

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

**LEONARDO
SANTANA**

DICAS

SAIA DO COMUM E
DESCUBRA LUGARES
INCRÍVEIS PARA CORRER
UMA MEIA MARATONA TOP



TUDO SOBRE AS MEIAS MARATONAS

» COMO CORRER
SEM SOFRER
BAIXE O LIVRO GRÁTIS

CALENDÁRIO MEIA



UNITED AIRLINES NYC HALF MARATHON

Data da prova: 17/03
Percurso: 21km



21K DO CONDE

Data da prova: 05/05
Percurso: 7km | 12km | 21km



preparamos pacotes
petições em corridas
nha
!

MARATONA 2024



21K BUENOS AIRES

Data da prova: 25/08
Percurso: 21km



21K VALÊNCIA

Data da prova: 27/10
Percurso: 21km



21K 3 FRONTEIRAS

Data da prova: 13/10
Percurso: 21km



21K BONITO

Data da prova: 07/12
Percurso: 21km





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

Na edição de fevereiro da Revista Runners Brasil, mergulhamos fundo no universo da meia maratona, explorando técnicas de treinamento, histórias inspiradoras e dicas essenciais para os corredores.

Destacamos especialmente o excelente trabalho dos nossos colunistas, que compartilham conhecimentos valiosos e experiências enriquecedoras para todos os leitores. Seja você um corredor iniciante ou experiente, esta edição é um verdadeiro tesouro de informações para aprimorar sua prática e alcançar novos desafios nas corridas de longa distância.

Aproveita essa edição e prepare-se para se inspirar e evoluir ainda mais em sua jornada runner!

+ 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

34

BRASIL

FEVEREIRO/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

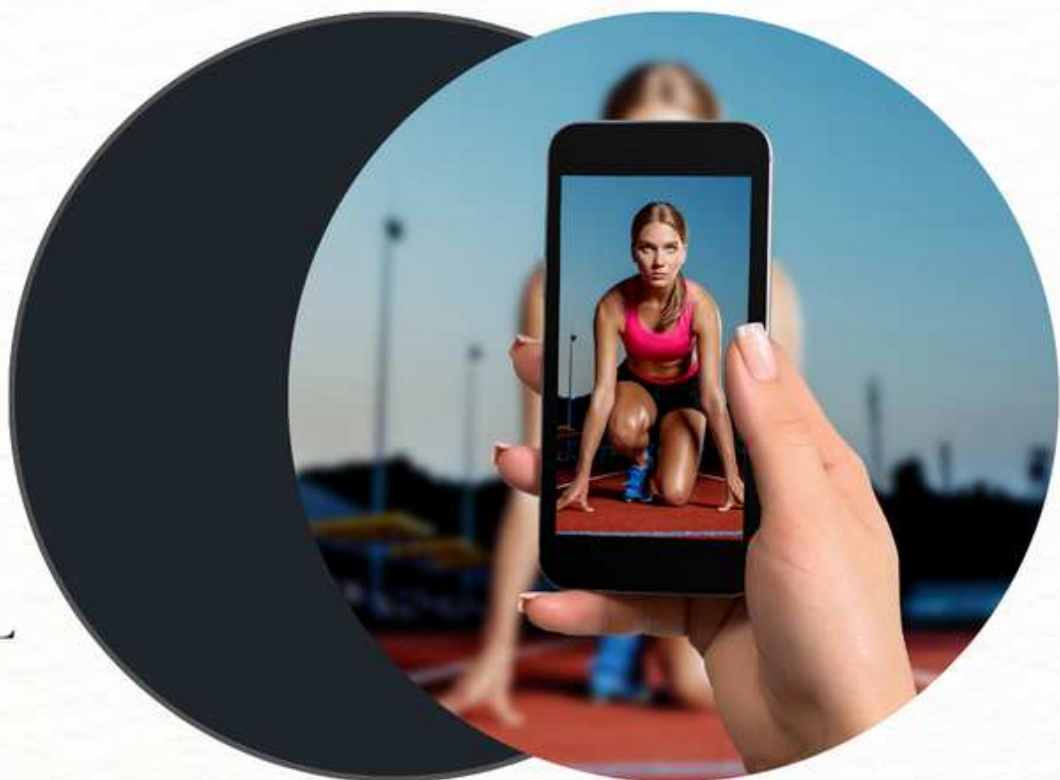
*A Revista Runners Brasil é uma produção mensal,
digital e que faz parte do portfólio do Runners Brasil.*

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010



E

DITORIAL



Caro leitor corredor

Nesta edição nossa pauta principal é sobre a meia maratona, a queridinha de todos nós corredores de longa distância. Debruçamos tempo em pensar, de como poderíamos te mostrar o que a meia maratona tem de melhor, onde é melhor correr e quais os treinos ideais para atingir com sucesso pleno na linha de chegada.

Nosso atleta da capa é o Leonardo Santana, m (um fenômeno), além de correr bem, gosta de grandes desafios. Por falar em desafios, o Henrique Farias nos trouxe uma vasta lista de possibilidades de provas no Brasil e fora, é uma seleção de grandes eventos para aproveitar e se divertir.

Sabemos da importância dos treinos e da boa nutrição para melhorar nossa saúde e o desempenho, neste sentido aqui nesta edição você vai encontrar aspectos relevantes e importantes na sua preparação para sua melhor meia maratona do ano.

Agora chega de conversa, vamos aos treinos pois as longas distâncias nos esperam e tem muita prova bacana nos esperando, vamos nessa!

■

Darlan Souza / Editor-chefe
CREF 181223 - G/SP
MTB 87036/SP



TIME



**PABLO
MATEUS**

CEO



**DARLAN
SOUZA**

EDITOR-CHEFE



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA



**GABRIELA
MALDONADO**

DERMATOLOGISTA



**EDUARDO
BARBOSA**

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



**EDUARDO
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



ALEX TOMÉ

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



SUMÁRIO



68 CAPA: LEONARDO SANTANA



18

Q&A RUNNERS BRASIL

Sabine Weiler bateu um papo com Carlos Gusmão, além de atleta um grande treinador.



60

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Como o uso do celular antes de correr pode afetar negativamente seu desempenho dos 21 km

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

6 PALAVRA DO CEO

Nessa edição trouxemos a prova queridinha de vários corredores, a Meia Maratona. Eu particularmente é a distância que mais gosto e mais me divirto correndo

14 TRAIL RUNNING

Meia Maratona no Trail? Que história é essa?

28 ONDE CORRER UMA MEIA MARATONA

Dicas para sair das provas tradicionais. Confira

38 CORRIDA E CARREIRA

A meia maratona da carreira! Estratégias para alcançar a linha de chegada do sucesso profissional

42 RECEITAS FIT

TORTA DE TAPIOCA COM FRANGO

44 DERMATOLOGIA E A CORRIDA

Perebas de verão

48 O "X" DA QUESTÃO

21 Verdades

52 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

Meia Maratona: Desafio que te impulsiona, na corrida e na vida.



56 CORRIDA E CIÊNCIA

Porque os 21 kms pode te levar a um estado de prazer durante a prova?

76 MEDICINA E A CORRIDA

CORRER E TREINAR PARA A MEIA MARATONA: COMO EVITAR LESÕES

EDIÇÃO FEVEREIRA 2024

55 DICAS DE LIVROS RUNNERS BRASIL

Como correr sem sofrer. Baixe grátis o livro

88 ATLETAS DA VIDA REAL

Treinos longos para a Meia Maratona, qual a distância ideal?

92 REVIEW TÊNIS DE CORRIDA

Hoka Rocket X2

96 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Quer ter uma mente ágil, assertiva e com foco? Treine para correr uma meia maratona e terá isso e muito mais.

64 CORRER SEM LESÃO

Correndo além dos limites: Desafios da Meia Maratona e os cuidados essenciais com a Fisioterapia



BIOMÊCANICA DA CORRIDA: FATORES ASSOCIADOS AS LESÕES EM MEIA MARATONA. UMA REVISÃO DE 3 ANOS



 PABLIMATEUSLIMA@OUTLOOK.COM

 RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

TRAIL RUN

POR WANDERSON
NASCIMENTO





MEIA-MARATONA NO TRAIL? QUE HISTÓRIA É ESSA?

O trail running importou vários aspectos das corridas de rua, sua modalidade mãe. Entre esses aspectos e características, estão as distâncias clássicas, que geralmente são 5, 10, 21 e 42Km, cada uma com seu charme e dificuldade específicos.

No entanto, se na rua já há certa dificuldade em aferir a distância exata, no trail running isso é ainda mais discrepante, uma vez que estamos tratando de terrenos em meio à natureza, que costumam, inclusive, ocasionar perdas de sinal do GPS dos relógios, dando diferenças maiores entre dispositivos.

Então, os organizadores da maioria das meias-maratonas no trail costumam chamar, por esse nome, provas que variam de 20 a 25 Km, utilizando também termos como half trail, percurso médio, mid trail, entre outros.

Outra coisa que muda muito no trail em relação ao asfalto é a duração da prova. No asfalto podemos mensurar, por exemplo, nosso RP (Recorde Pessoal) em meia-maratona, em um percurso 100% plano. No trail, isso já se torna impossível, pois há variáveis que tornam o tempo de prova muito maior que no asfalto, como a altimetria maior, ou seja, a presença de muitas subidas; e o terreno, que pode ser muito técnico e irregular, fazendo com que, em algumas provas, o tempo do campeão e da campeã seja duas ou três vezes maior do que o tempo deles no asfalto.

E dessas diferenças decorre um dos erros clássicos dos corredores que estão migrando da rua para a trilha, ou mesmo que querem conciliar as duas modalidades. Muitos deles, que já correm meia-maratona no asfalto, consideram-se preparados para encarar a distância na trilha. No entanto, com essa diferença de duração da prova, muitos acabam tendo sérias dificuldades, ou mesmo não completam a prova em sua primeira experiência.

Mas enfim, isso vale para qualquer distância, exigindo um maior volume de treino por parte dos corredores.

Meias clássicas do trail brasileiro

No cenário da corrida em trilha no Brasil, temos algumas provas clássicas. Aqui vamos considerar o que mencionei acima, de percursos com distâncias aproximadas da meia-maratona, variando entre 20 e 25 Km.



Das que já corri, a minha favorita é o Mountain Do Costão do Santinho, que é disputada anualmente em Florianópolis, com largada e chegada em um resort de luxo, passando por praias, bosques, dunas e costões. Apesar de ser uma prova rápida, em que o campeão masculino conclui na faixa de 1h40, é um percurso muito duro, com muitas variações de terreno, exigindo muita velocidade e técnica.

E no quesito visual, é surreal! Paisagens de tirar o fôlego nos acompanham em cada Km da prova, tendo como pano de fundo o encontro do céu e mar com azul intenso.



No quesito dificuldade, a mais pesada que já fiz foi a KTR Serra Fina, com seus 1400m de desnível positivo, em uma época em que eu ainda era iniciante. Ao longo dos anos os percursos foram mudando, mas essa ficou marcada na memória, no ano de 2017.

De Norte a Sul do Brasil, são inúmeras as provas de trilha que contam com a distância. Cada uma com sua beleza e graus de dificuldade variados. Dos pampas à caatinga, do cerrado à mata atlântica, o que não faltam são opções de corridas para vivenciar experiências inesquecíveis na clássica meia-maratona.

Wanderson Nascimento

Jornalista, corredor de trilha e acadêmico de Educação Física

Q&A

Carlos Gusmão

“Não deixar de acreditar, o pensamento positivo é capaz de mudar uma situação que pareça irreversível.”

INSPIRAÇÃO PARA
NOVOS DESAFIOS

MEIA MARATONA

OU ATÉ IR ALÉM



Fotos matéria: Arquivo pessoal

Carlos Gusmão, é uma fonte de inspiração para corredores que desejam enfrentar novos desafios, como as meias maratonas ou até mesmo maratonas e ultramaratonas. O treinador do Espírito Santo é um dos melhores ultramaratonistas do mundo; é o brasileiro que mais vezes correu a Spartathlon, na Grécia; já atravessou o deserto mais quente do planeta e representou o Brasil no Mundial de 24 horas. Gusmão conversou com a Runners Brasil e explica como deve ser um ciclo de treinamento para os 21km, o que é essencial até chegar no dia da prova, os cuidados e conta um pouco sobre suas conquistas em 10 anos nas ultramaratonas.





Sabine Weiler: Como você define a importância das meias maratonas como porta de entrada para as longas distâncias no mundo das corridas de rua?

Carlos Gusmão: Considero a distância de meia maratona a mais gostosa de correr em provas, pois não é uma prova fácil, exige certo nível de preparo e treinamento e é correndo meias maratonas que normalmente se desenvolve o interesse para Maratonas e Ultramaratonas.

Sabine: A partir de que momento você considera que um atleta está pronto para encarar um ciclo de uma meia maratona?

Gusmão: Não existe um momento exato para isso, cada corredor é um ser único e essa individualidade deve ser respeitada. É preciso avaliar o atleta como um todo, como por exemplo: se já era um atleta antes de começar a correr, há quanto tempo essa pessoa já pratica a corrida regularmente, se tem histórico recorrente de lesões no esporte, se é iniciante, o nível de força muscular, a disponibilidade de tempo para treinar. São muitas as variáveis que não podem ser negligenciadas para que o atleta possa evoluir para um ciclo de meia maratona. O mais importante antes de iniciar o treinamento para uma meia maratona é não pular etapas, começar sempre pelas distâncias menores e ir evoluindo gradativamente 5km, 10km, 15km e depois a sonhada meia maratona.

Sabine: Quais são os treinos específicos que não devem ficar de fora de um treinamento para meia?

Gusmão: Todos os tipos de treinos são importantes para o treinamento de uma prova de 21km. Os treinos contínuos de rodagem, os fartleks, o treino intervalado, o regenerativo e o famoso longão. O corredor ao se preparar para uma meia maratona deve fazer uma boa periodização respeitando o período de base e a fase específica da preparação, fazendo a distribuição das cargas (volume e intensidade) de forma coerente e que permita o atleta maximizar o seu desempenho e evitar as lesões

Sabine: Como você aborda a questão das subidas e descidas nos treinos de meia maratona? São essenciais mesmo planejando uma prova plana?

Gusmão: O treinamento de subidas e descidas são excelentes formas de trabalho para o ganho de força, potência e resistência do corredor dependendo da forma como se é realizado esse tipo de treinamento. São essenciais mesmo planejando correr uma prova plana, neste caso as subidas e descidas devem ser trabalhadas no período de base da preparação, onde é trabalhado o condicionamento físico do atleta de uma maneira geral.

Sabine: 21km é uma distância que conquista cada vez mais atletas. Ao que você considera esse aumento na procura dessas provas no Brasil e mundo?

Gusmão: Acredito que o aumento no número de adeptos nas provas de 21km, acompanham o crescimento do número de corredores pelo mundo. Esse crescimento pode ser observado em todas as distâncias, e isso se deve a maior busca das pessoas por uma vida mais saudável, sair do sedentarismo, ao crescimento do número de provas no Brasil e a busca pelo turismo esportivo, onde as pessoas procuram conhecer lugares onde possam aproveitar e participar de uma prova de corrida.

Sabine: Quais são os fatores-chave que um corredor deve considerar ao escolher entre diferentes meias maratonas para participar?

Gusmão: Ao escolher uma prova o corredor deve avaliar as principais características da prova: se ela é plana ou qual é a altimetria da prova, o clima da região em que acontece a prova, se a região costuma ser muito quente ou fria e se a prova acontece num lugar seco ou de muita umidade.

Sabine: Qual são as meias-maratonas mais difíceis que você já correu, ou conhece de relatos de seus alunos, por exemplo?

Meias-maratonas + DIFÍCEIS

Gusmão: As provas que possuem subidas e que ocorrem em lugares quentes e úmidos são as que eu considero as mais difíceis. Os 21km que acontecem junto com a Maratona de Manaus e a Meia Maratona de Natal são duas meias maratonas com um alto nível técnico de dificuldade, onde exige uma preparação mais específica do corredor.

Sabine: Quais são as meias-maratonas que todo corredor deveria correr? Mais fáceis? Mais bonitas?

Gusmão: São muitas provas em todo o Brasil que todo corredor deveria participar. A Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro que acontece sempre no mês de agosto, ainda é a maior Meia Maratona do Brasil e consegue juntar a beleza com um percurso plano.

Sabine: Para chegar nas longas distâncias, como uma maratona, existe um número mínimo recomendado de meias maratonas que um atleta deveria correr?

Gusmão: Não existe um número mínimo de meias maratonas que um atleta deveria correr para chegar à Maratona ou Ultramaratona, o que deve ser feito é uma evolução gradativa das distâncias de forma consciente. Quando um atleta já consegue correr a distância de 21km nos treinos sem sinais de fadiga e com uma boa recuperação pós-treino é um bom indicativo de que possa começar a pensar num ciclo para os 42km, por exemplo.





Sabine: Quais são os erros mais comuns que os corredores iniciantes cometem ao se prepararem para uma meia maratona e como evitá-los?

Gusmão: O erro mais comum dos atletas iniciantes é treinar mais do se deve. A ansiedade de fazer a prova e o medo de estar treinando pouco, fazem os atletas exagerarem no treino tanto no volume quanto na intensidade e acabam se lesionando antes da prova ou chegam no dia desgastados, não conseguindo um bom resultado.

Sabine: Para um corredor que busca melhorar seu tempo em meia maratona, quais aspectos do treinamento você destacaria como os mais importantes?

Gusmão: Para melhorar o tempo numa prova de meia maratona o atleta precisa de uma preparação bem elaborada, disciplina na execução dos treinos, uma boa alimentação e descanso. Esses são aspectos que o corredor deve focar para conseguir um bom desempenho, não só em meias maratonas quanto em qualquer prova.

Sabine: Como não ficar frustrado ou traumatizado depois de um 21km? O que pode influenciar num treinamento para um atleta chegar a desistir da busca pelas longas distâncias?

Uma corrida mental

Gusmão: A corrida de longa distância é um esporte onde a parte mental do atleta também deve ser desenvolvida. A frustração e o trauma vêm de expectativas criadas que não foram atingidas, uma preparação inadequada, ou o atleta se aventurar na distância sem estar preparado pode levar a frustração e levar a desistir das longas distâncias. Para evitar esse tipo de inconveniente, procure um profissional de educação física que tenha experiência e que possa te ajudar numa boa preparação física e mental.

Sabine: Como atleta, você tem um currículo de mais de 10 anos como ultramaratonista. Em que momento você decidiu encarar as provas com mais de 200km? Como foi esse caminho para chegar nessas provas?

Gusmão: Como atleta eu praticava Triathlon até 2006, em 2003 quando me preparava para fazer um Meio Ironman em Pirassununga/SP, percebi que meu corpo respondia bem as longas distâncias e isso me despertou a vontade de fazer minha primeira Maratona. Meus primeiros 42km foram em São Paulo em 2004, depois não parei mais com provas de longas distâncias. Em 2005 fiz meu primeiro Ironman e em 2010 comecei a correr ultramaratonas.

Sabine: Você acabou de conquistar pela terceira vez os 217km da Brazil 135, abaixo de 48h, e obteve o qualify para disputar pela segunda vez, uma das mais duras ultramaratonas do mundo, a Badwater. Como foi mais este marco na sua carreira?

Gusmão: A BR135 é uma ultramaratona muito dura que acontece no percurso do Caminho da Fé, na Serra da Mantiqueira. É uma prova que tenho um carinho especial, pois ela me projetou para o mundo das grandes ultramaratonas. Em 2012 fiz meu primeiro qualify, em 2013 voltei novamente e desta vez consegui além do qualify a vaga para a sonhada Badwater e pude atravessar o deserto mais quente do planeta. Desde 2014 venho ajudando atletas a completar a BR135 e conquistar o qualify. Já são 9 atletas finisher na BR135 abaixo das 48horas na minha equipe. E este ano foi muito especial para mim, pois conquistei o qualify com minha filha e minha companheira na equipe de apoio. O sentimento de cruzar a linha de chegada ao lado de pessoas tão especiais não tem preço.



O QUE TE FASCINA NAS *Ultras*?

Gusmão: O que me fascina nas ultras é a imprevisibilidade. Por mais que você esteja bem-preparado fisicamente e mentalmente, sempre pode acontecer algo inesperado numa prova com mais de 24 horas de duração. Precisamos lidar com sono, fome, frio, calor, desidratação, bolhas, estômago embrulhado, assaduras e outros problemas que podem acabar com a prova e nos tirar de uma corrida. Precisamos trabalhar a mente de maneira a suportar esses inconvenientes e seguir em frente. Costumo dizer que o ultramaratonista precisa dominar a arte de driblar as adversidades. Superar essas barreiras nos deixa mais forte e essa sensação de que a mente é capaz de dominar o meu corpo realmente me encanta.

Sabine: Você já fez 5x a Spartathlon, com 246km entre a Atenas e Sparta, na Grécia, e é o brasileiro que mais vezes completou a prova. O que te fez voltar a se desafiar nessa prova? A busca pelo melhor resultado?

Gusmão: A Spartathlon é uma prova que me testa mentalmente, o limite de 36 horas para concluir os 246km entre Atenas e Sparta é um enorme desafio. Tive a felicidade de conseguir completar todas as vezes que fui aceito para correr lá. O processo de entrada na Spartathlon não é tão simples e exige qualificação. Estar lá é a certeza que estou entre os melhores ultramaratonistas do mundo. São 400 atletas de mais de 42 países e todos os Campeões Mundiais já correram lá. Me manter entre os melhores do mundo me faz querer voltar, até porque ainda não consegui atingir minha meta de correr abaixo das 30 horas. Meu melhor resultado foi 30h47min, em 2017.

Sabine: Já fez parte da Seleção Brasileira no Mundial 24h, na Irlanda, em 2017. Como foi a experiência de vestir as cores do Brasil com algo que te move todos os dias: a corrida?

Gusmão: Vestir a camisa da Seleção Brasileira é um sonho de qualquer atleta. Tive a honra de ser convocado para o Mundial de 24 horas na Irlanda após ser Campeão e recordista dos 250km do Caminho de Rosa, prova que acontece no Sertão Mineiro. Foi uma experiência incrível correr representando o país num campeonato mundial. Não tive uma prova fácil lá na Irlanda, mas representar o Brasil é algo que vale sempre lutar. É uma lembrança que ficará para sempre.

Sabine: Qual o recado você quer deixar aos leitores da Runners Brasil que estão a caminho das longas distâncias?

Gusmão: O recado é, não deixar de acreditar, o pensamento positivo é capaz de mudar uma situação que pareça irreversível. Ninguém tem o direito de dizer que você não é capaz, se existe um sentimento dentro de você que diz que você pode, acredite e siga em direção ao seu sonho. Controle suas emoções e faça o que tem que ser feito para conquistar seu objetivo. Siga em frente, um passo de cada vez.

NÃO DEIXE DE *ACREDITAR*



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA



MEIA MARATONA

BRASIL E MUNDO

VEJA SÓ ESSAS DICAS: 3 PROVAS INTERNACIONAIS E 3 PROVAS NACIONAIS DE MEIA MARATONA PARA VOCÊ IR ALÉM.



DICAS PRA LÁ DE ESPECIAIS

É sabido por todos, que o número de participantes de maratonas (42.195m) tem crescido no Brasil e no Mundo, porém a distância mais percorrida são os 21.097 metros, da Meia Maratona, e por diversos motivos!

Os 21k, comumente chamado, é uma distância intermediária, que não exige tanto dos atletas, como os treinamentos duros/longos para uma maratona, fazendo com que seja a distância preferida entre corredores e corredoras mundo todo!

E não para pôr ai, os benefícios de percorrer a distância dos 21k. Sendo ela um pouco mais confortável para quem participa, acaba deixando um “fôlego” extra para curtir, a cidade/região, depois da linha de chegada e explorar os pontos turísticos que oferecem.

Os adeptos pela distância cresceram tanto nos últimos que começaram a surgir circuitos, estilo Six Majors, para provas de 21k, surgiu em 2020 as SuperHalves, circuito de 6 provas (Lisboa, Praga, Berlim, Copenhagen, Cardiff e Valência) que o atleta que concluir todas as etapas recebe uma medalha extra, um ótimo incentivo para correr em lugares diferentes!

Além dessas “SuperProvas”, temos diversas outras provas internacionais que são excelentes no ponto de organização, percurso e experiência para o atleta, como Nova York, Paris, Londres, Montevideú, Buenos Aires, Bogotá e muitas outras que são provas de excelência e que podem ser facilmente usadas como “desculpa” para conhecermos um novo destino!

LINDAS PROVAS

Mas nem só de provas internacionais vivemos, por aqui, no Brasil, temos diversas opções de provas de 21k que os atletas adoram participar.

Dentre elas citamos provas no Rio de Janeiro, Curitiba, Florianópolis que tem se especializado na distância, e contam com a distância como prova principal.

Com isso, surgem provas, quase que temáticas, se assim podemos falar, como a 21k do Conde, na Paraíba, que tem um percurso totalmente cênico passando por diversas praias da região. Tem também a Meia das 3 Fronteiras, que tem o diferencial de cruzar 3 países durante o percurso e por fim, a Bonito21k, prova já consolidada no calendário nacional que acontece no melhor destino de ecoturismo do Brasil, ou seja, certeza de uma boa corrida e excelentes passeios e descobertas pelo nosso País.

Com tantas provas e destinos, fica até difícil escolher uma, por isso, listo as 3 provas, internacionais e nacionais, mais procuradas pelos brasileiros para o ano de 2024. Aproveite a lista e já comece a planejar o seu próximo desafio de encarar os 21k!

UNITED AIRLINES NYC HALF

A United Airlines NYC Half ocorre na cidade de Nova York. É uma das meias maratonas mais populares dos Estados Unidos e acontecerá no dia 17 de março. A corrida é organizada pela New York Road Runners (NYRR), que também organiza a Maratona de Nova York.

Com um percurso remodelado, a prova começa no Brooklyn e termina em Manhattan, no Central Park, cruzando a avenida mais conhecida do mundo, a famosa Times Square.



21K BUENOS AIRES

A Meia Maratona de Buenos Aires é, sem dúvida alguma, a mais charmosa prova de 21k da América Latina. A capital portenha é uma mistura do charme europeu com a simpatia Latina!

Uma cidade vibrante, animada e agradável, que promete ser memorável com mais uma edição da Incrível 21k de Buenos Aires que acontecerá no dia 25 de agosto.

O percurso foi ajustado no último ano, de 2023, e passou a ser ainda mais plano e rápido, perfeito para bater recordes. Ainda assim permanece a tradição de ser um verdadeiro tour pela cidade, passando por pontos como Teatro Colón, Plaza de Mayo, Obelisco, Planetário e Bosques de Palermo.

Uma maneira inesquecível de conhecer essa maravilhosa cidade que está tão pertinho do Brasil.



MEIA MARATONA DE VALÊNCIA

A 21K Valencia Trinidad Alfonso Zurich foi a primeira meia maratona espanhola a receber o Gold Label Road Race concedido pela World Athletics em 2016, que vem sendo renovado ano após ano, e também é a melhor meia maratona espanhola por vários anos consecutivos.

Além disso, na edição de 2023, foram quebrados os recordes espanhóis masculino e feminino. Carlos Mayo, com um tempo de 59:39, bateu o recorde de Fabian Roncero que estava intacto há mais de 20 anos, e Laura Luengo fez um tempo de 1:09:41, baixando o recorde anterior de Trihas Gebre em 10 segundos.

Com essas melhorias ela vem se tornando uma prova alvo para quem deseja bater seu recorde pessoal, e de quebra aproveitar para passear em uma das cidades mais lindas da Espanha!



21K DO CONDE

Venha descobrir o Brasil através da corrida. Em 2024, os corredores poderão desbravar as falésias e praias no estado da Paraíba, região onde acontece a 21 do Conde!

21k do Conde, pode ser chamada de “A meia maratona mais bonita do Brasil”, pois seu percurso é realmente fantástico, com paisagens cênicas para tirar o fôlego de qualquer atleta, do mais iniciante ao experiente!

A prova acontece no dia 5 de maio na região do Conde, cerca de 40 km da capital João Pessoa.



21K BONITO EXPERIMENTE!

A prova Bonito 21k nasceu com a intenção de proporcionar aos amantes da corrida uma oportunidade extra de correr e visitar um dos destinos mais lindos do Brasil, Bonito - Mato Grosso do Sul.

Em sua 10ª edição, dia 7 de dezembro, traz inovações para todos os participantes!

Com uma largada a tarde, no sábado, o fim de semana fica garantido para visitar as centenas de pontos turísticos no melhor destino de ecoturismo do Brasil, são cachoeiras, grutas, balneários e muito mais!



MEIA MARATONA INTERNACIONAL DAS 3 FRONTEIRAS

Conhecida por sua característica singular, de atravessar três países durante o percurso de 21 quilômetros e 97 metros de extensão, a Meia Maratona Internacional das 3 Fronteiras, edição 2024, está marcada para o próximo dia 13 de outubro.

A corrida terá largada em Ciudad del Este (Paraguai), em frente à prefeitura local, com caminho pela Rodovia Internacional PY02 e pela Ponte da Amizade até o lado brasileiro, onde acontecerá a segunda parte do trajeto.

Em Foz do Iguaçu, o itinerário incluirá vias como as avenidas JK, Jorge Schimmelpfeng e Cataratas, até a Ponte Tancredo Neves.

Os quilômetros finais da corrida serão na Argentina, com passagem pela área central de Puerto Iguazú e chegada no lado argentino do Marco das Três Fronteiras.





Por: Henrique Farias
Sócio Proprietário
Sub4 Turismo Esportivo



CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



A MEIA MARATONA DA CARREIRA: ESTRATÉGIAS PARA ALCANÇAR A LINHA DE CHEGADA DO SUCESSO PROFISSIONAL



Este mês, nossa coluna "Corrida e Carreira" mergulha fundo na analogia entre a jornada de correr uma meia maratona e avançar na carreira no mundo corporativo.

Para muitos corredores, os 21 quilômetros representam não apenas a metade da distância de uma maratona, mas também um grande marco de superação, especialmente para aqueles que começaram correndo distâncias mais curtas, como 3 ou 5 quilômetros.

Assim como uma meia maratona exige preparação, determinação e estratégia, o mesmo se aplica à busca pelo sucesso profissional.

Preparação: Antes de enfrentar uma meia maratona, os corredores investem tempo e esforço em treinamento físico e mental. Da mesma forma, na carreira, a preparação é essencial. Isso inclui educação, desenvolvimento de habilidades e networking para estar pronto para os desafios que surgirem.

Determinação: Durante uma meia maratona, os corredores enfrentam momentos de cansaço e dúvida, mas sua determinação os impulsiona a continuar. No mundo corporativo, também encontramos obstáculos e momentos de desânimo, mas é a determinação que nos permite superá-los e seguir em frente.

Estratégia: Assim como os corredores desenvolvem estratégias para enfrentar diferentes terrenos e condições climáticas durante uma meia maratona, na carreira é importante ter uma estratégia clara para alcançar nossos objetivos profissionais. Isso pode incluir definir metas, identificar oportunidades de crescimento e adaptar-se às mudanças do mercado. Muitos profissionais reclamam de não serem promovidos, mas não percebem que os que são desenvolveram uma estratégia de forma a “merecer” tal promoção, seja de cargo e salário ou apenas um reajuste salarial significativo.

Pausas para Hidratação: Durante uma meia maratona, é crucial fazer pausas para hidratação e recuperação. Da mesma forma, na carreira, é importante tirar tempo para cuidar de si mesmo, recarregar energias e evitar o esgotamento profissional. E literalmente se hidratar. Quanto dias não ficamos “pregados” na cadeira sem tomar água e no final do dia nos sentimos muito mais cansados do que o habitual?

Celebração na Linha de Chegada: Ao cruzar a linha de chegada de uma meia maratona, os corredores celebram sua conquista. Da mesma forma, na carreira, é importante reconhecer e celebrar nossos sucessos, por menores que sejam, ao longo do caminho. Recebeu um elogio público de um diretor ou do Gestor (a) ? Comemore! Ainda que seja com “Wow ... eu sou demais !





Portanto, corredores e corredora, encarem suas jornadas profissionais como uma meia maratona. Preparem-se, sejam determinados, desenvolvam estratégias e não se esqueçam de celebrar cada conquista ao longo do caminho. O sucesso na carreira, assim como na corrida, é uma jornada que vale a pena ser percorrida com dedicação e paixão.

Receitas

FIT

TORTA DE
TAPIOCA COM
FRANGO



SAUDÁVEL E SABOROSA

Ingredientes:

- 3 ovos
- 100g de goma de tapioca
- 200g de frango desfiado
- 100g de milho
- 4 colheres sopa de iogurte ou creme de ricota
- Sal, cheiro verde, temperos naturais à gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Queijo ralado para gratinar

Organização, planejamento e criatividade nas preparações são estratégias indispensáveis para quem busca adesão às práticas alimentares saudáveis. Se na sua rotina estão presentes alimentos como ovo, frango e tapioca as receitas são diversas e bastante saborosas, como essa torta proteica, sem glúten e muito fácil de preparar.

Esta opção é leve, nutritiva e perfeita para compor lanches intermediários ou para substituir o jantar acompanhada de uma salada caprichada.

Rendimento: 6 porções



**LAÍSA
MATOS**
NUTRICIONISTA



MODO DE PREPARO

Em um recipiente adicione todos os ingredientes exceto o fermento e o queijo. Misture bem e por último adicione o fermento em pó, mexa novamente. Com a mistura homogênea disponha em uma assadeira e finalize com o queijo ralado. Deixe assar no forno ou na airfryer por 25 minutos na temperatura de 180 graus ou até gratinar. Corte fatias e sirva.



Dermatologia e a corrida

Perebas de Verão



Perebas de Verão: Dermatoses que Emergem sob o Sol Quente

O verão é uma época esperada por muitos, repleta de dias ensolarados, atividades ao ar livre e viagens à praia. No entanto, juntamente com o calor e a diversão, surgem também certas preocupações dermatológicas que podem atrapalhar o desfrute dessa estação tão aguardada.

Conhecidas popularmente como "perebas de verão", essas dermatoses são condições cutâneas que tendem a surgir ou se agravar durante os meses mais quentes do ano, causando desconforto e irritação. Vamos explorar algumas das dermatoses mais comuns associadas ao verão e como preveni-las ou tratá-las adequadamente.

1. Queimaduras Solares: As queimaduras solares são um problema comum durante o verão, especialmente quando as pessoas passam longos períodos sob o sol sem proteção adequada. A exposição excessiva aos raios ultravioleta pode resultar em vermelhidão, dor, descamação e bolhas na pele. Além disso, a exposição crônica ao sol sem proteção pode aumentar o risco de câncer de pele. Para evitar queimaduras solares, é essencial aplicar protetor solar regularmente, usar roupas de proteção e buscar sombra durante os horários de pico de radiação solar.

2. Dermatite de Contato: A dermatite de contato é uma reação inflamatória da pele desencadeada pelo contato com substâncias irritantes ou alergênicas. Durante o verão, é comum entrar em contato com produtos químicos



presentes em protetores solares, repelentes de insetos, plantas como hera venenosa e até mesmo em materiais de natação, como lycra ou neoprene. Para prevenir a dermatite de contato, é importante evitar o contato com substâncias conhecidas por causar reações alérgicas e usar produtos hipoalergênicos sempre que possível. Além disso cremes de barreira ou vaselina sólida podem evitar o contato direto de partes do corpo específicas como as dobras que são áreas de pele fina e maior sensibilidade.

3. Miliária (Brotoeja): A miliária, também conhecida como brotoeja, é uma erupção cutânea causada pela obstrução dos poros devido à transpiração excessiva e ao calor úmido. Durante o verão, o uso de roupas apertadas e a exposição prolongada ao calor podem contribuir para o surgimento da miliária. Para prevenir essa condição, é recomendável usar roupas leves e respiráveis, evitar ambientes muito quentes e úmidos sempre que possível e manter a pele limpa e seca.

4. Micose Superficial: As micoses superficiais são infecções fúngicas comuns que podem afetar a pele, as unhas e o couro cabeludo. No verão, o calor e a umidade criam um ambiente propício para o crescimento e proliferação dos fungos responsáveis por essas infecções. Áreas comuns afetadas incluem os pés (pé de atleta), virilha (micose inguinal) e áreas de dobras cutâneas que ficam avermelhadas, com descamação e coceira. Para prevenir as micoses superficiais, é importante manter a pele limpa e seca, usar calçados arejados e evitar compartilhar objetos pessoais com outras pessoas.



5. Reações Fotoalérgicas e Fototóxicas: Algumas pessoas podem desenvolver reações cutâneas adversas após a exposição ao sol, conhecidas como reações fotoalérgicas e fototóxicas. Essas reações podem ocorrer devido ao uso de certos medicamentos, cosméticos ou produtos de cuidados com a pele que tornam a pele mais sensível à luz solar. Para prevenir essas reações, é importante estar ciente dos medicamentos (de via oral ou tópica) ou produtos que podem causar sensibilidade à luz e evitar a exposição solar direta durante o uso desses produtos usando filtro solar, roupas de proteção e reduzindo horas de exposição.

6. Prurigo Actínico: O prurigo actínico é uma condição caracterizada por pequenas saliências ou pápulas que coçam intensamente e surgem após a exposição ao sol. Essa condição tende a ocorrer em áreas expostas ao sol, como braços, pernas e rosto. Para prevenir o prurigo actínico, é importante limitar a exposição ao sol, usar roupas de proteção e aplicar protetor solar regularmente.

Em conclusão, as "perebas de verão" representam um conjunto de dermatoses que podem surgir ou se agravar durante os meses mais quentes do ano. No entanto, com cuidados adequados e medidas preventivas, é possível minimizar o risco dessas condições e desfrutar plenamente das atividades ao ar livre que o verão oferece. Consultar um dermatologista em caso de dúvidas ou para um tratamento personalizado é sempre recomendável para garantir a saúde e o bem-estar da pele durante essa estação.



**GABRIELA
MALDONADO**
DERMATOLOGISTA





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



21 VERDADES

Half Marathon

Camaradas! Aproveitando a distância da meia maratona, vamos citar as 21 verdades (inconvenientes) sobre a corrida de rua, afinal, esse é o X da Questão:

1- Se quer melhorar, precisa treinar bastante. Por mais paradoxal que pareça, ainda tem gente que acredita que treinar pouco vai resolver, vai melhorar. Desculpe, não vai!

2- A progressão dos treinos deve ocorrer lentamente, pode demorar semanas, meses ou anos, depende das características do indivíduo e do seu estilo de vida

3- A maioria das lesões são oriundas de uma falta de cuidados com a dieta, o repouso e o auto-conhecimento acerca da sua atual capacidade física.

4- Quem corre prova todo final de semana não entendeu o propósito da corrida. Quem fala muito sobre corrida em rede social, treina bem pouco (esta é bem comum).

5- Quem corre na pirataria (pipoca), prejudica o evento e os demais corredores. A via tem uma certa capacidade e mesmo que leve sua água você não pode ficar ali no percurso correndo, respeite o momento do praticante inscrito. Corra no local se tiver inscrito, caso contrário, vá treinar em um outro local.

6- Correr prova trail é legal, mas não melhora sua condição para a corrida de rua

7- Indiscutivelmente, as corridas de rua têm maior apelo comercial, do que as de trail

8- Grupos de trocas de mensagens podem te levar a melhorar a condição nos treinos ou piorar, filtre as informações e convites

9- Tênis bom pode melhorar sua performance, mas o que melhora sua performance mesmo é treinar regularmente e corretamente

10- Suplementos e complementos alimentares são essenciais para quem corre mais de 100 minutos por semana. Os aliados do corredor que ninguém fala: Whey protein e Ferro (Sulfato Ferroso).

11- Treinador bom é aquele que te entende e entende na teoria e na prática o que é a atividade, o esporte. Nem muita teoria e nem muita prática e sim o equilíbrio para conseguir extrair o máximo do sujeito.

12- Aprender o básico de nutrição, é primordial para evoluir na corrida e para não precisar ir ao banheiro em treinos e provas.

13- O melhor aquecimento é aquele que te prepara para a atividade fim, menos firula e mais direcionamento é a chave.

14- Valorize o momento do aquecimento, 10 a 15 minutos são suficientes para te preparar para um bom treino.

15- Em treinos mais intensos ou extensos, jamais perca o foco olhando para celular previamente, acorde e vá direto treinar! Assim, mergulhe no treino de mente vazia e terá uma otimização dos resultados nos treinos.

6- Treinamento de força é essencial, se você não faz, estas perdendo força e potencial na corrida.

17- Não faça tudo ao mesmo tempo (corrida e treino na academia). Dê um intervalo mínimo de 6h entre um treino de força e um treino de corrida.

18- Esteira ajuda, mas não é para usar sempre. Use quando for uma situação atípica. Seu esporte é correr na rua!

19- Quiropraxia e massagens aliviam nosso corpo e nossa alma, todos deveriam fazer pelo menos 1x por semana.

20- A grande maioria dos corredores, quer discutir e criar polêmicas nas redes sociais acerca da marcação de um resultado de prova, mas não sabe o básico de como funciona o sistema do seu relógio com GPS (ou do celular que ele mede à distância). Não sabem como é o nível de precisão dos gadgets e desconhece totalmente o sistema de aferição de provas (seja de chip ou de metragem da Cbat).

21- Descaso é treino! Leia e durma. Mesmo sem treinos, beba muita água em dias OFF.

E então, incluiria mais algumas?



CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



Meia Maratona: Desafio que Te Impulsiona, na Corrida e na Vida

Na nossa história com a corrida, encontramos desafios que testam nossos limites físicos e fortalecem nossa determinação. A Meia Maratona representa esse ponto de encontro entre desafio e superação, sendo acessível a todos que desejam se dedicar para se desafiar com segurança.

Eu lembro como se fosse hoje, quando corri minha primeira prova de 21km na cidade maravilhosa, em 2016, curtindo o visual das praias e a energia do povo carioca. Mas nessa coluna de fevereiro, vamos conversar sobre outro lado da meia maratona, aquele que nos fortalece além dos músculos.

Assim como na corrida, na vida pessoal e profissional buscamos nossas "Meias Maratonas" - aqueles objetivos que nos desafiam a progredir. Pode ser uma viagem de férias, um novo emprego, ou até mesmo encontrar equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. O importante é identificar esse objetivo e se comprometer a alcançá-lo com empenho e determinação.





Em razão de tudo isso, a Meia Maratona é uma distância icônica, símbolo de superação e dopamina em nossas vidas. Desejo, assim, que os 21km te inspire a buscar novos horizontes, a superar obstáculos e se tornar não apenas um corredor(a) mais experiente, mas uma pessoa mais realizada.

Por isso que afirmo: corrida é mais que um esporte, um estilo de vida.

Se esse texto fez sentido para você, compartilhe essa edição da Revista com um amigo ou amiga, como um estímulo para que ele ou ela se desafie em 2024!

Mas dentro da Meia Maratona, encontramos diferentes níveis de desafio. Podemos buscar melhorar nosso tempo pessoal (RP), correr ao lado de um amigo ou participar de uma prova que é um sonho pessoal. Cada um desses desafios nos impulsiona a ir além, sair da zona de acomodação e buscar novas conquistas.

No final, a meia se torna combustível não apenas na corrida, mas em todas as áreas de nossas vidas. Ela nos lembra de que somos capazes de superar obstáculos e ter uma performance melhor do que imaginávamos, desde que estejamos realmente comprometidos.



DICA DE LIVRO



DARLAN SOUZA

COMO CORRER SEM SOFRER

98 respostas para a
meia maratona (21Km)



Porto Alegre/RS
EDIÇÃO DO AUTOR

2016

Como CORRER sem sofrer, teria de ser esse o título. Pois é mais apropriado, devido que essa foi sempre foi uma questão que me assolava, e cada vez que via alguém correndo nos diversos locais, seja rápido ou mesmo em uma leve corrida contínua, eu dizia: Pra que correr e tanto? Depois que ingressei de vez neste mundo das corridas de ruas, ainda no período universitário, essa era a principal pergunta principal das pessoas que me conheciam e conversavam comigo, e sempre diziam: "Tem como CORRER sem sofrer? Sim, e aqui nessa obra vai encontrar todas essas respostas para suas maiores dúvidas e dificuldades!

Baixe grátis esse livro! É só acessar o QR Code.



CORRIDA E CIÊNCIA



+ Por que os 21kms podem te levar a um estado de prazer durante a Prova?

Correr uma meia maratona (21 km) pode ser uma escolha ideal para muitos corredores, em vez de optar por uma maratona completa (42 km), por diversos motivos. Correr 21 km ainda representa um desafio significativo, exigindo treinamento dedicado e preparação física, mas pode ser mais acessível para aqueles que buscam um desafio menos extenuante do que uma maratona completa.

Optar por correr 21 km em vez de 42 km pode ser uma decisão baseada em diferentes fatores, como tempo disponível para treinamento, objetivos pessoais, nível de condicionamento físico e preferências individuais. Uma meia maratona oferece a oportunidade de desfrutar da experiência de corrida de longa distância, testar os limites pessoais e conquistar um feito notável, sem a necessidade de se comprometer com um treinamento tão extenso quanto o exigido para uma maratona completa.

Além disso, correr 21 km pode ser uma opção mais viável para aqueles que estão iniciando a se aventurar em corridas de longa distância, permitindo uma progressão gradual e mais gerenciável em termos de preparação física e mental. Dessa forma, escolher correr uma meia maratona pode ser uma decisão equilibrada para muitos corredores, oferecendo um desafio desafiador e gratificante, sem a necessidade de se comprometer com a extensão total de uma maratona.



Uma meia maratona pode ser uma experiência intensa e desafiadora, que muitas vezes leva os corredores a alcançar um estado de fluxo. O estado de fluxo, ou "flow", é um conceito proposto pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, que descreve um estado mental em que uma pessoa está totalmente imersa em uma atividade, sentindo-se energizada, focada e desfrutando do momento presente.

Durante a corrida de 21 km, os corredores podem entrar nesse estado de fluxo, onde a concentração é alta, o tempo parece passar mais rápido e a sensação de esforço é minimizada. O desafio da distância, a necessidade de superar obstáculos físicos e mentais e a busca por superação pessoal podem contribuir para a experiência de fluxo.

Nesse estado, os corredores podem experimentar uma sensação de total envolvimento na corrida, com uma fusão entre ação e consciência. A mente e o corpo trabalham em harmonia, permitindo que o corredor atinja um desempenho ótimo e sinta uma profunda satisfação ao cruzar a linha de chegada após os 21 km percorridos.

Assim, a sensação de correr uma meia maratona pode ser comparada ao estado de fluxo, onde a jornada se torna mais do que apenas uma corrida, mas sim uma experiência transformadora que desafia e inspira o corredor a alcançar seu potencial máximo. Não atoa os 21kms são a distância preferida da maioria dos corredores brasileiros.

Sugestões de 21 kms, por Eduardo Barbosa

- Meia Maratona do Rio de Janeiro -

O Percurso mais bonito do Brasil pode levar o corredor ao Estado de Flow simplesmente pela capital fluminense ter as mais belas paisagem do Brasil, Meia Maratona realizada na Semana Santa, dentro da programação da Maratona do Rio. (junho)

- Meia Maratona de Florianópolis -

Correr na Ilha da Magia, como é conhecida Florianópolis, Capital de Santa Catarina é realmente mágico e perfeito, clima frio, plano e ao nível do Mar, margeando o mar correndo pela Avenida Beira Mar Norte, a principal via da Cidade. (agosto)

- Meia Maratona de Curitiba -

Correr em Curitiba é para os fortes, com um aclave acentuado (bastante subidas) está é uma das Meias Maratonas Mais desafiadoras do Brasil, Meia Maratona realizada dentro da Maratona de Curitiba, exige do corredor um bom preparo físico e mental. (novembro)



**EDUARDO
BARBOSA**

PROFISSIONAL DE
EDUÇÃO FÍSICA



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



**Como o uso do celular antes de
correr pode afetar negativamente
seu desempenho no 21km**



É comum utilizarmos o celular durante os intervalos entre treinos de corrida, bem como antes das provas e, às vezes, até filmar o percurso, não é mesmo? Embora possa parecer um método eficiente para relaxar e se distrair, essas atividades demandam esforço cognitivo que pode resultar em fadiga mental.

O cérebro é essencial na coordenação motora, na tomada de decisões, na regulação da respiração e na percepção da fadiga física, aspectos cruciais para corredores. Portanto, qualquer elemento que prejudique sua funcionalidade pode afetar significativamente o desempenho na corrida.

Quando o cérebro está fatigado (em que um dos motivos é o uso de celular), a habilidade de concentração, de tomar decisões rápidas e de manter a atenção diminui, o que pode resultar em passos menos precisos, tempos de reação mais lentos e um maior risco de lesões. A fadiga mental também pode influenciar negativamente a motivação e o estado emocional dos corredores, impactando negativamente o desempenho.



2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



CORRER SEM LESÃO



**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



Correndo Além dos Limites: Desafios da Meia Maratona e os Cuidados Essenciais com a Fisioterapia



Treinar para uma meia maratona é mais do que apenas preparar o corpo para correr 21 quilômetros; é um teste de determinação, disciplina e autoconhecimento. O desafio começa com o compromisso de seguir um plano de treinamento rigoroso, que gradualmente aumenta a distância e a intensidade das corridas ao longo das semanas. Cada treino traz consigo uma mistura de emoções - a euforia de superar limites, a frustração de enfrentar lesões ou contratempos e a ansiedade pelo desconhecido que aguarda na linha de partida. Para que estas lesões não aconteçam, e de fato frustrem a conquista do objetivo o candidato a meio maratonista deve ter em mente alguns conceitos básicos:

- **Reforço muscular é necessário:** Correr por si só não fortalece a musculatura. Escuto muito a seguinte frase no meu dia a dia de fisioterapeuta. “ Eu jogo futebol desde criança, já sou forte”. Isso também não é verdade. Você precisará sim desta ferramenta que é o fortalecimento.

- **Descanso também é treino:** Nunca iniciar um treino ainda sentindo os efeitos do treino anterior. Hoje em dia temos muitos recursos visando a recuperação rápida de atletas. Inclusive uma edição da runners brasil falando só sobre o tema.



MEIA MARATONA

Mesmo assim, quando uma lesão ocorre durante a preparação para uma meia maratona, é crucial agir com cautela. Interrompa imediatamente o treinamento e consulte um profissional de saúde para avaliação. Siga rigorosamente o plano de reabilitação prescrito, que pode incluir diminuição do nível de atividade, fortalecimento, alongamento, terapias manuais e uma série de recursos que a fisioterapia moderna tem para te reabilitar de forma mais rápida e eficaz. Mantenha-se ativo com atividades de baixo impacto, como natação ou ciclismo, para manter a aptidão física. Mantenha uma mentalidade positiva, focada na recuperação gradual. Ao retornar à corrida, faça-o gradualmente, ouvindo o corpo e respeitando os limites impostos pela lesão. Lembre-se: a recuperação é fundamental para um retorno seguro e bem-sucedido à corrida.

As principais lesões que um corredor ao se preparar para uma meia maratona pode enfrentar são os estiramentos musculares, canelite, síndrome de fricção da banda iliotibial ou joelho de corredor, fascíte plantar e tendinite de aquiles. Cada uma destas lesões exige



“Mantenha uma mentalidade positiva, focada na recuperação gradual.”.

Conciliar

Rotina



uma conduta específica, mas seguindo os conceitos citados acima. A principal causa destas lesões é a sobrecarga de treino, mas vale sempre salientar os fatores individuais por trás delas que podem ser identificados em uma avaliação biomecânica.

O desafio de treinar para uma meia maratona também reside na capacidade de conciliar os rigores do treinamento com os compromissos da vida cotidiana. Requer sacrifícios, como acordar cedo para treinar antes do trabalho ou renunciar a eventos sociais em favor do descanso e da recuperação. Ou muitas vezes até mesmo adaptar as situações do trabalho para que haja uma demanda física mínima de forma que não comprometa a rotina de treino. É um malabarismo que aos poucos o corredor aprende a fazer.

No entanto, à medida que os quilômetros se acumulam, os corredores descobrem uma força interior que não sabiam que possuíam. A meia maratona não é apenas uma corrida; é uma jornada de autodescoberta, onde os limites físicos e mentais são desafiados e superados. E ao cruzar a linha de chegada, a sensação de realização e orgulho torna todo o esforço e sacrifício valerem a pena. E quase sempre dispara um gatilho para a próxima jornada.

Adivinhe qual é?

A black and white photograph of a male athlete, Leonardo Santana, running on a dirt path. He is wearing a white tank top, white shorts, sunglasses, and a watch. The background shows trees and a clear sky. The image is framed by a dark blue diagonal shape at the top left and a white diagonal shape at the bottom right, with a red diagonal stripe separating them.

Leonardo Santana

de Jundiaí para o mundo!

Fevereiro

2024

Fotos matéria: Arquivo pessoal

Sobre

Conheça a história desse atleta, de 32 anos, que mal chegou ao mundo das maratonas e **já se tornou uma dos maiores nomes do atletismo brasileiro.**

Recentemente, em Sevilha, na sua segunda maratona, fechou com seu melhor tempo o de 2:19:37.

No desembarque ele conversou com exclusividade para a Revista Runners Brasil.





Revista Runners Brasil: Como foi o início da sua história nas pistas?

Leonardo Santana: Meu pai foi atleta amador competitivo e sempre teve esse sonho, de que eu fosse um atleta. Quando eu tinha 16 anos ele me levou para uma corrida e ao cruzar a linha de chegada tive a certeza, de que queria fazer isso.

RRB: Quando vieram os primeiros resultados nas corridas?

LS: Eu já comecei bem, pois era muito ativo e pedalava todos os dias. Na minha segunda corrida fiz 10kms para 38 minutos e fui pódio na categoria, na época com 17 anos já.

RRB: O tema esse mês da Revista é Meia Maratona. Conta para gente, quantas provas de 21k você correu até encarar sua primeira maratona?

LS: Não sei quantas meias corri exatamente, mas acredito que algo em torno de 30. Para encarar minha primeira maratona demorei 15 anos.

RRB: Foram quantos pódios nos 21k? Teve algum mais especial?

LS: Foram muitos pódios, mas, o mais especial deles foi na Asics Golden Run SP, de 2022. Na época foi o pódio mais forte que subi, com alguns dos atletas mais premiados do Brasil. Na ocasião fui o quarto colocado com 1:07:25. Esse pódio me deu a certeza de que eu tinha me tornado um atleta de elite.



RRB: O que representou para vocês ser, ano passado, o primeiro brasileiro na Meia Maratona de Buenos Aires com o tempo de 01:05:59?

LS: Ser o primeiro brasileiro não era o objetivo, o alvo estava em melhorar o meu tempo, e consegui. De brinde ganhei um prêmio em homenagem a um dos maiores atletas de todos os tempos do Brasil, o Luís Antônio dos Santos. Ter essa placa em casa é de grande orgulho e motivação para seguir em frente.

MARATONA VIROU PAIXÃO

RRB: Sua distância preferida é 21k? Porque?

LS: Até pouco tempo atrás era sim, mas comecei correr maratona, que agora é a favorita.

RRB: Qual foi a sua motivação para começar a correr maratonas?

LS: Sempre gostei de desafios e a maratona é um enorme! Como já tinha feito muito as outras distâncias, já cabia um desafio a mais. Ainda bem que fui!

“O treino realmente é a chave de tudo”. – Leonardo Santana



RRB: Como você se prepara mentalmente para uma corrida de longa distância?

LS: Durante os treinos. Cada dura sessão é uma oportunidade de se habituar com o desafio, com a fadiga, com o desconforto, com o medo, com os pensamentos. O treino realmente é chave de tudo!

RRB: Como foi sua preparação para sua primeira maratona? O que mais mudou nos treinos?

LS: Basicamente tive que treinar mais, com sessões mais volumosas, semanas com mais quilômetros e todo o empenho e logística que envolve treinar para uma prova dessa.

Estreiar em uma Major

RRB: Estrear em maratona numa Major, e ainda sendo o primeiro brasileiro em Chicago?

LS: Correr uma Major sempre foi um sonho. Qual corredor não sonha em participar das maiores provas do mundo?

Ser o primeiro brasileiro foi apenas uma curiosidade do resultado final, eu queria mesmo era cumprir bem a distância independentemente de colocação e no fim ter uma performance condizente com o que sempre fiz.

Felizmente a estreia foi excelente, com o tempo final de 2:23:47. Foi bem difícil, principalmente no trecho final. De cara a maratona mostrou quem ela é e eu aceitei o desafio de treinar ainda mais para a próxima.

RRB: Quais são os maiores desafios que você enfrentou durante a maratona e como os superou?

LS: No trecho final a sensação de quebra com o ritmo caindo muito. Tive que ter muita força mental para seguir em frente, mesmo com dores, sensação de esgotamento e afins. Por outro lado faz parte, é uma particularidade da prova, de nos levar ao limite em vários sentidos.

RRB: Você tem alguma estratégia específica para lidar com a fadiga durante a corrida?

LS: A melhor estratégia é treinar, estar preparado. Normalmente no treino lidamos com a sensação de fadiga também, o que nos faz estar mais habituado. No dia, o que podemos fazer é respeitar o ritmo planejado para cumprirmos da melhor maneira possível a distância.

“Se largar forte demais, pode pagar o preço cedo demais também”. - Leonardo Santana

RRB: Você tem algum ritual de aquecimento e desaquecimento antes e depois da corrida?

LS: Faço um aquecimento comum com corrida leve e acelerações. Para a cabeça, sempre mentalizando a prova e bons pensamentos.

RRB: Como você está em relação a lesões?

LS: Felizmente nesses 15 anos de corrida tive apenas uma lesão. Pequenas dores sempre aparecem, mas nada que uma boa sessão de liberação na fisioterapia ou uma semana mais leve de treino não resolva.





RRB: Como é namorar uma corredora? Ajuda ou atrapalha? Conta um pouco essa história de amor e corrida?

LS: Ajuda muito! Normalmente eu e a Alice Yuri corremos a mesma prova e isso facilita demais na preparação, logística e tudo mais.

Durante um treino difícil, ver ela lá fazendo o mesmo me dá muito ânimo.

Tenho o sentimento de fazer o meu melhor para deixá-la orgulhosa.

Tê-la como parceira da vida é muito especial e minha linha de chegada só fica completa quando ela cruza a dela também.

RRB: Qual é a sensação mais gratificante ao cruzar a linha de chegada de uma maratona? O que passa pela sua cabeça?

LS: O que eu diria é: não tenha pressa! Corra uma meia ou uma maratona quando achar que pode se dedicar para tal, que pode cumprir tal e tem que tem a certeza que não está pulando etapas.

RRB: Você tem algum conselho para iniciantes e também para os leitores da Revista Runners Brasil, que desejam correr uma meia ou até mesmo uma maratona?

LS: A corrida tem várias versões, para todos os gostos, desde o recreativo ao profissional. Encontre a versão que te faz bem e desfrute dela, pois a corrida é maravilhosa!

O que vem aí

Futuro

RRB: Futuro! Quais os planos para o futuro dentro e fora das pistas? Aonde você quer chegar?

LS: Tenho o sonho de representar o Brasil em um campeonato mundial ou olimpíada. Pós carreira de atleta ou até mesmo antes, terei a missão de transformar vidas e levar pessoas a grandes objetivos na corrida também, como treinador.

RRB: Segunda maratona com RP? E RP de casal? Como foi a experiência de correr a Maratona de Sevilha 2024?

LS: Correr em Sevilha foi muito especial. Foi a minha terceira grande prova fora do Brasil como atleta de elite. Estar alinhado em uma linha de largada com alguns dos melhores atletas do mundo me dá um orgulho e tanto.

Finalizei com 2:19:37, melhorando e muito o meu tempo de estreia e agora me colocando entre os melhores maratonistas do Brasil. Ainda tem muito pela frente, quero melhorar mais, mas já me sinto feliz pelo grande feito. Pra alegrar mais ainda a Alice também bateu o seu recorde, fechando em 2:50:00. O casal está cada vez melhor e feliz, por estarmos representando o Brasil em grandes competições do mundo.



**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RB E JORNALISTA





MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



CORRER E TREINAR PARA MEIA MARATONA: COMO EVITAR LESÕES



A meia maratona é uma prova desafiadora e gratificante para os corredores que buscam superar seus limites e melhorar seu desempenho. No entanto, para participar de uma meia maratona, é preciso ter um bom preparo físico, uma rotina de treinos adequada e alguns cuidados especiais para evitar lesões.

As lesões mais comuns entre os corredores de meia maratona são acusadas pelo aumento de volume:

- [] as tendinites,
- [] as fascites plantares,
- [] as fraturas por estresse,
- [] as síndromes do trato iliotibial
- [] as síndromes patelofemorais.

Essas lesões podem ser causadas por diversos fatores, como excesso de treino, falta de descanso, má postura, calçado inadequado, terreno irregular, entre outros.

Para preveni-las e garantir uma boa performance na meia maratona, é importante seguir algumas recomendações, como:

- Fazer uma avaliação médica antes de iniciar o treinamento, para verificar as condições de saúde e identificar possíveis fatores de risco.
- Seguir um plano de treinamento personalizado, de acordo com o nível de condicionamento, o objetivo e o tempo disponível. O treinamento deve ser progressivo, alternando entre dias de corrida, de descanso e de recuperação ativa, como alongamento, fortalecimento e massagem.
- Aquecer antes de cada treino, realizando exercícios de mobilidade articular, ativação muscular e elevação da frequência cardíaca. O aquecimento prepara o corpo para o esforço e previne lesões.



• Respeitar os limites do corpo, evitando treinar com dor, cansaço ou desconforto. É importante ouvir os sinais do corpo e ajustar a intensidade, a duração e a frequência dos treinos conforme a necessidade.

• Usar um calçado adequado para a corrida, que seja confortável, leve, flexível e que se adapte ao formato do pé e ao tipo de pisada. O calçado deve ser trocado a cada 500 a 800 km, para evitar o desgaste e a perda de amortecimento.

• Escolher um terreno adequado para a corrida, que seja plano, regular e macio, como asfalto, grama ou terra batida. Evitar correr em terrenos acidentados, inclinados ou escorregadios, que podem causar torções, quedas ou impactos excessivos.

• Hidratar-se adequadamente antes, durante e depois da corrida, ingerindo água ou bebidas isotônicas, de acordo com a duração e a intensidade do treino. A hidratação ajuda a regular a temperatura corporal, a eliminar toxinas e a prevenir câibras e desidratação.

• Alimentar-se de forma equilibrada, consumindo alimentos ricos em carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas, minerais e antioxidantes. A alimentação fornece energia, nutrientes e substâncias que auxiliam na recuperação muscular e na prevenção de lesões.

•Desaquecer e Alongar-se após cada treino, realizando exercícios de alongamento estático, que envolvem manter uma posição por alguns segundos, sem movimento. O alongamento ajuda a relaxar os músculos, a melhorar a flexibilidade e a circulação sanguínea e a prevenir contraturas e rigidez muscular.

Seguindo essas dicas, é possível correr e treinar para meia maratona de forma segura, eficiente e prazerosa, evitando lesões e aproveitando os benefícios da corrida para a saúde física e mental.

Lembre-se que, em caso de dor, inchaço, vermelhidão ou limitação de movimento em qualquer parte do corpo, é recomendado procurar um médico ortopedista para avaliar a situação e indicar o tratamento adequado.

Bons treinos e boa prova!
@DraAnaPSimoes



BIOMECÂNICA

LESÕES

FATORES ASSOCIADOS AS LESÕES EM MEIA MARATONA: UMA REVISÃO DE 3 ANOS

RUNNERS tudo bem?

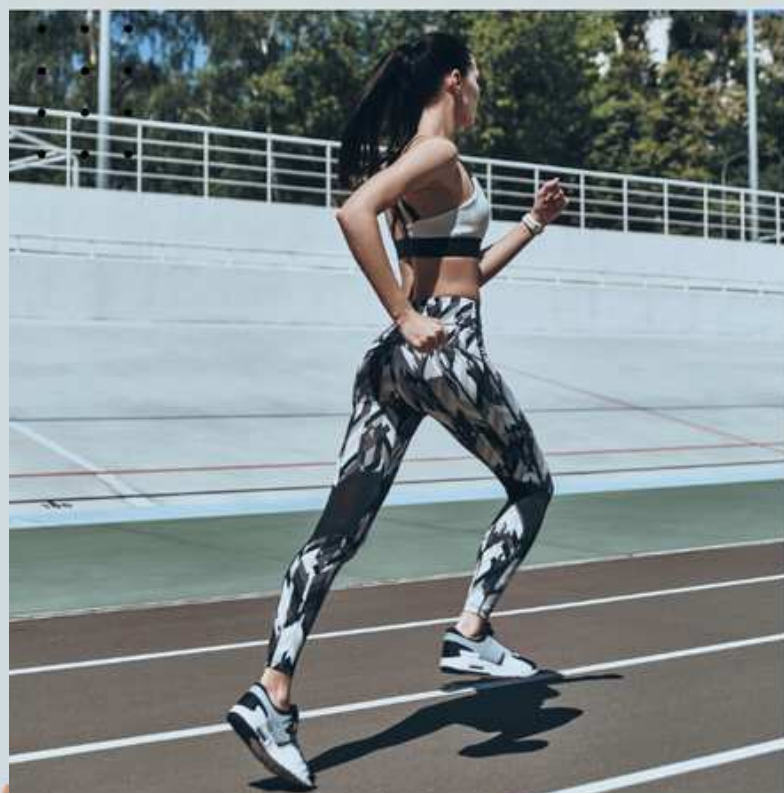
Estamos on, por aqui!

Nossa pauta do mês serão as meias maratona, falaremos tudo o que te interessa, então se prepara e boa leitura.

Quando pensei em o que escrever sobre esse tema, na hora me veio na cabeça um estudo observacional que havia lido há 1 ano atrás, realizado com Maratonistas e Meia Maratonistas. Como nossa pauta são as Meias, falaremos somente sobre elas, ok?

Esse estudo observou 1043 meias maratonistas, sendo 80% mulheres e levantou dados importantíssimos sobre o perfil, treinamento e principalmente, procurou, definir fatores de risco relacionados as lesões nessa população de corredores específicos e que foram seguidos por incríveis, 3 anos.

• • •
• • •



• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •
• • • •



Biomecânica para corredores

LESÕES

MEIA MARATONA

A partir desse momento fica ligado e desce!

Como fisioterapeuta, e profissional de saúde há mais de 20 anos, falar sobre lesões, tratamento, buscar o perfil de risco e padrões das lesões é um desafio constante e diário, por isso o que esse estudo levanta, pode ser que daqui algum tempo, boa parte dos dados caiam por terra, pois teremos melhores levantamentos, números e padrões mais reais e melhores definidos. Ainda não temos um consenso sobre a maioria dos dados em corredores e precisamos de muito mais estudos, não há uma verdade absoluta, por favor!

O estudo evidenciou como resultado primário, que as lesões relacionadas à corrida foram relatadas por 24% dos meio-maratonistas e para essa população, os fatores significativos foram lesões anteriores, ou seja, já ter tido alguma lesão previa no último ano, especialmente no quadril, joelho, tornozelo ou pé, que nesse caso, aumentou a probabilidade de sofrer uma nova lesão e 38% já relatava uma lesão anterior até 1 ano antes do trabalho.

O joelho foi o local de lesão mais comum relatado as lesões relacionadas à corrida e foram significativamente mais comuns em mulheres e corredores mais jovens.

Um dado interessante foi que um menor pico de quilometragem semanal

de treinamento e menor quilometragem semanal, foi um fator que estava relacionado as lesões, totalmente contrário do que era o esperado, tanto que a diminuição do risco de lesões foi associada a cargas de treinamento superiores a 37 km/semana para meias maratonistas.





Não seguir um programa formal de treinamento foi um outro fator para o desenvolvimento das lesões em meia maratonista e além disso, a participação em menos meias-maratonas anteriores foi associada ao aumento de lesões bem como, o uso regular de anti-inflamatórios foi significativamente associado a lesões.

Então se pudermos fazer um breve resumo dos fatores de risco para as lesões no perfil de corredores meia maratonistas, temos as lesões anteriores em corrida, falta de treinamento e inexperiência, você ser do sexo feminino e jovem, ter menor distância de treinamento semanal (<37 KM), usar anti-inflamatorios regularmente e não seguir um programa formal de treinamento.

Fico por aqui, espero ter ajudado para a identificação do perfil de risco para as lesões em meia maratonistas, quem quiser ler o estudo por completo, segue a referência abaixo.

Obrigado, e até mais Runners!!



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA



Factors Associated with Half- and Full-Marathon Race-Related Injuries: A 3-Year Review Michael M. Mohseni, MD,* Sara E. Filmlalter, MD, † Walter C. Taylor, MD, † Tyler F. Vadeboncoeur, MD,* and Colleen S. Thomas, MS‡ (Clin J Sport Med 2019;00:1-10)





CORRIDA E ODONTOLOGIA



RESPIRAÇÃO, RONCO E APNEIA: DESAFIOS E SOLUÇÕES PARA ATLETAS

Correr é uma atividade física que traz inúmeros benefícios para a saúde, pois trabalha resistência, força e provoca um estresse fisiológico no corpo que gera adaptações benéficas no sistema respiratório, cardíaco e vascular. No entanto, para os atletas, que são respiradores bucais e muitas vezes ainda apresentam ronco e apneia obstrutiva do sono, esta atividade é bastante desafiadora e pode até mesmo prejudicial à saúde. Quando uma pessoa respira pela boca em vez do nariz, ela pode ter uma série de complicações que vão desde problemas dentários até distúrbios de sono graves. Por este motivo, é fundamental realizarmos o diagnóstico precoce e tratamento deste problema.

O ronco é um sintoma caracterizado pelo som produzido durante o sono devido a obstrução parcial das vias aéreas superiores. Pode não apenas perturbar o sono do próprio indivíduo, mas também do seu parceiro. Além disso, o ronco pode ser um sinal de um distúrbio mais sério, como a apneia do sono.

A apneia obstrutiva do sono (AOS) é uma parada respiratória provocada pelo colapso das paredes da faringe. O distúrbio ocorre principalmente quando a pessoa está dormindo e roncando e, durante as crises, ocorre uma parada respiratória por causa do bloqueio da passagem de ar pela faringe. Este distúrbio pode ser classificado como apneia leve (de 5 a 15 episódios por hora), moderada (de 15 a 30 episódios por hora) e grave, acima de 30 repetições por hora. Esta interrupção dura em torno de 20s podendo alcançar um tempo de até 2 minutos.



O diagnóstico e classificação do grau da apneia é feito através de um exame chamado polissonografia completa que monitora múltiplos sinais fisiológicos durante a noite como: atividade elétrica cerebral, movimento dos olhos, atividade dos músculos, frequência cardíaca, fluxo aéreo, esforço respiratório, oxigenação do sangue, ronco e posição corpórea.

As apneias leves e moderadas podem ser tratadas com aparelhos odontológicos ou cirurgias da faringe para desobstrução das vias aéreas superiores, sendo a mais comum delas a uvulopalatofaringoplastia que consiste na remoção das amígdalas e ampliação do palato mole. Também existem cirurgias ortognáticas de avanço mandibular, que comprovadamente melhoram a questão respiratória, mas são bastante invasivas.

Uma alternativa não invasiva e que apresenta excelentes resultados seria o uso da Placa de Ronco que é um aparelho odontológico que promove um pequeno avanço mandibular. Este dispositivo intraoral removível mantém o queixo e a língua em uma posição mais anterior e evita a obstrução do espaço da orofaringe. Este bloqueio ocorre durante o sono em função do relaxamento da musculatura. O paciente que utiliza a placa não apresenta interrupção do sono e, com isso, acaba fortalecendo seu sistema imune e prevenindo diversas doenças.

Quando o paciente apresenta uma apneia grave, na qual a respiração é interrompida repetidamente durante o sono impedindo o fluxo de ar para os pulmões, o tratamento mais indicado é o uso do aparelho de pressão positiva contínua (CPAP). Este dispositivo é conectado de forma não invasiva através de uma máscara utilizada durante o sono, promovendo expansão pulmonar, melhora da troca gasosa e combatendo dificuldades respiratórias.

Uma noite de sono não reparadora está associada a uma série de complicações de saúde, incluindo pressão alta, doenças cardíacas, diabetes e até mesmo aumentando o risco de acidentes devido à sonolência diurna. Para os corredores, em especial, a respiração inadequada pode levar a uma menor oxigenação dos músculos, fadiga e menor resistência durante o exercício. Além disso, a qualidade do sono quando comprometida pode resultar em recuperação muscular inadequada e aumento de lesões. Desta forma, é necessário consultar um médico e um dentista se você suspeitar de problemas de respiração bucal ronco ou apneia. Os sintomas mais comuns nestes casos são sonolência diurna excessiva, dor de cabeça matinal, boca seca e irritabilidade. Desta forma, estes profissionais da área da saúde poderão realizar avaliações e exames adequados e recomendar o tratamento apropriado.

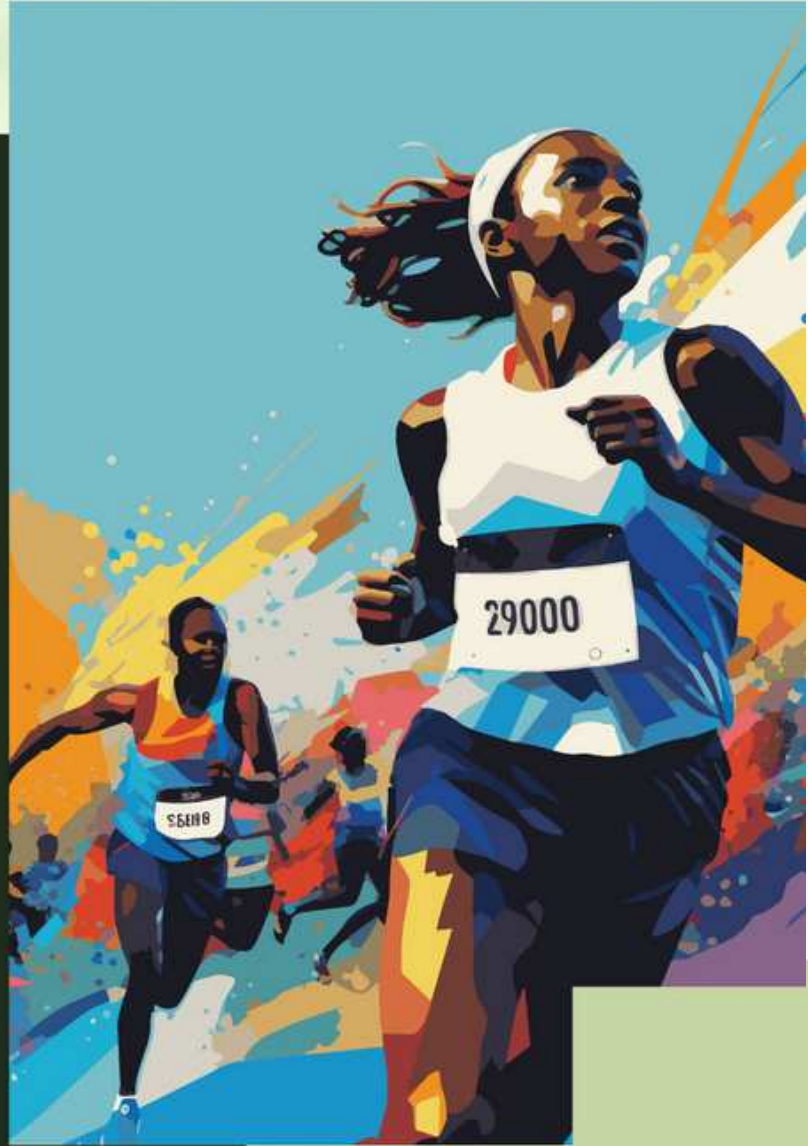
Por fim, para os corredores, problemas como respiração bucal, ronco e apneia podem representar obstáculos significativos para o desempenho físico e saúde geral. No entanto, com o diagnóstico precoce e tratamento apropriado, é possível reduzir ou até eliminar estes problemas, permitindo que os atletas continuem desfrutando dos benefícios do esporte e possibilitando que eles alcancem seus objetivos de condicionamento físico. Devemos estar atentos à importância de cuidar da saúde respiratória e do sono, fundamentais para o bem-estar e desempenho dos atletas.

Por: Cristine Pritsch Braga - Mestre em Ortodontia e Ortopedia Facial



**VICTOR FERRÁS
WOLWACZ**
DENTISTA





Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
TREINADOR





Treinos longos para meia maratona, qual a distância ideal?

Para quem corre provas de 10km, iniciar o processo de treinamento para uma meia maratona pode ser assustador, afinal, é preciso mais do que dobrar a distância em prova. Mas e antes disso, em treinamento, será preciso percorrer os 21km? Essa é uma pergunta sem resposta exata, porém neste texto vou trazer vários elementos que podem ajudar para uma tomada de decisão consciente. Bora?

Inicialmente, precisamos entender o objetivo dos treinos longos. Eu sei, pode parecer bem simples: “se vou correr uma prova de 21km, preciso correr a mesma distância em treino, ou perto disso”. Sim, essa visão está correta, porém quero aprofundar um pouco mais a discussão, e entender as adaptações físicas e psicológicas que acontecem em resposta ao estresse causado em um treino longo. Vou dividir em três partes: adaptações fisiológicas, mecânicas e psicológicas.

Adaptações fisiológicas

Quando corremos em baixa intensidade, nosso corpo produz energia de maneira aeróbia. De maneira bem simples, captamos oxigênio pela respiração, transportamos pela corrente sanguínea e geramos energia nas mitocôndrias. Quando fazemos esse processo por muito tempo, todo o sistema fica mais eficiente. Conseguimos captar mais oxigênio, nosso coração fica mais forte e consegue bombear mais sangue, nossas veias e artérias ficam mais maleáveis e com melhores transportadores e a densidade mitocondrial aumenta, produzindo mais energia. Com mais energia, você cansa menos, e pode correr mais rápido ou mais longe. Todo treino em baixa intensidade vai gerar essas adaptações, porém, treinos acima de 90 minutos já demonstraram serem mais eficientes. Além disso, volume semanal e frequência de treinos parecem ser as melhores alternativas para deixar todo esse processo mais produtivo.

Adaptações mecânicas

Quando corremos, toda vez que nosso pé toca o solo, geramos desgaste muscular, chamado de micro lesão. É óbvio que o desgaste de uma passada é muito pequeno, porém, quando repetido milhares de vezes, começa se tornar relevante. As micro lesões fazem o músculo perder função imediatamente, e cada vez vai ficando mais difícil gerar força e potência. Esse é um dos motivos de você precisar fazer mais esforço para manter o pace no final das provas, e de ter que diminuir o ritmo em outras. Essas micro lesões também são as responsáveis pelas dores musculares do dia seguinte.

A parte positiva é que as micro lesões geram adaptação. É como se o corpo pensasse: "vou me recuperar deste estresse, e melhorar um pouquinho mais. Da próxima vez que correr essa mesma distância na mesma velocidade, não vou sofrer tanto." Fazer treinos longos vai gerar essa resposta várias vezes, te deixando mais forte e resistente.

Para que você não perca durabilidade cedo na prova, é importante que tenha feito treinos longos, gerando adaptação e sofrendo menos micro lesões, diminuindo sua probabilidade de "quebrar" nos quilômetros finais.

Adaptações psicológicas

Psicologia não é minha área de estudo, porém parte do meu mestrado está sendo estudar os fatores psicológicos do desempenho em atletas de trail running. Os dados ainda são preliminares, porém chama atenção que atletas que competiram nos 15km e tiveram maior pontuação em escala de ansiedade somática, (que afeta diretamente o sistema nervoso autônomo) tiveram pior performance na prova. Também pontuamos que maior tempo de experiência (em anos) foi observado nos atletas que competiram nos 80km, o mesmo grupo que apresentou menor nível de ansiedade pré prova.

A princípio, esses dados sugerem que ansiedade pré prova atrapalha a performance, e que quanto mais experiente for o atleta, menor a ansiedade. Ou seja, se você vai correr uma meia maratona pela primeira vez, pode ficar ansioso(a) e perder desempenho. Se vai correr uma meia maratona pela décima vez, tende a desempenhar melhor, mesmo que as outras 9 vezes tenham sido em treino.

“Beleza, Alex. Mas e o treino longo, quantos quilômetros deve ter?”

Um artigo de 2019 entrevistou 556 corredores amadores de meia maratona e, entre outras coisas, perguntou qual foi a quilometragem do treino mais longo. Segundo os autores, atletas que fizeram treinos longos acima de 21km tiveram menor diminuição de velocidade nos quilômetros finais da prova, e terminaram a meia maratona mais rápido.

Antes que você pense que isso é óbvio, o mesmo estudo (que também entrevistou maratonistas) afirma que correr acima de 35km, para quem vai fazer maratona, não parece trazer benefícios.

Minha opinião:

Na prática, vejo que atletas que fazem treinos de até 28km tendem a desempenhar melhor em meias maratonas. Não por acaso, corredores em ciclo de treinamento para maratona conseguem RPs em meias maratonas com frequência. Porém, você não precisa necessariamente fazer treinos de 28km. Se conseguir encaixar treinos de 22km já será bem suficiente para ter um bom desempenho nos 21km.

Na minha opinião, o mínimo que um atleta amador precisa fazer em treino é 18km. Com quilometragem menor do que isso você pode até completar a prova, mas espere perder velocidade nos quilômetros finais, e saiba que, provavelmente, seu tempo vai melhorar consideravelmente se conseguir fazer treinos mais longos.

Importante lembrar que o treino longo é apenas uma das importantes peças na composição do treinamento. O volume semanal e a frequência de treinos também são elementos vitais e que podem fazer a diferença entre um RP e uma quebra.



HOKA ROCKET X2 - REVIEW

Salve Runners!! Nesta edição escreverei sobre o melhor HOKA feito até hoje! E é essa a sensação que se tem ao colocá-lo nos pés e é o tênis que traz a marca para a era atual dos tênis de corrida. Desde o lançamento da marca, simplesmente produzem calçados com amortecimento EVA. O mesmo tipo de amortecimento que existe há mais de 20 anos!

Já no Hoke Rocket X2 passaram a usar uma entressola baseada em PEBAX e agora têm um tênis para competir com modelos como Nike, Adidas e New Balance.

É um modelo de corrida leve e, claro, possui uma placa de carbono para complementar o amortecimento. Possui 5mm de Drop e pesando 236 g e agora entrando na categoria dos super tênis, diferentemente do que era o Carbon X2 e o Rocket X1.

A nova construção da PROFLY-X é essencialmente uma entressola PEBAX de dupla densidade e é leve, proporcionando um ótimo amortecimento com um bom nível de retorno de energia.

Uma placa de fibra de carbono colocada entre as camadas duplas de PEBAX. Isto ajuda a distribuir a força através do amortecimento macio, além de adicionar um nível extra de propulsão.

O cabedal superleve utiliza uma malha de camada única com uma construção tipo RipStop para altos níveis de respirabilidade e suporte.

Primeiras Impressões

Esse é um tênis super macio, o amortecimento em PEBAX é leve e macio. Assim que você calça, amarra e mexe o pé no tênis tem uma sensação familiar dos tênis com placa de carbono: algo macio e que te empurra para a frente. Tem uma plataforma mais larga e se ajusta bem como os outros modelos da Hoka. E como vem sendo comum nas marcas, este também é um modelo para todos os gêneros, portanto, não há diferenças de tamanho ou cor separadas entre homens e mulheres.

A parte do cabedal é uma malha de camada única com acolchoamento mínimo, de forma que todo o excesso de peso foi removido do tênis.

On The Road

Minha primeira corrida foi na esteira, com um fartlek e que geralmente fornece uma boa ideia de como o tênis se sairá em treinos mais rápidos. Uma observação: calçar os tênis foi um pouco difícil e posso ver que isso é um problema real, principalmente para triatletas.

A língua é reforçada com quatro tiras no meio do pé, duas de cada lado. Eles conseguem manter a língua no lugar, mas reduzem o volume do pé.

O contraforte do sapato é inexistente. Não há contraforte no calcanhar, apenas o tecido da parte superior, que se curva para dentro e uma vez em movimento, o tênis surpreende. Eu esperava que fosse um pouco instável, mas ao correr essa sensação desaparece rapidamente e o desempenho entra em ação.





Hoka Rocket X2 parece suave no primeiro impacto, mas é bem firme e seguro para corridas mais rápidas e intensas. Talvez isto se deva ao design particular da placa de carbono e à dupla densidade da espuma PEBAX.

Em ritmos mais fortes, o tênis rola muito bem, com bons níveis de retorno de energia. Além de trazer a mesma sensação de conforto, estabilidade e resposta nos treinos mais longos.

Conclusão

Rocket X2 é certamente o melhor calçado da Hoka. A sensação é fantástica e comparável a outros tênis com placa de carbono, como o New Balance FuelCell Elite.

O drop ligeiramente menor pode ser um fator decisivo para alguns corredores, mas eles devem ser capazes de avaliar quando calçam os tênis. Nesse assunto, calçar os sapatos é a única preocupação real. Não será um problema para os corredores, mas sim para os triatletas, pois certamente não pode fazer isso rapidamente. A forma como o contraforte do calcanhar desmorona não ajuda e o ajuste justo da língua novamente torna as coisas complicadas.



O Hoka Rocket X2 é incrível, tem uma sensação realmente responsiva e elástica, e está no mesmo nível dos já consagrados tênis com placa de carbono. Segue os prós e contras:

Prós

- Melhor HOKA feito até então!
- Sensação altamente responsiva
- Placa de carbono proporciona excelente aderência

Contras

- A parte superior pode ser difícil de entrar e os triatletas terão dificuldades.

No geral é um tênis com muito resposta e que traz uma sensação muito gostosa de correr com ele, sem dúvida é um tênis que vale o investimento e que com certeza trará boas corridas aos usuários. Para longas distâncias acredito que fica muito próximo ao Nike AlphaFly e ao New Balance SC Elite v3.

Ficou com dúvidas e quer continuar acompanhando as novidades do mercado de corrida, se liga nas edições anteriores e nos acompanhe nas próximas edições para que possa sempre ter as novidades.



**GUSTAVO
PAVESI**
EMPRESÁRIO



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



QUER TER UMA MENTE ÁGIL, ASSERTIVA E COM FOCO? TREINE PARA CORRER UMA MEIA MARATONA E TERÁ ISSO E MUITO MAIS.

O primeiro passo é escolher correr a meia maratona para assim montar um plano de treinamento que faça você sair da zona de conforto e encontre o ponto ideal da zona de esforço.

Na zona de esforço você será levado a se desafiar e assim começam as transformações.

Mas no que a meia maratona pode ajudar a fortalecer nos processos mentais?

1. Distância Desafiadora: A meia maratona, com seus 21,1 quilômetros, é uma distância considerável e representa um desafio físico significativo para muitas pessoas. Superar essa distância exige preparação física adequada, resistência e perseverança;

2. Exigência Mental: Além dos desafios físicos, correr por longas distâncias requer uma mentalidade forte. Manter-se motivado, lidar com a fadiga mental e superar os momentos difíceis durante a corrida são aspectos que

desafiam a mente e ajudam a desenvolver resiliência mental;

3. Treinamento Consistente: Para participar de uma meia maratona com sucesso, é necessário um comprometimento consistente com o treinamento. Isso muitas vezes implica em sair da zona de conforto regular, incorporando novos hábitos, rotinas e desafios físicos em sua vida;

4. Superação de Limites Pessoais: Participar de uma meia maratona é uma oportunidade de desafiar e superar limites pessoais. Muitas pessoas descobrem uma sensação de realização ao ultrapassar barreiras que antes pareciam intransponíveis;

5. Comunidade e Apoio: Participar de eventos de corrida, como meias maratonas, proporciona a oportunidade de se conectar com uma comunidade de corredores. O apoio mútuo e a camaradagem podem ajudar a motivar e incentivar os participantes a atingir seus objetivos;

6. Celebração da Conquista: Cruzar a linha de chegada de uma meia maratona é uma realização notável. Essa conquista pode criar uma sensação duradoura de confiança e autoestima, incentivando a pessoa a buscar novos desafios e objetivos.

A meia maratona como processo para adotar um estilo de vida ativo

O treinamento para uma meia maratona geralmente implica em adotar um estilo de vida mais ativo e saudável. Isso pode envolver ajustes na alimentação, no sono e na gestão do estresse, contribuindo para um bem-estar geral, como por exemplo:

1. Liberação de Endorfinas: A prática de corrida de longa distância, como uma meia maratona, estimula a liberação de endorfinas, que são neurotransmissores associados ao bem-estar e à redução da percepção de dor. Isso pode resultar em uma sensação de euforia conhecida como "euforia do corredor";

2. Fluxo Sanguíneo Cerebral Aumentado: Durante corrida, há aumento significativo no fluxo sanguíneo para o cérebro para atender às demandas de oxigênio e nutrientes. Esse aumento no fluxo sanguíneo pode melhorar a função cognitiva e a alerta mental;

3. Desafios Cognitivos: Correr uma meia maratona é uma tarefa desafiadora que requer foco mental e resistência. A necessidade de manter uma estratégia de corrida, lidar com a fadiga e superar os desafios físicos pode ter um impacto positivo no desenvolvimento da resiliência mental e na capacidade de enfrentar desafios;

4. Neurotransmissores e Neurogênese: A corrida de longa distância pode influenciar positivamente a produção de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que desempenham papéis essenciais no humor e na motivação. Além disso, alguns estudos sugerem que o exercício aeróbico pode estar associado à neurogênese, o crescimento de novas células cerebrais;



4. Redução do Estresse e Ansiedade: A prática regular de corrida, incluindo a participação em meias maratonas, pode contribuir para a redução do estresse e da ansiedade. O exercício físico promove a liberação de substâncias químicas cerebrais que têm efeitos positivos no equilíbrio emocional;

5. Sensação de Realização e Bem-Estar: Cruzar a linha de chegada de uma meia maratona pode proporcionar uma sensação significativa de realização e bem-estar. Essa conquista pode ter impactos positivos na autoestima e na confiança, refletindo não apenas a força física, mas também a resistência mental.

Sair da zona de conforto e enfrentar desafios como uma meia maratona não apenas melhora a aptidão física, mas também promove o crescimento pessoal, a autodisciplina e a resiliência mental. Essas experiências desafiadoras muitas vezes têm efeitos positivos a longo prazo na saúde física e mental.

Você conquistará processos mentais mais ágeis, prontos para entrar em ação e principalmente tomar decisões concretas, objetivas e com foco.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

