. Mas se compararmos com Europa, por exemplo, nosso mercado de trail ainda é muito carente.

A tendência, em termos de tênis Trail de performance, parece ser a produção de modelos com placa de carbono e outros materiais rígidos na entressola, algo que veio do asfalto e vem ganhando força nas trilhas, com modelos da The North Face, Salomon, Hoka e outras marcas já sendo vendidos no Brasil.

O crescimento do Trail no país já está escancarado, e a tendência é que continue vertiginosamente, tendo em vista o grande potencial do país em termos de locais para a prática da modalidade, bem como o aumento de sua visibilidade, que vem trazendo mais e mais praticantes a cada ano, impulsionados pela proposta de contato com a natureza, saindo um pouco da monotonia dos espaços urbanos.

Wanderson Nascimento
Jornalista

Q&A

Luiza Cravo



Fotos matéria: Arquivo pessoal



POR: SABINE WEILER



“A CORRIDA QUE TEM QUE SE ENCAIXAR NA NOSSA VIDA E NÃO O CONTRÁRIO.”



Advogada, mãe, triatleta e maratonista. Luiza Cravo viu as prioridades mudarem nos últimos dois anos.

A corrida teve seu momento de pausa, mas assim que ela pode voltar aos treinos, ganhou um parceirinho superespecial. Quem mora no Rio já deve ter visto, Luiza correr com o filho a bordo. E foi depois do nascimento do João, que a carioca encarou sua primeira maratona. De quebra fez um tempo sonhado por muitos atletas. Como é sua rotina, quais seus objetivos no esporte e o que deve ser trend na sua vida em 2024, Luiza Cravo conta à Runners Brasil, nesse bate papo super inspirador.



Sabine Weiler: Você acabou de bater seu RP nos 10km (35'53"), com um tempo que você sonhou. O que fez diferença para você conseguir esse recorde pessoal?

Luiza Cravo: Acho que muitos fatores. Comecei a treinar com um treinador próximo de mim e, além da presença, percebemos que eu já tinha endurance, então eu precisava trabalhar é a velocidade, coisa que sempre acreditei que não tinha. Confiei e passei a entregar uma vez na semana tiros em Z5 com intervalados longos, para que eu realmente pudesse desenvolver minha velocidade dando tudo o que eu tinha no tanque. Deu muito certo. Basicamente é o único treino forte da semana e são só 4-6 kms de intensidade, os outros dias são realmente leves para que eu possa de fato recuperar. Eu ficava presa em números do 'training peaks' e não fazia o treino leve de fato leve. Estou gostando muito da metodologia do Ezequiel e é uma forma que cabe muito melhor na minha vida porque eu treino muito menos, fico mais disponível para minha família, mas treino com qualidade.

Sabine: Outro marco incrível na sua carreira é correr maratona abaixo de 3 horas e você conquistou logo na sua estreia. Depois repetiu o feito em junho de 2023, baixando mais o tempo. Como foi e como é a busca por uma maratona?

Luiza: Foi bem legal, um sonho estrear em Nova Iorque. Foi um dia bem atípico com calor, então essa carioca aqui se deu bem (risos). Acabei sendo 49 de quase 23 mil atletas, contando as profissionais. Eu queria muito fazer uma maratona depois do triathlon, pelo desafio. E foi mesmo um baita desafio correr duas com filho pequeno e amamentando, mas faria tudo de novo.

Sabine: Como você concilia a sua vida de mãe com filho pequeno, advogada e atleta?

Luiza: Não dou conta de tudo. É impossível. Acabei não advogando, deixando o triathlon e ficando 100% com meu filho até os dois anos dele. Nenhum arrependimento. A corrida encontrou seu lugar de terapia nesse caminho, bem diferente da atleta profissional que fui, me ajudou e ajuda muito a lidar com a sobrecarga mental da maternidade.

Sabine: Seu marido também corre. Vocês treinam juntos? Como começou essa parceria de casal? Quem começou a correr primeiro?

Luiza: Não treinamos juntos porque temos que nos revezar para cuidar do bebê (risos). Mas já treinamos muito juntos na vida e um dia a gente volta com maior frequência. Eu era fã do meu marido. Até sonhar com ele eu sonhei antes de nos encontramos. Nos conhecemos com 15 anos. Ele era a promessa do triathlon da cidade e eu corria por hobby. Um dia ele reparou em mim!

Sabine: Até quantos meses você correu grávida e quanto tempo depois voltou pra corrida?

Luiza: Corri até a última semana quando tive um pico de pressão por pré-eclâmpsia e entrei em trabalho de parto logo depois, 37 semanas. Voltei de forma muito gradual com 35 dias. A primeira vez que corri uma hora completa pós-parto foi com seis meses. Não tem por que ter pressa, acelerar o processo só atrapalha o nosso corpo em uma fase que já estamos extremamente cansadas naturalmente pela privação de sono.

Sabine: Seu filho é seu parceiro de treino. Desde o início pensava em correr com ele no carrinho?

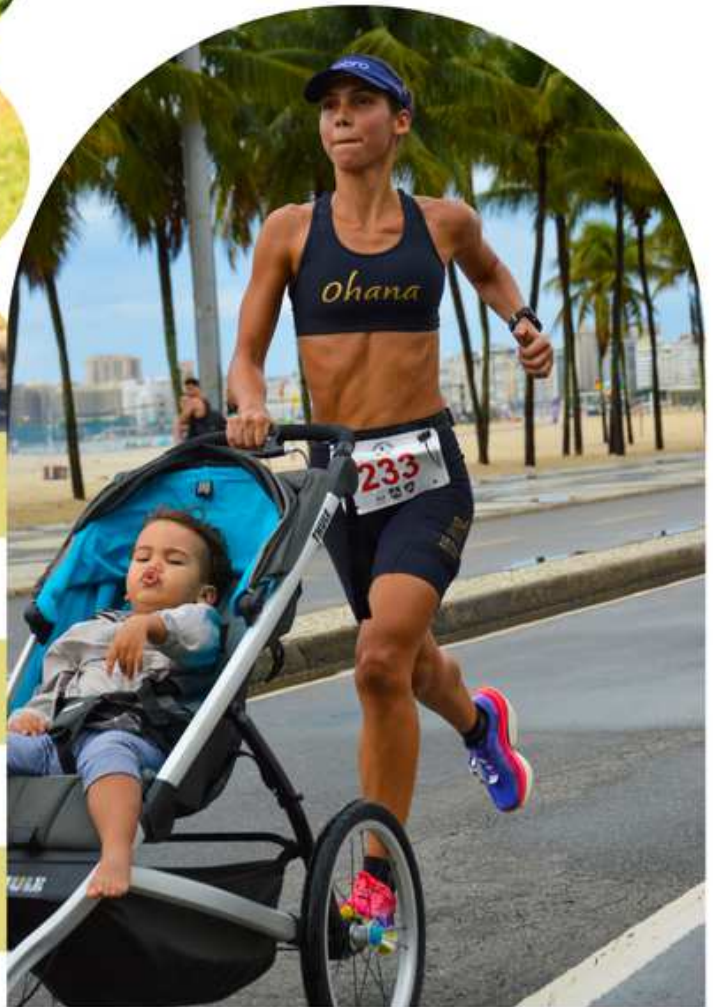
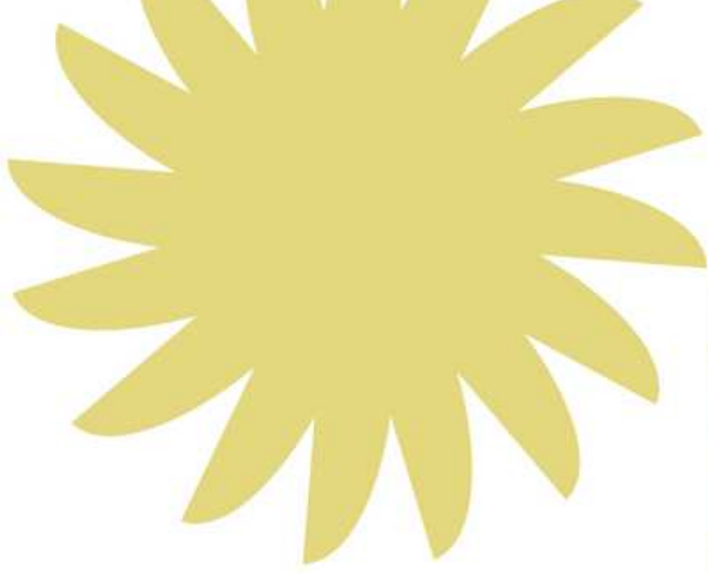
Luiza: Sim, eu achava lindo mães correndo com carrinho. Mas só sendo mãe para entender que dentro do carrinho tem um bebê com muitas necessidades. Foi perrenque no início, mas depois fomos ambos adaptando.

Sabine: Você já teve momentos de desânimo ou falta de motivação nos treinos?? Se sim, como superou esses momentos e se reencontrou com a corrida?

Luiza: Todos temos, né? Eu amo a corrida e eu acredito que a gente não precisa estar motivado, a gente tem que ter disciplina. Motivado todo dia ninguém vai estar. Eu tive um overtraining perto da maratona do Rio que de fato me deixou muito desanimada e até um tanto deprimida com a corrida, mas overtraining é um processo hormonal pela sobrecarga de treinos + falta de descanso, então quando você resolve essas partes, as coisas tendem a melhorar. Tirei o pé dos treinos, achei um treinador pertinho com uma equipe acolhedora e voltei a ser muito feliz correndo.

Sabine: Você fez um vídeo no seu instagram mostrando que a sua performance não é genética. O que te motivou a mostrar em 40 segundos sua vida de atleta?

Luiza: As pessoas tendem a tirar o



crédito do esforço do outro e colo-car em fatores externos. Resultados são frutos de disciplina, dedicação, força de vontade e constância. Leva tempo! Genética ajuda sim, eu nem me considero parte da genética favorável para correr, mas se você não tiver os anteriores, de nada adianta.

Sabine: Em mais um de seus vídeos, você conta que quando a dor chega, o ideal é desfocar a atenção e enganar o cérebro. Como fazer isso? Qual a dica que você dá?

Luiza: Comigo funciona assim: se a prova for longa e eu estiver nos meus 85-90% de intensidade, como meia maratona e maratona, o que funciona para mim é responder as pessoas, sorrir, bater na mão das pessoas, cantar, tudo isso. Mas se for prova curta e exigir 100% da minha força, quando a dor chega eu conto até 10 infinitas vezes de acordo com a passada. Pode parecer bobo, mas eu faço isso desde o triathlon e assim eu foco na execução da passada e não na dor.

Sabine: Como você prepara a sua mente para uma corrida longa?

Luiza: Hoje em dia eu entro nas provas para ser feliz. Sendo muito sincera. Eu amo correr. Eu amo fazer força correndo e eu amo provas longas. Eu acho uma viagem, uma aventura. Eu acho que gosto tanto que nunca tive dificuldade de controlar minha mente para elas. Eu vou viajando na 'maionese' nos treinos longos, escutando um podcast gostoso.

Sabine: Quais seus objetivos para 2024?

Luiza: Queria muito bater meu recorde nos 21, eu acho que hoje eu sou capaz de baixar de 1hr20. Também vou correr a maratona do Rio e a de Chicago, mas maratona eu tenho muito caminho para percorrer antes de focar em um tempo específico.

Sabine: Quem te inspira na corrida?

Luiza: Muita gente em vários aspectos. Acabou de passar na minha cabeça minha amiga, a Júlia Sette. Maravilhosa, corre com leveza, corre com amor, corre se divertindo com as pessoas, leva tudo com humor. Eu sou muito fã. Minhas inspirações vão muito além do pace das pessoas. Também amo a Sarah Hall pela pessoa que ela é, além da excelente corredora. Mãe de 4 irmãs adotadas e uma fé inabalável.

PRA FECHAR

Sabine: O que faz cada vez ter mais sentido pra você na corrida?

Luiza: Se divertir na corrida. Eu sei que é até estranho uma pessoa que ama performance falar isso. Eu vou continuar amando a performance e querendo me superar. Mas hoje que eu estou do outro lado, do lado amador, eu admiro tanto quem acorda cedo para treinar com milhões de afazeres, vai correr com celular na mão cheio de emoção para mandar foto e vídeo no grupo da família 6 horas da manhã (risos)

Eu acho que independentemente do que motiva a pessoa a correr, pode ser estético, performance ou ter um tempo de terapia a céu aberto, só em ela ir eu aplaudo de pé. É muito mais fácil ficar em casa dormindo, comendo besteira e falando mal dos outros.

Sabine: A pergunta é básica, mas... Por que correr?

Luiza: Porque faz bem para tudo. Para o meu corpo que é óbvio, mas para minha mente. É químico. É endorfina. É bom demais.

Sabine: O que te marcou em 2023 e o que você espera superar em 2024?

Luiza: Em 2023 o que virou a minha chave foi ter ido treinar com uma equipe amadora pertinho, sem cobranças, mas com muito amor que me fez um bem nadado. Sem nem imaginar, ainda me fez evoluir. Em 2024, eu quero conseguir não me machucar para continuar tendo constância.

Sabine: Uma prova que você almeja correr? E por quê?

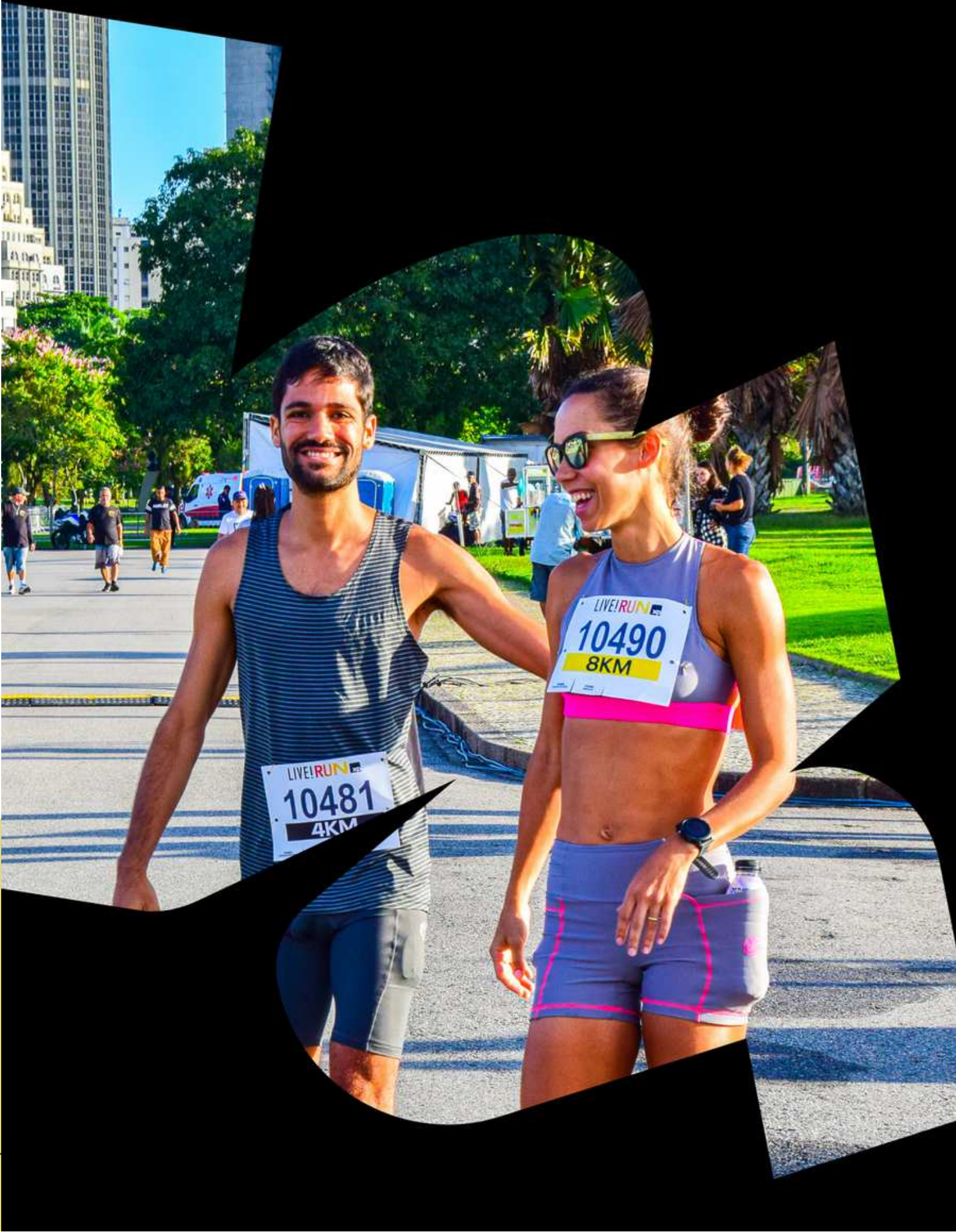
Luiza: Eu quero muito correr Boston. Acabei não conseguindo me inscrever para o ano que vem, embora tenha o índice, mas queria muito fazer em 2025. Porque é a maior das Majors e deve ter uma vibe maravilhosa. Nova Iorque foi um dos melhores dias da minha vida.

Sabine: Em qual "trend" a Luiza quer entrar em 2024?

Luiza: Eu quero entrar para as trends das mães que dormem a noite toda (rs).

Sabine: Qual recado você deixa aos leitores da Runners Brasil?

Luiza: Menos às vezes é mais. A corrida que tem que se encaixar na nossa vida e não o contrário.



RECEITAS FIT

RUNNERS BRASIL



A aveia, cereal repleto de benefícios para a saúde, é a base da receita conhecida como OVERNIGHT OATS. Esta preparação recebe este nome pois para chegar na consistência ideal exige algumas horas de descanso em líquido na geladeira, geralmente aproveita-se o período noturno.

Essa opção é perfeita para um café da manhã, pré-treino ou para lanches intermediários. O resultado é um preparo cremoso, rico em fibras, proteínas e muito saboroso.

A base é a mesma, já os complementos permitem diversas versões distintas.

Quer uma receita pronta em poucos minutos e que contribuirá com a sua saúde intestinal?

POR LAÍSA MATOS



Ingredientes Base:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de leite integral ou de sua preferência
- 1 col. de sopa de chia
- 15g de Whey Protein (Opcional)

Ingredientes Complementares:

- Ameixa seca
- 100ml de iogurte Natural
- 20g de pasta de amendoim
- Chocolate 70% Cacau
- Nozes

OVERNIGHT OATS

Modo de preparo:

Em um recipiente misture os ingredientes da base e deixe repousar durante a noite na geladeira. Ao amanhecer a preparação estará com consistência cremosa, adicione as ameixas secas. As próximas camadas podem seguir as suas preferências. Na versão apresentada a segunda camada foi a mistura de iogurte com a pasta de amendoim. Para a finalização camada fina de chocolate derretido e nozes quebradas. Teste com frutas que goste ou geléias 100% frutas, fica surpreendente!

Dica: deixe algumas unidades prontas na geladeira e consuma ao decorrer da semana!





Dermatologia e a corrida

Tendências da Dermatologia para 2024

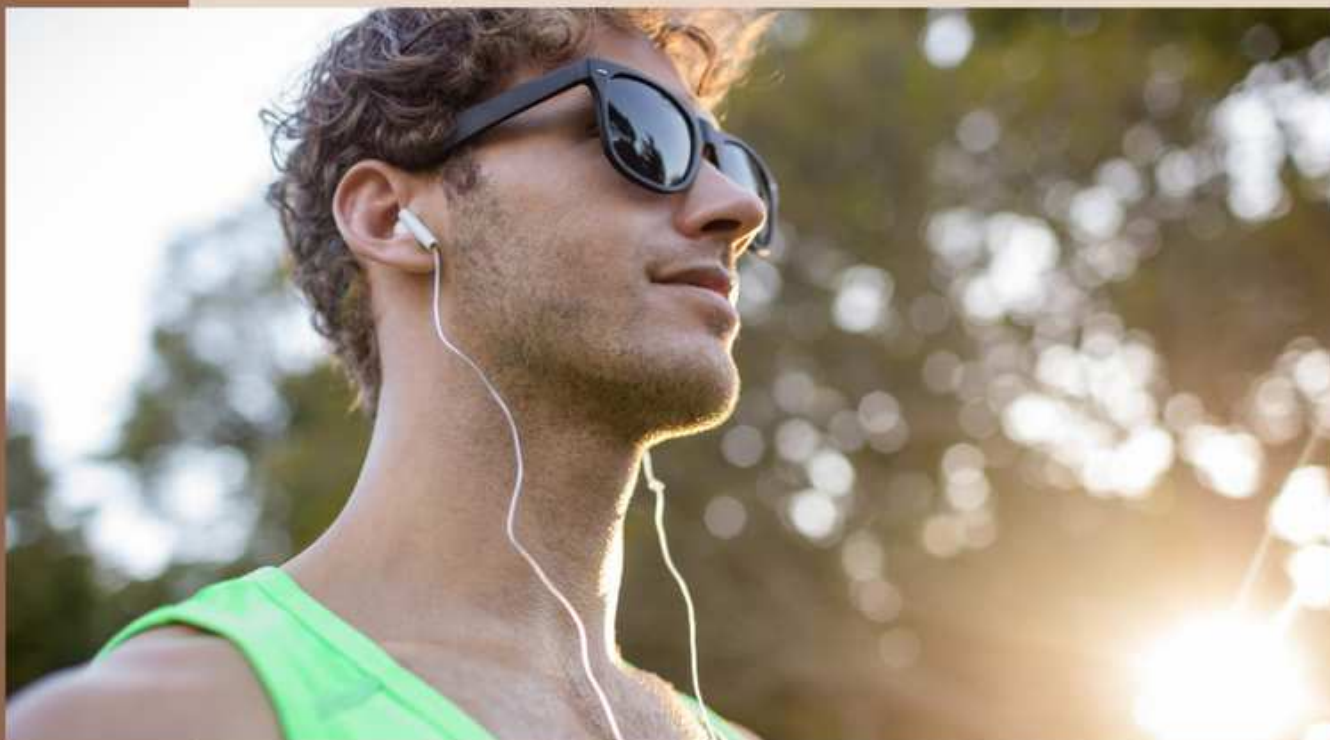


Em 2024 a dermatologia deve continuar a avançar no sentido de tratamentos cada vez menos invasivos, com resultados naturais e vinculados a um estilo de vida saudável que compreende atividade física, controle do stress e qualidade de vida, nada mais compatível com a prática da corrida de rua!

O fato cada vez mais claro de que o envelhecimento cutâneo ocorre muito mais por descuidos em relação a proteção solar, alimentação e estilo de vida do que pela prática do exercício em si derruba um mito e tende a atrair muito mais praticantes para a corrida de rua nos próximos anos.

A evolução dos protetores solares tanto em cosmética, forma de aplica-

ção (sprays, bifásicos, brumas faciais) e formulações com maior espectro de proteção (como os novos filtros que ampliam o bloqueio de radiação UVA ultra longo) deve favorecer a adesão e melhorar a pele dos corredores. O aumento da procura e maior divulgação das cápsulas antioxidantes que reduzem a sensibilidade à radiação solar certamente promoverá o uso mais assíduo e assim a proteção mais efetiva da pele contra o envelhecimento e também contra o câncer de pele. Esses produtos não podem ser considerados ainda protetores solares de ingerir e não há um fator de proteção vinculado a cada produto como existe nos filtros em creme, mas eles fazem uma ação complementar e contribuem para um cuidado mais completo.



O maior acesso a meios diagnósticos e dermatologistas tende a continuar e aumentar a detecção precoce de lesões suspeitas melhorando, assim, o prognóstico dessa doença que é o câncer mais comum no nosso corpo. Esse maior contato com os profissionais especialistas tanto por consulta presencial quanto virtual ajuda a difundir medidas educacionais e de promoção da saúde que são muito importantes.

Os pacientes estão cada vez mais interessados em produtos e procedimentos com menor impacto ambiental e preferem consumir de empresas realmente comprometidas com essa causa. Isso deverá impulsionar embalagens tipo refil e recicláveis bem como o cuidado da indústria farmacêutica com a eliminação correta de resíduos, uso de produtos de origem natural, não testados em animais e/ou veganos.

Tecidos tecnológicos respiráveis e apropriados para a prática esportiva têm surgido e devem aparecer com frequência ainda maior melhorando a performance e o conforto tanto em roupas quanto em calçados e acessórios. Essa evolução certamente reduzirá lesões por atrito, bolhas e infecções por fungos e bactérias que são muito comuns.

Outra novidade é o cuidado com a preservação da flora normal da pele, mucosas e couro cabeludo, o que chamamos



de microbioma e é composto por diferentes cepas de bactérias e fungos principalmente. Sabonetes, hidratantes, cremes, xampus com ativos prebióticos (que são nutrientes para aumentar a flora normal), probióticos (com microrganismos vivos que atuam na seleção da flora favorável) ou pósbióticos (compostos por microrganismos inativados ou mortos que também favorecem a microbiota “boa”) têm surgido em grande velocidade e isso deve aumentar ainda mais em 2024. Produtos e tratamentos que respeitam e promovem a diversidade do microbioma devem se tornar uma abordagem padrão no cuidado dermatológico, melhorando não apenas a aparência, mas também a saúde funcional da pele.

Procedimentos para rejuvenescimento tendem a ter cada vez mais rápida recuperação e ser menos invasivos, baseados em lasers, ultrassom, dispositivos de radiofrequência e estimuladores de colágeno. A busca pela beleza individualizada e com resultados sofisticados sem a necessidade de afastamento das atividades, tanto de trabalho quanto esportivas, será um foco, refletindo uma mudança cultural em direção à aceitação da diversidade e do envelhecimento natural e elegante.

O campo da genômica deve evoluir com avanços na compreensão dos genes relacionados à saúde da pele e dos cabelos, possibilitando ao dermatologista oferecer tratamentos mais focados para as condições dermatológicas específicas e otimizando ainda mais os resultados.



Em resumo, as tendências para a dermatologia em 2024 e que podem impactar a nós corredores, refletem uma convergência de inovações tecnológicas, sustentabilidade, personalização dos tratamentos e uma abordagem mais integrada à saúde global. Ao passo que a ciência avança e as demandas dos pacientes evoluem, a dermatologia continuará a desempenhar um papel vital na saúde da pele abraçando novas possibilidades para proporcionar melhores e mais satisfatórios resultados

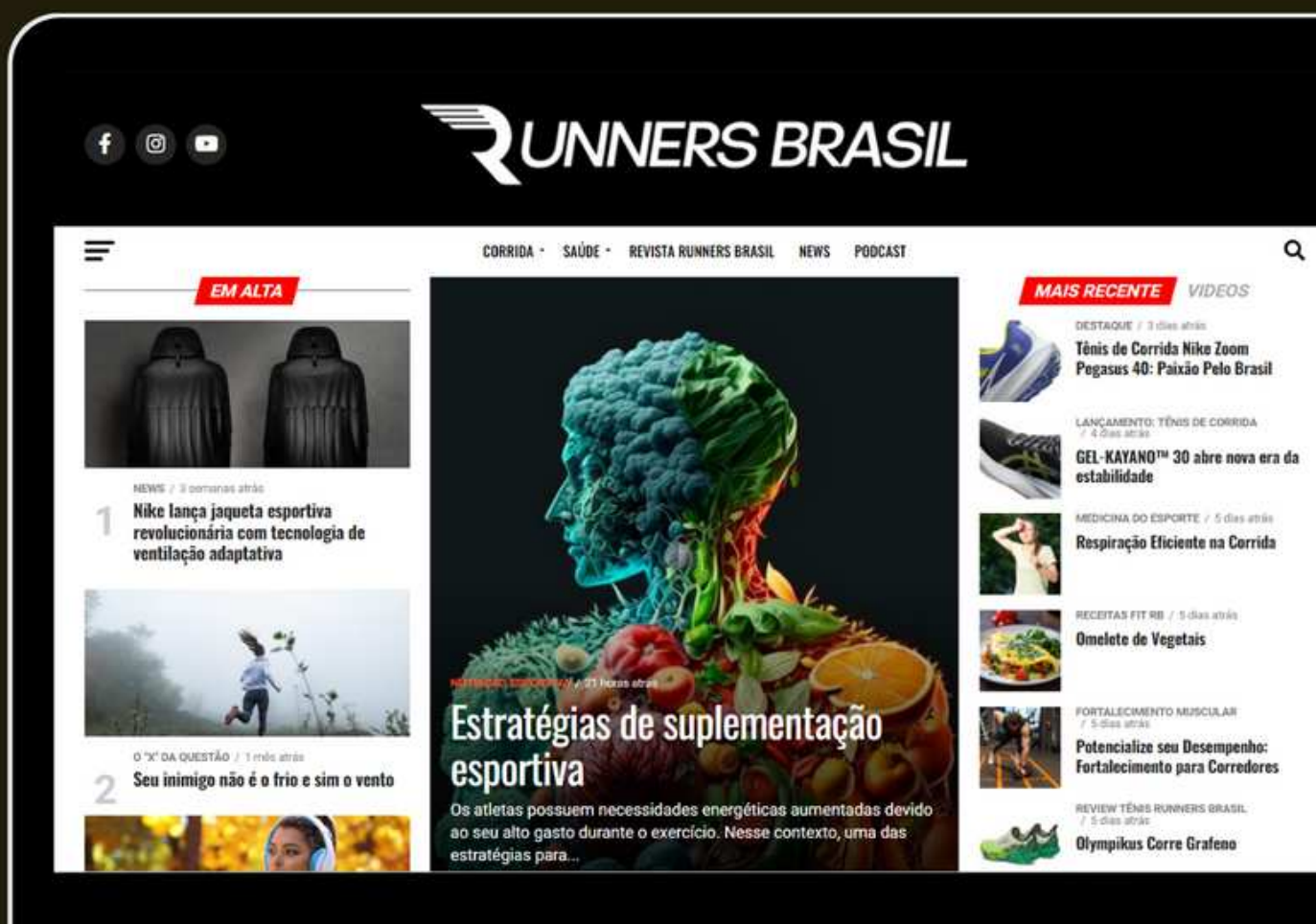


Por Gabriela Maldonado



RUNNERS BRASIL

CONHEÇA NOSSO SITE



runnersbrasil.com





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



EM BUSCA DE UMA VIDA MAIS LEVE E EQUILIBRADA

DESACELERANDO PARA IR MAIS LONGE EM 2024



Enquanto nos aproximamos do novo ano, uma tendência clara parece se desenhar no horizonte: a busca coletiva por uma desaceleração nas atividades diárias. Em contraste com a aceleração frenética que marcou este nosso 2023, 2024 promete uma reviravolta em direção a um estilo de vida mais tranquilo e focado na qualidade de vida. Veja alguns pontos

Saúde mental em foco

A saúde mental, um tema que ganhou destaque nos últimos anos, está no cerne dessa mudança de paradigma. O aumento do estresse, da ansiedade e do esgotamento em 2023 despertou uma conscientização global sobre a importância de priorizar o bem-estar psicológico. Em 2024, espera-se uma maior ênfase na desaceleração como uma medida preventiva

para preservar a saúde mental. Logo é possível que muitos de nós iremos evitar treinos e provas tão exaustivas e com logísticas complicadas, buscando por experiências mais agradáveis e menos fadigantes, sem a busca por grandes desafios em busca de heroísmos exarcebados e algumas poucas curtidas em rede social.

A arte de ouvir, quem fizer isso sairá na frente em 2024

E especialmente através da prática da escuta ativa, é uma habilidade transformadora que vai além do simples ato de perceber palavras. É uma demonstração de respeito, empatia e abertura para compreender as experiências e perspectivas dos outros. Ao envolver-se na escuta ativa, não apenas captamos as nuances do discurso, mas também buscamos compreender as emoções subjacentes e as mensagens não ditas. Esta abordagem não apenas fortalece os laços interpessoais, mas também constrói pontes para uma comunicação mais significativa.

Ao valorizar e praticar a escuta ativa, reconhecemos a riqueza que as diversas vozes trazem para o diálogo humano, promovendo um entendimento mais profundo e uma conexão genuína entre indivíduos e comunidades. Pergunte sobre o treino do outro, pergunte sobre qual a próxima prova do outro, tenho notado que quando praticamos isso de maneira genuína as pessoas se sentem valorizadas e mostramos nossa humildade em aproveitar o momento para aprender mais e nos relacionar com pessoas com mais respeito. E aí vai falar somente de você ou vai se interessar pela história, pelas conquistas e o treino do outro para aprender mais?

Redução do uso de telas:

○ constante bombardeio de informações digitais tem sido uma ca-

racterística marcante da era moderna. Hoje é improvável de se poder atuar sem ter um smartphone, assim acabamos usando-o para tudo que envolve nossa rotina, dormimos olhando para as telas e acordamos olhando para as telas, infelizmente nosso trabalho tem sido direcionado para o uso de apps e telas o dia inteiro.

Em 2024, espera-se uma redução significativa no tempo gasto em telas, com um movimento em direção a interações mais significativas e conscientes no mundo físico nos momentos de lazer e tempo livre. Inclusive já está bem claro que as redes sociais estão passando por algumas transformações (é só notar a agilidade da IA). Outro ponto da internet é que devido a mesmice dos conteúdos (alguns perfis já sabemos o que a pessoa vai publicar, pois é sempre igual toda semana), da elevada exposição de tudo em troca de alguns poucos comentários, a idiotização dos conteúdos, a infantilização através de publicações enfadonhas, as pessoas com algum nível de consciência mais elevado e que estão em busca de algo mais inovador (devido ao tempo escasso), tendem a abandonar as telas e buscar por experiências reais, mais fascinantes e inovadoras para sua rotina, neste momento é que conexões reais e verdadeiras farão todo sentido e poderão ser a grande sacada de 2024.

Esportes na Natureza:

A conexão com a natureza é vista como uma fonte vital de equilíbrio e rejuvenescimento. A tendência crescente de trocar ambientes urbanos barulhentos e poluídos por espaços mais naturais para a prática de esportes como a corrida de rua, e isso reflete o desejo de reconectar-se com o meio ambiente e colher os benefícios físicos e mentais que isso proporciona, espera-se que em 2024 os treinos em locais mais silenciosos, menos agitados, mais calmos sejam tendência e as provas de trail, provas praianas e fora do circuito da manada e da mesmice, tenham maior destaque.

Semana de 4 dias de trabalho:

A ideia de uma semana de trabalho reduzida, com apenas quatro dias dedicados ao labor, ganha força. Empresas estão reconhecendo que colaboradores mais descansados e equilibrados são mais produtivos e criativos, promovendo uma cultura de trabalho mais saudável. A nova geração quer aproveitar mais a semana e ter momentos de descontração, estão em busca de experiências, devido a grande possibilidade e acesso ao lazer que temos hoje. A academia, o treino de corrida, o tempo para se dedicar a algo relevante, parece estar ganhando destaque nas novas gerações, o propósito está acima do dinheiro, até por que muitos destes não são tão ambiciosos e já entenderam que é possível viver com menos e aproveitar mais o tempo para coisas interessantes, e já fizeram uma avaliação e viram que muito do que se tem hoje foi construído pelos seus pais e avós, como a casa própria, por mais simples que seja.

Quiet Ambition:

A ambição silenciosa, ou "quiet ambition," é uma abordagem mais reflexiva para o sucesso. Em vez de buscar a excelência a todo custo, a ênfase está na realização pessoal e na construção de uma carreira significativa sem comprometer a qualidade de vida, então é tendência que muitos em vez de suar a camiseta no trabalho para almejar cargos e altos salários, preferam dedicar este tempo para seus treinos e viajar para correr provas dentro e fora do país. Aproveitar para poder ganhar mais experiências, obter uma boa longevidade e conquistar a sonhada qualidade de vida. Se analisarmos, hoje é normal os idosos terem muito mais autonomia e experiências em atividades fora do seu entorno familiar. Hoje se tem muito mais acesso a tudo, muito mais do que os nossos bisavós tinham no passado, mesmo com o advento dos maus hábitos alimentares e o elevado consumo de junk e fast food os idosos de hoje tem acesso a médicos e hospitais e sabem que não precisam de muito para viverem bem no Brasil.



Esse é o X da Questão: Benefícios a curto, médio e longo prazo!

A adoção dessas tendências promete benefícios imediatos e duradouros. A curto prazo, podemos esperar uma redução nos níveis de estresse e uma melhoria geral na saúde mental. A médio prazo, a mudança para um estilo de vida mais equilibrado pode levar a uma maior satisfação pessoal e profissional. A longo prazo, a diminuição do ritmo acelerado pode contribuir para uma sociedade mais saudável e resiliente.

Refletindo sobre o nosso acelerado 2023:

Diante dessa perspectiva, convido você, caro leitor, a refletir sobre o ano que passou. 2023 foi, para muitos, um ano de aceleração constante, repleto de desafios e demandas implacáveis. Agora, ao nos aproximarmos de 2024, surge a necessidade de repensar nossas prioridades e buscar refúgios que promovam o equilíbrio e a tranquilidade. Será que não é hora de abraçar uma abordagem mais consciente em relação ao nosso tempo e energia?

À medida que nos preparamos para o próximo ano, vale a pena considerar como podemos integrar essas tendências em nossa vida. Afinal, a verdadeira riqueza reside não apenas na conquista de metas audaciosas e ambiciosas, mas na capacidade de desfrutar plenamente da jornada, com saúde mental e bem-estar como prioridades fundamentais. Treinar bem, se nutrir bem e saber dosar a vida com equilíbrio. E aí, qual a próxima prova para 2024?

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL





CORRIDA

mais que um esporte

POR GABRIEL RENAUD



A sua melhor mentora em 2024: Corrida de Rua

2024 iniciará um novo ciclo de treinos e oportunidades para realizarmos sonhos em diversas áreas da vida. A corrida de rua pode se tornar uma excelente "mentora", não apenas para suas metas pessoais, mas também nos campos dos relacionamentos e espiritual.

Sim, treinos e provas no asfalto, na montanha ou na areia podem fortalecer sua coragem para se conectar com a própria essência e, independente de sua crença, renovar sua espiritualidade. A corrida fortalece mais do que músculos e capacidade respiratória.

Nas ruas e nas pistas, descobrimos que a corrida é mais do que um simples exercício físico. Ela é uma mestra em treinar a coragem, impulsionando-nos a alcançar objetivos pessoais que, por vezes, parecem distantes.

Cada passada estimula a persistir quando o percurso parece íngreme. Ao superar obstáculos na corrida, cultivamos a resiliência necessária para enfrentar desafios em outras esferas da vida.





Independente da sua crença, a corrida pode te deixar mais espiritualizado

Na corrida, encontramos uma espiritualidade que transcende barreiras e crenças.

Não importa qual seja sua filosofia de vida, a corrida oferece um terreno sagrado onde mente, corpo e espírito se alinham. Os quilômetros percorridos transformam-se em uma forma de meditação em movimento, um momento de conexão consigo mesmo e com o universo ao seu redor.

É uma experiência espiritual que não exige dogmas, apenas a disposição de deixar-se envolver pelo ritmo das passadas.

Correr traz a oportunidade de conexão com sua essência

Cada pisada no asfalto traz memórias que remetem à nossa verdadeira essência. A corrida não é apenas um exercício físico, mas uma ferramenta de autoconhecimento e confiança.

Nos momentos de treinos longos, descobrimos um espaço de introspecção, onde a mente se aclara e encontramos respostas para questões que talvez nunca tivéssemos coragem de enfrentar.

Correr não é apenas uma atividade mecânica, mas uma oportunidade de se reconectar consigo mesmo, descobrindo caminhos internos que podem estar esquecidos.



Prepare-se para novas linhas de chegada

Ao abraçar a corrida de rua em 2024, você não apenas pode alcançar seu recorde pessoal, mas também desbloqueará possibilidades para uma vida mais corajosa, autêntica e espiritual. Permita que a corrida faça parte do seu cotidiano, tornando cada passada não apenas um movimento físico, mas uma celebração do seu crescimento pessoal.

2024 será mais leve e divertido em todos os aspectos se você permitir que a "corrida de rua" seja sua mentora diária, guiando-o por caminhos que te conduzem rumo ao seu melhor. Amarre os tênis, respire fundo e aproveite cada quilômetro para viver um 2024 incrível!

E, se você curtiu esta edição da Runners Brasil, compartilhe com um amigo corredor!





**CORRIDA E
CIÊNCIA**



+ O futuro da corrida de rua, o atleta e as ciências do esporte...

Sem dúvida, a ciência tem um papel fundamental no futuro da corrida de rua para o atleta amador. À medida que a ciência do esporte continua a evoluir, novas descobertas e abordagens surgem para ajudar os corredores a melhorar seu desempenho e prevenir lesões.



Por exemplo, a análise biomecânica pode ajudar os corredores amadores a identificar problemas de técnica e trabalhar para corrigi-los, melhorando a eficiência e reduzindo o risco de lesões. Além disso, a nutrição adequada e a hidratação são fundamentais para um bom desempenho e recuperação, e a ciência pode ajudar a fornecer informações precisas sobre como os corredores devem se alimentar e se hidratar para maximizar seu potencial.

A ciência também pode ajudar os corredores amadores a entender melhor como o treinamento afeta seus corpos e como otimizar sua programação de treinamento para alcançar seus objetivos. Além disso, a tecnologia wearable (vestível), como relógios inteligentes e sensores de desempenho, pode fornecer informações valiosas sobre o desempenho do corredor e ajudá-lo a monitorar seu progresso.





É provável que, no futuro, os corredores amadores sejam a base para os atletas de elite que buscam melhorar seu desempenho e prevenir lesões se baseando cada vez mais na ciência para orientar seus treinamentos e escolhas de estilo de vida, hoje com cada vez mais cientistas estudam o corredor amador, há informações importantes sobre este público e seu rendimento esportivo.

Um estudo recente, conduzido por Thomas aborda a importância do treinamento para corredores de longa distância da elite mundial, apresentando uma integração entre literatura científica e prática comprovada de resultados. O estudo destaca as características-chave que trazem para o sucesso dessas atletas.

A pesquisa baseia-se em uma revisão abrangente da literatura científica disponível, combinada com uma análise de práticas bem-sucedidas utilizadas por corredores de elite. Os autores destacam a importância do volume e da intensidade do treinamento, bem como a periodização adequada para maximizar o desempenho.

O artigo discute a relevância do treinamento de resistência, incluindo corridas longas e intervaladas, para melhorar a capacidade cardiovascular e a resistência muscular dos corredores.

A nutrição adequada, o descanso e a recuperação também são considerados como fatores essenciais para melhorar o desempenho atlético.



Os resultados do estudo indicam que uma abordagem integrada, combinando evidências científicas e práticas comprovadas, é fundamental para o desenvolvimento de corredores de longa distância da elite mundial. Essas descobertas têm implicações significativas para treinadores, atletas e profissionais da área de desempenho esportivo.

Em outro ponto o artigo fornece uma visão abrangente sobre as características de treinamento de corredores de longa distância da elite mundial, destacando a importância da integração entre literatura científica e prática comprovada. Essa abordagem pode servir como um guia valioso para melhorar o desempenho atlético nessa modalidade esportiva.





Embora não se possa prever o futuro com certeza, com base nas tendências atuais, algumas possíveis áreas de desenvolvimento no campo da ciência e treinamento de corrida de rua em 2024 podem incluir:

Tecnologia vestível avançada: O uso de dispositivos vestíveis, como relógios inteligentes e sensores de desempenho, continuará a evoluir, fornecendo aos corredores informações mais detalhadas sobre seu desempenho, biomecânica e recuperação.

Inteligência artificial e análise de dados: Uma aplicação de algoritmos de inteligência artificial na análise de dados perdidos durante os treinos e competições pode fornecer insights valiosos para otimização do treinamento, identificação de padrões e prevenção de lesões.

Treinamento personalizado: Com a crescente disponibilidade de dados individuais, os treinadores poderão personalizar ainda mais os programas de treinamento, levando em consideração fatores específicos de cada corredor, como histórico de lesões, metabolismo e capacidades físicas.

Abordagens de recuperação aprimoradas: O foco na recuperação adequada após o treinamento e competições será cada vez mais valorizado. Isso pode incluir técnicas avançadas de recuperação, como crioterapia, terapia de especificações, terapias regenerativas e estratégias nutricionais específicas.

Ênfase na saúde e bem-estar geral: Além do desempenho esportivo, há uma maior ênfase na saúde e bem-estar geral dos corredores. Isso pode envolver a integração de práticas de mindfulness, sono adequado, nutrição balanceada e cuidados com a saúde mental no treinamento.

Lembrando que essas são apenas tendências possíveis com base no contexto atual. À medida que a ciência e o treinamento esportivo continuam a evoluir, é provável que novas descobertas e abordagens surjam ao longo do tempo.

Muitas destas informações podem lhes parecer familiar à primeira vista, a novidade é que muitas pesquisas partem muito mais de observações práticas de quem compõem um número enorme de praticantes do esporte que é o atleta recreacional, o futuro da corrida de rua certamente passará pelo atleta amador.



POR EDUARDO BARBOSA



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



POR LUANA STANGHERLIN



**Além da massa: as novas regras
para carregamento de carboidratos**



Quando se trata de carga de carboidratos, o que exatamente a ciência mais recente diz sobre uma prática antiga – e quais são os melhores protocolos a seguir para garantir que cheguemos à linha de partida bem abastecidos?

Certamente, todos nós conhecemos a palavra "carboidrato", mas o que ele é, o que faz e por que os atletas deveriam se preocupar com isso? Vamos simplificar.

Carboidratos são um dos três tipos principais de alimentos que nosso corpo usa, junto com gordura e proteína. Eles estão em muitos alimentos, como vegetais, frutas, grãos integrais, massas, pães, leite, bebidas esportivas e suplementos como géis e mastigáveis. Na verdade, os carboidratos são basicamente glicose, que o corpo transforma em energia. Eles fornecem quatro calorias por grama, assim como a proteína, enquanto a gordura fornece nove calorias por grama.



Existem diferentes tipos de carboidratos:

- Monossacarídeos
- Dissacarídeos
- Oligossacarídeos
- Polissacarídeos

Pense nos primeiros dois como carboidratos simples e nos dois últimos como carboidratos complexos. Quanto mais simples o carboidrato, mais rápido o corpo o usa como energia. Os carboidratos simples causam um aumento rápido nos níveis de glicose e na produção de insulina, enquanto os complexos são digeridos mais lentamente, resultando em um aumento mais constante nos níveis de glicose. Não há certo ou errado; depende do que você precisa no momento.

O que é carregamento de carboidratos?

O carregamento de carboidratos é quando um atleta enche seus estoques de energia (glicogênio) nos músculos, no sangue e no fígado, comendo muitos carboidratos nos dias que antecedem uma corrida. Isso é comum em esportes de resistência, onde o corpo usa principalmente carboidratos como combustível, especialmente em ritmos intensos.

A ideia é aceita e praticada antes de eventos em que a maior parte do tempo será gasto em uma intensidade que requer o uso principal de carboidratos (geralmente acima de 65-70% do esforço máximo). Ao fazer isso, os atletas visam aumentar suas reservas de energia (glicogênio) em até 100% além do armazenamento normal.

Você pode atingir isso seguindo diferentes abordagens, como uma dieta rica em carboidratos por um dia, calculando a quantidade de gramas de carboidratos com base no peso corporal. Isso pode aumentar os estoques de glicogênio muscular em até 90%. Alternativamente, um dia de treino curto e

intenso, seguido por um dia de exercícios leves e descanso total, junto com uma ingestão significativa de alimentos e líquidos com alto índice glicêmico no dia anterior à corrida, também pode aumentar os níveis de glicogênio em mais de 80%. Alimentos de alto índice glicêmico são aqueles que são digeridos rapidamente e causam um rápido aumento nos níveis de açúcar no sangue, como arroz branco, pão branco, macarrão branco e doces.

Mitos, equívocos e erros comuns de carboidratos

Uma grande falha que muitos atletas cometem ao se prepararem para o carregamento de carboidratos é não o praticar durante os treinos. O ideal é que o atleta experimente o carregamento de carboidratos em simulações de corrida algumas vezes antes da semana da prova. Isso permite avaliar como o corpo reage a níveis mais altos de carboidratos, praticar a ingestão da quantidade real de carboidratos recomendada e determinar quais alimentos são mais bem tolerados.

Praticar o carregamento de carboidratos é essencial, mas também é crucial realizar testes para o café da manhã antes da corrida e o abastecimento durante a corrida. Esses ensaios fornecerão familiaridade e confiança na estratégia de abastecimento correta quando chegar o dia da prova.

Atletas femininas e carregamento de carboidratos

Para as mulheres, há uma falta de estudos que explorem o carregamento de carboidratos em contextos semelhantes aos da corrida. A maioria das pesquisas se concentrou na porcentagem da ingestão total de energia (por exemplo, 70-75% do total diário) como medida para o carregamento de carboidratos. No entanto, esses estudos não determinaram se a quantidade total de energia consumida diariamente realmente atendia às demandas do treinamento e da corrida. Assim, mesmo ao consumir 70% de carboidratos em relação à ingestão nutricional diária, a quantidade total em gramas por quilograma de peso corporal pode não ter sido suficiente para fornecer a carga de carboidratos necessária ao corpo.

Alguns estudos investigaram o carregamento de carboidratos em mulheres usando quantidades significativamente altas (por exemplo, 8-10g/kg de peso corporal por dia) e descobriram que elas conseguem aumentar as reservas de glicogênio. Para as mulheres, é necessário aumentar a carga em relação à sua massa corporal e consumir grandes quantidades de carboidratos para aumentar efetivamente os estoques de glicogênio.

Além disso, é importante considerar a fase do ciclo menstrual, já que as mulheres parecem ter uma capacidade maior de armazenar glicogênio durante a fase lútea (cerca de 14 dias após a ovulação) em comparação com a fase folicular (do primeiro dia de sangramento até a ovulação).

Embora mais pesquisas sejam necessárias, é crucial notar que o que funciona para uma mulher pode não funcionar da mesma forma para outra. Colaborar com seu treinador e um nutricionista para experimentar e determinar a quantidade de carboidratos que você pode consumir confortavelmente é de extrema importância.

Carregamento de carboidratos versus abastecimento com alto teor de carboidratos

É crucial lembrar que os níveis de glicogênio muscular sozinhos não determinam a fadiga. O consumo de carboidratos leva a níveis estáveis de glicose no sangue e, se a ingestão for suficientemente alta, preserva o glicogênio no fígado. À medida que você melhora sua resistência por meio do treinamento, há uma melhor utilização da glicose no sangue e uma maior eficiência no fornecimento de energia. Em resumo, à medida que sua forma física melhora, você se torna mais eficiente no abastecimento de energia.

Aqui entra a importância do conceito de abastecimento com alto teor de carboidratos como uma estratégia adicional. Essa estratégia deve ser praticada durante o treinamento e implementada durante a corrida. A capacidade de um atleta de consumir grandes quantidades de carboidratos em relação à sua massa corporal durante uma corrida resultará em uma queima sustentada de carboidratos, levando a uma potência e velocidade sustentadas. Portanto, o treinamento e a prática dessa estratégia são fundamentais para melhorar o desempenho atlético.

Faça os carboidratos trabalharem para você

A importância dos carboidratos para corridas é clara. Quando os atletas ultrapassam cerca de 60-70% do seu consumo máximo de oxigênio (VO₂ máximo), seus corpos mudam de depender principalmente de gordura como combustível para depender de carboidratos. Isso fica especialmente evidente quando o exercício se estende além dos 90 minutos, o que é comum em maratonistas. Não apenas o uso de carboidratos como fonte de energia se torna mais proeminente, mas o custo energético do uso de carboidratos como combustível é menor em comparação com o uso de gordura. Em outras palavras, quando o objetivo é ir rápido e por longas distâncias, os carboidratos



são essenciais - e em quantidades significativas.

Um plano de carregamento de carboidratos

Dicas importantes para acelerar a semana da prova

- Comece o consumo elevado de carboidratos no mínimo 24 horas antes de qualquer prova com duração superior a 90 minutos.
- A carga ideal seria aumentar a ingestão de carboidratos com 48 hrs de antecedência, consumindo pelo menos 6-8g por kg de peso corporal por dia.
- Consumir uma combinação de alimentos e líquidos com alto índice glicêmico para atingir os níveis de ingestão recomendados.
- Beber alguns carboidratos pode ajudar a reduzir a sensação de saciedade. As bebidas sugeridas incluem suco de frutas, leite com chocolate e bebidas energéticas.
- Alimentos com alto índice glicêmico são fundamentais. Isso inclui pão branco, macarrão branco, arroz branco, batatas brancas, flocos de milho, panquecas e frutas
- Reduza a ingestão total de fibras nas 24-48 horas que antecedem uma prova para minimizar o conteúdo nos intestinos. Limite os vegetais folhosos e fibrosos.
- Na manhã da prova, procure consumir uma refeição aproximadamente duas a 3 horas antes do horário de início de cerca de 80-100g de carboidratos.



CORRER SEM LESÃO

RUMO À VITÓRIA: A CIÊNCIA DA RECUPERAÇÃO RÁPIDA NA JORNADA DO CORREDOR MODERNO

E aí, apaixonado por corridas? Vamos conversar sobre como a corrida não é apenas um esporte, mas uma parte vital do nosso estilo de vida atual. Em um mundo onde superar desafios é a norma, a recuperação rápida surge como o segredo para ir além.

Pensa comigo: com mais corredores enfrentando distâncias épicas e buscando desempenho máximo, a capacidade de se recuperar entre treinos e competições é simplesmente crucial. Não é só uma questão de bater recordes pessoais; trata-se de cuidar do nosso corpo para evitar lesões e garantir uma jornada duradoura.

A urgência em se recuperar rápido não é só sobre ser eficiente nas corridas atuais, é uma estratégia para o longo prazo. Os corredores de hoje entendem que uma recuperação eficiente não apenas otimiza o desempenho presente, mas prepara o terreno para desafios ainda maiores no futuro.

Olhando para o cenário de 2024, acredito firmemente que a fisioterapia continuará sua evolução, focando ainda mais em estratégias de recuperação. É como ter um pit stop rápido para deixar o corredor pronto para a próxima corrida.

A fisioterapia desempenha um papel crucial nessa jornada, utilizando técnicas como massagem terapêutica, liberações miofasciais, exercícios específicos e terapias de mobilização para manter tudo em perfeito funcionamento. Equipamentos cada vez mais sofisticados surgem a cada dia para nos ajudar nesta missão. E isso não é exclusivo para atletas profissionais; com a expansão dos centros fisioterápicos de recuperação, todos podem se beneficiar desses métodos inovadores.

Se você não tem acesso a esses serviços, sem problema! A internet está cheia de sugestões caseiras para recuperação. De garrafas de água congeladas a rolos de espuma, há sempre uma maneira de cuidar do seu corpo.



Vídeos com dicas e conselhos de profissionais gabaritados aparecem com uma frequência cada vez maior nas telas dos nossos celulares. Mas, atenção, é crucial ficar atento aos riscos. Práticas duvidosas ou extremas como tratamentos não comprovados, crioterapia excessiva, as aparentemente inofensivas ventosas e automedicação podem resultar em lesões adicionais, exacerbando problemas existentes comprometendo a saúde.

Então, a chamada para ação é clara: se você está correndo atrás dos seus objetivos, não esqueça da recuperação! Busque a orientação de profissionais de saúde e fisioterapeutas. Juntos, vamos correr com saúde, alcançar novos horizontes e conquistar a vitória que merecemos!



POR ALEXANDRE ROSA



2:25

4.50



Playlist Runners Brasil

Spotify



Runners Brasil entrevista

MARI LUCHEZI

Dezembro/23



MARATONA

Chicago
Chicago
Chicago
Chicago
Chicago
Chicago
Chicago

**Mari Luchezi, a melhor brasileira na
Maratona de Chicago de 2023!**

GRANDE TRAJETÓRIA

A trajetória dessa atleta amadora que conquistou a Wind City, a cidade dos ventos e de uma das maiores maratonas do mundo.

Para Mari a corrida chegou, há oito anos, para ficar!

“A corrida me curou de muitas dores emocionais, representa vida, alegria, emoção, superação e paixão”. - Mari Luchezi

37 anos, nasceu em Fronteira - MG, moradora de São José do Rio Preto - SP, casada com o Danilo, mãe do Breno de 21 anos e o Benício 13 anos. Mari é Bacharel em moda, corredora e atualmente influenciadora e atleta.



Mari Maratonista!

A primeira maratona, Mari conta que veio após três anos nas pistas, esperou se sentir segura com a distância.

Aconteceu em 2018, em Florianópolis, Sul do Brasil. Ela correu, curtiu e terminou em 3h29min.

De quebra, alcançou o primeiro índice para a Maratona de Chicago.

Depois de começar assim ficou realmente difícil parar. Engatou uma sequência incrível e a segunda experiência foi na Cidade Maravilhosa, em 2019.

“A segunda maratona no Rio de Janeiro foi especial, contagiante e rápida, fiz em 3h25”. -Mari

No mesmo ano encarou Chicago pela primeira vez, para surpresa fechou em 3h10’.

São 6 maratonas, 10 meias maratonas no currículo e muita história na bagagem.

Mari conta que o esporte, a corrida ensina muito! Até porque nem tudo são flores, só quem corre sabe.

Ela conta que, esse ano, por exemplo, teve uma diarreia, também conhecida como um “piriri” numa Meia maratona em São Paulo.

“O piriri veio no quilômetro sete e durou até o final da prova”. Mari Luchezi

Tirei algo bem positivo dessa situação, porque, foi nesse momento que vi o quanto fui forte mentalmente, pois não poderia parar, estava super bem na prova. Fui conversando comigo e administrando a dor, terminei a prova como 2ª colocada e foi uma das provas mais importantes até hoje, nem eu acreditei.”, conta Mari.



A melhor brasileira na Maratona de Chicago!

Mari terminou com a melhor participação de uma brasileira na prova em 2023, e conta como alcançou o tempo de 2:48:45, um feito para o Brasil!

“A preparação para correr Chicago esse ano começou em janeiro, fizemos um ciclo longo, incluímos algumas provas no meio, inclusive a SP City em julho, na qual fui campeã.

Foi um excelente resultado para testarmos como o corpo estava reagindo aos treinamentos. Sempre com muita disciplina, resiliência e paciência. Um ciclo nunca é perfeito, e cheio de altos e baixos.

“Abri mão de muitas coisas para me dedicar 100% ao treinamento para Chicago”. Mari Luchezi

Sempre atenta à alimentação e ao sono também, que são minhas bases para os bons resultados.

Respeitei todo o processo, fiz tudo que estava ao meu alcance e conquistei esse resultado gigante, conta Mari.

“Ser a primeira brasileira em uma prova com quase 50 mil concluintes, cerca de 1100 brasileiros, é algo fantástico. Costumo dizer que o processo é árduo, mas a conquista é eterna”. Mari Luchezi



E agora? Pós-Chicago?

Mari explica que na sua vida não costuma planejar muito, gosta de se inscrever para as provas e ir sentindo como vai se saindo durante a preparação, e, a única certeza que tem, segundo ela, é de que, enquanto tiver saúde, estará correndo.

“Correr é algo encorajador, libertador, que cada uma de nós possa se sentir gigante e livre correndo”. Mari

2024 é logo ali!

Boston e Berlim em 2024 estão nos planos. O objetivo é buscar o seu melhor e continuar sendo feliz correndo.

Os treinos hoje são com foco na São Silvestre, que será sua estreia na prova e largando no pelotão de elite B.



Quando perguntamos na entrevista quem é Mari Lucezi, ela respondeu que uma pessoa super caseira, mãezona, sensível e forte ao mesmo tempo, gosta de estar com a família, de cuidar... É extremamente dedicada, disciplinada e, em alguns momentos, até se assusta com tanta rigidez que tem consigo mesma.

MARI

Lucchezi

Sou muito desconfiada e confiante, não gosto que passem a mão na minha cabeça, gosto de ser cobrada quando necessário, encaro dor como motivação”, Mari.





Para quem está começando o recado da nossa entrevistada do mês é: Nunca se compare, todos tivemos um começo, o processo é difícil, é lento, mas será muito prazeroso quando perceber que sua dedicação te levou longe, faça por você, siga seu sonho e seja feliz.

E para encerrar Mari deixa aqui seu mantra:

**EU POSSO, EU CONSIGO,
ESTOU TREINADA
E PRONTA**



POR DANI CHRISTOFFER



TRENDS

2024





ASICS

1 - Quais são as inovações tecnológicas que a ASICS planeja introduzir em seus tênis de corrida para 2024? Como essas inovações podem melhorar a experiência dos corredores?

Na ASICS fazemos constantemente testes de produtos com corredores, além de diversas pesquisas em nosso Instituto de Inovação e Esportes da ASICS, em Kobe, no Japão, para trazer as mais avançadas tecnologias para os produtos e, com isso, oferecer as melhores experiências aos corredores.

Para 2024, uma novidade que podemos apresentar como teaser é um dos nossos legends, o GEL-Nimbus 26™, que vai receber importantes atualizações em tecnologias. Outras novidades também vão aparecer ao longo do ano.

2 - Como a ASICS está acompanhando a crescente demanda por tênis de corrida mais sustentáveis e ecologicamente corretos? Quais são os planos da empresa para tornar seus produtos mais sustentáveis em 2024?

A sustentabilidade é um tópico bem importante para a ASICS e estamos trabalhando para atingir nossas metas estabelecidas em uma visão de longo prazo na 'VISION2030'. Acreditamos que, para alcançar uma mente sã em um corpo sã, precisamos de uma Tera sã. Dessa forma, esse pilar está presente em diversos lançamentos. O nosso

mais recente modelo, o NOVABLAST™ 4, por exemplo, possui a tecnologia FF BLAST™ PLUS ECO que é uma espuma fabricada com aproximadamente 20% de materiais de base biológica proveniente de fontes renováveis, como sobras de resíduos do processamento de cana-de-açúcar. A emissão de CO2 para fabricação desse tênis é 23% inferior à média da indústria. Inclusive, a preocupação é tão grande que colocamos a pegada ambiental impressa em nosso produto, mais especificamente, na palmilha.

Esse é apenas um exemplo, temos também diversos outros produtos que estão incluídos no pilar de sustentabilidade.

3 - Com a evolução das tendências de corrida e fitness, quais são as estratégias da ASICS para continuar a se destacar como uma marca líder em 2024? Isso inclui o lançamento de novos produtos, parcerias estratégicas ou iniciativas inovadoras?

Nosso objetivo para 2024 é continuar nossa expansão por meio de nossos próprios canais e parceiros estratégicos. Estamos empenhados em desenvolver novas tecnologias que impactem o desempenho e as necessidades de nossos consumidores em seus mais variados níveis. Vamos oferecer os me-

lhores produtos, serviços e experiências para todos os tipos de corredores, para diferentes tipos de treinos, e em diversas faixas de preços.

4 - Além dos produtos, quais são os objetivos da ASICS em termos de apoio ao desenvolvimento da comunidade de corrida de rua em 2024? Há programas de treinamento, eventos ou ações sociais planejadas para promover a saúde e o bem-estar por meio da corrida?

Queremos estar ainda mais próximos dos corredores e traremos muitas novidades para 2024. A ASICS House, o espaço da marca que lançamos no final de 2022 no parque Bruno Covas (o maior parque linear da América Latina), foi o projeto mais estratégico implementado em 2023. Por lá, oferecemos um calendário de eventos durante todo o ano, focado em testes de produtos e experiência de marca, e, em 2024, a ASICS HOUSE se manterá bastante ativa.

Além disso, temos a ASICS Golden Run, nosso circuito proprietário de Meia Maratona que acontece em Buenos Aires, São Paulo e Rio de Janeiro, anualmente, há mais de 10 anos. Em 2024, a edição de São Paulo vai acontecer no dia 26 de maio e já está com inscrições abertas.

Já com o ASICS Lume Club, criado no início de 2022, visamos inspirar e motivar mulheres por meio da corrida e exemplos reais de superação, mostrando como o esporte pode ser uma ferramenta de transformação e criar uma comunidade engajada para alcançarmos ainda mais mulheres. É uma plataforma de ativação feminina a que

a que também vai continuar com diversas ações no próximo ano.

Outro projeto que segue para 2024 é o apoio da ASICS à ONG AEC Kauê, uma iniciativa do seu fundador Fran Kauê, que ajuda a transformar a vida de crianças, adolescentes e pessoas idosas da Zona Leste de São Paulo por meio do esporte e dos projetos de inclusão social, como o Correndo Para o Futuro.

5 - Para criar expectativa entre os corredores e fãs da marca, a ASICS poderia nos dar um pequeno spoiler ou uma prévia das inovações emocionantes ou lançamentos de produtos que podemos esperar para 2024?

Acabamos de lançar, na última semana, o Novablast 4, que é um grande sucesso de retorno de energia dentro da nossa família 'blast', e está sendo um sucesso, superando nossas expectativas. E para 2024, vem bastante novidade para servir os corredores em todas as suas necessidades, indo de performance até parcerias especiais. Podem aguardar!



DANIEL COSTA
DIRETOR DE PRODUTO DA
ASICS AMÉRICA LATINA



saucony

Quais são os principais lançamentos de produtos da Saucony planejados para 2024? Podemos esperar inovações específicas em tecnologia, design ou materiais? Com a crescente popularidade das corridas de longa distância, quais são os planos da Saucony para atender às necessidades dos corredores que buscam calçados de alto desempenho para maratonas e ultramaratonas em 2024? Como a Saucony está abordando as demandas dos corredores por calçados versáteis que possam ser usados tanto para corridas como para atividades casuais ou de treinamento cruzado? Existem produtos híbridos ou versáteis planejados para o próximo ano?

O principal lançamento do primeiro semestre é o Saucony Endorphin Elite, desenvolvido ao longo de 4 anos em conjunto com atletas, testando exaustivamente o produto em laboratório, para se atingir o máximo de economia de energia do corredor. O resultado é um tênis que leva o corredor mais longe, com menos esforço muscular e portanto, mais rápido, graças à estreia da espuma PWRRUN HG. A oferta global deste produto ainda é bastante limitada e apesar de conseguirmos trazer o modelo ao Brasil, dificilmente atenderemos todos os interessados, pois o volume é bem pequeno.

Em seguida teremos a chegada de um produto totalmente novo, que é o Kinvara Pro, baseado na franquia mais famosa da marca, o Kinvara. Não vamos estragar a surpresa, mas já adianto que sim, ele será mais alto e terá placa de carbono. Quem testou se apaixonou. Vamos lembrar que placa de carbono sozinha não faz verão, ela precisa trabalhar em conjunto com uma boa espuma. Por isso será usada também a espuma PWRRUN PB, a mesma do atual Endorphin Pro. Será a melhor ferramenta para quem precisa de tênis leves e rápidos para a sessão mais intensa da semana. E seu volume de amortecimento permite que ele seja usado em sessões mais longas.

Como a Saucony pretende se destacar no mercado de calçados esportivos em 2024? Quais estratégias estão sendo desenvolvidas para competir e se diferenciar em relação à concorrência?

Sabemos que o Brasil é um mercado bastante competitivo em corrida, com marcas já consolidadas. Estamos investindo em servir bem as lojas especializadas em corrida, onde entendemos que existe uma curadoria na escolha dos produtos, onde a marca consegue se destacar por oferecer um mix completo para todos os tipos de corredores. O resultado vem devagar, mas

com consistência: várias dessas lojas já tem Saucony entre as suas primeiras marcas, o que mostra que a aceitação pela marca é grande, não só pelas lojas, mas principalmente por consumidores.

Quais são os planos da Saucony para expandir sua presença e envolvimento com a comunidade de corredores no Brasil em 2024? Existem estratégias específicas ou iniciativas que a marca planeja implementar no mercado brasileiro?

Uma marca de corrida não chega a 125 anos sem estar próxima de seus consumidores. Vamos seguir nos relacionando com essa comunidade crescente e vibrante organizando treinos com test drive de produtos, como os que já fizemos em parceria com algumas lojas. É um trabalho árduo, mas que feito com consistência vai levar a marca para a cabeça de mais corredores. Apesar da experiência anterior da marca com outros distribuidores no passado, com seus erros e acertos, entendemos que a marca sempre esteve no coração da comunidade de corrida pelo histórico de produtos inovadores, como o Kinvara, e mais recentemente a linha Endorphin.



RENE BLANCAIRE
DIRETOR DA SAUCONY NO
BRASIL





Quais são os destinos de corrida de rua mais badalados que a Sub4 Turismo Esportivo planeja oferecer aos corredores em 2024? Existem novos destinos ou eventos que vocês estão explorando?

A Sub4 tem na sua essência sempre buscar novos destinos/provas para oferecer aos corredores, até porque muitos corredores permanecem por anos viajando com a Agência, e isso faz com que estejamos sempre nos atualizando. Para 2024 estamos com um calendário muito completo, me arrisco a dizer que é o melhor calendário desde o início da Sub4.

Os mais badalados para 2024, seriam as tradicionais provas da América do Sul, como: Santiago, Buenos Aires, Lima e Bogotá assim como a Maratona de Chicago, major, Paris, Nova York entre outras.

Para 2024 temos algumas novidades, como a Maratona Internacional da Patagônia, prova com um percurso lindo, que acontece dentro do Parque Nacional Torres del Paine, no Chile. Estaremos com grupo na Meia Maratona de Praga, que faz parte das Super Halfs, assim como a Meia Maratona de Cardiff, no País de Gales. Neste mesmo ano estaremos com grupo na Maratona de Médoc, na França, prova toda em meio as vinícolas da região, será demais! E ainda temos novidades para o segundo semestre, Itália a vista!

Como a Sub4 Turismo Esportivo está adaptando os pacotes de viagens esportivas para atender às necessidades e preferências dos corredores em 2024? Existem novos serviços ou experiências planejadas?

Desde a criação da Sub4, a ideia principal foi a corrida, o esporte, trabalhamos exclusivamente com pacotes esportivos, porém o cuidado e atenção com cada destino também está presente no DNA da Agência, pois sempre buscamos entregar algo além do evento, além da viagem, e isso vem dando certo nos últimos anos.

O perfil do corredor vem mudando, e nós estamos antenados a isso, de forma a sempre criarmos algo, uma nova experiência, um novo formato de entregar o serviço para o corredor e seus familiares. Melhoramos nosso padrão de hotelaria, em 100% dos pacotes, passando a oferecer mais conforto e comodidade aos passageiros, nossos guias locais, que atendem nossos grupos estão a cada ano melhores, pois já conhecem o perfil da nossa empresa e isso ajuda muito no dia a dia na cidade e nos passeios.

A cada destino tentamos trazer uma experiência local, diferente um pouco do tradicional, do turismo de lazer, e percebemos que o foco dos nossos clientes é o evento, a corrida, porém eles curtem demais esse tipo de experiência local, o que nos dá motivos para se-

guir em frente e oferecendo cada vez mais esse tipo de serviço. Por exemplo, em Paris, oferecemos um passeio guiado de bicicleta pelas tuas de Paris a Meia Noite, isso mesmo, a Meia Noite, é um passeio lindo, com várias paradas e a cidade Luz ainda mais charmosa. Em Bogotá, na Colômbia, oferecemos um tour de café aos participantes. Já em Mendoza, na Argentina, temos um Sunset Pós Prova, em um vinícola exclusiva para o grupo, com jantar, música, degustação e muita animação, enfim, cada destino, cada cidade, escolhemos algo muito nativo para acrescentar na experiência do nosso cliente.

Em termos de corridas internacionais, quais são os eventos mais notáveis que a Sub4 Turismo Esportivo está considerando incluir em seu calendário para 2024?

Para 2024, temos muitas novidades, eventos notáveis são os que mais impressionam o corredor, de todas as formas possíveis, e acho que podemos citar alguns destinos, como: Valência, Chicago, Mendoza, Buenos Aires, Praga, Patagônia, Copenhagen, Amsterdam, e por ai vai, são muitos mesmos, pois em nossa lista de 2024 temos mais de 50 grupos programados para acontecer, com provas no mundo todo!

Na opinião da Sub4 Turismo Esportivo, qual é uma corrida nacional e uma corrida internacional que vocês consideram imperdíveis para os corredores em 2024?

Pergunta de milhões... risos... pois depende muito do que o corredor está buscando, e isso impacta muito nessa escolha. Se o atleta busca desempenho, seria Porto Alegre, sem dúvidas, porém se ele busca um evento em me-

io a belas paisagens, o Rio de Janeiro é disparado o percurso mais lindo do País.

Já provas internacionais, a linha de pensamento, para nós claro, se altera um pouco, pois eu normalmente falo que prova internacional o quanto mais lento for, melhor, isso por que os percursos são belíssimos, o público está nas ruas aplaudindo, muitos dos percursos passam em meio aos principais pontos turísticos da cidade, enfim, é uma diversão só, e provas assim temos diversas, como Munique, Amsterdam, Versailles, Santiago, Buenos Aires...

É muito difícil escolher uma só!

Em relação às promoções e preços acessíveis para corridas internacionais em 2024, a Sub4 Turismo Esportivo tem planos de oferecer corridas mais baratas ou pacotes promocionais para atrair corredores que buscam experiências esportivas de alta qualidade a preços acessíveis?

No turismo brincamos que não há mágica, pois preço baixo e qualidade são adjetivos que não se encontram, pois quando acontece uma das pontas irá ceder, e a experiência não será das melhores para o passageiro.

Mas quem conhece e já viajou com a Sub4 sabe que trabalhamos com preços justos, e na minha opinião, entregamos muito além do que é cobrado em nossos pacotes, pois o cliente tem toda a estrutura e suporte de uma agência e consegue encaixar o valor do pacote no seu orçamento.

Existem provas muito acessíveis e de excelentes organizações como Buenos Aires, tanto 21k como 42k, Lima, no Peru, também é uma opção, o destino tem voos diretos de algumas capitais brasileiras com preços de passagem

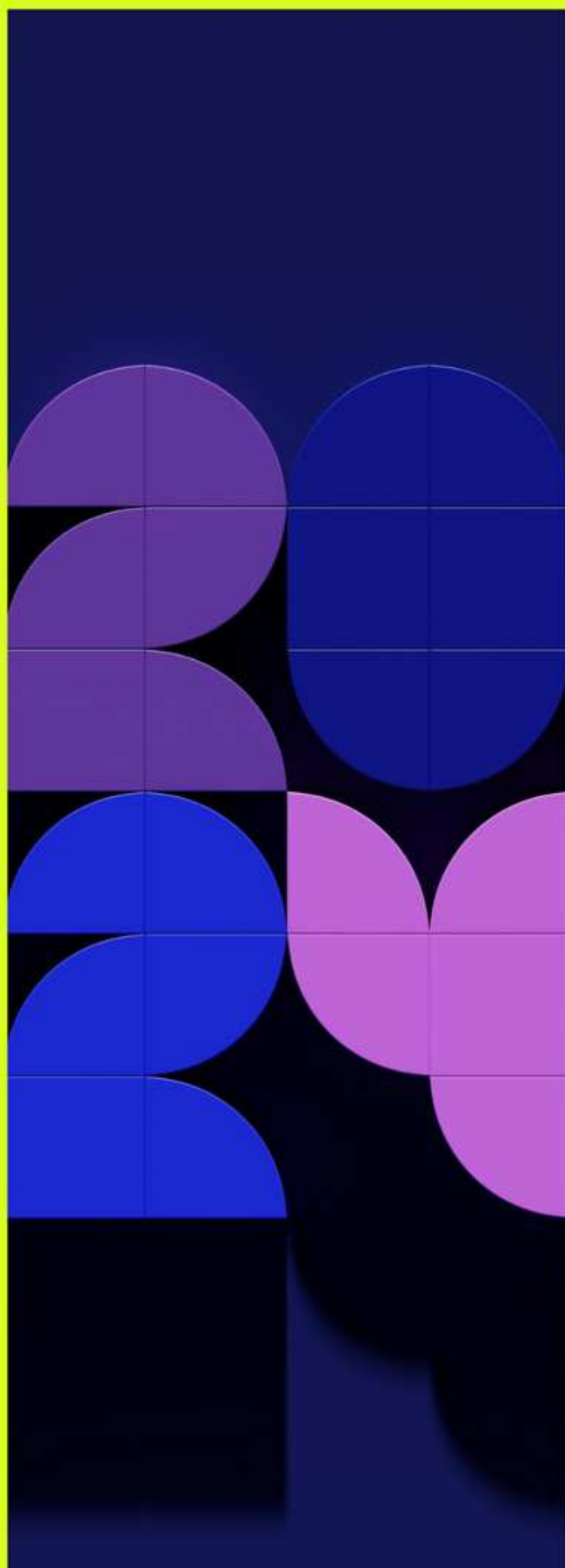
aérea mais baratas do que viajar dentro do Brasil, então quando o planejamento é feito com certa antecedência, o custo final da viagem fica super atrativo.

Nosso interesse é com que cada vez mais corredores corram provas diferentes, dentro ou fora do País, e a Sub4 colabora com isso na facilidade de pagamento, afim de que o corredor possa realizar o sonho de correr em outro País.

Exemplo é o parcelamento no cartão de crédito, onde conseguimos parcelar a viagem (aéreo, hospedagem, inscrição...) em até 12x sem juros, o que faz mais uma vez com que o atleta possa se programar e viajar mais tranquilo, dentro das suas capacidades.



HENRIQUE FARIAS
SÓCIO-PROPRIETÁRIO
SUB4 TURISMO ESPORTIVO





POR DRA ANA PAULA SIMÕES



**MEDICINA E
A CORRIDA**

M

AS TENDÊNCIAS PARA PREVENÇÃO DE LESÕES NA CORRIDA EM 2024



Temos tantas novidades à apresentar e ao mesmo tempo, ainda poucos trabalhos analisando tantas informações e dados que podemos usar para avaliar nossas métricas. Irei citar o que temos no mercado, explicando um pouco o que cada um pode oferecer:

1. Uso de tecnologia Wearable: O uso de dispositivos de monitoramento e rastreamento, como relógios inteligentes e sensores, será cada vez mais comum para monitorar dados relacionados à corrida, como cadência, passada, potência e impacto.

2. Fisioterapia preventiva: A ênfase na prevenção de lesões por meio de programas de fisioterapia personalizados antes do início da corrida ganhará destaque. Esses programas ajudarão a fortalecer os músculos específicos utilizados na corrida, prevenindo lesões comuns.

3. Treinamento funcional: A abordagem de treinamento funcional, que visa melhorar a estabilidade, equilíbrio e mobilidade do corpo, será cada vez mais adotada para melhorar a técnica de corrida e reduzir a probabilidade de lesões.

A evolução da medicina em 2024 trará avanços notáveis para o campo da corrida e saúde, incluindo:

1. Terapia genética: Novas descobertas na área da terapia genética podem oferecer tratamentos personalizados para lesões relacionadas à corrida, acelerando a cura e aumentando a resiliência do corpo contra potenciais lesões.



2. Avanços na medicina regenerativa: Pesquisas sobre medicina regenerativa podem levar ao desenvolvimento de terapias que estimulam a regeneração de tecidos danificados, como cartilagem, tendões e ligamentos, auxiliando na recuperação de lesões na corrida. Já aplicamos com os biológicos na cicatrização e produtos sintéticos para ajudar na prevenção.

Para evitar lesões na corrida em 2024, é importante adotar as seguintes práticas:

1. Realizar aquecimento usando o gesto esportivo e vetores da corrida, e resfriamento adequados depois da corrida, incluindo exercícios de mobilidade.
2. Seguir um programa de treinamento progressivo, aumentando gradualmente a intensidade, duração e distância da corrida.
3. Focar em fortalecimento muscular, principalmente dos membros inferiores, para melhorar a estabilidade e absorção de impacto durante a corrida. Incluir propriocepção
4. Investir em calçados adequados e adaptados ao tipo de pisada nos casos extremos sempre focados nas características individuais, mesmo se necessário confeccionar palmilhas sob medida.

No campo da medicina esportiva em 2024, é esperado que os seguintes aspectos sejam relevantes e marcantes:

1. Individualização do treinamento: Com o uso de dados pessoais e tecnologia, será possível obter uma compreensão personalizada do corpo e planejar treinamentos específicos para maximizar o desempenho e minimizar lesões.

2. Diagnóstico avançado por imagem: Melhorias nas técnicas de imagem, como ressonância magnética e ultrassonografia, permitirão uma detecção mais precisa e precoce de lesões relacionadas à corrida. Inclusive com reconstrução em 3D.

3. Inteligência Artificial na Medicina: O uso de IA para auxiliar médicos em diagnósticos, tratamentos e acompanhamento dos pacientes deve continuar a crescer, ajudando a melhorar a precisão e a eficácia dos cuidados de saúde.

4. Relevância: Fortalecimento do core, aprimoramento da flexibilidade, melhoria na recuperação pós-treino e nutrição adequada serão elementos importantes para prevenir lesões na corrida.

É importante ressaltar que essas tendências são baseadas em suposições gerais e não em informações reais sobre o futuro.

Prevenção de lesões na corrida em 2024:

1. Foco na técnica de corrida: Mais atenção será dada à forma correta de corrida, visando reduzir o impacto nas articulações e minimizar o risco de lesões.

2. Treinamento funcional: O treinamento funcional, que envolve exercícios que imitam movimentos da corrida, deve ganhar destaque para fortalecer os músculos estabilizadores e melhorar a resistência.

3. Uso de tecnologia: Com o avanço de wearables e dispositivos de monitoramento, os corredores poderão utilizar tecnologias para avaliar a biomecânica da corrida, identificar desequilíbrios musculares e receber feedback em tempo real para ajustar sua técnica.

DESUSO:

No que diz respeito ao que estará em desuso em 2024, espera-se uma diminuição na dependência de métodos de reabilitação passivos, como repouso absoluto e métodos de recuperação ultrapassados, como compressas de gelo prolongadas e repouso absoluto, podem ser substituídos por técnicas mais eficazes, como terapias de liberação miofascial, exercícios de movimento e abordagens de recuperação ativa.

Em vez disso, abordagens mais ativas, como reabilitação funcional e exercícios terapêuticos, ganharão ênfase na prevenção e recuperação de lesões na corrida. É importante lembrar que essas previsões são baseadas em tendências e pesquisas atuais, e podem sofrer alterações com o passar do tempo.

Lembrando que é aconselhável buscar orientação de profissionais qualificados para receber recomendações mais atualizadas e personalizadas.

BIOMECÂNICA



**TENDÊNCIAS PARA 2024
NA CORRIDA DE RUA !**



RUNNERS tudo bem?

Estamos on, por aqui!

Na última Runners Brasil do Ano de 2023, a pauta será sobre o que esperar para a corrida de rua em 2024, e quem arrisca?

Qual será a tendência para os corredores?

Não é o que eu gostaria que fosse como primeira escolha, porém tenho certeza, pelo o que vivo e vivemos no ano de 2023, a minha aposta será que teremos a maior, mais tecnológica e jamais vista, evolução nos calçados!

É, vocês são viciados em tênis, não posso negar!!

E o mercado sabe DISSO!

São centenas de corredores que eu já estudei, avaliei, tratei, com sucesso, sem sucesso, com lesões das mais diversas possíveis, outros que queriam o tal do desempenho e alguns poucos por prevenção e sem dúvida nenhuma, e em todos eles o que continha em comum era a preocupação com o tênis.



Corredores com 5, 10, 20 pares de tênis, isso é surreal!! E posso dizer uma coisa, eu aprendo muito sobre tênis, com vocês corredores! Muito Obrigado!

A bola da vez são os com placa de carbono, onde muitos atletas têm encontrado benefícios em termos de desempenho e eficiência com esse tipo de calçado, quebrando barreiras e tempos em provas espalhadas pelo mundo a fora, e vale lembrar que a maioria dos estudos com tênis de placa de carbono foram realizados em corredores muito bem preparados e que corriam pelo menos a 16 km/h!!! tá?

E você, por acaso, corre nessa velocidade?

E outra pergunta que vem a tona, será que os efeitos dos tênis de placa de carbono também ocorrem em vocês, que correm a 10 ou 12 km/h?

Eu apostaria que sim, porém isso até o momento não foi testado, ok?

Apesar dos tênis com placa de carbono oferecer benefícios de desempenho, vocês não estão isentos de preocupações quanto a lesões, e isso é o meu papel, como fisioterapeuta e profissional da saúde, alertá-los. O uso inadequado, especialmente para corredores sem a devida adaptação, despreparados e iniciantes pode aumentar o risco de lesões musculares ou articulares, coisa que ando vendo, e muito no atendimento clínico diário, porém isso é um dado clínico e também precisar ser testado, ok?

É essencial escolher calçados pelo CONFORTO e que se adequem ao seu estilo de corrida, seu nível e fazer uma transição gradual para minimizar o potencial de lesões. As preferências podem variar, e novas tecnologias podem surgir, influenciando as escolhas dos corredores. Consultar um profissional de saúde ou fisioterapeuta também pode fornecer orientação personalizada.

Então a minha aposta realmente será a evolução do tênis.

Pode ser que avanços estarão em materiais mais leves, formatos e curvaturas diferentes das placas, sustentabilidade na fabricação e tecnologias inovadoras para monitoramento e otimização do desempenho, como sensores integrados nos tênis e comunicando em tempo real com seu relógio. O foco contínuo em conforto, durabilidade e design ergonômico também deve aparecer cada vez mais nos equipamentos para corredores!

Embora a evolução dos tênis com certeza será parte significativa das tendências para corredores de rua em 2024, e em minha opinião, inevitável.

O **MEU PEDIDO** para tendências para o ano 2024, é que você corredor, se preocupe mais em treinar musculação, inclusive, seus pés, realizar exames preventivos, dosar a intensidade e volume na corrida e descansar, assim você correrá feliz e com longevidade, sem precisar parar e alterar sua qualidade de vida e bem estar, que afinal é o maior efeito da corrida de rua!

Feliz Novo Ano queridos corredores e leitores!

Espero estar em 2024 com vocês, escrevendo e passando informações baseadas em evidências e que possam ajuda-los a serem melhores corredores e pessoas!

Até mais. RUNNERS.

POR FELIPPE RIBEIRO





TIRINHAS

01



02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM BRUCE BORDER COLLIE

05



06



07



08





CORRIDA E ODONTOLOGIA

POR VICTOR FERRÁS WOLWACZ





TENDÊNCIAS PARA ODONTOLOGIA 2024

Em todas áreas do conhecimento podemos observar uma revolução nas ações. Isso se deve principalmente aos avanços tecnológicos, que estão, a cada dia, mais acessíveis à população. Na Odontologia, ciência que requer muitos saberes para além do campo biológico, os novos recursos têm possibilitado inovação nos materiais dentários e desenvolvimento de equipamentos mais eficientes. Nesse contexto, torna-se importante identificar algumas tendências potenciais que farão parte do cotidiano odontológico em 2024. São elas:

***Odontologia remota:** a tele-consulta provavelmente se tornará mais difundida no próximo ano. Isso permitirá que os pacientes acessem remotamente seus dentistas em busca de esclarecimentos, orientações e intervenções que não necessitam de atuação presencial. A tele-odontologia tenderá a aumentar a acessibilidade aos cuidados de saúde bucal, especialmente em comunidades vulneráveis.

***Uso da Inteligência Artificial (IA):** A IA pode identificar problemas de saúde em seus estágios iniciais, levando a diagnósticos e tratamentos mais eficazes. Isto acontece porque as ferramentas de IA poderão auxiliar os dentistas em diagnósticos mais precisos e precoces, permitindo a análise de uma grande quantidade de dados e padrões, o que é difícil para um dentista humano fazer.



Planos de Tratamento Personalizados: avanços na genética e medicina personalizada também irão afetar a Odontologia. Ao analisar as predisposições de um paciente, os dentistas serão capazes de criar planos de tratamento adaptados às necessidades específicas da saúde bucal do indivíduo.

***Impressão 3D:** A tecnologia de impressão 3D tem feito avanços na Odontologia, especialmente na criação de implantes dentários, coroas e, até mesmo, dispositivos ortodônticos. No próximo ano, a tendência continuará a melhorar, permitindo uma produção mais rápida e econômica de próteses dentárias.

***Técnicas Minimamente Invasivas:** A busca por tratamentos pouco invasivos permitirá que dentistas realizem procedimentos com impacto reduzido sobre as estruturas bucais do paciente, proporcionando menor desconforto e tempo de recuperação mais rápido.

Independente do avanço tecnológico, é sempre importante salientar que ter os próprios dentes ainda é o máximo! Além de mais bonitos, têm durabilidade muito maior do que qualquer procedimento restaurador e mantê-los é muito mais barato. Mesmo com eventuais necessidades de tratamento, devemos torcer pra que a verdadeira grande tendência continue sendo a da prevenção. Quanto aos profissionais, esperemos que todo conhecimento técnico, científico e tecnológico se some à empatia e à compaixão na atenção à saúde bucal dos pacientes.

Desejo a todos leitores da revista Runners Brasil que sorrisos lindos façam parte de suas vidas em 2024!



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.





TÊNIS DE CORRIDA DE 2023 E AS TENDÊNCIAS PARA 2024

Salve Runners! Nesta edição irei falar sobre os principais lançamentos de 2023 e tendências que podemos esperar para 2024.

O ano de 2023 foi marcado por lançamentos de tênis que trouxeram inovações e melhorias em termos de conforto, performance e tecnologia. Vimos, aqui no Brasil, algumas marcas retornarem ao mercado Running de forma excepcional e mostrando uma evolução nos seus lançamentos além de presenciarmos a crescente das marcas nacionais, que realmente estão se consolidando no mercado.

2023 foi um ano que tivemos diversas mudanças no mercado Running aqui no Brasil, com trocas de importadores, marcas tradicionais voltando com tudo no mercado e marcas que já existiam no Brasil retomando operações por aqui a fim de reerguê-las.

Alguns dos principais destaques por aqui, sem dúvida foram 4 marcas: Mizuno, Olympikus, Hoka e Puma. Na minha opinião foram as marcas que mais se fixaram no mercado nacional em 2023. Mizuno apresentou o Wave Rebellion Pro, seu super tênis que balançou os concorrentes e trouxe muita revolução e inovação para uma marca que andava esquecida no mercado Running. Já a Olympikus se firmou com o Corre 3, trouxe seu tênis com placa de Grafeno (Corre Grafeno) e mostrou para que veio no mercado, trazendo tênis com muita qualidade, produção nacional e com preços excelentes. A Hoka com a mudança que houve no Brasil, começou a trazer modelos mais atualizados e os mais inovadores para marca para o mercado nacional. E a Puma, na minha opinião uma das que mais surpreenderam com tantos modelos de qualidade que trouxeram para o Brasil.

Agora não podemos esquecer, obviamente, das marcas que já estavam presentes por aqui e sempre inovam e surpreendem, como: Nike, Adidas, New Balance e Asics. Essa briga dos “grandes” sem dúvida foi muito bonita de ver e esperar cada marca se superando nos lançamentos e nas inovações

Agora vamos para os destaques de cada marca:

- **Asics:** Para mim foi uma das marcas que quebrou todos os seus paradigmas lançando o Nimbus 25, o qual foi totalmente reformulado e sem nenhuma característica das 23 edições anteriores. Tiraram o gel que era sempre aparente e característico do modelo e trouxeram para dentro da entressola do tênis, ou seja, mudou toda sua estrutura visual e funcional que marcou o Nimbus por diversos anos seguidos. Com essa mudança seus “irmãos” também sofreram a mesma mudança: Cumulus 25 e Kayanno 30. Já na sua linha de performance trouxeram poucas novidades, apenas o Magic Speed 3 que mudou pouco em relação ao seu antecessor.

- **Nike:** Sem dúvida é a marca que mais se espera novidade, mas que esse ano de 2023 trouxe poucas mudanças reais em seus modelos, exemplos são o Pegasus 40, que teve basicamente uma atualização de materiais, o AlphaFly 2 que na minha opinião piorou em relação a sua versão anterior. Agora no final do 2º semestre apresentou o VaporFly Next% 3 que sofreu uma boa atualização em relação a sua versão anterior, melhorando sua base e saindo a “flecha” na parte de trás e da frente do tênis.



- **New Balance:** Esse ano trouxe a continuidade de seus modelos já consagrados e desde o início do ano colocou algumas mudanças na sua linha, como o Elite v3, More v4, SC Trainer v2 e o tão consagrado 1080 v13. Em sua maioria foram atualizações de material, geometria e posicionamentos de placa. Na minha opinião alguns tênis se destacaram como o Propel v4 que passou a contar com uma placa de TPU e as mudanças no Trainer v2 que elevou demais o nível do tênis e que passou a ser muito mais responsivo e gostoso de correr. Já a maior revolução, na minha opinião, foi a do 1080 v13, foi uma mudança expressiva em todo o tênis o que o levou para uma outra categoria de tênis, saindo apenas do tênis confortável para aquele tênis que serve para tudo.

- **Adidas:** Essa sem dúvida foi a mais falada no ano de 2023, com seus lançamentos Adios Pro 3, UltraBoost (que passou a ser fabricado no Brasil) e a seu UltraPremium o Adios Pro Evo 1. Vimos no 1º semestre o lançamento do Adios Pro 3 trazendo grandes mudanças em relação ao seu antecessor: Melhor resposta e geometria que o Adios Pro 2. Esse foi o tênis que brigou e conquistou muitos pódios durante toda a temporada de 2023, sem dúvida na briga das grandes incomodou demais a Nike nos seus desenvolvimentos e conquistas. E aí quando se menos esperava ela lança o Adios Pro Evo 1, o tênis de alta performance mais leve feito até hoje no mercado. Desconsiderando o fator do valor e da durabilidade foi um tênis que veio para revolucionar o mercado e trazer uma nova categoria de tênis para esse mercado.

- **Hoka:** Com seu fortalecimento no mercado nacional, passou a disponibilizar os modelos mais atuais da marca e com destaque muito especial para o Rocket x2, que é o super tênis da marca e que sem dúvida foi um dos melhores tênis com placa que corri neste ano de 2023. Além dele o clássico Clifton que chegou no 2º semestre com sua versão 9, que na minha opinião mudou pouco em relação a versão 8. Passamos a ver por aqui mais modelos como o: Mach e sua versão com placa Mach X, além de outros modelos famosos da marca.

- **Olympikus:** A marca realmente entrou no mercado para tentar ser a melhor marca brasileira, trazendo inovações dentro a sua linha existente e inovando com a produção de uma placa de Grafeno. O melhor custo-benefício hoje no mercado brasileiro sem dúvida é o Corre 3, um modelo que combinou conforto, resposta e durabilidade além do seu preço ser acessível. Além disso apresentaram o Corre Grafeno, inovação na sua placa feita em Grafeno e que trouxe a marca para um outro patamar de tênis.

- **Mizuno:** Uma das marcas mais tradicionais do mundo, perdeu muito espaço no mercado de Corrida Brasileiro, mas 2023 foi um ano de retomada e crescente da marca por aqui. Lançaram o Wave Rebellion Pro, o super tênis da marca que chegou com status de um dos melhores do mercado e com um desenvolvimento tão diferente e inovador que surpreendeu o mercado como um todo. Caiu no gosto dos usuários e realmente voltou de forma gloriosa ao mercado. Além dos lançamentos com menos glamour, mas que trazem boas expectativas para 2024.

- **Fila:** Deu continuidade nos seus destaques, lançando seu super tênis e o queridinho dos corredores o KR6, sua nova versão veio com boas atualizações de cabedal e com seu peso sempre surpreendente.

- **Puma:** Sempre com pouco destaque no mercado de corrida brasileiro, este ano veio com muitos lançamentos os principais foram sem dúvida a linha Nitro, que veio trazer a performance e todo trabalho de desenvolvimento de produtos da marca. O destaque foi o Deviate Elite com a placa de carbono e sendo o super tênis da marca.

- **Saucony:** Uma das marcas que dominou o mercado nacional a um bom tempo atrás, voltou e voltou com força em 2023. Ampliando seu portfólio aqui no Brasil e trazendo seus ícones nas suas novas versões, como o Kinvara 14 e com a linha Endorphine ganhando novos modelos na família.

Tendências para 2024

O que esperar para os lançamentos de tênis de corrida de rua em 2024?

Algumas tendências que devem continuar a se destacar incluem:

- Inovações tecnológicas: as marcas de calçados esportivos continuam a investir em novas tecnologias para melhorar o desempenho e o conforto dos tênis de corrida.
- Amortecimento extremo: os tênis de corrida de amortecimento extremo continuam a crescer em popularidade, pois oferecem conforto e estabilidade para corredores de todos os níveis de experiência.
- Tênis sustentáveis: as marcas de calçados esportivos estão cada vez mais comprometidas com a sustentabilidade, e estão desenvolvendo tênis com materiais reciclados e processos de fabricação mais sustentáveis.

Agora temos expectativas que já vimos nos pés dos gringos, entre eles o Nike AlphaFly 3 que promete voltar a ser um dos melhores super tênis do mercado e a New Balance com seu SuperComp Elite v4 também é um modelo que vale a pena ficar de olho. E não esquecendo da Mizuno com o Wave Rebellion Pro 2, ou seja, grandes expectativas para o começo do ano.

Já na briga dos nacionais, será que teremos um super tênis da Olympikus em 2024? É aguardar, pois com certeza a marca irá inovar nos seus modelos e se firmar ainda mais neste mercado.



Será que a Nike inovará na sua linha Pegasus? Certamente podemos esperar logo no 1º semestre os lançamentos mais icônicos da marca e com boas novidades para o mercado. E como a régua subiu, será que veremos um Evo Pro 2 da Adidas?

Lembrando que em 2024 teremos Olimpíadas e com certeza as marcas irão trazer bons modelos para o mercado, tentando superar as inovações de 2023.

Encerramos o ano de 2023 com muitas especulações e expectativas para 2024, espero ter contribuído com vocês neste ano com minhas matérias e nos veremos em 2024 para falar mais sobre tênis! Desejo a todos nossos leitores um excelente Natal e um começo de 2024 com muitos treinos e corridas.

Se tiverem alguma dúvida, sugiro que leiam nossas edições anteriores e aproveitem o final de ano para se atualizar com a Runners Brasil.

Um Muito Obrigado e nos vemos em 2024.

POR GUSTAVO PAVESI



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



NEUROCIÊNCIA E A TENDÊNCIA PARA PRÁTICAS ESPORTIVAS

A integração entre neurociência e atividade física tem sido um campo emocionante e em rápido crescimento. Para os próximos anos, algumas tendências podem surgir nessa interseção:

1. Neurociência Aplicada ao Desempenho Esportivo: O uso de dispositivos e tecnologias que monitoram sinais neurológicos durante o exercício, como atividade cerebral, padrões de sono e respostas cognitivas, pode levar a treinamentos mais personalizados. Esses dados podem ajudar a adaptar os programas de exercícios para aperfeiçoar o desempenho, melhorar o bem-estar mental e até promover a recuperação das lesões de forma mais rápida;

2. Biofeedback e Mindfulness no Treinamento Físico: A incorporação de técnicas de biofeedback e práticas de mindfulness durante a atividade física pode ajudar a melhorar o foco, reduzir o estresse e aumentar a eficácia do treinamento;

3. Exercícios para a Saúde Mental: Uma compreensão mais profunda de como o exercício afeta o cérebro pode levar a rotinas de exercícios mais direcionadas para o tratamento e a prevenção de condições mentais, como ansiedade, depressão e estresse. Isso pode levar a programas específicos que melhoram habilidades cognitivas, como atenção, memória e aprendizado;

4. Tecnologia Vestível Avançada: Mais dispositivos inteligentes e wearables podem surgir, oferecendo análises de desempenho mais detalhadas, como tênis inteligentes, roupas com sensores integrados e acessórios de monitoramento;

5. Corridas Virtuais em Destaque: Continuação do crescimento das corridas virtuais, permitindo que corredores de todo o mundo participem de eventos online, seja individualmente ou em grupos;

6. Sustentabilidade nas Corridas: Maior foco em práticas sustenta-

táveis, como corridas que promovem o uso de materiais ecológicos, minimização de resíduos e doações para causas ambientais;

7.Abordagens de Treinamento Personalizadas: Avanços na personalização de planos de treinamento com base em dados individuais, usando IA para adaptar os programas de corrida às necessidades específicas de cada pessoa;

8.Experiências de Corrida Imer-sivas: Integração de tecnologias de realidade aumentada (AR) ou realidade virtual (VR) para oferecer experiências mais imersivas durante as corridas, tornando o percurso mais interativo e envolvente;

9.Eventos Temáticos e Criativos:

A popularidade de corridas temáticas pode aumentar, como corridas noturnas com luzes neon, percursos com desafios específicos ou eventos que se concentram em experiências únicas durante a corrida.

Essas tendências representam apenas algumas das direções possíveis para a integração da neurociência com a atividade física. À medida que a pesquisa avança e a tecnologia se desenvolve, mais oportunidades podem surgir para explorar os benefícios dessa conexão para a saúde geral e o desempenho humano.



UNNERS BRASIL

RENAN GALLINA:

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



Q&A COM
LEANDRO XILENO



RECEITAS FIT
TORTA GELADA



NOVEMBRO AZUL

TUDO AZUL POR AÍ?
ESPERAMOS QUE SIM



**CORAÇÃO DE
CORREDOR**
**CORRIDA E CÂNCER
DE PRÓSTATA**

» **NEUROCIÊNCIA
NA CAMPANHA
DO NOVEMBRO
AZUL**

EDICÃO ANTERIOR

LEIA A EDIÇÃO

A N T E R I O R



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

