

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

**DEAN
KARNAZES**

**CORRIDA E
CARREIRA**
A ARTE DA
REGENERAÇÃO NO
TREINO E NA CARREIRA

» **ACELERANDO
SUA RECUPERAÇÃO**

+ **DERMATOLOGIA
E A CORRIDA**
CORRER ENVELHECE?

RECOVERY « RECOVERY » RECOVERY » RECOVERY

**DESAFIANDO
OS LIMITES
DO CORPO**





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

A edição de Janeiro/2024 da Revista Runners Brasil está simplesmente incrível! Estamos radiantes por contar com a presença de Dean Karnazes, um dos maiores ultramaratonistas do mundo, em nossa capa e nas páginas da revista. Sua história de superação e conquistas é uma verdadeira inspiração para todos os corredores. Não perca a chance de conhecer mais sobre sua jornada e suas valiosas dicas para alcançar o sucesso nas corridas de longa distância.

+ 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

33

BRASIL

JANEIRO/24

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Fotos das matérias: Freepik e
geradas por IA



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

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010

■

Darlan Souza / Editor-chefe

CREF 181223 - G/SP

MTB 87036/SP



Caro leitor corredor

Nesta edição nossa pauta principal é sobre recuperação (recovery). Sendo bem direto, acreditamos e muito no poder da recuperação em um processo de treinamento e todos seus benefícios a curto e longo prazo para um esportista que busca a longevidade na corrida. Nosso time (que inclusive são todos corredores e especialistas), foi desafiado já neste início de ano para fazer desta edição a porta de entrada para seu melhor ano da vida na corrida.

E por falar em vida, nossa capa é um corredor que sabe muito bem viver a vida (viajando e correndo) e sabe se recuperar com muita disciplina e sabedoria. Dean Karnazes, nossa editora Dani Christopffer trouxe com exclusividade esta lenda da corrida, que inclusive já esteve no Brasil.

Quer saber mais? Desfrute desta edição enquanto se recupera de um bom treino longo ou intervalado durante seu ciclo semanal.

EDITORIAL



TIME



**PABLO
MATEUS**

CEO



**DARLAN
SOUZA**

EDITOR-CHEFE



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA



**GABRIELA
MALDONADO**

DERMATOLOGISTA



**ROBERTA
ABDALA**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**FELIPPE
RIBEIRO**

FISIOTERAPEUTA



**CARLOS
CAMPELO**

NEUROCOACH



**SABINE
WEILER**

JORNALISTA



**GUSTAVO
PAVESI**

EMPRESÁRIO



RUNNERS BRASIL



**SWARA
BARRETO**

ADVOGADA



**LUANA
STANGHERLIN**

NUTRICIONISTA



**RAPHAEL
BONATTO**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**WANDERSON
NASCIMENTO**

JORNALISTA



**PEDRO
RODRIGUES**

MENTOR DE CARREIRA



**LAÍSA
MATOS**

NUTRICIONISTA



**GABRIEL
RENAUD**

COPYWRITER



**ALEXANDRE
ROSA**

FISIOTERAPEUTA



**DR. RICARDO
STEIN**

CARDIOLOGISTA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**

MÉDICA DO ESPORTE



**VICTOR
WOLWACZ**

DENTISTA



ALAN LEAL

ADVOGADO E
VEREADOR



SUMÁRIO



60 CAPA: DEAN KARNAZES



Q&A RUNNERS BRASIL

Sabine Weiler bateu um papo com o Doutor Corrida



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Estratégias nutricionais para a recuperação rápida de Glicogênio em Atletas

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

6 PALAVRA DO CEO

Grande alegria em começar 2024 com uma grande referência na corrida de rua. Obrigado, Dean por topar estar conosco nessa edição.

14 TRAIL RUNNING +

O desejo pelo Recovery

26 CORRIDA E CARREIRA

A Arte da Regeneração no Treino e na Carreira

30 RECEITAS FIT

SMOOTHIE PÓS-TREINO PARA A SUA RECUPERAÇÃO

32 DERMATOLOGIA E A CORRIDA

Correr envelhece?

38 O "X" DA QUESTÃO

Você conhece bem os seis "R'S"?

44 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

Preparando o terreno para 2024: Regeneração como base para novas conquistas



48 CORRIDA E CIÊNCIA

Corrida de Rua: A importância da recuperação pós-treinamento

70 MEDICINA E A CORRIDA

RECOVERY PARA PREVENIR LESÕES

EDIÇÃO JANEIRO 2024

73 DICAS DE LIVROS RUNNERS BRASIL

Grande recomendação esse mês - Mindset

78 TIRINHAS RUNNERS BRASIL

Com Luiz Felipe

84 REVIEW TÊNIS DE CORRIDA

A revolução de um ícone: New Balance 1080 V13

88 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

A mente que boicota nossa recuperação

56 CORRER SEM LESÃO

Terapias manuais: Mãos que ajudam na recuperação dos atletas



BIOMÊCANICA DA CORRIDA: BIOMECÂNICA RECOVERY



 PABLIMATEUSLIMA@OUTLOOK.COM

 [RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA](https://runnersbrasil.com/revista)

TRAIL RUN

POR WANDERSON
NASCIMENTO





O DESEJO PELO RECOVERY

Assim como em vários aspectos, como nutrição, treinamento, equipamentos, muitos corredores amadores (para não dizer a maioria) procuram atalhos e fórmulas mágicas para a recuperação entre um treino e outro, ou mesmo após uma competição.

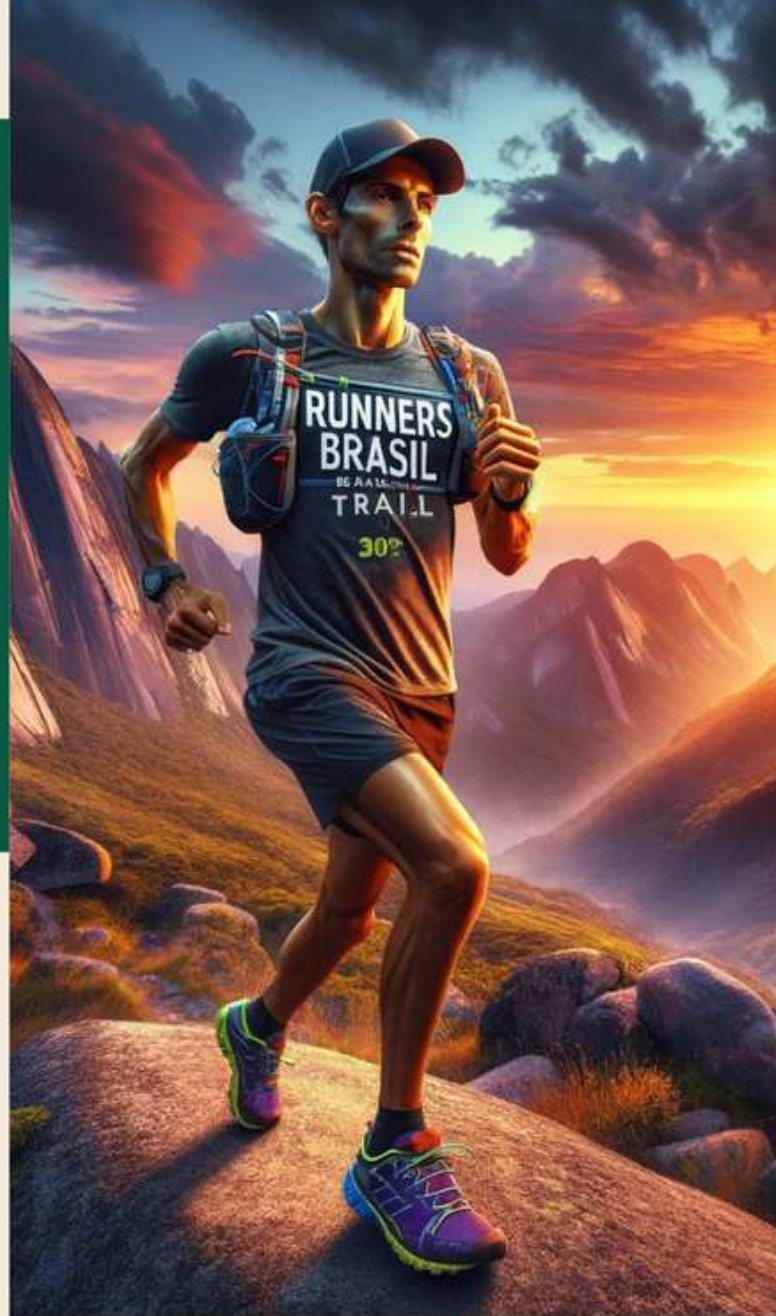
É uma técnica nova de massagem, equipamentos de eletroestimulação, cosméticos, botas de compressão, terapias diversas que surgem e ficam na moda por um tempo, seja porque algum blogueiro indicou nas redes sociais, ou mesmo algum atleta de renome apareceu fazendo. Quem aí se lembra do Michael Phelps com as costas marcadas por ventosas nos Jogos Olímpicos de 2016, o que provocou um boom dessa terapia entre vários esportes?



Não estou questionando a efetividade de nenhuma dessas técnicas ou terapias, pois não tenho conhecimento e não li nenhum estudo sobre o efeito delas, mas o fato é que, na era das redes sociais, dos stories e reels, a maioria dos atletas amadores tem certo fetiche pelo recovery, superestimando algo que é acessório, em detrimento do que indubitavelmente funciona, ou tem papel principal na recuperação. Isso certamente porque essas técnicas são mais “instagramáveis” e geram maior engajamento.

Uma boa recuperação entre um treino e outro, ou após uma competição desgastante, é determinada por fatores básicos, como um sono de boa qualidade e em quantidade suficiente, uma alimentação nutritiva e o descanso adequado entre um treino intenso e outro, que, na maioria das vezes, é um treino leve que faz essa intercalação.

O sono é, de longe, o principal fator, e é também um dos mais prejudicados atualmente, com o grande tempo de tela que temos até muito próximo da hora de dormir. O silêncio e a ausência de luz artificial facilitam o alcance do sono REM durante a noite. O acesso a tantos estímulos sonoros e visuais atrapalha o bom funcionamento da glândula pineal durante o sono REM, ocasionando a queda dos níveis de GH (Hormônio do Crescimento) na corrente sanguínea, a partir do qual é secreta a proteína IGF-1, responsável, entre outras coisas, pelo processo de recuperação muscular.



O alto consumo de alimentos ultraprocessados e industrializados, ricos em substâncias não-naturais à nossa espécie, é outro fator que atrapalha a recuperação do corpo. Portanto, uma alimentação de qualidade, que nutre o nosso corpo, também é muito fundamental.

Em seu livro “Correndo com os Etíopes”, o treinador e nutricionista Danilo Balu fala sobre a massagem desportiva utilizada pelos corredores daquele país, que estão entre os melhores do mundo. Segundo ele, os atletas de lá que se tornam profissionais fazem uso da massa-



gem quase que diariamente, e os amadores se dedicam a obter dinheiro para direcionar parte dele também para essas massagens.

Em uma das viagens à Etiópia, ele relata que experimentou a massagem deles e percebeu uma técnica diferenciada, simulando movimentos e amplitudes em especial na região do quadril. Ele também cita benefícios como liberação de pontos-gatilho e liberação miofascial.

Outro ponto que devemos refletir acerca do recovery é sobre as adaptações que desejamos provocar no corpo com o treinamento. Treinar cansado (diferente de fatigado) faz parte desse processo, ou seja, quando treinamos cansados, automaticamente estamos aumentando a carga do treinamento, do estresse, e, conseqüentemente, sinalizando para o corpo a necessidade dessa adaptação, para que ele se torne mais forte, ou resistente. Portanto, não precisamos estar 100%

descansados e recuperados ao início de cada treino. Por isso o treinador gerencia essas cargas, com alternância de volume e intensidade nas sessões de treino.

O atleta precisa estar 100% lá no dia da competição; descansado, recuperado, para poder extrair o mais próximo do máximo de seu desempenho. Por outro lado, temos também que vislumbrar pelo lado da maioria dos corredores, que são recreacionais e buscam o bem-estar como principal resultado da corrida. Então, é inegável que muitas dessas técnicas e equipamentos, "instagramáveis" ou não, sendo efetivas ou não, causam uma boa sensação de relaxamento e de bem-estar, portanto, todos são livres para escolherem o seu caminho dentro do treinamento esportivo.

Wanderson Nascimento
Jornalista



Q&A DOUTOR CORRIDA



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA





SOBRE

“Aproveitar a jornada com qualidade e alegria é primordial”. Doutor Corrida, como o próprio nome nas redes sociais já diz, é médico ultrassonografista, corredor e um viajante incansável. Em seis anos entre trilhas e asfaltos, Adriano Gomes Muniz Pereira, coleciona uma jornada apaixonante e admirável pelo mundo e vive cada corrida com uma intensidade única. Só em 2023, enfrentou a incrível marca de 29 provas entre maratonas e ultramaratonas, e começa o ano em busca de mais conquistas e novas experiências por paisagens de tirar o fôlego. Adriano também é criador de conteúdo, e leva às redes sociais, cada nova descoberta, seus treinos, dicas para os amantes do esporte e notícias do mundo da corrida. Sua comunidade nas redes sociais já ultrapassa 120 mil pessoas, entre instagram e Youtube. Mas como se recuperar diante de uma vida tão corrida em meio a uma rotina pesada no trabalho? É o que o pernambucano conta à Runners Brasil, em uma entrevista cheia de inspiração e motivação.

Sabine Weiler: Corrida para você, é sinônimo de longas distâncias. Qual foi o momento da vida de atleta que decidiu correr maratonas e ultramaratonas?

Doutor Corrida: No início comecei a participar das provas mais curtas como 10km. Sempre associei o prazer de correr em dois aspectos: o “curtir o caminho”, conhecer as paisagens e lugares em que estou correndo e o “superar um desafio”. Com o tempo notei que as longas distâncias me entregavam uma maior variedade de caminhos para curtir, e um desafio mais difícil, conseqüentemente um sentimento de superação maior. As longas distâncias acabam potencializando os fatores que me dão prazer na corrida.

Sabine: Como você escolhe as suas provas?

Doutor Corrida: Hoje em dia faço uma mescla de provas que gosto e quero correr, outras que não conheço, mas sou convidado e tenho boas referências dos amigos da corrida, e aquelas em que acho que apresentar a experiência será positivo para meus seguidores. Apesar de ser um corredor que gosta muito de correr em trilhas, acabo correndo muito provas de asfalto também. Costumo diversificar as experiências na corrida.



“CURTIR O CAMINHO”
“SUPERAR UM DESAFIO”



CALENDÁRIO

Sabine: Você viaja o mundo com a corrida! Como planeja cada prova no seu calendário?

Doutor Corrida: Apesar de algumas pessoas acharem que saio empilhando provas sem critérios, geralmente escolho três ou quatro provas alvo no ano e vou adaptando as outras para entrarem como ferramentas na preparação para essas provas. Não corro as provas sempre buscando performance, em 2023 foram 09 maratonas e 16 ultras, então é humanamente impossível performar em todas, cada uma tem o jeito correto de gerenciar segundo meus objetivos principais.

ROTINA

Sabine: Como é a sua rotina quando não está viajando? Como concilia o trabalho com os treinos?

Doutor Corrida: Sou médico e, ao contrário do que alguns pensam, não vivo só de correr, tenho uma rotina bem pesada, e para fazer o volume de treinos necessário, tenho que treinar antes do trabalho e a noite quando chego em casa. Treino dois períodos de segunda a quinta, descanso sexta, e sábados ou domingos tenho longos ou provas.

RECOVERY

Sabine: Como você se recupera de uma corrida? Faz algum intervalo mais longo no pós-prova?

Doutor Corrida: Como as corridas são muito próximas uma da outra, faço uma recuperação ativa, onde diminuo o volume, e trabalho com massagens e regenerativos. Acaba não sendo muito complicado, pois tenho um corpo adaptado a esse ritmo e que considero de rápida regeneração. Ser médico ajuda muito por saber conhecer os diversos sinais corporais e, apesar de conhecer as opções de medicamentos, raramente recorro a algum deles.



Sabine: O que considera mais importante para que o corpo se recupere de uma prova de longa distância?

Doutor Corrida: Saber reconhecer os sinais e atuar naquilo que o corpo te apresenta. Reconhecer quando existe uma simples dor pós-atividade ou algo que pode evoluir para uma lesão, saber a hora certa de exigir dele após um estímulo mais intenso. Saber dialogar com ele.

Sabine: Qual foi a prova mais longa que você fez e descreva como foi o processo do pós-prova já pensando no próximo objetivo!

Doutor Corrida: A maior distância foi de 250km, porém foi dividido em quatro dias, o que facilitou o processo de recuperação. O desafio era uma ultra de 55km na semana seguinte que acabei fazendo com cautela e deu tudo certo. Já tive provas de montanha com mais de 30 horas de duração e geralmente uma semana seguinte de recuperação e treinos leves já funcionam para mim.

Sabine: Você suplementa? Que tipos de suplementos usa para ajudar na recuperação muscular?

Doutor Corrida: Considero que o melhor suplemento é disparadamente uma boa alimentação. Tento focar nisso na etapa pós-prova e realmente acho que faz diferença na recuperação. Algumas pessoas acabam querendo extravasar na alimentação nesse período e isso não é bom. Suplementos que uso no dia a dia incluem Creatina, beta alanina, glucosamina e condroitina. Mas sou reticente ao indicar o que uso para todos. Acho que cada caso é um caso e o melhor é que o atleta converse com um profissional de nutrição para avaliar bem suas necessidades.

Sabine: Usa algum tipo de tecnologia para se recuperar dos treinos diários ou de uma prova longa para iniciar um novo ciclo de treinamento?

Doutor Corrida: Único aparelho é uma pistola de massagem. Já usei botas de compressão pneumática, mas não uso rotineiramente.

Sabine: É adepto a algum tipo de alimentação que o ajuda nos treinos e na regeneração?

Doutor Corrida: Já fui o tipo de corredor que não ligava muito para a alimentação. Mas com o tempo realmente percebi que isso é um dos aspectos que mais faz diferença na vida do corredor. Uma alimentação balanceada e bem estruturada realmente funciona muito bem na performance e na regeneração do corredor, especialmente no que se diz a retirar os ultraprocessados e evitar o abuso de carboidratos, gorduras ruins e bebidas alcoólicas.

Sabine: Em algum momento da sua vida de atleta, você teve que parar algum treino ou até mesmo uma prova, e depois percebeu que não estava recuperado totalmente para voltar a correr? Se sim, como foi esse processo?

Doutor Corrida: Geralmente não costumo interromper treinos, apenas se sentir que há algum risco de lesão ou que está muito improdutivo. Prova só abandonei por trauma do joelho que bateu em uma rocha durante a corrida. No momento que algo assim acontece, tem que se avaliar os sinais que o corpo entrega e trabalhar bem na recuperação, ser profissional da saúde é fundamental para mim nesses momentos.

Sabine: Quais são suas metas para 2024 na corrida? Vem alguma prova inusitada, ousada?

Doutor Corrida: Trilheiro que sou, estou trabalhando para chegar a UTMB, que considero o mais alto patamar de minha categoria. Penso que a UTMB está para o trilheiro, como a Maratona de Boston está para o corredor do asfalto. Faço questão de perseguir esse sonho e mostrar a todos que também o tem, que ele é perfeitamente possível para um corredor amador, que tem uma vida normal, trabalha e tem boletos a pagar.

Sabine: O que te motiva a percorrer o mundo com a corrida? Você procura fazer provas que não existem no Brasil?

Doutor Corrida: Adoro viajar, viver experiências e culturas diferentes, e adoro correr. Por que não unir tudo isso? Geralmente tento correr entre duas e quatro pro-



**METAS
2024**

vas internacionais por ano. Sei que é difícil para a maioria das pessoas, mas também sei que se programando e trabalhando nesse sonho, às vezes se consegue viver essa experiência.

Sabine: No seu Instagram você divulga seus treinos, provas e traz conteúdos que incentivam a corrida e curiosidades! Como você formou a sua comunidade que já chega a 100 mil seguidores?

Doutor Corrida: Acho que o principal é criar um conteúdo não focado só no que eu faço. Correr mais de 20 provas grandes em um ano não é o que o corredor normal vai fazer, certamente é uma realidade de poucos. Se só foco apenas nisso, qual o ganho real para o corredor normal? Na verdade, faço um conteúdo para todos, um corredor de trilha vai encontrar dicas para a trilha, um de asfalto vai encontrar dicas para o asfalto, aquele que precisa de uma palavra de estímulo vai encontrar essa palavra e até quem quer só se divertir e ver um meme de corrida vai achar um conteúdo para si também. Essa diversidade que atrai tantas pessoas para o perfil.

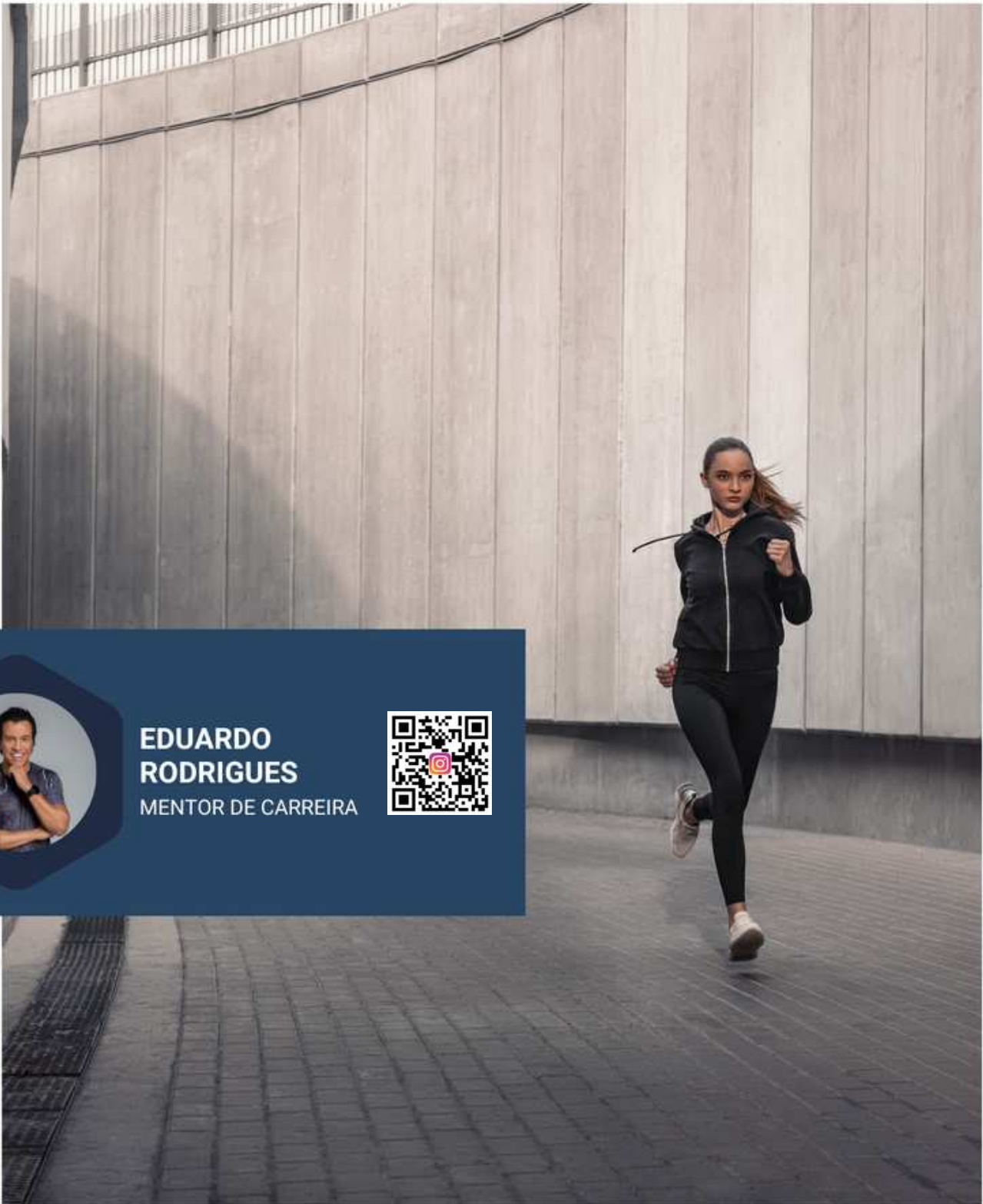
Sabine: A sua Bio do Instagram traz a frase “O maior desafio é superar o medo de falhar!” Como lidar e enfrentar isso?

Doutor Corrida: Muitos pensam que as maiores dificuldades são encontradas na prova em si, naquele momento em que podemos falhar ou não. Mas o momento em que superamos o medo de falhar acontece muito antes da prova em si: é no instante que mesmo podendo falhar, tomamos a decisão de lutar arduamente para superar todos os desafios! Essa é a hora chave da vitória - mesmo sabendo que pode dar errado, nos levantamos e partimos para o combate, nos inscrevemos na prova e iniciamos os treinos.

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

Doutor Corrida: Muitos consideram a corrida como um esporte de competição, buscam sempre dar o melhor e conquistar os seus objetivos - e nada mal ter esses pensamentos. Mas meu conselho é: pensem na corrida como uma ferramenta de saúde e felicidade. Aproveitar a jornada com qualidade e alegria é primordial, o restante virá naturalmente.

CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



A ARTE DA REGENERAÇÃO NO TREINO E NA CARREIRA.



À medida que começamos este novo ano, tanto corredores entusiastas quanto profissionais ambiciosos estão prontos para conquistar novos horizontes. Analogamente à necessidade de regeneração pós treino para corredores, a recuperação no mundo corporativo é uma peça-chave para o crescimento sólido.

Imagine um corredor que, após uma corrida desafiadora, investe tempo em alongamentos e repouso adequado para evitar lesões e melhorar seu desempenho futuro. Da mesma forma, profissionais podem tirar lições valiosas dessa abordagem. Após um projeto intenso ou período movimentado, reservar um tempo para reflexão e relaxamento pode ser tão crucial quanto cruzar a linha de chegada.

Assim como o corredor que não respeita o período ou processo de regeneração, tem grande chance de lesionar nos treinos e provas, assim também o profissional que não tira férias com a desculpa que se sair de férias a empresa para, tem grande chance de ter problemas de saúde física e mental.

Para esse tipo de profissional uma alternativa para ir mudando esse mindset é; considere a prática do mindfulness ou até mesmo um breve afastamento do ambiente de trabalho. Assim como um atleta se alonga para preservar a flexibilidade muscular, profissionais podem adotar estratégias que preservem sua agilidade mental e criatividade.

Em um contexto mais prático, a regeneração pode envolver a implementação de políticas de flexibilidade no trabalho, permitindo que os colaboradores tenham tempo para recarregar suas energias. Da mesma forma como um corredor precisa de dias de recuperação entre treinos intensos, profissionais beneficiam-se de intervalos regulares para evitar o esgotamento e manter um desempenho consistente.

Além disso, assim como a variedade nos treinos é crucial para melhorar a performance de um corredor, a diversificação de tarefas e projetos no ambiente de trabalho pode ser um impulso para o desenvolvimento profissional. Isso não só mantém a mente afiada, mas também evita a monotonia que pode acompanhar a rotina corporativa.





Então, ao adentrar este novo ano, lembremo-nos de que, assim como a regeneração é essencial para corredores, a recuperação é fundamental para o sucesso profissional. Seja dando passos na pista ou avançando na carreira, a jornada se torna mais significativa quando valorizamos pausas estratégicas para nos revitalizarmos.

Receitas FIT



LAÍSA
MATOS
NUTRICIONISTA





“Não há como falar em corrida e performance sem pensar em uma boa recuperação”.

SMOOTHIE PÓS-TREINO/RECUPERAÇÃO

A recuperação efetiva promoverá a reparação muscular e permitirá a continuidade da prática esportiva com mais rendimento e segurança.

O momento pós corrida demanda uma refeição completa. A preparação desta edição é muito saborosa, riquíssima em nutrientes, fibras, boas gorduras e com excelente aporte proteico necessário para preservação da sua massa muscular.

- 200ml Água de coco
- 30g Proteína em pó (whey protein/proteína do colágeno/proteína vegetal)
- 1 Banana
- 80g de Abacate
- 1 Maracujá
- Canela à gosto
- 10g de Pasta de amendoim

Não tem segredo, em um liquidificador bata todos os ingredientes com bastante gelo até alcançar a consistência cremosa. Decore o copo com pasta de amendoim. Consuma bem gelado!



Dermatologia e a corrida

Correr envelhece?



Essa é uma dúvida constante que chega aos consultórios dermatológicos e às mídias sociais e sim é uma questão relevante porque de fato muitas vezes nos deparamos com atletas com aspecto envelhecido, muitos deles ainda jovens. Há profissionais da saúde que, inclusive, desaconselham a prática de exercícios ao ar livre alegando envelhecimento cutâneo precoce dos praticantes. Mas será que isso é real? Será que a pele de atletas da corrida realmente envelhece antes e, em caso afirmativo, isso é causado pela corrida ou há fatores de confusão e vieses que interferem nessa relação causa-efeito? E ainda, há algo que possa ser feito para evitar tais consequências?

Esse é um tópico complexo e ainda matéria de muitos estudos em andamento, então irei levantar algumas

questões e tentar clarear outras, mas estamos muito longe de esgotar esse conteúdo.

Para começar a esclarecer o tema precisamos diferenciar os dois tipos de envelhecimento da pele: intrínseco e extrínseco. O envelhecimento intrínseco é aquele que ocorre com o passar do tempo para todas as pessoas. A rapidez, intensidade e o padrão em que ocorre tem muita relação com nossa tendência genética para ter rugas e flacidez, por exemplo. Já o envelhecimento extrínseco é aquele relacionado à radiação solar principalmente, mas também à poluição, ao cigarro, à dieta e outros fatores ambientais e de estilo de vida que experimentamos na nossa existência. Esses 2 tipos de envelhecimento acontecem todos os dias simultaneamente em cada indivíduo e contribuem para nosso aspecto global.



É de conhecimento público que existem inúmeras evidências acumuladas do benefício da prática de atividade física na redução de rotas de inflamação e regulação metabólica prevenindo doenças cardiovasculares e cerebrais e também na prevenção de diversos tipos de câncer, mas então onde está o furo?!

O fator mais importante é exposição solar sem proteção e cuidados, que leva ao envelhecimento precoce e muitas de suas consequências. Parece existir um certo desdém de muitos corredores com a proteção ao sol e isso foi corroborado em uma revisão sistemática recente. O estudo espanhol de 2022 publicado na *International Journal of Environmental Research in Public Health* compilou dados de 23 artigos com mais de 10 000 atletas outdoor (sendo a maioria de corredores, mas também ciclistas, jogadores de golfe, nadadores e jogadores voleibol entre outros) sobre conhecimento, comportamento e atitudes em relação à exposição solar. Na maioria dos estudos avaliados menos da metade dos atletas relatava fazer uso adequado e recomendado de fotoproteção, mesmo que demonstrassem um alto nível de conhecimento sobre os danos da radiação à saúde. A maioria declarava que a exposição sem proteção era intencional porque desejavam bronzear-se ou porque a exposição causava bem-estar. A conclusão do estudo é que mais programas de educação para a proteção solar são necessários para que se reduzam taxas de câncer de pele e dano cutâneo pela radiação, mesmo em populações com alto índice socioeducacional. Essa informação pode ser um dos vieses de que falamos. Os corredores que envelhecem mais são os que também não se protegem adequadamente do sol?



Sabemos que exercícios são uma condição fisiológica comum que leva ao aumento da produção de radicais livres. Essas substâncias são espécies reativas de oxigênio e de nitrogênio responsáveis pelo dano tecidual em diversas áreas do corpo, sendo que na pele levam à quebra das fibras de colágeno e elastina e à alteração de todo o microambiente de suporte da derme, que acaba desenvolvendo manchas, rugas e flacidez.

O stress oxidativo nada mais é do que o desequilíbrio entre a produção de radicais livres e a sua eliminação pelos mecanismos antioxidantes. No caso do exercício físico existem efeitos positivos e negativos sobre o stress oxidativo. A atividade física de alta intensidade e/ou longa duração tende a provocar esse desequilíbrio favorecendo stress oxidativo. É aqui que entra a importância e a “fama” ruim do endurance! Mas radicais livres que, em geral, são os vilões também atuam como sinalizadores que ativam justamente os mecanismos antioxidantes que buscamos. Então a intensidade e a duração do exercício têm relação direta com aumento do stress oxidativo e isso já foi comprovado em muitos estudos. Exercício intenso ou exercício em pessoas não treinadas aumenta a produção de radicais livres quando comparamos atividade de intensidade moderada ou leve. Além disso, no caso de atividade regular e por longos períodos parece ativar os mecanismos de defesa antioxidantes.

Quando a corrida é intensa, de longa duração e ainda realizada sob sol e sem proteção solar adequada conseguimos uma combinação que sim pode levar ao envelhecimento precoce. Mas isso pode ser evitado em larga escala com o uso de proteção física como bonés, viseiras, óculos de sol, roupas com fator de prote-



ção solar além, é claro, do filtro solar aplicado em todas as áreas expostas ao sol, em quantidade razoável e reaplicado a cada 2-3 horas. Outra medida importante é o uso de suplementos alimentares antioxidantes que podem contribuir para esse equilíbrio que buscamos entre o dano e a reparação que a natureza tão sabiamente arquiteta. O Tanto o uso tópico quanto por via oral de substâncias antioxidantes como creatina e vitamina C pode ser recomendado em alguns casos.

O baixo percentual de gordura corporal de muitos atletas profissionais e de amadores de alto rendimento tende a reduzir compartimentos faciais de gordura, que ocorre mais tardiamente em não atletas, o que pode levar a um aspecto emagrecido e consumido com os sulcos do rosto marcados e as “linhas de wi-fi” ao redor do sorriso. Aqui novamente a perda de gordura facial pode ser corrigida com tratamentos a base de ácido hialurônico e bioestimuladores de colágeno e constitui um efeito colateral indireto do exercício intenso.

Então finalmente vamos à resposta da nossa questão e podemos responder que DEPENDE! Depende do tipo de corrida, intensidade, duração e medidas de fotoproteção implementadas. Depende da dieta e da qualidade dos nutrientes consumidos e também da suplementação adequada e supervisionada em alguns casos. De todos esses fatores, sem dúvida, uma dieta equilibrada e o uso de protetor solar e proteção física não podem faltar para mantermos uma pele firme, bonita e saudável por muitos anos.

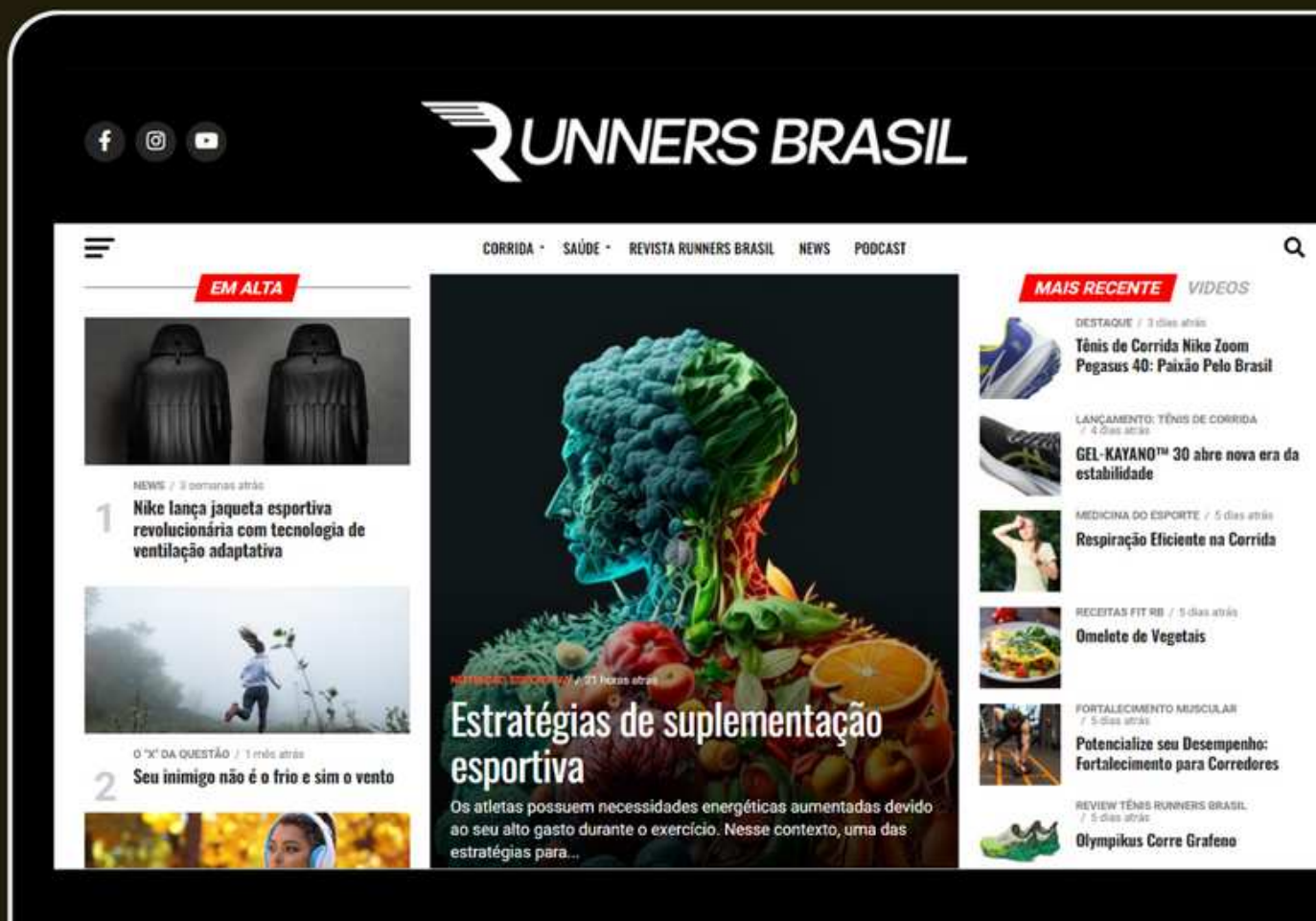


**GABRIELA
MALDONADO**
DERMATOLOGISTA



RUNNERS BRASIL

CONHEÇA NOSSO SITE



runnersbrasil.com

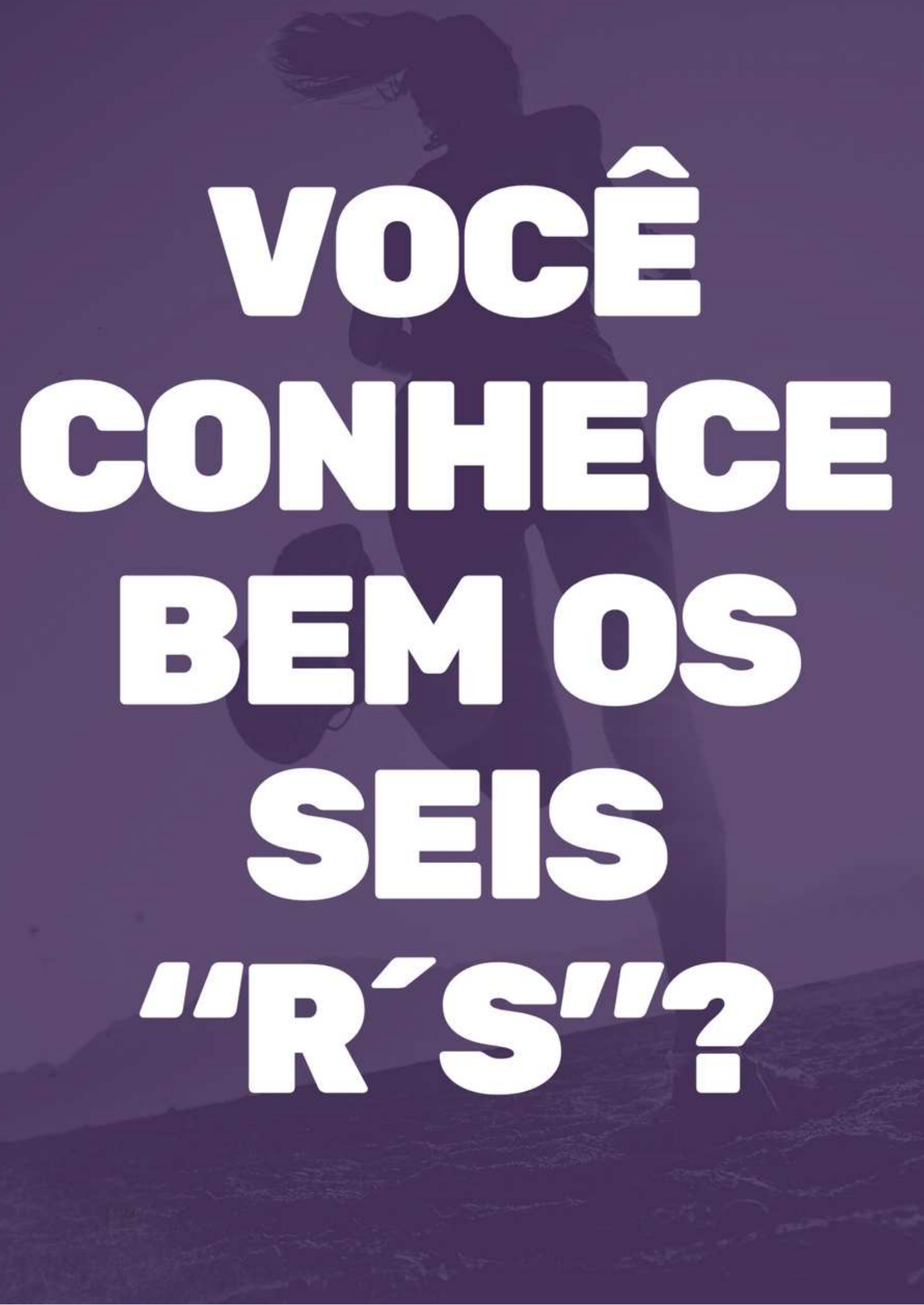




O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



A person in a dark suit and sunglasses is running on a beach at sunset. The background is a warm, orange and yellow sky over the ocean. The person is in the foreground, slightly out of focus, running towards the right.

**VOCÊ
CONHECE
BEM OS
SEIS
"R'S"?**

Recovery

RECUPERAÇÃO PÓS-TREINO

A recuperação pós-treino é uma parte fundamental de qualquer programa de exercícios, seja envolvendo corrida, musculação ou outros tipos de atividades físicas sejam elas leves ou mais intensas. Essa fase é essencial para garantir o bem-estar do praticante a curto e longo prazo, promover a manutenção da massa muscular e óssea, prevenir lesões e otimizar o desempenho geral. Ao entender e aplicar os princípios dos "R's" da recuperação, é possível maximizar os benefícios do treinamento e manter um estilo de vida saudável por longo tempo. E o mais importante, evita a fadiga e prepara o corpo (e a mente) para o novo treino que virá no momento seguinte, seja nos próximos dias ou nas próximas horas.

Vamos lá aos seis passos:



1. Refuel (Reabastecer):

Após o treino, o corpo precisa repor as reservas de energia esgotadas durante a atividade física. Consumir uma refeição balanceada que inclua carboidratos complexos, proteínas magras e gorduras saudáveis ajuda a restaurar os estoques de glicogênio, fornecendo a energia necessária para a recuperação muscular e a síntese de proteínas. Atente-se ao preparo do alimento (isso faz toda diferença) e ao time (tempo) da ingestão dos alimentos, isso é parte importante da nutrição e pouco debatido entre esportistas e entusiastas do esporte.



2. Rehydrate (Reidratar):

A hidratação é crucial para o funcionamento adequado do corpo, especialmente durante e após o exercício. A transpiração leva à perda de líquidos e eletrólitos, portanto, é essencial reidratar-se para manter o equilíbrio hídrico e garantir o funcionamento eficiente de processos fisiológicos vitais. Bebidas não somente na hora da atividade, mas antes e depois também. Mantenha-se hidratado do longo do dia, preferencialmente com água.



3. Rest (Descanso):

O dia OFF, dia dedicado ao descanso é uma parte crucial da recuperação. Durante o sono, o corpo libera hormônios de crescimento, promove a reparação tecidual e fortalece o sistema imunológico. A falta de sono adequado pode prejudicar o desempenho e aumentar o risco de lesões. Portanto, garantir uma boa qualidade de sono é essencial para a recuperação eficaz. O descanso completo inclui o repouso mental, não somente físico, então fuja do estresse e dos pensamentos e comportamentos que podem desencadear um quadro de ansiedade ou mal humor.



4. Repair (Reparo):

O processo de reparo muscular ocorre principalmente durante o descanso. Durante o exercício, ocorrem naturalmente as microlesões nos músculos e demais estruturas, e é durante o período de repouso que essas lesões são reparadas e as estruturas se tornam mais fortes. Incorporar dias de recuperação ativa, com atividades diferenciadas e leves, também pode auxiliar no reparo muscular.



5. Relax (Relaxamento):

O relaxamento mental é tão importante quanto o físico. O estresse crônico pode prejudicar a recuperação e impactar negativamente o desempenho atlético. Práticas como meditação, massagem e alongamento podem ajudar a reduzir o estresse e promover uma mentalidade mais equilibrada. A leitura é um grande aliado do corredor, ler transmite uma sensação de leveza e nos tira das mãos o famigerado smartphone. Mesmo que poucas páginas por dia já é o suficiente para se desconectar das redes sociais e poder descansar a mente das informações massivas.

6. Reabilitate (Reabilitar):

Em caso de lesões ou desconfortos persistentes, é crucial buscar tratamento adequado. A reabilitação, que pode incluir fisioterapia, ajuda a acelerar o processo de recuperação, fortalecer áreas vulneráveis e prevenir lesões futuras. Neste contexto, a quiropraxia se mostra um grande aliado do corredor, pois ela tem o poder de realinhar as estruturas e proporcionar uma boa sensação de alívio e bem-estar.

Esse é o X da questão, estar atento também aos aspectos ligados a recuperação. Ao integrar esses "R's" da recuperação em sua rotina de atividades e exercícios, você não apenas promove um melhor desempenho, mas também preserva sua saúde a longo prazo. Escutar o próprio corpo e ajustar a abordagem de acordo com as necessidades pessoais é fundamental para um programa de exercícios eficaz e sustentável. Treinar é importante, porém mais importante ainda é se recuperar para poder manter uma boa aderência as práticas e conseguir obter o resultado que tanto espera. Ah, faltou falar da crioterapia (banheira de gelo) é bom fazer? Isso é assunto para outro dia, ficaremos por hoje com os 6 "R´s"

E aí como começou seu 2024? Preparado para treinar firme e buscar seus objetivos?



CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



Preparando o Terreno para 2024: Regeneração como Base para Novas Conquistas

No início do ano, criamos expectativas de vivermos experiências incríveis na corrida, não é mesmo?

Quero começar te deixando tranquilo, pois a grande maioria de nós corredores, se permite alguns exageros na alimentação nas festas e confraternizações no fim de ano, além de diminuir a intensidade dos treinos.

Ter consciência dessa realidade é o primeiro passo para fazer uma regeneração física e mental eficaz, preparando-se para os desafios que o ano novo trará. Hoje vamos conversar sobre como essa “regeneração” na corrida pode ser útil em outras áreas da vida!

Autoconhecimento e Novos Projetos

Conhecer-se é uma das chaves para uma regeneração bem-sucedida. Da mesma forma que no esporte, onde entendemos nossos limites e respeitamos os momentos de recuperação, na vida pessoal e profissional é crucial ter clareza do momento atual. Identificar exageros ou áreas que precisam de ajustes permite traçar novos projetos com bases sólidas.

O autoconhecimento é o mapa que guia tanto os corredores em busca de melhor desempenho quanto aqueles





A Regeneração Ajuda em Uma Evolução Gradativa e Constante

A regeneração e a recuperação são partes integrantes da evolução de um corredor. Não se trata apenas de forçar o corpo a ir além, mas sim de respeitar suas fases. Da mesma forma, na vida, a evolução deve ser constante e gradativa. Assim como no treino, forçar a barra na vida pessoal e profissional pode levar a um esgotamento precoce.

A paciência e o respeito pelas fases de regeneração são essenciais para emergir mais forte e preparado no momento certo.

que buscam se manter ativos e cuidar da saúde.

E, para auxiliar nesse processo de autoconhecimento, uma leitura leve pode ser útil. Quando temos contato com uma biografia de alguém que admiramos, fazemos paralelos e refletimos sobre a nossa própria vida.

Insira o hábito da leitura, pense nesse momento como uma oportunidade de estar “com você mesmo(a)”, buscando autoconhecimento.

Nesse sentido, conhecer nosso potencial e limitações traz clareza do processo que precisa ser feito, o tanto de tempo e energia que precisamos investir, seja para correr uma prova dos sonhos ou conquistar uma promoção no trabalho.



Regeneração: Período de Menos Intensidade, Mais Foco

Entender que regenerar o corpo e a mente não significa ficar parado é vital. Na corrida e na vida, há momentos em que a diminuição da intensidade e velocidade é estratégica. Olhar para o todo é essencial.

Diante dessa realidade, uma ferramenta prática que ajuda a aumentar o foco é a meditação. Se você nunca teve essa experiência, existem aplicativos e plataformas gratuitas com as chamadas "meditações guiadas", que facilitam começar a ter essa experiência.

O desafio consiste em manter a motivação mesmo nos momentos que exigem regeneração. Na vida, assim como na corrida, o equilíbrio entre descanso e movimento é a chave para se manter resiliente diante dos desafios.

Nesse Processo Ficaremos Mais Fortes, Mais Antifrágeis

A regeneração na corrida é mais do que um simples descanso; é um treinamento para nos tornarmos mais fortes e antifrágeis na vida.

Amarre os tênis, respire fundo, e que cada passada seja um passo firme em direção a um novo ano de conquistas!
Gostou do conteúdo dessa coluna? Aproveite para compartilhar essa edição da Revista Runners Brasil com outro corredor(a).





CORRIDA E CIÊNCIA





Corrida de Rua: A Importância da Recuperação Pós-Treinamento

A corrida de rua é uma prática esportiva que tem conquistado cada vez mais adeptos nos últimos anos. Além de proporcionar benefícios à saúde física e mental, a corrida de rua também é uma forma popular de atividade física que promove a socialização e o bem-estar. No entanto, para obter o máximo de benefícios e evitar lesões, é essencial entender a importância da recuperação pós-treinamento.



Após um treino de corrida, o corpo passa por um processo de desgaste muscular e esgotamento das reservas de energia.

A fadiga é um fenômeno complexo e multifatorial, é sugerida como um dos fatores de risco de lesão. Medir e monitorar a fadiga e a recuperação pode ser difícil.

Avaliar a fadiga em atletas recreacionais e conseqüentemente aplicar uma recuperação adequada, pode ser a chave para uma melhor performance na corrida de rua.

A recuperação pós-treinamento é fundamental para permitir que o corpo se repare e se fortaleça, preparando-se para o próximo desafio.





Aqui estão algumas práticas essenciais para uma recuperação eficaz:

Hidratação Adequada: Durante a corrida, o corpo perde uma quantidade significativa de líquidos e eletrólitos. Portanto, é crucial relatar perdas através da ingestão de água e bebidas isotônicas.

Alimentação Balanceada: Após o treino, é importante consumir alimentos ricos em proteínas e carboidratos para ajudar na recuperação muscular e na modificação de energia.

Descanso Adequado: O sono desempenha um papel vital na recuperação pós-treinamento. Durante o sono, o corpo libera hormônios de crescimento e repara o nível celular, promovendo a recuperação muscular e a regeneração do tecido.

Alongamento e Massagem: Os alongamentos suaves e a massagem ajudam a relaxar os músculos, melhoram a circulação sanguínea e reduzem a dor após o treino.

Mobilidade articular: Os movimentos repetitivos ajudam a manter a flexibilidade e a amplitude de movimento nas articulações, promovendo uma melhor saúde articular e prevenindo lesões.

Além disso, é importante prestar atenção aos sinais do corpo, como dores musculares persistentes, fadiga extre-



ma ou falta de motivação, e dar tempo para a recuperação adequada. Ignorar os sinais de excesso de treinamento pode levar a lesões e over training, prejudicando o progresso do corredor.

Em resumo, a recuperação pós-treinamento é tão importante quanto o próprio treinamento. Ao adotar práticas de recuperação preventiva, os corredores podem melhorar seu desempenho, prevenir lesões e desfrutar de uma experiência mais gratificante na corrida de rua. Portanto, lembre-se: treine com dedicação, mas recupere-se com sabedoria.



EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



**Estratégias Nutricionais para a
Recuperação Rápida de
Glicogênio em Atletas**



Quando você pratica exercícios intensos duas vezes ao dia ou tem competições em dias seguidos (ou até no mesmo dia), é importante garantir que seu corpo se recupere rapidamente para manter seu desempenho. Recomenda-se fazer isso nas primeiras 4 horas após o exercício.

Aqui estão algumas dicas simples:

Coma bastante carboidrato: Depois do exercício, é fundamental comer alimentos ricos em carboidratos. Recomenda-se comer cerca de 1,2 gramas de carboidratos por quilo do seu peso a cada hora. Prefira alimentos que tenham carboidratos que o corpo absorva rapidamente.

Adicione um pouco de cafeína: A cafeína pode ajudar na recuperação dos seus músculos. A quantidade recomendada é entre 3 e 8 miligramas por quilo do seu peso. A cafeína também pode te dar mais energia durante o exercício e ajudar seu corpo a absorver melhor os carboidratos.



Coma uma mistura de carboidratos e proteínas: Juntar carboidratos e proteínas na sua comida pode ser bom para a recuperação. Tente comer uma quantidade de 0,8 gramas de carboidratos por quilo do seu peso a cada hora, e também 0,2 a 0,4 gramas de proteína por quilo do seu peso a cada hora. Isso ajuda seu corpo a absorver melhor os carboidratos e fornece nutrientes importantes para reparar e construir seus músculos.

Lembrando que essas são dicas gerais e é sempre bom consultar um profissional de saúde ou nutricionista para ajustar essas recomendações de acordo com suas necessidades e condições específicas.



**LUANA
STANGHERLIN**
NUTRICIONISTA





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



CORRER SEM LESÃO



**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



TERAPIAS MANUAIS

Mãos que ajudam na recuperação



E aí, corredor!

Sabe aqueles dias em que os músculos estão pedindo arrego depois daquela corrida intensa? Pois é, a gente entende. Mas já pensou como as terapias manuais podem ser a chave para desatar esses nós e melhorar seu desempenho?

As terapias manuais desempenham um papel crucial na recuperação e no aprimoramento do desempenho de corredores, proporcionando uma abordagem holística para lidar com lesões, melhorar a mobilidade e promover a saúde geral.

Corredores frequentemente enfrentam desafios, como lesões musculares, articulares ou ligamentares, devido à natureza repetitiva e impactante de sua atividade. As terapias manuais, que incluem técnicas como massagem, manipulação osteopática e liberação miofascial, emergem como ferramentas valiosas para aprimorar a recuperação e prevenir futuras lesões.



MASSAGEM ESPORTIVA

A massagem esportiva é uma das terapias manuais mais amplamente reconhecidas e utilizadas para corredores. A forma esportiva desta modalidade consiste muitas vezes em movimentos mais firmes dos que a massagem tradicional. Ela pode melhorar a circulação sanguínea, aliviar a tensão muscular. A massagem desempenha um papel fundamental na recuperação pós-treino, ajudando diminuir a rigidez muscular e ativando passivamente a circulação periférica. Além disso, ao promover a liberação de endorfinas, a massagem contribui para a gestão da dor e proporciona uma sensação geral de bem-estar.

A manipulação osteopática é outra técnica valiosa que pode beneficiar corredores. Os osteopatas utilizam uma abordagem hands-on para avaliar e tratar disfunções no sistema musculoesquelético. Eles se concentram na restauração da mobilidade das articulações e na promoção do equilíbrio entre o corpo como um todo. Para corredores, isso significa abordar não apenas a área de dor, mas também identificar e tratar possíveis desequilíbrios em outras partes do corpo que podem contribuir para a lesão.



“A manipulação osteopática é outra técnica valiosa que pode beneficiar corredores”.

Liberação

Miofascial



O nome liberação miofascial talvez seja o mais ouvido no dia a dia pelos corredores. Apesar do nome envolver a palavra fásia, este é um tecido conjuntivo de difícil manipulação manual. Geralmente usamos o termo para trabalhar os pontos gatilhos, que são pontos de tensão muscular que podem causar restrições no movimento e contribuir para a dor. A liberação miofascial envolve a aplicação de pressão controlada para liberar essas tensões, melhorando a amplitude de movimento e reduzindo a dor associada.

A parte legal é que essas terapias manuais não são só para tratar lesões. Elas são verdadeiros guardiões na prevenção. Ao melhorar flexibilidade e amplitude de movimento, elas te ajudam a manter a biomecânica nos trilhos e a evitar lesões por sobrecarga. É como uma armadura invisível para o seu corpo.

Além das técnicas mencionadas, é essencial considerar a individualidade de cada corredor ao aplicar terapias manuais. Cada pessoa tem uma anatomia única, padrões de movimento específicos e diferentes necessidades de recuperação. Portanto, um profissional de saúde qualificado, como fisioterapeutas, ou terapeutas manuais, deve realizar uma avaliação abrangente antes de iniciar qualquer forma de terapia manual.

Então, meu amigo corredor, que tal considerar as terapias manuais no seu plano de cuidados? Elas não são apenas um luxo, são uma parte essencial do caminho para uma corrida mais saudável e duradoura. Seus músculos vão agradecer, e suas corridas serão ainda mais prazerosas.

Vamos lá, dê esse passo. Seu corpo merece!

DEAN KARNAZES

Ultramaratonista

Mindset
Vencedor

Simplesmente
Dean



Fotos matéria: Arquivo pessoal

RRB ENTREVISTA

Janeiro 2024



UMA LENDA

Ultramaratonista que supera limites e ensina ao mundo o potencial do corpo humano.

Altas temperaturas, dias sem sentar-se, alucinações.

Ficou conhecido em todo o mundo pela façanha de correr 50 maratonas, em 50 dias consecutivos em 50 estados americanos.

Viveu, sofreu, conseguiu! Virou memória, história, ensinamentos. Escreveu livros, grandes legados para esta e outras gerações.

Conheça a história de Dean Karnazes, um dos maiores nomes da corrida de longa distância do planeta.

A Revista Runners Brasil conversou com exclusividade com Dean direto de Atenas, na Grécia, simplesmente o berço da maratona e ultramaratona.

100% GREGO

Constantine Karnazes, ou Dean Karnazes, hoje com 61 anos, nasceu e cresceu na Califórnia, Estados Unidos, mas nos últimos anos se tornou um cidadão global, ou seja, correndo e viajando pelo mundo.

Conta que hoje está vivendo em Atenas, na Grécia, coincidência ou não, o berço da maratona e ultramaratona.

“Sou 100% grego e retornei à Grécia para descobrir minhas raízes”, Dean Karnazes

Para conhecer Dean, vamos voltar um pouco no tempo.

Ele conta que antes da corrida trabalhava como empresário, fez MBA em Gestão de Negócios e atuou como Diretor de Marketing em uma grande empresa global de saúde, em São Francisco, nos Estados Unidos, e, em seguida, em diversas startups nas áreas de tecnologia, nutrição e produtos naturais.

Isso tudo antes de se descobrir na corrida!





Aos 30 anos, veio a descoberta!

Quem vê os feitos de Dean acha que ele começou a correr bem cedo, mas não, a corrida só chegou na sua vida aos 30 anos. Depois que se descobriu nas pistas passou o resto da vida adulta sendo um atleta profissional.

“Parece impossível continuar ganhando a vida como corredor, mas eu consigo. Sou a prova viva de que nunca é tarde”. - Dean Karnazes

50 maratonas, 50 dias consecutivos!

Em 2006, Dean percorreu 50 maratonas em 50 dias consecutivos, em 50 estados dos EUA. Feito que o fez ser conhecido e reconhecido no mundo inteiro.

Ele conta que essa façanha foi uma das primeiras tentativas de uma proeza de resistência de vários dias, e havia pouca informação sobre como proceder.

Além do treinamento básico de corrida, fez muito treinamento cruzado e de fortalecimento. Então, disse ao corpo que daria certo e deu.

Na verdade, para ele, a 50ª maratona foi a mais forte. Correu a Maratona da Cidade de Nova York em 3 horas planas.

O maior desafio estava na minha mente, acreditar que eu poderia fazer isso.

Todos os dias, ao acordar, eu me dizia a mesma coisa, que eu daria o meu melhor, que me esforçaria ao máximo. Repeti isso por 50 dias. No final, é tudo o que realmente podemos fazer, dar o nosso melhor esforço. Foi isso que fiz.

“Isso mostra o quão incrível é a máquina humana. Eu faria novamente? Absolutamente”! - Dean Karnazes



Homem do deserto

Entre tantas conquistas, Dean superou uma das provas mais difíceis planeta, a Badwater Ultramarathon e o Desafio 4 Desertos.

Os grandes desertos sempre me fascinaram. São extremos, e sou atraído por extremos. Correr pelo deserto apresenta desafios únicos, nos testa de maneiras inesperadas e imprevisíveis. Gosto de ser testado dessa forma, conta Dean.

Mas como correr em lugares tão inóspitos, enfrentar altas temperaturas, clima quente, seco, muito vento e frio?

Dean responde: tentando simular essas condições da melhor forma possível.

Por exemplo, na sua preparação inclui uma séries de flexões e abdominais dentro de uma sauna na academia para treinar e se preparar para o calor. Conta que se forçava a tomar banhos de imersão total em água gelada, cabeça submersa por pelo menos cinco minutos. Relata que essas são as coisas que ajudam a preparar o corpo para os desafios de correr nos lugares mais quentes e frios da Terra.

Correr dormindo ou dormir correndo!

De fato, isso é verdade! Dean relata que já adormeceu enquanto corria em várias ocasiões.

“O meu corpo estava tão exausto que começava adormecer sem controle. Quando acorda, se sente revigorado. É bastante estranho, mas real”. - Dean

563 QUILÔMETROS ININTERRUPTOS

Foram três noites sem dormir e muitas alucinações. “Tive alucinações em várias ocasiões. Lembro-me de passar por uma caixa de correio e pensar que era uma pessoa real”. Dean

Homem x Super Humano

Será um super humano? Dean não se considera um super humano, mas reconhece que pode sim ter um DNA único. E explica que sua mãe é da ilha grega de Ikaria, local onde tem a maior concentração de centenários do que em qualquer lugar do mundo. Eles não apenas vivem muito, mas permanecem saudáveis e ativos. *“Esse sim pode ser o meu segredo”*. Dean acredita que a genética está envolvida e que, com o crescente interesse nesse tema em breve, teremos mais respostas no futuro.

“Sou 100% grego, como mencionei antes, e meus ancestrais eram atletas olímpicos e corredores de longa distância”.

E mais uma curiosidade que não sabemos.

Dean é cronicamente anêmico!

“Sempre lutei para manter meus níveis de células vermelhas do sangue elevados, mesmo treinando em altitude. Em uma ultramaratona, acredito que é mais o poder mental, e uma mente forte pode superar limitações físicas”.

Muitos atletas enfrentam momentos de desânimo e dúvida durante corridas longas. Dean fala como lida com esses momentos mentalmente desafiadores e como encontra motivação para continuar.

Segundo ele o melhor é não pensar, apenas fazer. Quando você pensa, se complica e surgem dúvidas. Então desligue a mente e coloque um pé na frente do outro da melhor forma possível, repetidamente.

O desafio, é claro, está em superar nossas limitações autoimpostas e acreditar que tudo é possível.

Sabemos que nosso entrevistado venceu corridas extremas como a Badwater Ultramarathon e a Western States Endurance Run. Mas como será que ele se prepara mentalmente para encarar esses desafios?

“Quanto mais você faz essas empreitadas extremas, mais experiência adquire sobre como superar suas próprias limitações. A experiência desempenha um grande papel. Além disso, uma mentalidade de aventura e exploração é o que me guia”.

E como adaptar o corpo para adversidades diz que não há segredo, “é a mesma fórmula necessária para qualquer sucesso: trabalho árduo, disciplina, foco, comprometimento e sacrifício. Isso é truque, na verdade, conclui.

MOMENTO INESQUECÍVEL

Corri ao redor do mundo em algumas das condições mais extremas da Terra, mas o destaque da minha carreira atlética foi terminar minha 10ª Western States 100 Mile Endurance Run com minha filha Alexandria e meu filho Nicholas correndo ao meu lado de mãos dadas, foi realmente especial, conta Dean.

Treinos x dieta

Com certeza, muita gente que acompanha a carreira do Dean quer saber como ele se prepara, treina, se é radical com a dieta ou não. Curiosidade de corredor!

E ele contou que atualmente está correndo menos quilômetros, mas em um ritmo mais rápido. Também faz mais treinamento cruzado e fortalecimento para manter a massa muscular. E a dieta? E sim muito rigorosa. Segue uma dieta mediterrânea antiga e nunca tem dias de trapaça. Um exemplo!

Ao longo de sua carreira, Dean correu em paisagens incríveis em todo o mundo. Mas para correr ele confessa que tem um lugar realmente especial.

“Eu sempre volto para a Grécia. A paisagem e a luz na Grécia são únicas e diferentes. Parece estar perto do paraíso, é o meu lugar preferido para correr”. Dean

E falando em natureza, corrida de longa distância, o perguntamos o que ele faz, por meio da corrida, para promover a conscientização sobre questões ambientais.

Ele explica que a corrida é o esporte mais sustentável ambientalmente de todos, mas são as viagens para as corridas que criam problemas. O crescimento de mais corridas locais pode ajudar a reduzir o impacto geral. E quanto mais pessoas correrem em todo o mundo, mais consciência teremos coletivamente sobre a importância do ar limpo. Então, convide um vizinho para correr com você. Às vezes, basta uma corrida para viciar alguém.

A corrida de longa distância pode ser um esporte solitário, muitas vezes nos treinos e nas provas. E na vida, será que é fácil equilibrar a dedicação ao treinamento com sua vida pessoal e social?

CORRIDA, UM ESPORTE SOLITÁRIO



Dean explica: sou introvertido por natureza, então, a corrida de longa distância se encaixa na minha personalidade. Não tenho muita vida social; fazer uma corrida longa nas trilhas é mais gratificante. Tenho uma relação mais forte com a natureza do que com as pessoas, isso sou eu.

As corridas de longa distância vem ganhando cada vez mais relevância no cenário mundial. Para Dean Karnazes para quem sonha em começar nessa modalidade é simples.

“Inscreva-se para uma corrida! Depois, ouça os outros corredores ao seu redor para aprender e tornar a experiência mais agradável”.

350 vezes 42k

Dean fala que prefere corridas em trilhas e maratonas tradicionais.

“Correr nas trilhas é mais uma busca solitária, enquanto correr uma maratona é mais como ir a um concerto. Ambos são agradáveis à sua maneira”. Dean



Lesão?

Felizmente, nunca tive uma lesão relacionada à corrida. Acho que pode ser uma questão de genética. Dizem que a melhor coisa que um corredor de longa distância pode fazer é escolher bem seus pais, brinca Dean.

Tecnologia sim ou não?

A tecnologia desempenha um papel cada vez mais importante no treinamento de atletas. Mas para ele a tecnologia é uma bênção e maldição ao mesmo tempo.

Explica que usa a tecnologia para rastrear o treinamento e também durante as corridas, como todos fazem hoje em dia. Às vezes, porém, não usa nenhuma tecnologia e apenas sai para correr sem outro propósito além de correr.

Acho que é importante manter a paixão pela corrida em si, em vez de tornar cada corrida apenas sobre treinamento ou atingir um objetivo.

Legado

A trajetória de Dean é conhecida pelos feitos e pela experiência que eles deixaram. Corre, mas escreve muito também.

E hoje é muito conhecido por sua literatura, seus livros que são campeões de vendas em todo mundo. Vários dos seus livros estão disponíveis em português, o que o deixa orgulhoso, diz.

“Minha mensagem principal é seguir sua paixão na vida e você irá longe. Eu fiz uma carreira fora da corrida de longa distância, então, tudo é possível. Apenas faça o que ama”. Dean Karnazes

PRÓXIMOS DESAFIOS

Vem coisa boa! Ele conta que se juntou com outro ultramaratonista, Charlie Engle, e estão tentando planejar uma corrida do ponto mais baixo da Terra, o Mar Morto, para o ponto mais alto da Terra, o Monte Everest.

“Como você pode imaginar, a logística é assustadora, mas são esse tipo de desafios que ultramaratonistas gostam”.

O que podemos esperar de Dean Karnazes nos próximos anos?

“Eu quero correr uma maratona no meu 100º aniversário. Depois disso, ficarei satisfeito”, rs.

Dean no Brasil

Já estive várias vezes no Brasil, em Porto Alegre, São Paulo e Rio. Uma vez, conta que correu 100 milhas ao redor de São Paulo com um grupo de brasileiros se juntando a ele no caminho. Isso continua sendo um dos destaques da minha carreira de corredor.

Ao ser perguntado se aos 61 anos ele tem ideia da magnitude de suas realizações e do impacto que tem no mundo da corrida.

Respondeu: “Não passo de um corredor, assim como qualquer corredor”.

Para finalizar nossa entrevista ele agradece aos brasileiros que o acompanham e deseja à todos o melhor em todos os seus esforços.

E conclui:

“A vida é curta. Acredite em seus sonhos e eles podem se tornar realidade. Não importa quantas vezes você seja derrubado. O que importa, é quantas vezes você se levanta”. - Dean Karnazes



**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RB E JORNALISTA





MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



RECOVERY PARA PREVENIR LESÕES



A recuperação na corrida é de extrema importância na prevenção de lesões nos atletas, já que ajuda a minimizar o desgaste físico, a fadiga muscular e a reduzir o risco de lesões crônicas. Existem várias formas de recovery com um nível superior de evidência, ou seja, comprovados cientificamente que ajudam.

O objetivo principal do recovery é restaurar a função normal da área afetada, aliviar a dor e prevenir complicações futuras (as temidas lesões). Durante um ciclo de prova, é fundamental seguir as recomendações médicas, incluindo dietas, exercícios terapêuticos e atividades que possam ajudar na recuperação. Abaixo estão algumas dessas formas:

1. Descanso adequado: O descanso adequado é fundamental para permitir a recuperação muscular e evitar o overtraining. Programar dias de descanso e noites de sono suficientes é essencial.

2. Alongamento e mobilidade: A prática de exercícios de alongamento e mobilidade ajuda a reduzir a rigidez muscular e a prevenir lesões. Isso pode ser feito por meio de exercícios de alongamento estático, alongamento dinâmico ou práticas como ioga.

3. Massagem: A massagem terapêutica é uma técnica amplamente utilizada para acelerar a recuperação muscular. Ela ajuda a relaxar os músculos, a reduzir a tensão e a eliminar toxinas. Massagem desportiva, liberação miofascial e massagem de pontos-gatilho são alguns exemplos.

4. Crioterapia: O uso de terapias de frio, como banhos de gelo ou compressas frias, é benéfico para reduzir a inflamação, diminuir o inchaço e aliviar a dor muscular após exercícios intensos.



5. Terapias ativas de recuperação: Essas terapias incluem técnicas como estiramientos, exercícios de baixo impacto, rolo de liberação miofascial, bandagens e exercícios de fortalecimento específicos para os músculos envolvidos na corrida.

6. Nutrição adequada: Uma alimentação balanceada e rica em nutrientes é fundamental para a recuperação muscular. Consumir proteínas suficientes para reparar os músculos, carboidratos para repor as reservas de glicogênio e antioxidantes para reduzir o estresse oxidativo é essencial para uma recuperação adequada.

Importante ressaltar que cada pessoa é única, e os métodos de recuperação podem variar de acordo com a individualidade de cada corredor. É sempre recomendado consultar um profissional de saúde ou um fisiologista do exercício para obter orientações personalizadas sobre as melhores práticas de recovery para a prevenção de lesões.

A falta de um processo de recovery adequado pode levar a complicações, como atraso na cicatrização de partes moles, rigidez articular, perda de força muscular e até mesmo compensações. Portanto, é essencial seguir todas as orientações e dar tempo ao corpo para se recuperar completamente.

Em resumo, o recovery é essencial para o desenvolvimento do atleta, proporcionando a melhor chance de recuperação total e funcionalidade após treinos e provas. Cuidar adequadamente do processo de recuperação é fundamental para garantir resultados satisfatórios a longo prazo.

DICA DE LIVRO

Um clássico da psicologia
em versão revista e atualizada

Carol S. Dweck, ph.D.

MINDSET

A nova psicologia do sucesso



Publicado anteriormente como
Por que algumas pessoas fazem sucesso e outras não



Carol S. Dweck, ph.D., professora de psicologia na Universidade Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, desenvolveu, ao longo de décadas de pesquisa, um conceito fundamental: a atitude mental com que encaramos a vida, que ela chama de “mindset”, é crucial para o sucesso. Dweck revela de forma brilhante como o sucesso pode ser alcançado pela maneira como lidamos com nossos objetivos. O mindset não é um mero traço de personalidade, é a explicação de por que somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não. Ele define nossa relação com o trabalho e com as pessoas e a maneira como educamos nossos filhos. É um fator decisivo para que todo o nosso potencial seja explorado.

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA

RECOVERY

Fala Galera, tudo bem por aí?

Já estamos ON por aqui!

Feliz 2024 a todos leitores, corredores e participantes da maior revista do segmento de corrida do País

Que seja um ano de muita Paz, Felicidades, Amor e muito treino!!

Esse mês a pauta escolhida por nossa equipe foi de falarmos sobre recuperação!

O que fazemos para recuperarmos dos treinos, das festas, dos excessos?

As festas passaram, você bebeu bastante, comeu demais, ganhou peso e não treinou direito não é mesmo? Relaxa, isso também é necessário para você ter um bom ano pela frente, Ok? Sem nóia!



Biomecânica para corredores

RECUPERAÇÃO CORREDORES

Agora vamos retomar nossa rotina e voltar a normalidade do nosso dia a dia.

Para isso, vou passar aqui para vocês algumas dicas importantes para uma boa recuperação e retorno ao esporte.

O importante nesse momento para uma boa recuperação muscular após as festas, é focar em uma HIDRATAÇÃO adequada, NUTRIÇÃO balanceada com proteínas e carboidratos, além de fazer um bom DESCANSO e voltar a treinar GRADUALMENTE.

Incorporar atividades físicas LEVES, como caminhadas, bicicletas e retornar à musculação pode ajudar na circulação e iniciar uma BOA recuperação.

Antes de iniciar qualquer projeto, objetivo de treino, seja uma maratona, ou iniciar na corrida de rua ou ultras maratonas, a dica mais importante e INICIAL é procure seu médico cardiologista, ortopedista ou médico do esporte para realizar seus exames preventivos, testes cardiológicos, seu checkup esportivo que será de suma importância para esse retorno as atividades com segurança, além de conversar com seu professor de educação física ou treinador, para realizar uma avaliação para uma nova ficha de treino da musculação, ou uma nova planilha, realizar uma boa avaliação funcional e da biomecânica da corrida com seu fisioterapeuta, e passar com uma ótima nutricionista para acertar seu combustível.

Dentro das modalidades da recuperação, agora sim falando como fisioterapeuta, temos algumas ferramentas que podem lhe ajudar, como:

Utilizar massagem terapêutica para ajudar nessa recuperação, sendo uma das modalidades mais estudadas e com ótima validade na literatura para esse fim.





As terapias como acupuntura também têm sua validade para quem simpatiza com a técnica e tem sim estudos evidenciando bons resultados para você ter um relaxamento, bem como praticantes de Yoga e Tai Chi Chuan, que aparecem como ótimas técnicas em guidelines de tratamento para dores lombares para o objetivo de relaxamento físico e mental.

Ferramenta como o laser em formatos de clusters ou mantas, também tem aparecido como uma boa promessa para recuperar, e algumas correntes analgésicas e relaxantes também pode ter bons efeitos.

E as terapias de compressão, hoje as conhecidas botas de compressão dominam a procura nas clínicas de fisioterapia e pode ajudar e auxiliar a limpeza do lixo metabólico acumulado com o excesso de treino ou treinos mais intensos, fazendo um efeito próximo as drenagens linfáticas usadas comumente por muitas pessoas.

Como mensagem final, para mim, a mais importante, ou entre as mais importantes ferramentas que temos, e o melhor de tudo, é gratuita, é o SONO, ou o DESCANSO. Ter uma boa qualidade de sono e quantidade é tão importante quanto seu treino, e confia, é extremamente necessário, havendo assim, muitos estudos e em várias cate-



gorias e esportes, evidenciando que a falta de sono aumenta demais a probabilidade de lesões, de alterações de humor, qualidade de vida entre outros, então, descanse, durma com qualidade!

Fico por aqui caros leitores, será um ano repleto de matérias sensacionais com esse time sensacional para leitores sensacionais!!

Até mais RUNNERS



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA





TIRINHAS

01

RUNNERS BRASIL

UIZ FELIPE, fisioterapeuta esportivo há 20 anos.

@luizfelipemrs

EXPERIÊNCIA, RESPONSABILIDADE, COMPETÊNCIA

são traduzidos em sua atuação, mas a diferença está na habilidade em fazer das sessões momentos de alegria e leveza para seus pacientes.



RECOVERY
Crioimersão
Quiropraxia
Ventosaterapia
Bota pneumática
Liberação miofascial
Aglulhamento a seco

PREPAREM-SE.

CEMAS forte retratadas by @corretirinhas

NO TERREIRO DE PAI FELIPE

02



03



04



Swara Barreto

Entusiasta pela vida e amante da corrida



RUNNERS BRASIL

COM LUIZ FELIPE

05



06



07



08





CORRIDA E ODONTOLOGIA



REGENERAÇÃO, RECUPERAÇÃO E MECANISMOS FISIOLÓGICOS

Diversos mecanismos de regeneração e recuperação tecidual estão presentes na cavidade bucal, dentre eles encontramos o contínuo processo de desmineralização e remineralização do esmalte dentário.

Esse dinâmico processo desmineralização e remineralização (des-re), ocorre o tempo todo dentro da cavidade bucal, é resultado da ação protetora da saliva (pH salivar) e de íons fluoretos sobre os tecidos dentários agredidos por os ácidos produzidos por bactérias, após o metabolismo dos açúcares, ou oriundos da alimentação do indivíduo.

Os mecanismos de perdas e reposições de mineral na superfície do esmalte dentário, cemento da raiz e dentina fazem parte de processos fisiológicos que existem sempre, de forma dinâmica, na cavidade oral. Assim, a idéia de que o tecido mais mineralizado do corpo humano o esmalte dental, como uma entidade que não sofre alterações deverá ser repensada.

Exemplos de situações em que esses mecanismos recebem maior atenção são a cárie e a erosão dentária. A doença cárie acontece quando ocorre um desequilíbrio desse processo fisiológico des-re, em que há mais perdas minerais localizadas, do que ganhos sobre as estruturas duras dos dentes (esmalte, cemento-dentina).



Já a erosão dental é um processo de perda patológica, crônica, localizada e indolor do tecido dental submetido a um ataque ácido, sem o envolvimento de bactérias. Pode ser classificada de acordo com as suas causas: extrínseca, quando os ácidos provêm da dieta; intrínseca, quando as origens dos ácidos são do próprio indivíduo, como no caso de refluxo gástrico.

É importante salientar que o processo des-re envolve uma causa multifatorial no desequilíbrio, tais como hábitos de higiene e de alimentação, qualidade quantidade de saliva, presença dos íons flúor, dentre outros e que vão interferir nesse componente multifatorial. No caso da cárie dentária, existe a possibilidade de um diagnóstico precoce com a identificação dos primeiros sinais de desmineralização da superfície do esmalte. Nesse estágio, é possível tratar e reverter o processo de desmineralização sem procedimentos restauradores. Quanto a erosão, é importante entender os comportamentos que causam essas perdas minerais para que o tratamento de regeneração e reparo ocorram.

É importante saber, que processos regenerativos ocorrem sobre a superfície dental diariamente e de forma dinâmica. Conhecer os mecanismos e os hábitos que favorecem essa perda de mineral tornando-a patológica faz com que possamos interferir nesse processo regenerando os possíveis danos ou preveni-los.

Fazendo um paralelo com o treinamento de corrida, se ele for planejado e sistemático, deve favorecer a estimulação dos processos de inflamação e recuperação / regeneração que são um dos fatores responsáveis para o ganho de condicionamento físico. Assim, o modo e o tempo planejado para a recuperação e regeneração são uma das formas para melhorar o preparo físico e mental do corredor, ao equilibrar as respostas regenerativas para garantir esse ganho.

Essas considerações demonstram que no nosso organismo coexistem diversos mecanismos fisiológicos, que protegem que regulam e atuam no nosso cotidiano de modo a regenerar, proteger e estimular o crescimento e desenvolvimento como um todo. Saber que esses mecanismos existem, e assim, utilizá-los entendendo a regeneração e a recuperação como uma parte importante, presente tanto no treinamento de corrida, quanto nos cuidados que envolvem os dentes e cavidade oral é fundamental.



**VICTOR FERRÁS
WOLWACZ**
DENTISTA





A REVOLUÇÃO DE UM ÍCONE: NEW BALANCE 1080 V13

Salve Runners! Espero que todos tenham passado um final de ano cheio de alegria, muita festa e aproveitaram para descansar, pois esse ano promete e muito nas novidades e lançamentos do nosso mundo da corrida.

Pensando neste momento ainda de base e de recuperação de todos, resolvi escrever sobre um dos tênis que mais me surpreenderam nos últimos dias de 2023 e nesse começo de 2024, que foi o New Balance 1080 v13. Essa versão foi para mim a mais inovadora lançada nos últimos 5 anos desse ícone.

O 1080 v13 vem se apresentado agora com 262g (No 42Br), uma entressola reformulada com o novo FreshFoam X e seu drop diminuído de 8mm para 6mm, além disso ele ficou mais alto com 32mm na frente e 38mm atrás (Stack Height) e sua base mais larga e mais estável que as versões anteriores. Seu cabedal feito em Engineered Mesh trouxe mais respirabilidade e um contraforte mais acolchoado que trazem todo o conforto para os pés.

Primeiras Impressões

Ao calçar o 1080 v13 automaticamente vem aquele comparativo com as outras versões, mas surpreendentemente não as lembra em nada, sendo um tênis que produz uma sensação deliciosa nos pés e que ao se caminhar com ele já percebe o quanto ele está mais leve, mais estável e confortável nos pés.

A primeira corrida com ele sem dúvida foi fantástica, um misto de conforto e responsividade que eu nunca tinha visto no 1080, a leveza do tênis em relação aos seus concorrentes diretos também impressiona, e nesse quesito para mim hoje é a minha escolha para os treinos de recuperação e/ou regenerativos e os treinos de Fartlek onde preciso pensar em recuperar o corpo.

On The Road

Para esse tênis o primeiro treino foi um longo de 16km com algumas acelerações no meio, e nada melhor que isso para conseguir testar todas as funcionalidades que se prometiam. E realmente entregou tudo que foi prometido desde o início, e na minha opinião ele saiu da simples capacidade de ser um tênis de amortecimento e passou a ser um tênis muito mais versátil. Nas acelerações respondeu de forma impressionante, nada comparado a um tênis de carbono ou com mais foco em performance, mas pelo histórico do modelo surpreende e muito.

O New Balance 1080 v13 seguiu para mais alguns testes, fiz um treino de tiro com ele também e aí sem novidades, funciona bem se comparado a seus antecessores, mas não tão bem quanto aos específicos para isso. Nos regenerativos funcionou muito bem e trouxe aquela sensação de fadigar menos a musculatura, o que ajuda e muito na recuperação para os treinos seguintes.

Opinião Final

Sem dúvida nenhuma houve uma grande evolução do 1080 v13 em relação a seus antecessores, tanto na capacidade de entrega do tênis quanto no seu conforto. Isso trouxe uma superioridade em relação aos seus concorrentes (Asics Nimbus 25 e o Skechers MaXRoad 6) tanto na leveza quanto na versatilidade do tênis.

Seu cabedal se mostrou mais respirável e menos quente para nossos dias de verão, sendo mais confortável e, combinado a uma meia mais apropriada, trouxe uma ventilação bem interessante para o modelo.



Agora vamos para os Pros e Contras:

Prós:

- Conforto Maior que seus concorrentes e seus antecessores;
- Peso de 262g trouxe ele para uma categoria mais versátil;
- E a base mais larga deixa o tênis mais estável.

Contras:

- Valor dele pode ser um impeditivo para ser um tênis mais acessado pelos corredores;
- E ainda tenho um senão sobre a durabilidade da sola dele.

E sem dúvida se estiver pensando em um tênis apenas para seus treinos, aqui teria a melhor opção dentre seus concorrentes, mas não ache que terá um tênis de velocidade e para provas mais rápidas que não terá, agora pensando em provas de ultramaratonas e mais longas ele te entrega tudo que precisaria.

Nos vemos na próxima edição!!!



**GUSTAVO
PAVESI**
EMPRESÁRIO





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.



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



A MENTE QUE BOICOTA NOSSA RECUPERAÇÃO

A consciência mental desempenha um papel crucial na recuperação física para correr. Ela permite que você esteja atento aos sinais do seu corpo, ajustando a intensidade do treino, evitando lesões e garantindo o descanso adequado para uma recuperação eficaz. Estar mentalmente consciente ajuda a evitar o excesso de treinamento, permitindo um equilíbrio essencial entre esforço e descanso.

Mas quais os motivos que não damos ouvidos a nossa mente?

01) Pensamentos Negativos ou estresse constante podem aumentar os níveis de cortisol, o que prejudica a recuperação muscular;

02) Falta de confiança ou pensamentos de dúvidas podem minar a motivação para descansar adequadamente ou seguir um plano de recuperação;

03) Medo: Se estamos constantemente preocupados com lesões passadas ou com o medo de não melhorar, isso pode interferir na nossa capacidade de permitir que o corpo se cure;

04) Overtraining: Pensamentos de "preciso treinar mais" podem levar a treinos excessivos sem tempo suficiente para recuperação;

05) Paixão pelo esporte: O amor pela corrida pode fazer com que ignoremos os sinais de lesão e continuemos a correr, esperando que melhore por si só;

06) Negação da gravidade da lesão: Às vezes, minimizamos a gravidade da lesão, acreditando que não é tão séria e podemos continuar sem prejudicar mais;

07) Medo da opinião dos outros: Pressões de treinadores, colegas ou até pressão pessoal para continuar podem nos levar a ignorar a lesão.

No entanto, é crucial reconhecer quando uma lesão está presente e dar ao corpo o descanso e os cuidados necessários para evitar agravamentos e permitir uma recuperação adequada. Ignorar uma lesão pode levar a complicações mais sérias a longo prazo.

Mas o que podemos fazer?

01) Mindfulness: Pratique a atenção plena durante o treino e a recuperação, focando-se no momento presente e nas sensações do seu corpo;

02) Escute seu corpo: Esteja atento aos sinais de cansaço, dor ou tensão muscular e ajuste o treino de acordo;

03) Descanso adequado: Priorize o sono de qualidade, essencial para a recuperação física;

04) Nutrição balanceada: Consuma alimentos nutritivos que ajudem na recuperação muscular e que de energia;

05) Variabilidade nos treinos: Alterne entre treinos intensos e dias de recuperação para evitar lesões e sobrecarga;

06) Foco na recuperação ativa: Invista em métodos como massagem, alongamento ou banhos relaxantes para promover a recuperação muscular;

07) Desperte a consciência física-mental: A consciência dos nossos pensamentos e a prática de uma mentalidade positiva e equilibrada podem ajudar a combater esses padrões sabotadores e promover uma recuperação mais eficaz.

Lembre-se "O autocuidado te levará a ter uma vida útil por muito mais tempo!"

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

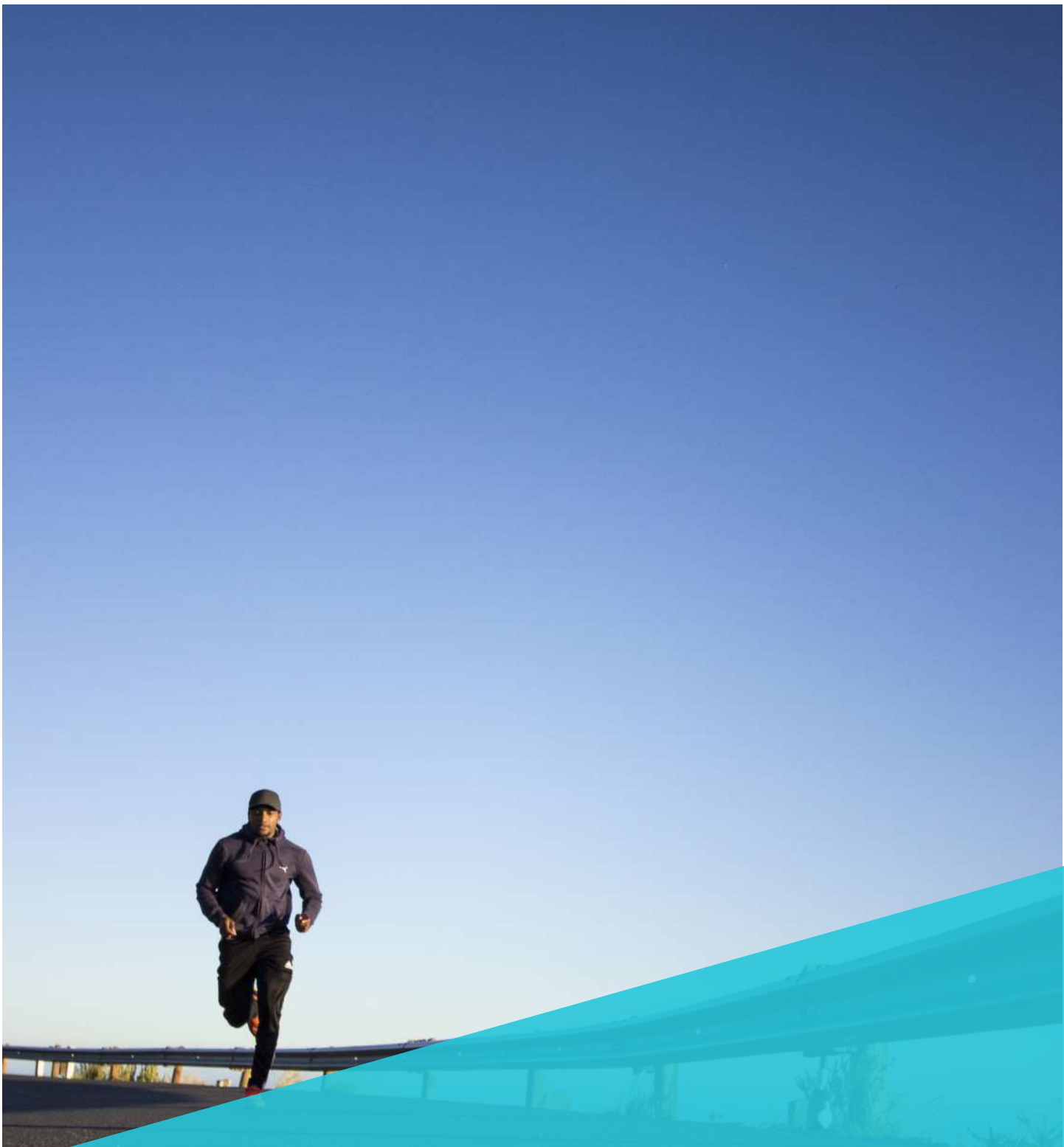
ASICS
SAUCONY
SUB4 TURISMO



» AS NOVIDADES
NO MUNDO TRAIL
RUNNING PARA
O PRÓXIMO ANO

LEIA A EDIÇÃO

A N T E R I O R



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

