

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

**GRAZI
ZARRI**

» LUGAR DE MULHER É
ONDE ELA QUISER,
INCLUSIVE NAS PISTAS.

» **CORRIDA E CIÊNCIA**
O QUE TEMOS A APRENDER
COM AS MULHERES
NA CORRIDA DE RUA

E S P E C I A L
M U L H E R E S

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





ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, MENTE & ESPÍRITO

CORPO, M

PROVAS DE

5k * 10k * 21k

21KGO3[®]

28.04
LONDRINA

INSCRIÇÕES
ABERTAS

GO3SPORTS.COM.BR



CORPO, MENTE & ESPÍRITO • CORPO, MENTE & ESPÍRITO • CORPO, MENTE & ESPÍRITO



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 março da Revista Runners Brasil, celebramos o mês da mulher com uma abordagem totalmente dedicada a elas. Nesta edição especial, mergulhamos profundamente no universo da corrida feminina, explorando histórias inspiradoras, técnicas de treinamento específicas e dicas essenciais para todas as corredoras.

Aproveite esta edição especial para se inspirar e evoluir ainda mais em sua jornada como corredora. Este é o momento de celebrar as conquistas das mulheres no mundo da corrida e buscar novas metas e realizações. Vamos juntas alcançar novos patamares e mostrar a força e determinação das mulheres no esporte.

+ 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

35

BRASIL

MARÇO/24

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

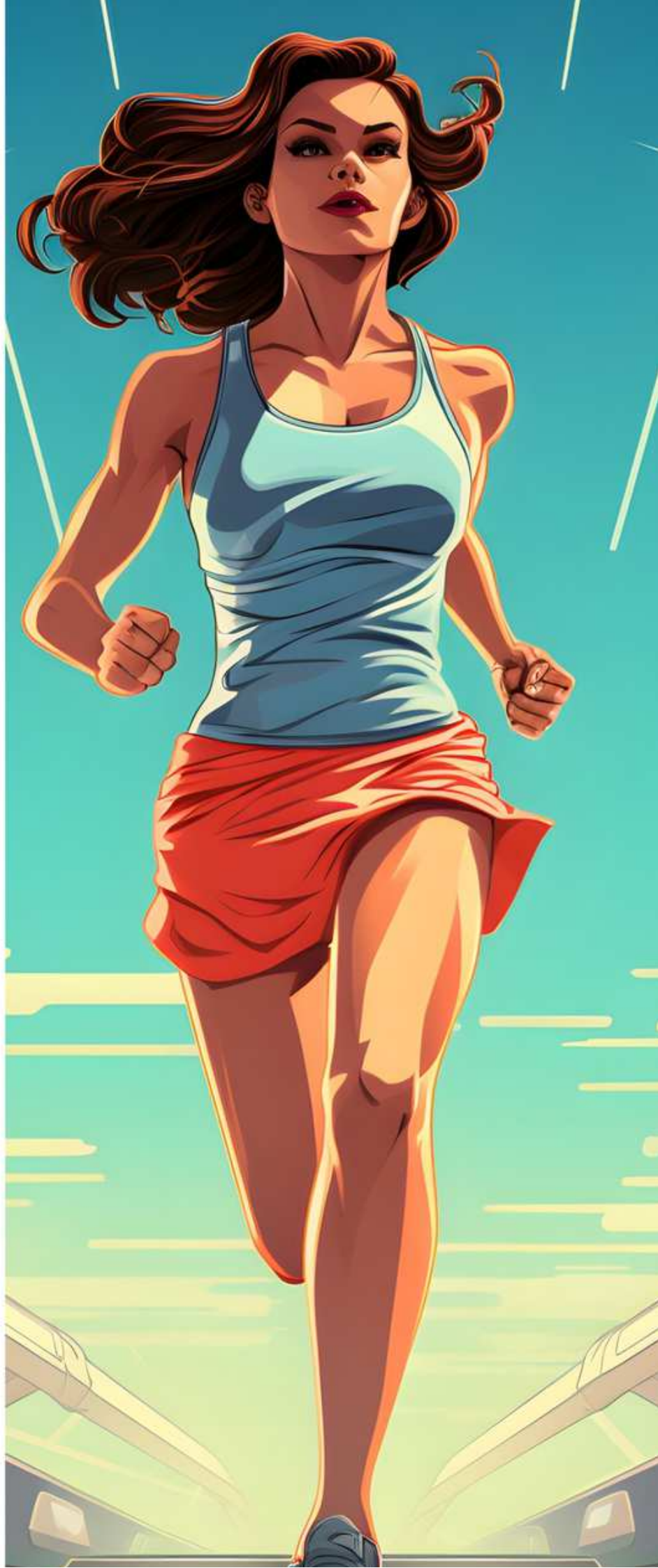
(12) 99178-0401

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



Querida leitora corredora,

Nesta edição dedicamos nossa atenção especial às mulheres, ao mundo feminino na corrida de rua. Passamos um tempo, pensando em como poderíamos mostrar o poder delas na corrida de rua, os desafios do nosso esporte, destacar alguns pontos sobre o mundo feminino e como ela pode e deve encarar e abranger o treino e a corrida de rua em toda sua amplitude de possibilidades neste universo running.

Tratamos de escrever sobre a beleza feminina, os cuidados com a saúde e a performance com assuntos direcionados para mulheres em diferentes fases da vida. Por exemplo, os cuidados com a pele, os cuidados com os dentes (facetas) e como elas podem treinar e conquistar seu espaço em meio a tantas tarefas diárias. Neste cenário, Grazi Zarri, Van Fonseca estão arrasando com suas entrevistas exclusivas em nossa edição totalmente feminina, vale a pena conferir!

Nossas nutricionistas além de receitas, trouxeram um tema interessante, trataram de levantar aspectos relacionados ao impacto dos treinos mais extensos sobre o ciclo menstrual, valorizando o cuidado com o volume de treinos. Já na minha coluna (o X da Questão!), trouxe alguns insights sobre a “donzela de ferro”, reforçando a importância do monitoramento e da suplementação de ferro na dieta da mulher esportista ativa.

Boa leitura e bons treinos a todas vocês!



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
PAVESE**

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



**HIDAIANA
ROSA**

JORNALISTA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**

MÉDICA DO ESPORTE



**VICTOR
WOLWACZ**

DENTISTA



ALEX TOMÉ

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



SUMÁRIO



62 CAPA: GRAZI ZARRI



20 Q&A RUNNERS BRASIL

Sabine Weiler entrevistou a Van Fonsek que falou dos desafios de ser mãe, profissional e corredora.



54 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

O volume de treino muito alto de corrida pode afetar o ciclo menstrual

REVISTA + RUNNERS + BRASIL

8 PALAVRA DO CEO

Mais uma linda edição e essa totalmente dedicada a ELAS.

16 TRAIL RUNNING ⊕

O crescimento exponencial do público feminino no Trail.

28 CORRIDA E CARREIRA

Elas vivem um "corre" duplo e merecem nosso respeito

34 RECEITAS FIT

CHIPS DE PARMESÃO E COGUMELO

36 DERMATOLOGIA E A CORRIDA

Autoestima à flor da pele. Dicas de cuidados para corredoras

42 O "X" DA QUESTÃO

Iron Maiden - A importância do ferro para a saúde e performance das mulheres

46 CORRIDA + QUE UM ESPORTE

Correr renova a força interior e a autoestima da mulher



50 CORRIDA E CIÊNCIA

O que temos a aprender com as mulheres na corrida de rua

76 MEDICINA E A CORRIDA

PORQUÊ AS MULHERES TEM MAIOR PROPENSÃO A LESÕES NA CORRIDA DO QUE OS HOMENS?

EDIÇÃO MARÇO 2024

84 ATLETAS DA VIDA REAL

O que é importante nos treinos de corrida para mulheres? E quais os melhores tipos de prova?

88 DESTAQUE

O potente mundo dos estúdios fitness. Espaços oferecem aulas intimistas e divertidas em ambientes personalizados

94 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

O que a neurociência fala sobre a corrida para as mulheres



PABLOMATEUSLIMA@OUTLOOK.COM



RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

58 CORRER SEM LESÃO

Corrida Feminina: Superando a Canelite com inteligência e cuidado



BIOMECÂNICA DA CORRIDA: DIFERENÇAS NA BIOMECÂNICA E NAS LESÕES DE HOMENS E MULHERES, SERÁ QUE EXISTEM?

80 CORRIDA E ODONTOLOGIA



Estética dental: Facetas de resina e de porcelana

TRAIL RUN

POR WANDERSON
NASCIMENTO





O CRESCIMENTO EXPONENCIAL DO PÚBLICO FEMININO NO TRAIL

A mulherada vem mostrando, a cada dia mais, nos mais diversos setores da sociedade, que lugar de mulher é onde ela quiser. Essa mudança vem sendo notada de maneira bem sensível nos postos de trabalho, onde elas passaram a ocupar postos que antes só eram ocupados por homens, além de terem uma remuneração cada vez mais igualitária, apesar de ainda, infelizmente, existirem disparidades. Mas também nas áreas de cultura, lazer, e, claro, nos esportes, que vêm crescendo em representatividade feminina.

Nas corridas de rua é notório o crescimento, ano a ano, do público feminino. Conforme levantamento da plataforma de inscrições Ticket Sports, segundo dados do ano de 2023, as mulheres respondem por 47,25% do total de inscritos em corridas de rua no país, enquanto os homens são 52,75%.

No Trail running não tenho conhecimento de nenhum estudo comparativo dos públicos feminino e masculino, mas também é sensível aos olhos de todos o aumento do número de mulheres praticantes, acompanhando o grande crescimento da modalidade nos últimos anos.

Eu sou organizador de provas de Trail e já percebi, na prática, esse aumento. Antes da pandemia de Covid-19, em um circuito que eu organizava na minha região, no interior de Minas Gerais, apenas de 2019 para 2020 houve um crescimento gigantesco do percentual de inscrições femininas, saltando de pouco mais de 25% para quase 50% dos inscritos.

Essa evolução no cenário do Trail running é positiva de tantas formas diferentes, quebrando muitos paradigmas, pois a corrida em trilha e montanha passa uma imagem de esporte “bruto”, que exige maiores níveis de força, sendo preciso encarar obstáculos naturais, intempéries da natureza e até a possibilidade de ataques de animais, aspectos que geralmente são associados à figura masculina. No entanto, é cada vez maior o número de mulheres que transpõem todas essas barreiras físicas, mentais, e, as mais difíceis, as barreiras culturais.

No Trail, inclusive, a discrepância de performance entre homens e mulheres é menos acentuada que nas corridas de rua. Ao contrário desta modalidade naquela não é incomum ver mulheres chegando entre o top 3 ou top 5 gerais,



e até sendo campeãs no geral, em especial em ultramaratonas de montanha. Nessa modalidade, o maior nome atualmente é a atleta dos EUA, Courtney Dauwalter, que coleciona recordes e impõe medo nos cuecas das maiores e mais icônicas ultra trails do calendário mundial.

Esse crescimento do público feminino nas competições foi tão impactante, que, em 2023, uma das maiores e mais cobiçadas (senão a mais) do país, a La Misi3n Brasil, dedicou muitos esfor3os extras em prol de um melhor e mais espec3fico atendimento 3a mulherada, investindo em diversas adequa33es na



estrutura da prova, incluindo até a criação de uma distância exclusiva para as mulheres.

Esse start dado pela La Misión Brasil representa um grande avanço e, certamente, inspirou muitas outras competições a olhar com mais cuidado para o público feminino, que, em contrapartida, também passou a ter maior consciência de sua importância para este mercado e seu direito de reivindicar um melhor atendimento.

A corrida é conhecida por ser uma modalidade esportiva muito democrática, e, com o Trail, isso não é diferente. Há espaço para todo mundo, e o acolhimento de cada novo ou nova integrante é como o de uma família.

Viva a corrida! Viva o Trail running! Viva as mulheres!

Wanderson Nascimento

Jornalista, corredor de trilha e acadêmico de Educação Física



2024

Q&A Van Fonseca

MARCO

Foto: matéria, Arquivo pessoal

Sobre a Van Fonsek

"

"Eu fiquei ainda mais forte,
depois que me tornei mãe".

Van Fonsek



Van Fonsek tem na maternidade a sua fonte de força inigualável. **Mãe do 'Nico'**, de 3 anos, correu até a 27ª semana de gestação, pedalou até dois dias antes do nascimento do filho, e pouco tempo depois, estava novamente nas pistas da orla do **Rio de Janeiro**. Advogada, **maratonista**, influenciadora digital, a atleta tem em casa um super parceiro que a ajuda não apenas a cuidar do filho, mas a incentiva a alcançar novas conquistas na corrida. **Corredora há 9 anos**, conseguiu uma marca sonhada por muitos atletas, logo na sua primeira maratona: o **índice** para a mais famosa e tradicional maratona do mundo, **Boston**. Movidada pela competitividade e pela **superação** dos próprios limites, Van agora almeja estabelecer novos recordes pessoais nos 21km e 42km. Em uma entrevista bem descontraída à **Runners Brasil**, a carioca que **inspira** muitas **mulheres** nas redes sociais, conta como é sua rotina, o apoio que tem da família, lembra de provas marcantes e traz dicas de como as mulheres devem encontrar um tempo para **cuidar de si mesma**.

Q&A

Sabine Weiler: Como você começou sua jornada na corrida? O que te inspirou a começar a correr?

Van Fonsek: Tudo começou, verdadeiramente, em abril de 2015, quando participei de uma corrida com meus familiares. Fui pela ideia de participarmos de uma atividade juntos. Inclusive, nem gostava de correr, nem mesmo para aquecer em meus treinos de musculação, que era a única atividade física que eu sempre tive em minha rotina, desde os meus 17 anos.

Sabine: Como concilia sua rotina de mãe, atleta e influenciadora digital, sendo embaixadoras de algumas marcas?

Van: Meu marido e eu nos ajudamos bastante, para conseguirmos nos manter ativos no esporte. Eu corro e ele pedala, então realizamos um revezamento nos treinos, para que possamos treinar pela manhã cedo, já que é o horário ideal e que preferimos para treinar corrida e bike. Nos dias em que meu marido vai de manhã cedo, eu vou no horário que dá e nesses dias costumo realizar treinos de força/ mobilidade. Já o trabalho na rede social como influenciadora, acontece na minha rotina de forma orgânica, no que diz respeito a treinos, alimentação, suplementação, consumo de produtos de parceiros, bem como representando algumas marcas. Ou seja, compartilho em meus stories ou feed, no momento que estou treinando e vou consumir algo. Já os trabalhos que exigem disponibilidade maior de tempo e/ou deslocamento para poder realizá-los, deixo agendado e organizado com antecedência, para que tudo esteja acertado em minha rotina.



Sabine: Quais são os maiores desafios que você enfrenta ao equilibrar esses diferentes papéis em sua vida? Até porque tem momentos que você precisa viajar a trabalho.

Van: No meu caso o maior desafio para equilibrar tudo, gira em torno do meu filho. Como sou 'MãeZona' que não delega funções, que abraça a maternidade por inteiro, que ama ser mãe e tenho a característica de ser sistemática e cuidadosa demais, no que diz respeito a tudo que envolve meu pequeno (que só tem três aninhos), essa é a maior dificuldade que sinto para realmente equilibrar tudo. Porém, graças a Deus meu marido, que é um pai extremamente presente, cuidadoso e parceiro, se desdobra também para me ajudar sempre que preciso. Portanto, quando viajo a trabalho por exemplo, nos unimos de modo a organizar e estruturar tudo da melhor maneira, para que eu consiga viajar tranquila e sem qualquer preocupação. Geralmente peço ajuda a meus pais ou minha sogra, para que estejam junto a meu marido e ao nosso filho. Assim conseguimos ter uma ajuda nesses momentos pontuais. Eles são as melhores pessoas que poderíamos ter, por questões de confiança, cuidado e amor.

Sabine: O que te mantém motivada e focada em seus objetivos de corrida?

Van: Nem sempre estaremos motivados e isso é óbvio. Por isso costumo dizer que, antes de tudo, precisamos ter disciplina! Portanto, a disciplina é o que faz com que eu me mantenha "motivada sempre". Ter um objetivo traçado, ajuda demais a minha disciplina. Considero fundamental ter metas e objetivos, para que eu consiga ter motivação.



Minha maior conquista

Sabine: Qual é o seu maior orgulho ou conquista como corredora até agora?

Van: Minha maior conquista, foi ter conseguido índice para a Maratona de Boston em minha primeira maratona, em junho de 2017. Considero dois pontos de destaque nessa minha conquista: eu corria apenas há dois anos e dois meses e ter conquistado o índice em uma maratona que não foi fácil, a Maratona do Rio de 2017, que ainda era o percurso antigo com subida pela Avenida Niemeyer e, o calor intenso do Rio de Janeiro. Já meu maior orgulho é ter conseguido evoluir como corredora em pouco tempo, e ter completado a Maratona de Boston de 2018, por ter sido em condições muito difíceis em relação a clima. Corri a 0° grau, com sensação térmica de -3°, além de chuva intensa e muito vento contra.



Sabine: Qual foi a experiência mais marcante que você teve ao correr uma prova? Onde foi?

Van: Tive algumas marcantes, pois cada uma me trouxe algum aprendizado. Mas vou destacar três: A Maratona de Boston de 2018, foi minha segunda maratona, e corri em condições climáticas "cruéis", sem saber se eu conseguiria concluir, vendo ainda muitas pessoas sendo retiradas da prova com hipotermia; A corrida da Wings for Life, junto à Red Bull, que corri na Áustria (em Viena). Foi uma corrida especial demais, que inclusive meu marido também participou comigo. Correr lá foi incrível, somada ainda a uma causa tão especial; e A Maratona de Chicago de 2023, que foi a minha melhor até o momento - dois anos e meio depois de ter meu filho. Completei a maratona em 03h03m07s, conquistando uma marca próxima a um sub 3h.

Sabine: Quais provas você já correu e estão na sua lista de TOP 5, e que você indica a outros corredores?

Van: As minhas TOP 5, poderiam se transformar em TOP10 (risos). Mas vamos lá: 1- Maratona de Berlin; 2- Maratona de Chicago; 3- Maratona de Valência; 4- Maratona de Boston e 5- Maratona de Buenos Aires.

Sabine: Você compartilha seus treinos, sua alimentação e rotina diariamente nas redes sociais. Muitas mulheres se inspiram em você! Como você vê essa interação nas redes sociais?

Van: De uma forma geral, considero muito produtiva e positiva. Produtiva porque ao compartilhar eu motivo outras pessoas, assim como trago motivação para mim mesma! E é algo muito positivo, já que ao motivar, angariamos coisas boas, como autoestima, bem-estar e saúde.

Sabine: Quais são os principais benefícios que a corrida já lhe trouxe e trazem às mulheres?

Van: Acredito que seja a força que nos traz e que mostramos ter por meio desse esporte apaixonante. Nos mostra que de fato somos capazes de qualquer coisa na vida. É a ideia real de empoderamento feminino. A corrida combina 100% com as mulheres, por ser um esporte que consegue mostrar como somos potentes, guerreiras e imbatíveis.

Sabine: Você tem uma impressionante marca de 3h03min em 42km, conquistada na Maratona de Chicago em 2023 - 18 minutos a menos do que seu RP anterior. Em seu relato no instagram você conta que ir além dói. O que te fez superar as dores e o desgaste físico e terminar a melhor maratona da sua carreira, até então?

Van: A vontade de evoluir, de conquistar algo maior, de mostrar para mim mesma que posso ir além e que sou capaz de qualquer coisa que eu queira muito, me fizeram manter firme na prova. "A dor é passageira, mas a conquista é pra sempre!" Pensar que a dor vai passar, ajuda demais a me manter forte. E pensar no "gostinho" da conquista, é o que me leva adiante sempre.

|| ***Sou competitiva! Em meu dia a dia, busco evoluir minha corrida, para melhorar meus tempos nas provas.***



Sabine: Você se considera competitiva na corrida? Se cobra por resultados? Como você lida com esta questão de performance na corrida?

Van: Sim. Sou competitiva! Em meu dia a dia, busco evoluir minha corrida, para melhorar meus tempos nas provas. Em momento algum eu fico focada em querer ser melhor que alguém ou conseguir “bater” o tempo de prova de determinada pessoa. Isso é algo muito verdadeiro quando falo. Não estou preocupada com performance de ninguém. Cada um possui uma vida, uma rotina, prioridades e objetivos pessoais, portanto se comparar com alguém e se comparar, é bobagem e perda de tempo. Único momento em que estarei realmente competindo com alguém, é durante uma prova de corrida. Se eu estiver em uma posição para pódio, estarei sim competindo para conseguir minha colocação.

Sabine: Quais são os elementos-chave de seu treinamento que você acredita serem responsáveis pelos seus progressos e conquistas na corrida?

Van: Traço meus objetivos de provas e compartilho com meu treinador, Denis Puga, em quem confio 100%, respeitando e cumprindo o planejado. E como o trabalho é em conjunto, faço a minha parte, cumprindo os treinos e dando o meu melhor. Ter um planejamento de metas e treinos, assim como a disciplina para cumpri-los, são essenciais para evolução no esporte.

Sabine: Qual é o seu principal objetivo na corrida este ano?

Van: Baixar meus melhores tempos nas distâncias de 21km, que hoje é de 1h25m43s, e 42km, 03h03m07s.

Sabine: Você praticamente não parou na gravidez e os exercícios foram fundamentais para você, principalmente porque engravidou em plena pandemia. E depois que o seu filho nasceu, você voltou à corrida em pouco tempo. O que mais te motivou nesse período a voltar logo às pistas?

Van: O que mais me motivou inicialmente, foi a vontade de retomar meu corpo. Eu estava com 14kg acima do meu peso, e queria demais voltar a correr bem, porque quando retomei, parecia que eu nunca havia corrido na vida (risos). É muito difícil o retorno, porque nesse momento você percebe que seu corpo não está respondendo e a sensação que dá, é que você nunca mais vai correr como antes, no meu caso, da gravidez. Hoje posso dizer que ser mãe, me tornou muito mais forte. Voltei a correr com força e ainda melhor do que antes. Após a gravidez foi quando comecei a atingir minhas melhores marcas. Então, basta ter paciência e persistência nos treinos.

Sabine: Quais são seus conselhos para mães que desejam começar a correr, mas têm dificuldade em encontrar tempo, ou de alguma forma falta motivação?

Van: Separe 25 a 30 minutos por dia, apenas. Esse tempo todas nós temos, basta querer! E falo isso não porque todos falam, mas sim porque eu passei por isso. Sou advogada, pós-graduada e trabalhei durante alguns anos em escritório de advocacia. Quando comecei a correr, eu tinha exatamente esse tempo de 25 min, no máximo 30min, por dia para correr. Eu precisava trabalhar

entre 9h e 18h, pelo menos. Teve um período que eu estava fazendo minha pós-graduação, depois do trabalho e somente chegava em casa por volta das 23 horas.

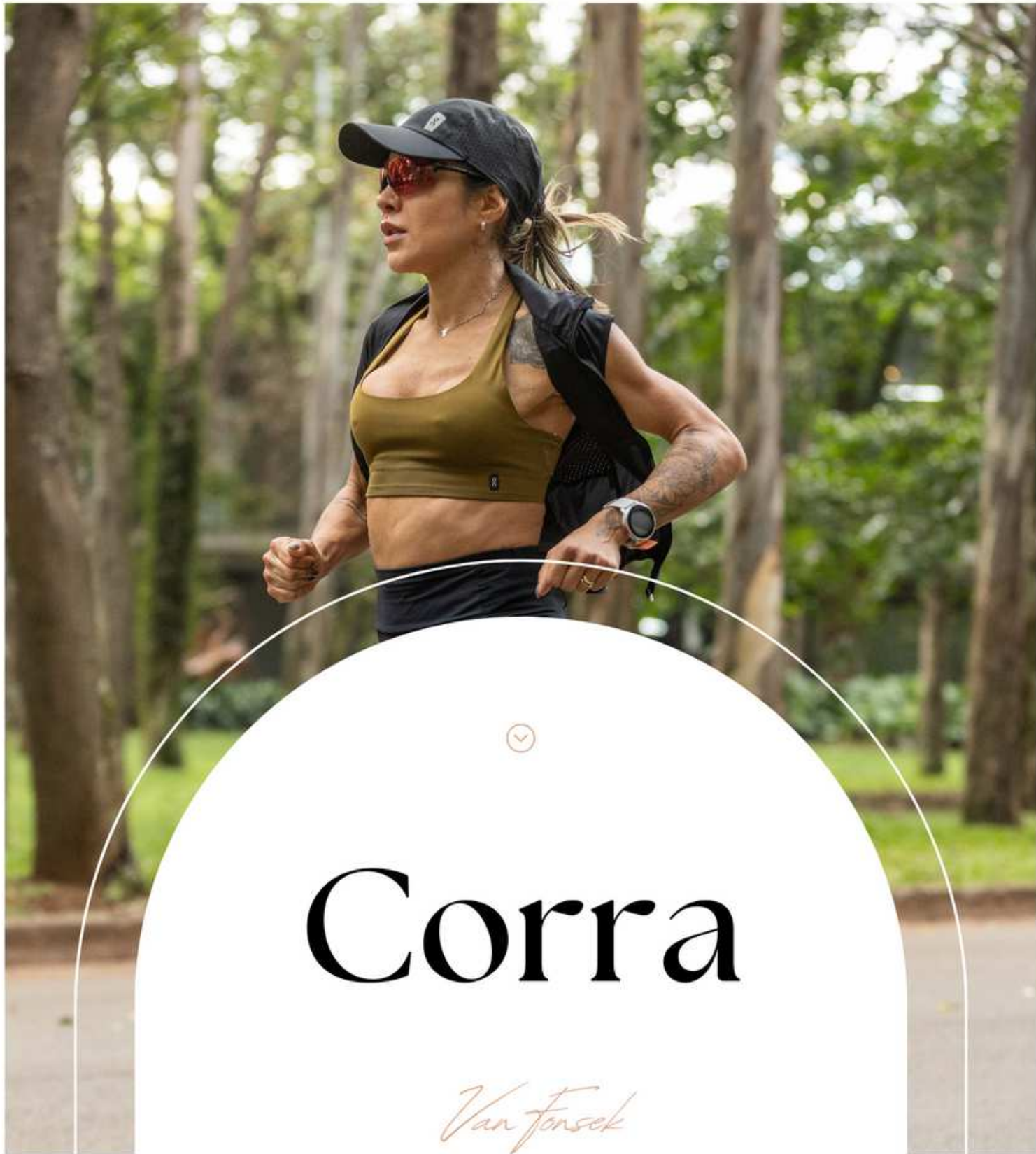
Eu morava distante e pegava muito trânsito para chegar ao trabalho, em média 2 horas, então só podia tempo para treinar bem cedinho, tomar banho e me arrumar e ir trabalhar. Meus horários sempre foram muito encaixados. Mas eu queria muito, e querer muito faz toda a diferença. Portanto, o primeiro passo é querer, o segundo é encontrar seu objetivo para se manter firme, e o terceiro é parar de reclamar e fazer tudo que estiver a seu alcance para conseguir fazer algo por você, e que somente você poderá fazer. Tire todas as suas forças como mãe para poder ter mais garra para iniciar na corrida. Eu fiquei ainda mais forte, depois que me tornei mãe!





Sabine: Deixe uma mensagem final aos leitores da Runners Brasil!

Van: Espero demais que todos consigam sentir essa sensação, adrenalina, vibração e retorno incríveis, que a corrida nos traz. Se você ainda não corre, sugiro que comece logo. Não permita que qualquer obstáculo seja capaz de impedir seu início ou permanência nesse esporte maravilhoso! Pode não ser fácil ou simples inserir a corrida em sua rotina ou se manter firme, mas tenha a certeza de que vai valer muito a pena. O esforço é satisfatório demais quando você começa a perceber os benefícios proporcionados, bem como sua evolução na corrida, mas não tenha pressa para isso. Tenha paciência, apenas comece. Corra!



Corra

Van Fonsek



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA



CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



ELAS VIVEM UM “CORRE” DUPLO, E MERECEM NOSSO RESPEITO!



Neste mês dedicado a celebrar as conquistas e a força das mulheres, é impossível não traçar um paralelo entre duas jornadas que, apesar de parecerem distintas, compartilham uma essência de determinação, resistência e sucesso: a corrida de rua e a carreira. Assim como no asfalto, onde cada passo leva a um novo desafio, no ambiente de trabalho, as mulheres enfrentam obstáculos, quebram barreiras e continuam a evoluir, provando que resiliência e superação são duas das suas maiores qualidades.

E para exemplificar esse “corre” duplo, bora dar atenção a esses pontos:

1. Definindo Metas e Ultrapassando Limites

Na corrida, como na carreira, a definição de metas é fundamental. As corredoras estabelecem objetivos claros, seja passar da caminhada para os primeiros 5k ou até mesmo completar uma maratona ou melhorar seu o pace. No mundo corporativo, isso se traduz em buscar posições de liderança, desenvolver novas habilidades ou conquistar projetos significativos. Mulheres que correm demonstram uma capacidade incrível de visualizar seu futuro, planejar meticulosamente sua trajetória e trabalhar arduamente para alcançar seus objetivos, mostrando que limites são apenas etapas a serem ultrapassadas.

2. Resiliência: Encarando as Subidas

Eu não gostava de subidas, quase chorei na subida da Vinte e três de maio, na primeira vez que corri uma prova que teve esse percurso, mas evoluindo nos treinos, meu treinador começou a lançar treinos de subida e então o que me fazia quase chorar, virou quase diversão. Assim, entendo que cada corredora sabe que nem toda corrida é plana; as subidas são inevitáveis e exigem um esforço adicional. Na carreira, as “subidas” podem se manifestar como desafios profissionais, barreiras à progressão de carreira ou até mesmo o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. As mulheres no ambiente de trabalho, assim como nas corridas, demonstram uma capacidade notável de encarar essas subidas com determinação, aprendendo com cada experiência e persistindo, não importa o quão íngreme seja o caminho.

3. Velocidade e Paciência

A estratégia é crucial tanto na corrida quanto na carreira. Saber quando acelerar e quando manter o ritmo pode fazer toda a diferença. Mulheres que correm entendem o valor da paciência, do treinamento constante e da preparação para, quando chegar o momento certo, acelerarem rumo às suas conquistas. Na carreira, isso se reflete na capacidade de aguardar o momento adequado para assumir novas responsabilidades, pedir promoções ou mudar de carreira, sempre com a certeza de que a preparação e o momento certo trarão os resultados desejados. E a essa paciência vale ressaltar que, ainda que tenhamos um cenário mais ameno, elas ainda enfrentam a competição e muitas vezes o preconceito masculino, o que faz essa “subida” muitas vezes ser mais árdua.



4. A Comunidade Como Suporte

Tanto na corrida quanto na carreira, a comunidade desempenha um papel crucial. Grupos de corrida e redes de mulheres no ambiente de trabalho oferecem apoio, conselhos e motivação. A troca de experiências e o encorajamento mútuo são fundamentais para o crescimento individual e coletivo. Celebrar as vitórias das outras e aprender com os desafios enfrentados por elas fortalece a comunidade e inspira cada membro a continuar avançando.

Assim, penso que a corrida e a carreira, especialmente para as mulheres, são jornadas que exigem mais do que apenas força física ou intelectual; exigem coragem, determinação e uma vontade inabalável de superar obstáculos. As lições aprendidas na pista podem ser aplicadas no trabalho e vice-versa, provando que, independentemente do cenário, a força feminina é uma força a ser reconhecida e celebrada.

Neste mês das mulheres, aplaudimos todas as corredoras e profissionais que, diariamente, nos mostram o verdadeiro significado de resiliência e superação.



Receitas

FIT

CHIPS DE
PARMESÃO E
COGUMELO



UMA RECEITA DELICIOSA

Ingredientes:

- 70g parmesão ralado finamente;
- 100g cogumelo Portobello ou Paris
- Salsinha;
- Páprica;
- Iogurte + azeite + limão para o molho.



Receita super prática, fonte de cálcio e com bom aporte proteico, o chips de parmesão pode ser uma excelente opção para acompanhar os lanches intermediários ou para servir aos amigos e familiares

Também é possível encontrar pronto para consumo em lojas de produtos naturais. Importante moderar no consumo pois, apesar de possuir sua qualidade nutricional, não é um produto de baixo aporte calórico.

MODO DE PREPARO

1. Corte os cogumelos em fatias finas, leve ao forno 180 graus por 12 min ou até secar bem;
2. No papel manteiga, fazer uma cama de parmesão, colocar os cogumelos por cima, salsinha picada e paprica;
3. Levar ao forno 180 graus por 8 minutos ou até derreter bem o parmesão;
4. Retire e deixe esfriar. Se não ficar crocante após esfriar é porque ficou pouco tempo no forno;
5. Quebre em lascas e sirva com o molho sugerido (misturar iogurte, azeite e sal à gosto).

Observação: se o parmesão ficar escuro é porque ficou muito tempo no forno. O sabor do parmesão muito assado é extremamente amargo e desagradável, cuidado para não passar do ponto!



**LAÍSA
MATOS**
NUTRICIONISTA





Dermatologia e a corrida

Autoestima à flor da pele: dicas de cuidados para corredoras



Correr é nossa paixão e uma excelente forma de manter a saúde física e mental, mas também pode apresentar desafios para a pele e cabelos, especialmente para as mulheres. Nesse mês de março nossa edição especial traz algumas dicas dermatológicas importantes para ajudar as corredoras a manterem a pele, as unhas e os cabelos saudáveis enquanto praticam esse esporte energizante.

1. Proteção Solar Adequada:

- Use sempre um protetor solar de amplo espectro com FPS 50 ou superior antes de sair para correr, mesmo em dias nublados. Fique atento para usar a quantidade adequada! Uma colher de chá serve para toda a face e pescoço. Não esqueça de aplicar também nas pernas, elas fazem parte do corpo e merecem esse cuidado!

- Para corredoras de longa distância é importante planejar a reaplicação do protetor solar a cada duas horas, especialmente se estiver suando muito. Nesse caso, filtros solares em spray são muito práticos e convenientes, inclusive permitindo que um apoio de treino aplique rapidamente em uma parada para gel ou abastecimento de água.

- A dupla barreira de protetor solar facilita a aplicação correta da quantidade recomendada com um acabamento cosmético melhor. A dica é colocar um filtro branco mais fluido ou gel creme sequinho e em seguida aplicar o filtro solar com cor de base, que pode ser em creme de alta cobertura e resistência à água ou em bastão.

- A proteção física com roupas e equipamentos também tem papel impor-



tante! Lembre da viseira ou boné e óculos de sol para proteger as retinas. Quem tem cabelos finos ou ralos e muito claros deve dar preferência ao boné para evitar queimaduras no couro cabeludo.

- Opte por roupas leves e respiráveis que ofereçam proteção UV adicional.

2. Hidratação:

- Mantenha-se hidratada bebendo água e isotônicos antes, durante e após a corrida para ajudar a manter a elasticidade da pele e prevenir a desidratação.

- Use um hidratante corporal diariamente para manter a pele macia, flexível e com a barreira cutânea íntegra e resistente, especialmente após o banho ou a exposição ao sol.

3. Escolha do Tecido:

- Opte por roupas esportivas feitas de tecidos que absorvam e liberem a umidade e evitem atrito excessivo na pele, reduzindo assim o risco de irritações e assaduras. Aqui o ideal são os tecidos sintéticos como a poliamida. É importante evitar o algodão que absorve, mas retém o suor ficando mais pesado e aumentando o atrito e com isso as assaduras e bolhas.

4. Cuidados com a Pele Sensível:

- Se você tem pele sensível, escolha produtos de cuidados com a pele sem fragrância e dermatologicamente testados para evitar irritações. Essa informação em geral está especificada na embalagem, fique atenta!



Filtros solares físicos ou minerais (que não têm filtros químicos na formulação) podem ser úteis para peles muito sensíveis ou com rosácea.

- Considere usar um creme ou loção calmante e cicatrizante após a corrida para acalmar a pele irritada das dobras e áreas de atrito como virilhas e axilas. Existem no mercado alguns hidratantes e reparadores com probióticos para auxiliar na manutenção da flora normal da pele.

5. Prevenção de Bolhas:

- Mantenha os pés secos e use meias técnicas também de poliamida ou tecido sintético próprio para a prática esportiva que absorvam a umidade para reduzir o atrito e prevenir bolhas.

- Se sentir qualquer desconforto nos pés durante a corrida, pare e ajuste seus calçados para evitar o surgimento de bolhas.

- A escolha dos tênis também é importante. Opte por numeração ao menos 1 ponto maior que a sua para calçados convencionais. Eles não podem ser nem justos nem folgados demais. Observar o formato anatômico do seu pé também vai ajudar na escolha, para pés mais largos o ideal é escolher tênis também de base e ponta mais largos.

6. Limpeza Adequada:

- Lave o rosto e o corpo após a corrida para remover o suor, sujeira e resíduos de protetor solar, evitando assim a obstrução dos poros e o surgimento de acne.

- Quem utiliza os filtros com cor de alta resistência pode ter algum trabalho para remover. A rotina de double cleansing (limpeza dupla) é uma sugestão para facilitar esse trabalho: inicie a limpeza aplicando um produto oleoso (cleansing oil, óleo infantil, óleo de coco ou macadâmia) na pele do rosto ainda seca e massageie. Isso fará com que o protetor “derreta”. Depois pode molhar o rosto e lavar com o sabonete facial da sua preferência que seja específico para seu tipo de pele. Esse processo torna a limpeza mais fácil e eficaz independente do tipo de pele.

7. Proteção Labial:

- Use um protetor labial com FPS sempre que sair para correr para proteger os lábios do sol, vento e ressecamento. Lábios constantemente ressecados, especialmente os lábios inferiores que recebem mais radiação direta, podem ser indício de lesões precursoras de câncer de lábio. Esse passo é muito importante e seguidamente esquecido nas rotinas das corredoras.

8. Cuidado com o Cabelo:

- Use um xampu suave e condicionador hidratante para manter o cabelo limpo e saudável, evitando o acúmulo de suor e resíduos.

- O momento da corrida pode ser uma oportunidade para fazer uma hidratação nos cabelos. Faça uma mistura na mão com máscara capilar hidratante ou nutritiva e óleo hidratante para pontas e aplique no comprimento dos fios e depois prenda os cabelos como de costume.

- Lembre-se de que os cabelos também envelhecem sob a radiação. Eles perdem o brilho e o viço. Além do boné e coque (que reduz a área de fios exposta), os filtros solares para cabelos são práticos e podem ser borrifados nos cabelos secos ou após o uso da mistura sugerida no item anterior.

9. Evite o Excesso de Calor:

- Evite tomar banhos muito quentes após a corrida, pois isso pode ressecar a pele e aumentar a sensibilidade. - Opte por banhos mornos e use um hidratante corporal logo após para selar a umidade na pele.

10. Consulta com um Dermatologista:

- Faça consultas regulares com um dermatologista para avaliar a saúde da sua pele e receber orientações personalizadas sobre cuidados dermatológicos. Seguir essas dicas simples pode ajudar as mulheres corredoras a manterem a saúde e a beleza da pele enquanto desfrutam dos benefícios da corrida. Lembre-se sempre de ouvir seu corpo e ajustar sua rotina de cuidados conforme necessário para atender às necessidades individuais da sua pele.



**GABRIELA
MALDONADO**
DERMATOLOGISTA



AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

DICA DE LIVRO

Vá mais longe
Treine sua memória e sua inteligência



De acordo com Augusto Cury, ser inteligente não é só treinar a memória para dar respostas brilhantes, impactar pessoas, libertar a criatividade, fazer a diferença no trabalho e ter um excelente desempenho intelectual, mas é principalmente gerenciar a mente e ter um caso de amor com a saúde mental. Neste livro, uma curta e elucidativa visão sobre o funcionamento da mente, o autor nos brinda com técnicas para proteger, treinar e desvendar a memória de forma sutil e interessante.



O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



IRON MAIDEN

A Importância do Ferro para a Saúde e a Performance das Mulheres

O ferro, muitas vezes chamado de "o mineral da vitalidade", é um componente essencial para o funcionamento adequado do nosso corpo, desempenhando um papel crucial na produção de hemoglobina, a substância que transporta oxigênio para as células. Para corredoras amadoras, manter níveis adequados de ferro não é apenas vital para a saúde geral, mas também para alcançar uma boa performance durante os treinos e suas provas.

Causas da Deficiência de Ferro:

A deficiência de ferro pode ser causada por diversas razões. Uma dieta pobre em alimentos ricos em ferro, como carnes magras, legumes e vegetais de folhas escuras, pode levar a um déficit desse mineral. Além disso, perdas sanguíneas frequentes, como aquelas associadas ao ciclo menstrual em mulheres, podem contribuir para a deficiência de ferro. Treinos de longo volume e intensos, contribuem para esta situação.

Alimentos Ricos em Ferro:

Incluir uma variedade de alimentos ricos em ferro na dieta é fundamental. Carne vermelha, aves, peixes, feijões, lentilhas, espinafre e cereais enriquecidos são excelentes fontes desse mineral. Combinar esses alimentos com fontes de vitamina C, como frutas cítricas ou mesmo suplementando, pode aumentar a absorção de ferro pelo organismo.

Suplementação de Sulfato Ferroso:

Em alguns casos, a suplementação de sulfato ferroso pode ser necessa-

ria para corrigir deficiências ou mesmo para prevenir possíveis perdas. Exames regulares de ferro e seus subcomponentes ajudam a monitorar para que a suplementação seja mais assertiva.

Anemia em Atletas, Especialmente Mulheres Corredoras Amadoras:

A etiologia da anemia em mulheres corredoras amadoras é multifacetada. A perda menstrual, a ingestão inadequada de ferro na dieta e as demandas aumentadas devido ao treinamento físico intenso podem contribuir para a deficiência de ferro. A falta de conscientização sobre esses fatores pode resultar em fadiga persistente e sensação de fraqueza durante as corridas.

O repouso aliado a boa nutrição contribuem para a melhora do estado de fadiga e assim é possível se obter boa performance com saúde plena tanto a curto quanto a longo prazo.

Ela está ferrada!

Que bom, esse é o X da Questão!

Fatores que Podem Interferir na Absorção de Ferro e a Relação com a Doença de Crohn:

Doença de Crohn e Inflamação Crônica:

- A doença de Crohn, uma forma de doença inflamatória intestinal (DII), é marcada por inflamação crônica no trato gastrointestinal. Essa inflamação pode comprometer a absorção eficiente de ferro no intestino delgado, contribuindo para deficiências nutricionais, incluindo de ferro.

Hepcidina e Regulação do Ferro:*

- Pacientes com doença de Crohn podem apresentar níveis elevados de hepcidina, uma proteína que regula a absorção de ferro. O aumento da hepcidina pode reduzir a disponibilidade de ferro, exacerbando a deficiência desse mineral.

****Alimentos que Interferem na Absorção de Ferro e Considerações para Doença de Crohn:***

- ***Cálcio, Polifenóis e Ácido Fítico:*** Alimentos ricos nesses componentes, conhecidos por interferirem na absorção de ferro, podem exigir uma atenção especial em pacientes com doença de Crohn, dada a susceptibilidade desses indivíduos a complicações nutricionais.

Alimentos que Aumentam a Absorção de Ferro e Recomendações Específicas para Doença de Crohn:

- ***Vitamina C, Carne e Vitamina A:*** A ingestão de alimentos ricos em vitamina C, carnes (especialmente as vermelhas) e vitamina A pode ser benéfica para melhorar a absorção de ferro. No entanto, é fundamental personalizar a dieta de acordo com as necessidades e desafios específicos enfrentados por pacientes com doença de Crohn.

Fique atenta:

Se você é uma corredora amadora que experimenta fadiga constante, é crucial não ignorar esses sinais. Consulte um médico e um nutricionista capacitado para realizar exames específicos, avaliar seus níveis de ferro e receber orientações personalizadas. A consciência e o cuidado em relação à sua dieta e, se necessário, a suplementação, podem fazer uma enorme diferença em sua saúde e desempenho atlético, esse é o X da Questão!

A Donzela de Ferro não é apenas um ícone do rock, mas também uma metáfora para as mulheres se lembrar da sua força interior, esta força necessária para superar todos os obstáculos. Ao cuidar dos seus níveis de ferro, você está fortalecendo não apenas seu corpo, mas também sua jornada como corredora. Corra com força, vitalidade e persistência.

Corra com saúde e boa performance.

Bons treinos!



CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



Correr Renova a Força Interior e Autoestima da Mulher

As mulheres enfrentam constantes desafios e pressões, seja na vida pessoal ou profissional. Justamente por isso, aumentar a autoestima e a autoconfiança é algo tão relevante.

Diante desse cenário moderno, a prática da corrida é uma ferramenta poderosa para renovar a autoestima e potencializar a força feminina.

“Eu posso vencer essa distância! Me sinto mais bonita correndo com esse visual”. Essas são algumas das frases que representam um pouco do universo das corredoras.

Mais do que apenas um exercício físico, a corrida se tornou combustível para autoconfiança de mulheres de todas as idades, estilos e gostos. Esse esporte democrático mostra o quanto você mulher é capaz de superar seus próprios medos e inseguranças, de semblante sério ou cultivando um sorriso no rosto, como preferir!

Além de trazer benefícios para saúde, a corrida é a oportunidade da mulher se reconectar consigo mesma, com a sua própria essência e feminilidade.





Outra história inspiradora é a da Viviane, que enfrentou alguns desafios na juventude e encontrou na corrida não apenas uma atividade física, mas uma jornada de autodescoberta. Ao cruzar cada linha de chegada, Viviane sente sua autoestima renovada.

Essas histórias nos lembram a jornada de muitas outras mulheres pelo Brasil e pelo Mundo, sendo apenas uma amostra do poder transformador da corrida.

Histórias de mulheres que inspiram outras mulheres

No mundo das corridas de rua, histórias inspiradoras de mulheres que encontraram nesse esporte uma fonte de superar seus desafios são abundantes.

Uma dessas mulheres é a Clau, uma mãe ocupada que descobriu na corrida não apenas uma forma de cuidar de sua saúde física, mas também viver momentos de tranquilidade em meio à agitação do dia a dia.



Na corrida você acolhe sua feminilidade

À medida que mais e mais mulheres descobrem os benefícios emocionais e psicológicos da corrida, fica claro que esse esporte vai muito além do físico. Correr é um “treino para a vida”, uma oportunidade de crescimento pessoal em vários sentidos.

É importante lembrar, assim, que você mulher pode correr rápido, devagar, de regata ou top, sozinha ou acompanhada, do jeito que se sentir mais realizada, confortável e bonita.

Isso é uma maneira de se conectar com feminino, de uma forma simples.

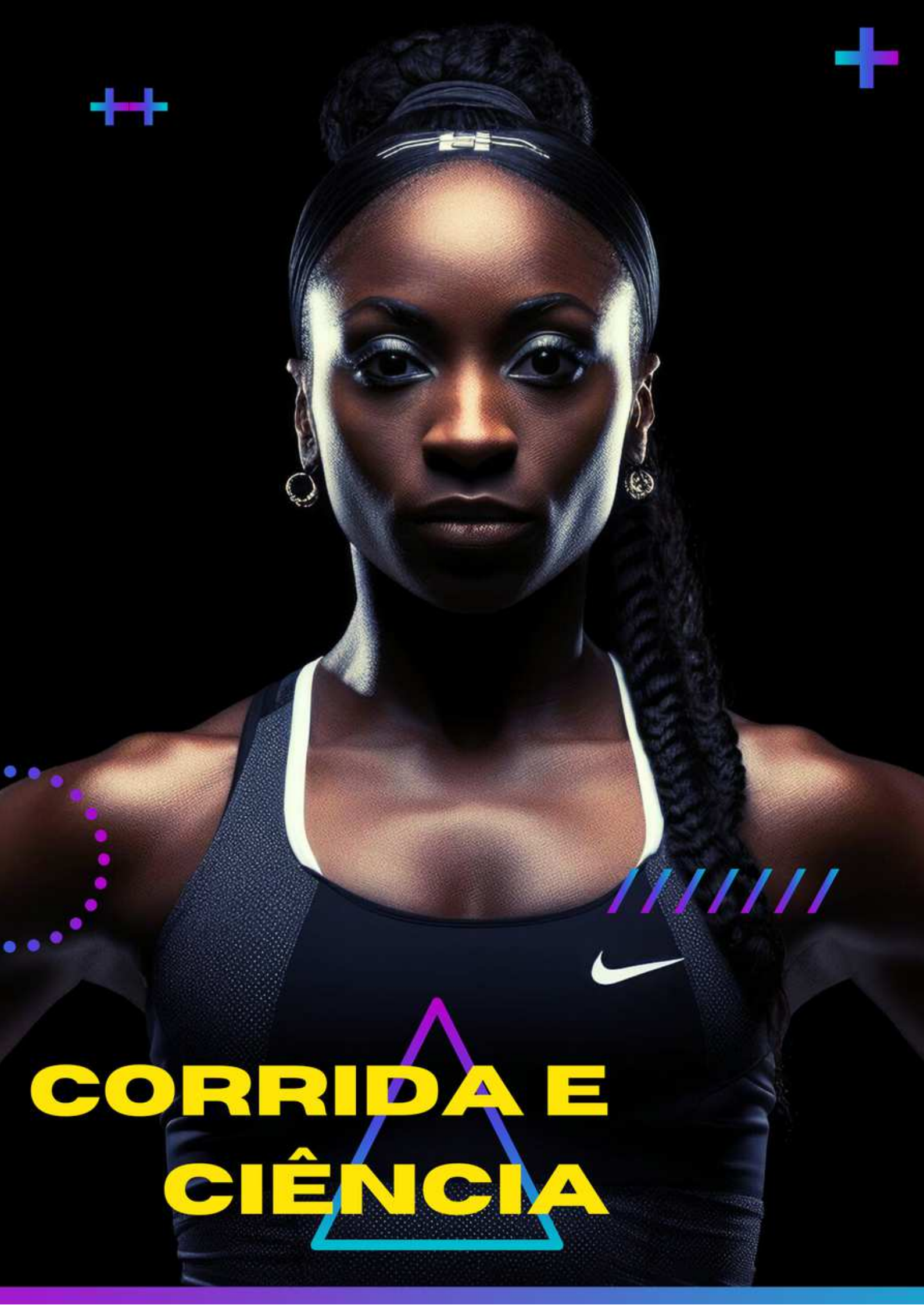
Desejo, dessa maneira, que todas as mulheres, em suas corridas internas, encontrem no esporte uma fonte para elevar a autoestima.

Porque, como sabemos, na corrida e na vida, a vitória não se limita a ultrapassar a linha de chegada, mas também desfrutar de toda jornada.

Desejo parabéns para você corredora!

Gabriel Renaud
Copywriter





**CORRIDA E
CIÊNCIA**



+ O que temos a aprender com as mulheres na Corrida de Rua?

As mulheres têm conquistado cada vez mais espaço e visibilidade nas corridas de rua ao longo dos anos. Inicialmente, a participação feminina nesse esporte era limitada e muitas vezes desencorajada, mas com o passar do tempo, as mulheres foram quebrando barreiras e mostrando sua força e determinação nas corridas.

O início das mulheres nas corridas de rua foi marcado por desafios e preconceitos, mas a persistência e a paixão pelo esporte falaram mais alto. Com o passar do tempo, mais e mais mulheres se juntaram a essa modalidade, mostrando que são capazes de competir em pé de igualdade com os homens.

Hoje em dia, a participação das mulheres nas corridas de rua é cada vez mais expressiva. Elas não apenas competem, mas também inspiram outras mulheres a se juntarem a esse universo, promovendo a saúde, o bem-estar e a igualdade de gênero.

A Ciência, antes voltada para o público masculino, em seus estudos, passou a olhar para a mulher, principalmente pela aumento da participação deste público nas principais provas da modalidade, inclusive, as mulheres já figuram como as maiores concluintes nas grandes Maratonas pelo mundo.



Um estudo nacional sobre prevenções de lesões na corrida de rua, a partir de um recorte de grupo, na Cidade de Vitória, no Espírito Santo, detectou que mulheres são mais longevas na Corrida de Rua, comparado a homens, enquanto o grupo masculino teve altos índices de lesões por falta de alto cuidado, as mulheres apresentavam baixo risco de lesões por preferirem um treino orientado por profissionais, alternar com treino de força e realizarem check-ups para saber suas reais condições de saúde.

Com esta informação de maior longevidade das mulheres nas corrida de rua, ao avançarem na idade, estudos também relacionaram a menopausa à exercícios aeróbios e seus benefícios para mulheres, está provado que além da prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares a corrida também auxilia no tratamento, não medicamentoso de alguns tipos de canceres.

Há também a menopausa, seus efeitos são inevitáveis, contudo, mulheres que praticam corrida de rua podem ter seus efeitos atenuados, desde que tenham um programa de atividades físicas adequados à realidade de cada mulher, incluindo neste programação a corrida de rua, por seu efeito vasodilatador que ajuda no controle da pressão arterial, e liberação de hormônios reguladores dos estados de humor com a endorfina e a noradrenalina.

A presença feminina nas corridas de rua é fundamental para o crescimento e a diversificação desse esporte, mostrando que não há limites para o que as mulheres podem alcançar. Com determinação e dedicação, as mulheres estão conquistando seu espaço e provando que são verdadeiras atletas nas corridas de rua.

O lugar das mulheres na corrida de rua é estar onde elas quiserem estar!



EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



**O VOLUME DE TREINO MUITO
ALTO DE CORRIDA PODE AFETAR
O CICLO MENSTRUAL?**



Um estudo recente publicado na International Journal of Sports Medicine trouxe novidades importantes sobre a saúde das mulheres que correm. Observando 53 corredoras de janeiro a maio de 2022, os pesquisadores queriam entender melhor como o treino intenso afeta o ciclo menstrual delas.

O que descobriram foi bem interessante:

- Cerca de 40% dessas atletas tinham ciclos menstruais que não vinham regularmente.
- As atletas com ciclos irregulares corriam bem mais por semana, cerca de 67 km, enquanto as com ciclos regulares corriam em média 35 km.
- Quanto mais elas corriam, maior a chance de terem problemas no ciclo. A cada 10 km extras por semana, a chance de irregularidades aumentava em 35%.
- Correr mais de 65 km por semana parece ser um sinal de alerta para problemas menstruais.



Esse estudo mostra que é bem comum ter problemas no ciclo menstrual quando se corre muito. Ele sugere que ficar de olho em quantos quilômetros são corridos por semana pode ajudar a evitar esses problemas.

O grande ponto aqui é a importância de equilibrar o treino para manter a saúde menstrual das atletas. Parece que correr demais pode realmente mexer com o ciclo delas, então é crucial encontrar um meio-termo que permita treinar forte mas sem prejudicar a saúde.

Para quem é atleta e pensa em ter um bebê, tem um detalhe super importante na hora de planejar os treinos e as corridas: pensar na hora certa para engravidar. Se está nos planos ter um filho, talvez não seja a melhor ideia se jogar nas competições mais longas, que pedem muito do corpo, justo nesse período. A dica é escolher essas provas mais longas quando não quiser engravidar. E, naquele ano que quer tentar ter o bebê, é melhor pegar leve, optar por corridas mais curtas, que não exigem tanto volume semanal.



**LUANA
STANGHERLIN**
NUTRICIONISTA





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



CORRER SEM LESÃO

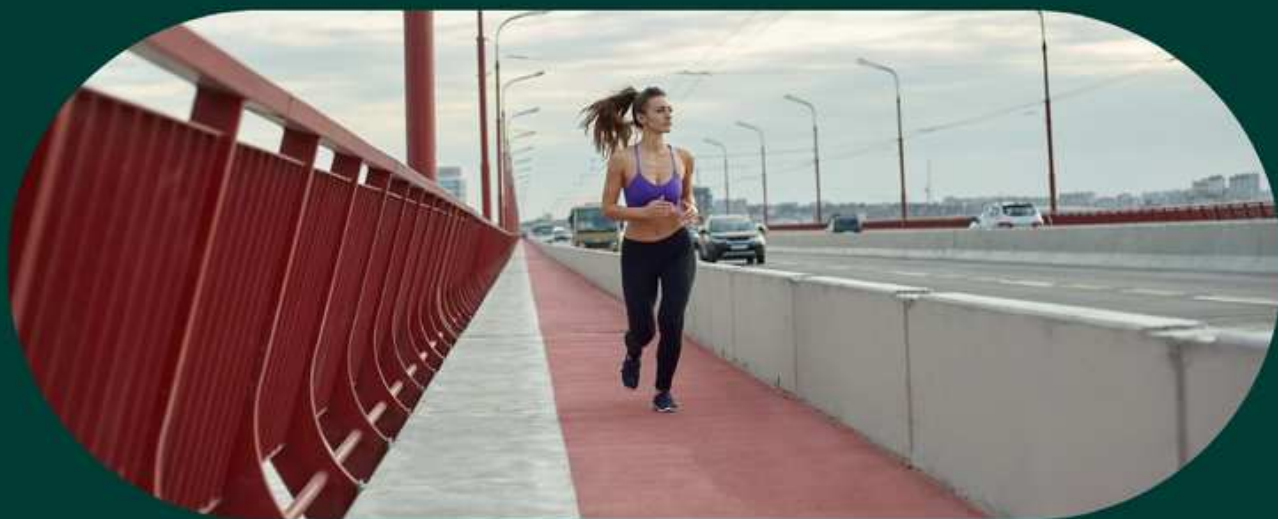


**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



Corrida Feminina: Superando a Canelite com Inteligência e Cuidado



Vamos dar uma corridinha pelo mundo da saúde feminina! A corrida não é só uma questão de chegar na linha de chegada, é uma superpotência para mulheres. Ela mantém o coração batendo forte, os músculos em forma e o estresse bem longe! Mas cuidado, porque uma lesão como a canelite pode transformar essa aventura em um desafio de sofá. Então, vamos correr com cuidado para garantir mais risadas e menos "ai, ai, ai"!

A síndrome do estresse medial tibial (SEMT), também conhecida como canelite, é uma condição dolorosa que afeta a tíbia, osso localizado na parte inferior da perna. Embora possa afetar atletas de ambos os sexos, é notavelmente mais comum entre corredoras do sexo feminino. Essa disparidade de gênero pode ser atribuída a uma série de fatores complexos e inter-relacionados.

Um dos fatores que contribui para a maior prevalência da canelite entre as corredoras é a diferença biomecânica entre homens e mulheres. Mulheres tendem a ter uma anatomia pélvica mais larga em comparação com os homens. Essa diferença pode resultar em uma angulação diferente entre o quadril e o joelho, afetando a forma como a força é distribuída durante a corrida. Como resultado, as mulheres podem estar mais suscetíveis a uma sobrecarga na tíbia, aumentando o risco de desenvolver canelite.



CANELITE

Além disso, fatores hormonais desempenham um papel importante na predisposição das mulheres à canelite. Durante o ciclo menstrual, as flutuações hormonais, especialmente nos níveis de estrogênio e progesterona, podem afetar a densidade óssea e a capacidade de recuperação muscular.

Essas mudanças hormonais podem tornar os ossos mais frágeis e os músculos menos capazes de suportar o estresse repetitivo associado à corrida, aumentando assim a suscetibilidade à canelite.

Quando falamos em prevenção ou tratamento da canelite alguns cuidados são importantes: escolha de um calçado confortável que deixe o seu pé estável, faça fortalecimentos da panturrilha, músculos da tíbia e glúteos. Os exercícios de mobilidade do tornozelo também podem ser ótimos aliados.



“Fique muito atenta as mudanças hormonais.”.

Hormônios



Durante o período menstrual, ajuste a carga da corrida de acordo com seus níveis de energia e conforto. Para evitar a canelite, alterne entre corrida e exercícios de baixo impacto. Preste atenção aos sinais do seu corpo e reduza a intensidade se sentir desconforto persistente. O uso de meias compressivas durante o dia a dia, especialmente nesta fase, pode ajudar a reduzir o inchaço natural favorecendo o bom funcionamento muscular.

A canelite pode ser uma pedra no caminho das corredoras, mas com cuidados adequados, é possível driblar essa dor. Compreender os fatores de risco, como diferenças biomecânicas e hormonais, é o primeiro passo para prevenir lesões. Além disso, adaptar a rotina de treinos durante o ciclo menstrual e fortalecer os músculos certos são medidas essenciais. Lembre-se sempre de ouvir o seu corpo e buscar orientação profissional caso necessário. Com esses cuidados, podemos manter nossa paixão pela corrida sem deixar que a canelite nos impeça de cruzar a linha de chegada.

Então, vamos correr com inteligência, saúde e muitas risadas.

GRAZI ZARRI



**A força da mulher
nas pistas!**

Março

O mês delas! Se bem que todos os dias deveríamos comemorar essas grandes vitórias!

Neste mês das mulheres, a Revista Runners Brasil traz Grazielle Zarri, uma jovem do interior de São Paulo que está vivendo um dos momentos mais intensos da sua carreira como atleta: o ciclo para a correr a Maratona dos Jogos Olímpicos de Paris 2024.

Então, aproveitamos a oportunidade para contar a história dessa guerreira.

Há 26 anos, em Sorocaba – SP, nascia Grazi Zarri, aos cinco anos de idade começou na corrida no Centro Vocacional Frei Paulino, da Criança e do Adolescente de Cândido Mota, lá ficou até os dezessete anos, sob o comando do técnico João Nicolau, mais conhecido como “pinguinha”.

E nesse período aproveitava as férias da escola para fazer intercâmbio no Esporte Clube Pinheiros, que está entre os maiores clubes poliesportivos da América Latina. Ao completar 17 anos fez a transição para alto rendimento, à época com o técnico Cláudio Castilho.

Grazi conta que esse período de transição para ao alto rendimento foi duro, e exigiu muita dedicação, mas quando percebeu que tudo estava se encaixando, começou a tomar gosto. Foram seis anos no Esporte Clube Pinheiros e foi lá que começou a se destacar, melhorar as marcas e sempre pensava: quando chegasse o momento iria buscar a minha experiência fora.

“Hoje faz 3 anos que estou fazendo transição em treinamento e competição internacional, sou grata por essa nova fase, sei que estou no caminho que sempre sonhei!” – Grazi Zarri

Quem disse que seria fácil



Hoje vivendo no Quênia conta que foi muito difícil quando decidiu se mudar, deixar as pessoas que mais amava, família e amigos queridos, sofreu muito até entender que era preciso passar por isso para sua evolução como atleta.

Desistir nunca

“Me orgulho muito e nunca me esquecerei, em 2019 pensei encerrar minha carreira. Me consaguei Bicampeã na prova 5 km, da Competição Troféu Brasil, onde reuniu os melhores do Ranking Brasileiro, ou seja, os melhores atletas do Brasil.

Contei com apoio e incentivo de pessoas como: Liliane Mariano, Adriana Aparecida, Andréia Hessel, mulheres que viveram de perto as minhas dificuldades e sempre me diziam: “Grazi, não desiste”. Elas não soltaram minha mão. Além delas, eu também contei com o apoio e vesti a camisa da Equipe de Campo Mourão, a qual me tornei Bicampeã.

Neste mesmo ano, por um momento pensei que tudo tinha terminado para mim nas pistas, daí um mês depois do Troféu Brasil, veio a São Silvestre e o Esporte Clube Pinheiros me contratou e foi uma alegria imensa e o impulso que precisava.

“Lá fui eu, vesti a camisa do Esporte Clube Pinheiros, corri a São Silvestre e me consagrei a primeira brasileira desta edição. A prova foi selo Bronze, fortíssima, e eu está lá. Para mim foi o início de um gatilho que tudo só estava começando a acontecer mim, as portas começavam a se abrir”. - Grazi

Motivar e se sentir motivada!

A preparação para uma prova internacional pode levar de dois a quatro meses e para se manter no foco e motivada é preciso determinação. Grazi disse que quando coloca algo na cabeça segue firme até conseguir atingir o objetivo. Hoje segue as coordenadas do técnico Beto Cavaleiro e também do coach do Quênia.

A relação atleta profissional é sempre muito estreita com a lesões e pode frustrar o sonho de um corredor. Grazi conta que, em 2022, lesionou a posterior fazendo um treinamento na pista. Era treino para uma maratona e estava na melhor fase e em alta performance. Teve que parar e ficar um ano para se recuperar. A dor persistiu até agosto de 2023, mas ela também persistiu e com muita massagem, fisioterapia, musculação, fortalecimento e descanso, voltou com tudo para as pistas.

Tecnologia sim!

O que seria de nós sem a tecnologia? Vivemos num mundo onde a tecnologia nos ajuda a evitar lesões, treinar melhor e mais rápido e, acima de tudo, alcançar níveis mais elevados de performance.

“Eu tenho a sorte e a felicidade de ter ao meu lado uma marca como adidas Brasil. Seguimos juntos há algum tempo e agora mais que nunca ter o aporte da adidas me permitiu sonhar com os Jogos Olímpicos de Paris”. – Grazi Zarri

E morando no Quênia é essencial esse apoio para se manter lá, não faltar nada e que ela possa se sentir segura para treinar e estar bem preparada para representar o Brasil em Paris 2024, completa Grazi.

Falando em tecnologia, Grazi confessou que é adepta ao recovery com botas de compressão pneumática e a massagem tecar, que é uma tecnologia com correntes de alta frequência, muito usada nos ligamentos, músculos e articulações, para recuperar e prevenir lesões.

Exército da Salvação

Esse ano, depois de dez anos, Grazi explica que o Esporte Clube Pinheiros cancelou o contrato com ela, que segue federada, mas sem renda. O Exército tem sido sua salvação, é a principal fonte de renda dela hoje. E eles compreendem esse momento em que ela está treinando no Quênia e estão sendo super flexíveis para encaixar as provas e obrigações que ela tem que cumprir.

Equilíbrio mental



Nem somente de equilíbrio físico se vive um atleta, o mental é fundamental. E nossa atleta, mulher, guerreira do mês disse que conta com o acompanhamento de um psicólogo, que a leitura também é uma aliada e sua estratégia se chama planejamento.

Nas pistas tudo pode acontecer! Esteja preparada!

Grazi disse que em uma ocasião, ainda mais jovem, foi confundida com um homem.

“Fiquei em quarto lugar da prova masculina e primeira na feminina. E para provar que eu era mulher e não homem tive que chamar uma mulher da organização e abaixar as calças, aí eles acreditaram. Foi bem engraçado!” – Grazi



Para isso que vale a vida!

E na infância, ela conta que não tinha tempo ruim, quando viajava de uma cidade a outra para correr, colocava colchão no chão do ônibus ou Van e se deitava. Às vezes viajava um dia inteiro para chegar e competir. Chegava na hora da prova, se aquecia e ganhava tudo.

“Era conhecida como pé vermelho, porque corria descalço. Não tinha costume de correr de tênis, porque nem tínhamos dinheiro para comprar um. E no final, vinha a melhor parte, pão com mortadela ou às vezes pizza, para nossa alegria também. Momentos inesquecíveis que fazem parte da minha história”. - Grazi

A inspiração pode estar bem do seu lado

Exatamente, Grazi diz que sua maior motivação e inspiração é ver Daniel Nascimento, o Danielzinho, um dos grandes nomes do atletismo brasileiro nos treinamentos e fazendo o quilometro em 3 minutos. “Ele é sinistro, o que faz é impactante para mim. Além de marido, ele é um super parceiro e me inspira todos os dias.

E foi com ele que encarei minha primeira maratona, uma prova tão desafiadora que me fez evoluir, me conhecer melhor e me mostrou que sou capaz.

E tem uma mulher que foi muito importante para mim, a maratonista Adriana Aparecida. Ela vive o esporte 24 horas por dia, me ensinou muita coisa, puxou minha orelha, quando precisou e sou muito grata por tudo que ela fez por mim”.

Lugar de mulher é onde ela quiser, inclusive nas pistas

Cada vez mais mulheres tem ganhado espaço nas corridas, lugar que antes era predominantemente masculino.

Grazi que esse mês vem representando as corredoras mulheres disse que é visível esse crescimento e que, cada vez mais, o público feminino vem conquistando mais espaço no mundo da corrida e também nos pódios.

“Sinto tanto orgulho de ver tantas mulheres corajosas, ultrapassando barreiras e superando limites”, conclui Grazi.

E neste mês da mulher Grazi deixou uma mensagem especial para todas as mulheres que sonham em começar a correr.

“Mulheres, se unam, com uma ou mais amigos, encontre um grupo de corrida perto de você, coloque um tênis no pé e simplesmente saiam para correr. Não importa se vão rápido ou devagar, correndo ou caminhando, o que importa é sentir o prazer, a energia, alegria e endorfina que a corrida traz. Difícil não se apaixonar.

Experimente e depois me contem o que sentiu”!

Ainda falando das mulheres na corrida, ela ressalta que ainda falta mais empatia, uma torcendo mais pela outra, porque no final é você contra você mesma e a gente só consegue mudar o mundo se fizermos nossa parte.



Brasil na maratona feminina dos Jogos de Paris 2024

Grazi está vivendo e treinando na África há quase três anos, ficou na Uganda por seis meses e agora segue no Quênia.

“Não é uma experiência fácil, vivemos situações bem difíceis por lá, principalmente para as mulheres. No começo achava difícil e perigoso, até pensei em desistir”.

Para conseguir a vaga olímpica, Grazi confessa que não é uma tarefa fácil, está treinando forte, mas para representar o Brasil nos Jogos Olímpicos de Paris precisa conseguir (2h26min50), 3 minutos abaixo do Recorde Brasileiro da Adriana Aparecida (2h29min17 - 2012) e praticamente igual ao recorde Sulamericano (2h26min45 - 2014).

“Estou dando o meu melhor, sigo treinando no Kenya 100%. E com isso espero seguir evoluindo, sou muito nova e maratona para mim ainda é novidade. Meu corpo ainda está se acostumando com o grande volume de treinos, mas nada é impossível”.

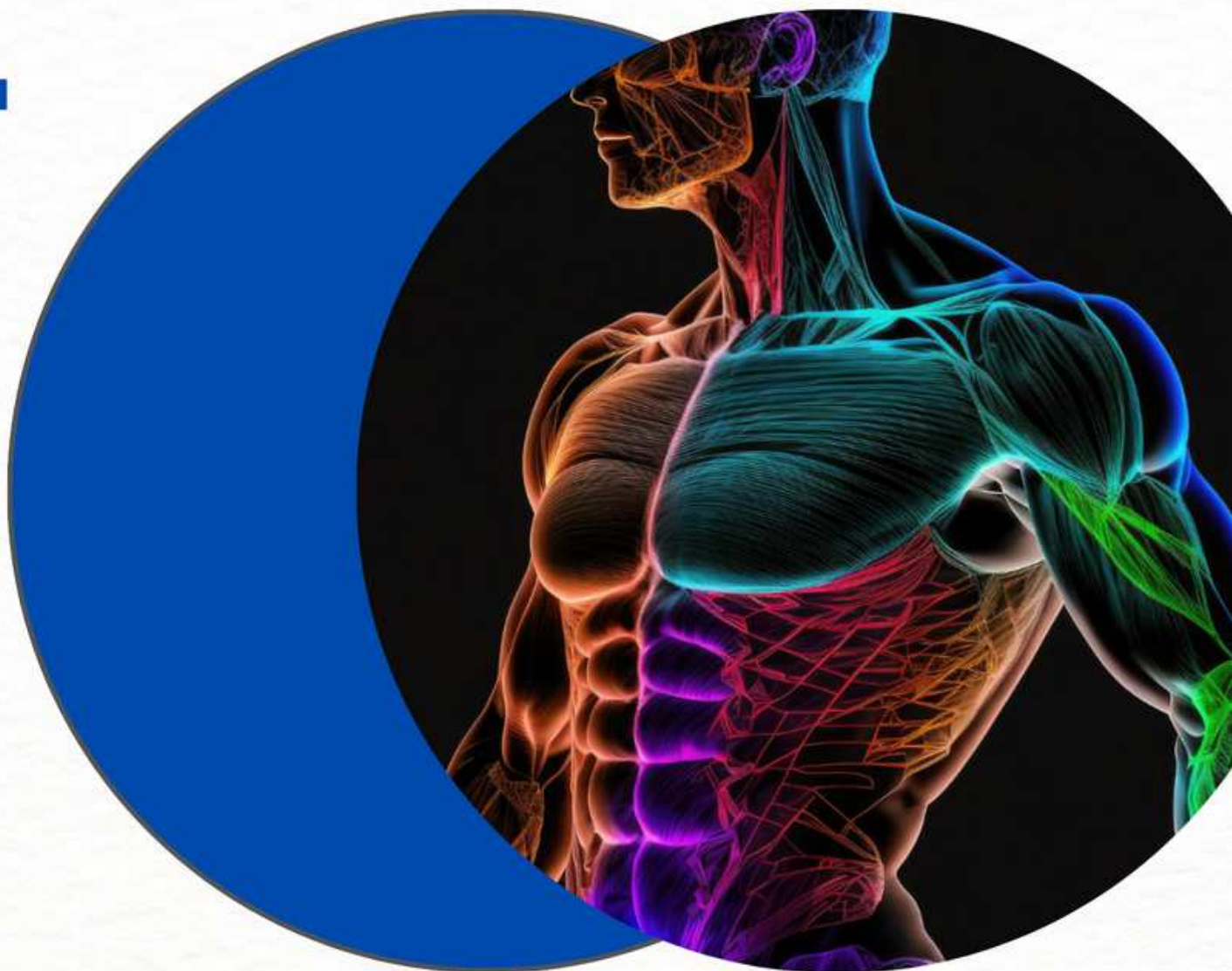
Um sonho x Futuro

“Quando corria os 10 km de pista queria ser recordista e umas das melhores. Hoje, na maratona, quero ser uma futura recordista e deixar um legado para mundo”. - Grazi



**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RB E JORNALISTA





MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



POR QUE AS MULHERES TÊM MAIOR PROPENSÃO À LESÕES NA CORRIDA DO QUE OS HOMENS?



Apesar de terem ganhado popularidade entre os dois sexos, a corrida permanece uma atividade com uma notável quantidade de afastamentos em termos de lesões: e sim, as mulheres apresentam uma incidência maior do que os homens!!

Compreender os fatores que contribuem para essa diferença ajudará as corredoras a tomar medidas proativas para minimizar o risco de lesões.

Diferenças Anatômicas

- [] Ângulo Q: O ângulo formado pelo osso da coxa e o fêmur é maior nas mulheres do que nos homens. Isso aumenta a pressão na articulação do joelho, tornando-as mais suscetíveis a

lesões como a Síndrome da Dor Patelofemoral e condropatia.

- [] Articulações: As articulações das mulheres são geralmente menores e menos rígidas do que as dos homens. Isso as torna mais propensas a instabilidade e lesões.

- [] Ligamentos: Os ligamentos, que conectam os ossos, são mais frouxos nas mulheres, o que pode levar a dores na canela, entorses e outras lesões. Na gestação essa laxidão aumenta.

Diferenças Hormonais

Estrogênio:

O hormônio estrogênio desempenha um papel na flexibilidade do tecido conjuntivo. Os níveis mais altos de estrogênio nas mulheres podem tornar seus ligamentos e tendões mais frouxos.

Progesterona:

O hormônio progesterona, que aumenta durante a segunda metade do ciclo menstrual, pode relaxar ainda mais os ligamentos.



O que fazer? Fatores de Treinamento:

* **Carga de Treinamento:**

As mulheres geralmente têm menor massa muscular e força óssea do que os homens, tornando-as mais vulneráveis a lesões quando aumentam a carga de treinamento muito rapidamente.

* **Tipo de Calçado:**

O uso de calçados inadequados pode exacerbar as diferenças anatômicas das mulheres, contribuindo para lesões.

Outras Considerações

* **Fatores Psicológicos:**

Estudos sugerem que as mulheres podem ser mais propensas a relatar dor e desconforto, o que pode levar a diagnósticos e tratamentos anteriores.

* **Histórico de Lesões:**

Lesões anteriores podem aumentar o risco de lesões futuras, especialmente se não forem tratadas adequadamente.

* **Dieta:**

Uma dieta deficiente em nutrientes essenciais pode comprometer a saúde dos ossos e dos tecidos conjuntivos.

Como ajudar? Medidas Preventivas

Para reduzir o risco de lesões, as corredoras devem:

- * Treinar gradualmente, aumentando a carga lentamente.
- * Escolher calçados adequados que ofereçam suporte e amortecimento adequados.
- * Fortalecer os músculos ao redor dos joelhos e tornozelos.
- * alongar-se regularmente para melhorar a flexibilidade.
- * Manter uma dieta equilibrada rica em nutrientes essenciais.
- * Ouvir seu corpo e descansar quando necessário.

E cuidar da parte médica incluindo os check up hormonal.

Compreender as razões pelas quais as mulheres são mais propensas a se lesionar na corrida permite que elas adotem estratégias para mitigar esse risco. Ao abordar as diferenças anatômicas, hormonais e de treinamento, as corredoras podem aumentar sua probabilidade de atingir seus objetivos de corrida sem sofrer lesões debilitantes.

Vamos juntas nos cuidados para termos longevidade no esporte!

Bons treinos valentes!

ANA PAULA SIMÕES - @DraAnaPSimoes



BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA LESÕES

DIFERENÇAS NA BIOMECÂNICA E NAS LESÕES DE HOMENS E MULHERES, SERÁ QUE EXISTEM?

RUNNERS tudo bem?

Estamos on, por aqui!

Esse é o mês da mulher, então não podíamos ter outra pauta a não serem as mulheres!

Corredoras, Mães, Esposas, Namoradas, Trabalhadoras, Fortes, Filhas, Amigas, Maquiadas, ou não, cabelo preso ou solto, rápidas ou mais lentas, independente de tudo isso, vocês são a essência da vida!

E vocês sabiam que em algumas das modalidades da corrida, vocês já são a maioria nas provas de rua? Dados mostram que nas provas de 6 km no Rio, vocês são 70% e na Meia Maratona do Rio em 2017, vocês foram mais de 50%. E uma pergunta que sempre fica no ar, quando pensamos em vocês, corredoras....

Será que a Biomecânica de Homens e Mulheres são diferentes?





Biomecânica para corredores

DIFERENÇAS

MULHERES X HOMENS



A resposta é SIM.

E... será que vocês se lesionam mais que os Homens ?

A resposta é NÃO

Há diferenças Anatômicas importantes e de capacidade física e que levam as essas alterações biomecânicas entre os homens e mulheres, e as principais citadas na literatura são:

Comprimento das pernas: Em geral, os homens tendem a ter pernas mais longas em relação ao tamanho do tronco do que as mulheres. Isso pode levar a uma maior amplitude de passada nos homens, o que pode ajudá-los a correr mais rapidamente.

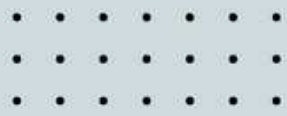
Massa muscular: Em média, os homens têm mais massa muscular do que as mulheres, o que pode ajudá-los a gerar mais força durante a corrida. No entanto, isso também significa que os homens têm uma massa corporal total geralmente maior do que as mulheres, o que pode afetar a eficiência da corrida.

Ângulo do quadril: As mulheres tendem a ter uma maior flexão do quadril, de adução do quadril e rotação interna do quadril do que os homens, o que

pode afetar o movimento das pernas durante a corrida, já para o joelho, mulheres tem menor ângulo de flexão do joelho em comparação aos homens.

Padrão de passada: As mulheres tendem a ter um padrão de passada mais curta e com mais passos por minuto (Cadência) do que os homens, o que pode ajudar a reduzir o impacto nas articulações e prevenir lesões.





Flexibilidade: As mulheres tendem a ser mais flexíveis do que os homens, o que pode ajudá-las a ter uma maior amplitude de movimento nas articulações durante a corrida e, assim, melhorar a eficiência da corrida.

E para provar que essas diferenças existem e não são da cabeça de alguém, ou de algum Guru da corrida, trago alguns trabalhos, ou melhor, cinco produções da literatura científica evidenciando essas diferenças, então se concentra e desce comigo.

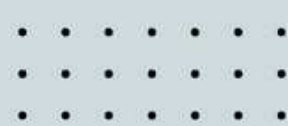
1) O primeiro estudo, realizado em 2011 "Diferenças entre os sexos na mecânica de corrida e no custo de energia entre corredores treinados"- comparou a biomecânica da corrida entre corredores treinados do sexo masculino e feminino e evidenciaram que as mulheres tinham uma menor massa corporal, menor comprimento da perna e maior inclinação da pelve do que os homens e

que as mulheres tinham uma menor força de reação do solo e maior taxa metabólica de oxigênio (um indicador do custo energético da corrida) do que os homens.

2) "Diferenças entre os sexos na biomecânica da corrida e no custo energético"- Esse foi um estudo de 2012 e que analisou as diferenças de sexo na biomecânica da corrida em uma esteira e descobriu que as mulheres tinham uma menor massa corporal, uma maior proporção de massa gorda e menor comprimento das pernas em relação à altura do que os homens e que as mulheres tinham uma maior flexão do joelho e uma menor extensão do quadril em comparação com os homens.

3) Em 2016 esse estudo "Diferenças entre os sexos na economia de corrida na mesma velocidade em corredores de sub-elites"- comparou o cus-





to energético da corrida entre corredores subelites do sexo masculino e feminino, e evidenciou que as mulheres tinham um custo energético de corrida mais alto do que os homens na mesma velocidade de corrida e que as mulheres tinham um menor VO₂max (um indicador da capacidade aeróbica) do que os homens.

4) "Diferenças de gênero na cinética de corrida e cinemática em velocistas de elite" - Este estudo de 2018 comparou a biomecânica da corrida entre corredores de elite do sexo masculino e feminino e evidenciou que as mulheres tinham uma menor força de propulsão vertical e uma maior frequência de passos (Cadência) do que os homens e que as mulheres tinham um menor tempo de contato do pé com o solo e uma maior angulação da articulação do joelho do que os homens.

5) Esse estudo de 2019 " A influência específica do sexo na postura corporal na biomecânica da marcha e na atividade muscular dos membros inferiores em adultos jovens" encontrou diferenças significativas entre homens e mulheres na biomecânica da corrida quando se trata da postura do corpo, sendo que as mulheres tendem a correr com uma postura mais ereta do que os homens, o que resulta em maior atividade muscular nos músculos da (coxa) quadríceps. Esses estudos mostram que há diferenças significativas na biomecânica da corrida entre homens e mulheres, incluindo diferenças na inclinação da pelve, comprimento da perna, frequência de passos, força de reação do solo e custo energético da corrida.

E sobre as Lesões, o Trabalho mais bem produzido, que temos foi realizado em 2021, publicado em uma das maiores revistas do mundo e foi uma Revisão Sistemática com Meta-Análise e Meta- Regressão, nada mais é que um Resumo dos melhores trabalhos existentes para o tema, ou seja o mais confiável que temos até o momento e intitulado de "Diferenças entre os sexos nas lesões da corrida".

Ele evidencia que no geral as lesões são iguais nos sexos pensando em quantidade, 20.8 lesões a cada 100 mulheres e 20.4 lesões a cada 100 homens, porém elas são em locais diferentes. Mulheres acabam desenvolvendo mais as lesões relacionadas as fraturas de estresses e homens mais Tendinopatias no tendão de Aquiles. Também encontraram uma associação de maior risco de lesão em mulheres que competiam em 10km ou menos.





Em resumo, há uma quantidade significativa de estudos que compararam a biomecânica da corrida entre homens e mulheres e encontraram diferenças significativas nas variáveis biomecânicas.

Não podemos nos esquecer de que anatomicamente também somos diferentes, apesar da atividade corrida, ser a mesma e é importante ressaltar que essas diferenças podem variar dependendo do nível de treinamento, idade e outros fatores individuais e antropométricos entre homens e mulheres, sendo fatores primordiais para essas diferenças biomecânicas, e para as lesões não há diferença na quantidade e sim no local de lesão.

Bom galera vou ficando por aqui... até a próxima.

PARABÉNS A TODAS AS MULHERES, LEITORAS, CORREDORAS E COLUNISTAS!

Até mais... RUNNERS.



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA





CORRIDA E ODONTOLOGIA

ESTÉTICA DENTAL: FACETAS DE
RESINA E DE PORCELANA



A corrida é uma atividade que proporciona um conjunto de benefícios que vão além do preparo físico e mental do corredor. Ao aprender cuidar do corpo, da alimentação, dos horários de descanso, das atividades de musculação e fisioterapia e dos desafios mentais que a corrida exige, surgem preocupações com a estética em geral. Nesse universo, a estética dental ou do sorriso vem ocupando um espaço importante.

Nos últimos anos, a odontologia tem apresentado avanços significativos nos materiais e técnicas utilizados para procedimentos estéticos. As facetas dentárias, fazem parte de um conjunto de técnicas restauradoras que têm transformado sorrisos em todo o mundo. Elas representam uma solução eficaz para aprimorar a estética do sorriso, proporcionando resultados duradouros e naturais quando corretamente planejadas e realizadas por profissionais especializados. No entanto, antes de decidir pelo procedimento restaurador com facetas, é crucial discutir quais são as opções disponíveis com seu dentista, avaliando sempre o custo benefício biológico dos procedimentos (menor desgaste dental ou nenhum se possível) e os possíveis ganhos estéticos, bem como compreender completamente todo o processo de diagnóstico, planejamento e execução.

Independentemente do material de escolha, sendo ele resina composta ou porcelana, o primeiro passo para mudança na estética do sorriso é uma consulta de avaliação minuciosa, focada em diagnóstico. É imprescindível o estabelecimento da saúde bucal prévia a qualquer alteração voltada à estética.

Uma anamnese adequada, buscando hábitos e estilo de vida do paciente, é necessária nesse estágio, alinhando as expectativas aos resultados. Na reabilitação estética, deve-se estar atento às necessidades e expectativas do paciente. O sucesso do tratamento está diretamente relacionado a um adequado planejamento, que considere o protocolo clínico correto para o caso específico, e leve em consideração os resultados desejados pelo paciente.

Existem diversas formas de mudarmos um sorriso. Se vamos pensar somente em cor, ou somente na forma e alinhamento dos dentes, ou vamos alterar cor e forma? Que tipo de desgaste de dente é indicado para modificarmos a forma e a cor? Ou ainda posição de um ou mais dentes... vale a pena desgastar o dente? Quanto de desgaste? Pode ser feito sem desgaste? Essas são questionamentos bem importantes, e que vão orientar o paciente e profissional na escolha de uma ou outra técnica. Sendo assim, as facetas dentárias representam mais uma solução interessante, dentre várias outras, na busca de um sorriso mais agradável e estético. É crucial discutir todas as opções disponíveis com seu dentista e entender completamente o processo antes de decidir pelo procedimento. Importante ressaltar que, como qualquer procedimento restaurador em odontologia, existem indicações e contraindicações que devem ser respeitadas.

Para responder essas perguntas, existem alguns recursos que auxiliam o profissional e o paciente a visualizar e definir o resultado final dessa modificação estética antes de ser realizada. Uma delas é analógica, ou seja, moldagem dos dentes e modificação da forma e alinhamento dos dentes sobre o modelo original. Posteriormente, é realizada uma prova dessa modificação diretamente em boca e o paciente pode visualizar, opinar e aprovar o que está sendo proposto.

A outra forma é digital, que utiliza ferramentas como escaneamento intraoral e softwares para planejamento digital do sorriso. Tanto o planejamento analógico, quanto o digital, fazem parte da rotina clínica que envolve modificações estéticas com facetas, pois são ferramentas importantes de diagnóstico e planejamento do caso, viabilizando a aceitação do paciente e execução do tratamento estético.

As facetas podem ser confeccionadas em resina composta, ou em porcelana. Quando as facetas de porcelana são muito delgadas chamamos de lentes de contato.

Cada material tem a sua característica estética e de manipulação. As facetas de resina normalmente são confeccionadas diretamente em boca pelo profissional em sessão clínica. As facetas de porcelana exigem um laboratório protético para a confecção das peças. Portanto um número maior de sessões clínicas deverá ser planejado.

É importante ressaltar que, hoje em dia, em paralelo as modernas técnicas restauradoras, com facetas de resina e porcelana, os dentes naturais ainda são o que há de melhor em estética e durabilidade. Portanto corredores, um sorriso agradável vai além de uma simples expressão facial, pois tem relação com a cor e forma dos dentes, alinhamento, forma da gengiva, proporção lábios e sorriso e tipo de face relacionados ao bem-estar da pessoa.

Para finalizar, a estética do sorriso tem implicações profundas na saúde, nas relações sociais, na autoestima e até mesmo na carreira profissional. Cuidar da saúde bucal e valorizar um sorriso positivo são elementos essenciais para o bem-estar global de uma pessoa!

Victor Ferrás Wolwacz

Júlia Silveira Nunes - Mestre em Patologia Bucal

- Doutoranda em Patologia Bucal

- Pós- graduanda em Dentística Restauradora



**VICTOR FERRÁS
WOLWACZ**
DENTISTA





Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
TREINADOR





O que é importante no treinamento de corrida para mulheres? E quais os melhores tipos de provas?

Para ter um bom desempenho na corrida, independente de sexo ou nível de treinamento, algumas variáveis são inegociáveis. Porém, quando pensamos no treinamento específico e na performance das mulheres, temos particularidades que precisam ser observadas, tanto para melhorar o desempenho, quanto na escolha inteligente das provas e desafios.

Neste texto, discutiremos quais são as variáveis fisiológicas importantes para homens e mulheres, as particularidades que precisam ser observadas no treinamento feminino e em qual tipo de prova as mulheres podem levar vantagem em relação aos homens. Bora?

O que é importante para desempenhar bem na corrida?

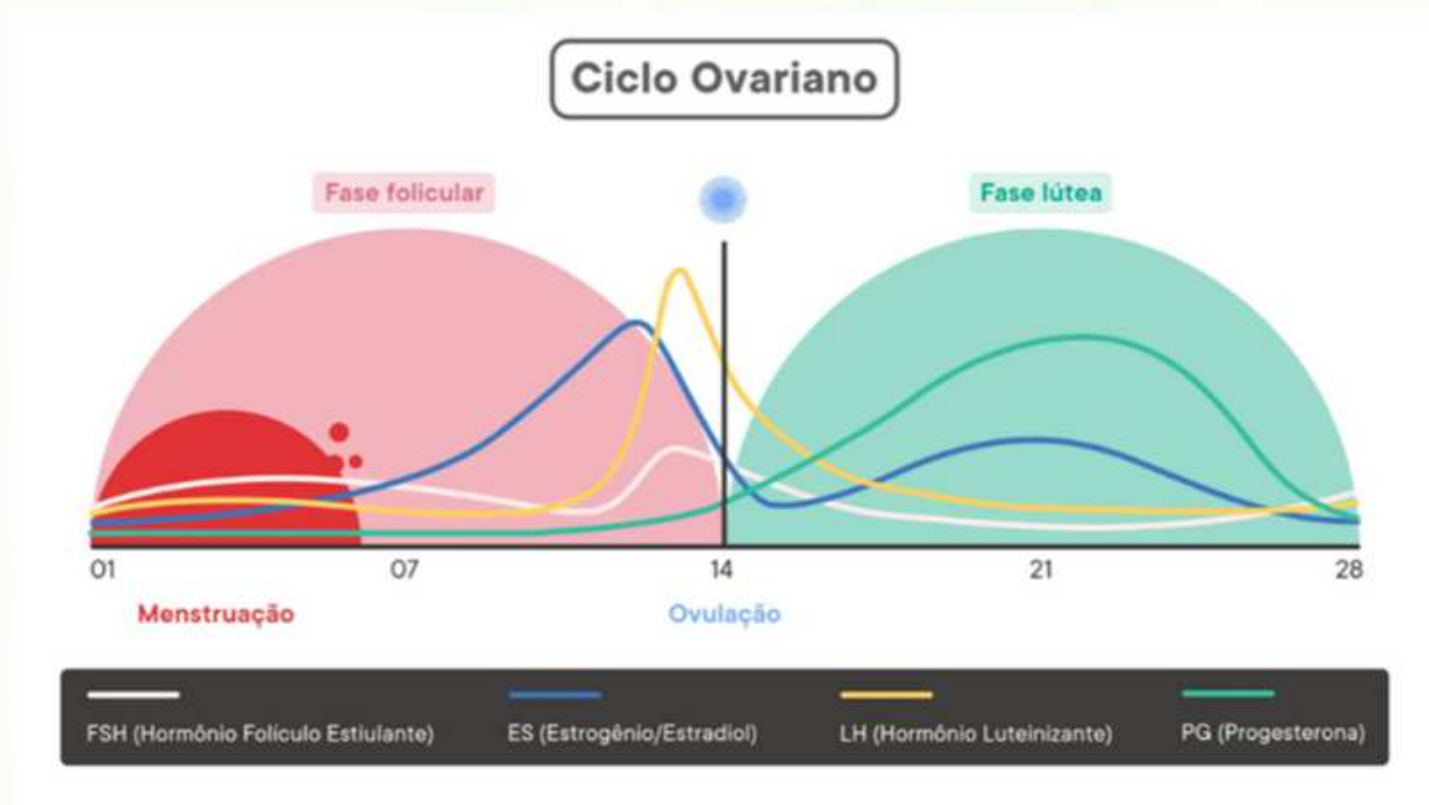
É amplamente difundido que os fatores mais importantes e determinantes do desempenho na corrida são $VO_2\text{máx}$, fração sustentada do $VO_2\text{máx}$ (ou limiar de lactato) e economia de corrida. Quando bem desenvolvido, esse tripé faz com que nosso corpo produza muita energia, tenha resistência à fadiga e seja econômico no uso da energia produzida. Recentemente, os cientistas do esporte também passaram a estudar sobre durabilidade, que é a deterioração das características fisiológicas durante exercícios físicos prolongados, que nos faz perder desempenho no decorrer das provas/treinos.

Esses fatores fisiológicos são importantes para ambos os sexos. Se você quer desempenhar bem, precisa desenvolvê-los e mantê-los em equilíbrio. As mulheres, porém, tem algumas particularidades.

E as mulheres?

O ciclo menstrual gera variações hormonais que precisam ser observados, uma vez que impactam diretamente o desempenho em treinos e provas.

Em um artigo publicado em 2019, pesquisadores testaram a economia de corrida das mulheres nas fases lútea (7 a 9 dias após o início da menstruação) e folicular (21 a 23 dias após o início a menstruação) do ciclo menstrual. Segundo os autores, a economia de corrida é melhor durante a fase lútea, quando as concentrações de estrogênio e progesterona são maiores (conforme imagem abaixo).



Por que economia de corrida é relevante?

O VO₂máx é a variável genética que vai definir se podemos ser atletas de elite, amadores muito bons ou se seremos a galera do fundão. Mesmo que isso seja determinado no nosso DNA, o treinamento é o que vai nos fazer ter destaque ou ficar para trás dentro do nosso grupo, seja elite ou amador. Porém, mesmo que eu tenha um VO₂máx maior, é possível que perca uma prova para outro atleta geneticamente menos favorecido, desde que a economia de corrida do meu adversário seja melhor.

Para ilustrar: o VO₂máx é o nosso teto, o máximo de oxigênio que conseguimos consumir para gerar energia. A economia de corrida é o que determina como vamos utilizar essa energia. Não adianta produzir mais energia se você desperdiçar. É melhor produzir menos, mas ser muito econômico, usando de maneira eficiente para te fazer correr mais rápido ou mais longe.

No início da menstruação, as mulheres, que já estão com menor disponibilidade hormonal, também desperdiçam mais energia. Com esse combo, é difícil que a performance seja a mesma.

Que tipo de prova pode favorecer as mulheres?

Por questões fisiológicas e hormonais, poucos são os esportes que as mulheres conseguem ter desempenho superior aos homens. Na corrida, esse padrão se repete. Porém, um estudo de 2023 sugere que, conforme a distância aumenta, a diferença de performance entre homens e mulheres diminui. Segundo os autores, a cada 10km extras, homens tendem a perder 4,02% de velocidade, enquanto as mulheres perdem 3,25%. Corroborando com essa ideia, em outro artigo, os autores sugerem que mulheres tem melhor durabilidade em maratona, perdendo menor velocidade e tendo menor "quebra".

Esses achados nos induzem a acreditar que mulheres podem ter melhores desempenhos em provas longas, que dependam de resistência, e não em provas curtas, que dependam de velocidade.

E na prática, como usar essas informações?

Sabemos que a ciência atua em um mundo perfeito, muitas vezes não replicável na prática. Porém, com base nas informações publicadas em artigos, podemos adotar práticas simples para trazer conforto no treinamento das mulheres, e também melhorar o desempenho.

Com as atletas que treino, costumo falar abertamente sobre o ciclo menstrual, eliminando o tabu de algo tão natural. Além disso, usamos o período da menstruação como uma semana de transição, com menor volume e intensidade de treino. Dessa maneira, diminuimos o treinamento em momentos de maior desconforto e fluxo, e exigimos menos em um período que a mulher rende menos. Assim elas descansam, e voltam descansadas e prontas para treinar quando estão no melhor momento para isso.

Cada mulher sente o ciclo menstrual de maneira diferente, e essa metodologia pode não ser excelente para todas. O principal objetivo neste texto é falar abertamente sobre o assunto, e assim melhorar nossa forma de lidar com algo natural e que afeta o treinamento da maioria das mulheres.

Bons treinos para nós!



MARÇO/2024

O POTENTE MUNDO DOS ESTUDIOS FITNESS

ESPAÇOS OFERECEM AULAS INTIMIŠTAS E DIVERTIDAS EM AMBIENTES PERSONALIZADOS

Imagine garantir o seu treino diário de fortalecimento e condicionamento físico em até 50 minutos, com professores extremamente empolgados e em ambientes personalizados? Essa é a proposta dos estúdios fitness, tendência de mercado no universo esportivo que está ganhando potência no Brasil. De forma geral, esses espaços funcionam como pequenas academias que concentram aulas em grupos menores, com o objetivo de oferecer treinos mais intimistas e individualizados.

Em Campinas, no interior do Estado de São Paulo, o Grupo Smart Fit apresenta quatro estúdios personalizados para o atleta que deseja buscar fortalecimento, condicionamento físico e bem-estar, conciliando diversas modalidades esportivas: Jab House, Tonus Gym, Vidya e Race Bootcamp.



Vidya - Annye Monique

Race Bootcamp

Os treinos de Race Bootcamp são de alta intensidade e combinam corrida com exercícios do treinamento funcional. O treinamento funcional com exercícios de musculação e treinamento cardio torna a experiência mais dinâmica e competitiva. A aula tem duração de 45 minutos. Os exercícios são executados em alta intensidade e curta duração. Os intervalos entre os exercícios também são curtos. “No Race, você é levado pelo professor a superar seus limites, dando o máximo de si. Durante os 45 minutos de treino, há uma combinação de tiros máximos de corrida na esteira e exercícios funcionais, que variam o grupo muscular de acordo com o dia da semana”, conta a professora de Educação Física e treinadora da modalidade Race Bootcamp, Patrícia Santos.



Race - Patrícia Santos



Ainda segundo Patrícia, “as aulas são verdadeiras aliadas dos praticantes de corrida de rua porque proporcionam melhora da resistência muscular e cardiorrespiratória, além de favorecer o emagrecimento”.

A prática permite que o aluno tenha ganho de resistências muscular e cardiorrespiratória. Além disso, auxilia na perda de gordura e medidas. As aulas, pondera a professora Patrícia Santos, “podem ser feitas por qualquer pessoa, pois há a possibilidade de adaptar os exercícios se houver limitação física”. Na esteira, por exemplo, o aluno tem possibilidade de começar caminhando, evoluir para os trotes até chegar na corrida.



Jab - Leonardo Nobre

Jab House

O estúdio Jab House oferece aulas de boxe fitness e é recomendado para quem deseja alcançar alto gasto calórico. “Nessa aula, os alunos realizam 50 minutos de treino divididos em 10 rounds de 3 minutos e meio, sendo 5 rounds com exercícios funcionais e 5 rounds com a parte técnica do boxe. Para os corredores, as vantagens da Jab House, além do condicionamento, é alcançar estímulo e fortalecimento das fibras brancas (fibra de força) e fibras vermelhas (fibra de resistência), importantíssimas para a corrida”, conta o professor de Educação Física Leonardo Nobre, responsável por comandar os treinos Jab House no estúdio de Campinas.

Yoga a 40 graus de temperatura no Vidya

Os treinos de Yoga funcionam através da prática de exercícios físicos, técnicas de respiração, meditação e relaxamento para promover o equilíbrio entre o corpo e a mente. Essa prática milenar ajuda a melhorar a flexibilidade, força, equilíbrio e postura, além de reduzir o estresse, ansiedade e promover uma sensação de bem-estar geral. A Yoga também trabalha com a conexão entre o corpo, a mente e o espírito, buscando a harmonia e o autoconhecimento. Com a prática regular, é possível melhorar a saúde física e mental, promovendo um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

O Hot Yoga praticado no Vidya Studio é uma variação da prática Vinyasa, dinâmica, fluida e intensa, que é realizada em uma sala aquecida a uma temperatura elevada, geralmente em torno de 38 a 40 graus. Ficou surpreso com essa temperatura? Pois, acredite: os benefícios são inúmeros. Esse ambiente aquecido ajuda a aumentar a flexibilidade dos praticantes, promover a transpiração e desintoxicação do corpo, além de proporcionar um intenso trabalho cardiovascular.

Annye Monique, professora de Educação Física e instrutora no Vidya, também ressalta que a modalidade ajuda bastante quem está no mundo da

corrida de rua. “É excelente aliado para corredores de rua, pois oferece uma série de benefícios que podem ajudar a melhorar o desempenho e prevenir lesões. A prática de Hot Yoga ajuda a alongar e flexibilizar os músculos, tendões e articulações, o que pode aumentar a amplitude de movimento e reduzir o risco de lesões durante a corrida. O Hot Yoga trabalha diversos grupos musculares, incluindo os músculos do core, pernas e glúteos, o que pode ajudar a melhorar a força e resistência muscular necessárias para a corrida de rua. O ambiente aquecido do Hot Yoga pode simular as condições de uma corrida em clima quente, ajudando a melhorar a resistência cardiovascular e a capacidade de lidar com o calor durante a corrida. A prática de Hot Yoga também pode ajudar a reduzir o estresse, ansiedade e promover uma sensação de relaxamento, o que pode ser benéfico para corredores que buscam melhorar o equilíbrio emocional e mental. O Hot Yoga pode ajudar a promover a recuperação muscular após os treinos de corrida, reduzindo a dor e a rigidez muscular, e ajudando a prevenir lesões decorrentes do esforço repetitivo da corrida”, destaca a especialista

Tonus Gym

O Tonus Gym mescla métodos e técnicas de musculação, cross fit e treinamento funcional divididos em uma sessão de treino de 50 minutos. Até a divisão da semana é planejada para que o praticante receba trabalho completo de fortalecimento. Segunda, quarta e sexta o foco do treino são os membros inferiores; terça e quinta são trabalhados membros superiores e, aos finais de semana e feriados, o treinamento é Full Body, ou seja, todos os grupos musculares juntos.

“É um treino voltado para quem busca hipertrofia muscular, potência muscular, emagrecimento e estética. São treinos dinâmicos, intensos e focados para diversos objetivos, trazendo benefícios para corredores, além do condicionamento físico, fortalecimento e desenvolvimento de habilidades motoras como coordenação, equilíbrio, locomoção e propriocepção, características que são fundamentais para uma corrida de alta performance buscando prevenção de lesões”, orienta o professor de Educação Física Leonardo Nobre ao explicar quais são as vantagens para o praticante do estúdio Tonus Gym.



Tonus - Leonardo Nobre

Tendência que veio para ficar

Karine Quionha Rodrigues e Jeferson Rodrigues, franqueados dos estúdios em Campinas, destacam que os produtos caíram no gosto do público que busca treinamento diferenciado. “Desde a entrada dos estúdios ao Brasil, que foi com a Race Bootcamp, as expectativas já eram positivas. Isso porque apresentava um modelo de exercícios diferente do que era proposto em academias tradicionais. Eram aulas focadas e em pequenos grupos, o que traz uma perspectiva mais intimista ao aluno. Com a consolidação de Race e a procura dessa experiência em outras modalidades, as marcas Tonus Gym, Jab House e Vidya Studio tiveram a mesma aceitação, sendo essa última o principal fator de expansão e referência de Hot Yoga no Brasil.



Karine Quionha Rodrigues e Jeferson Rodrigues

Os espaços de treinamento fogem do padrão de uma academia convencional. Desde os lounges até os vestiários, são projetados para que a experiência não fique apenas dentro da sala do treino, tudo isso devido à combinação entre inovação aliada a profissionais qualificados e um espaço com estrutura diferenciada, que foca em uma experiência singular para o cliente. A expectativa é que esse tipo de estúdio seja cada vez mais comum no Brasil, assim como já é visto há alguns anos em países da Europa e nos Estados Unidos, pois tem se tornado uma forma mais dinâmica de se exercitar, uma vez que até a luz e o som das salas são focados no desempenho máximo do aluno”, reforçam os franqueados dos estúdios de Campinas.



HIDAIANA ROSA
JORNALISTA



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS
CAMPELO**



O QUE A NEUROCIÊNCIA FALA SOBRE A CORRIDA PARA AS MULHERES

A prática da corrida tem se estabelecido como uma atividade física benéfica e acessível para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento. No entanto, a importância específica da corrida para as mulheres vai além da simples promoção da saúde física. Este artigo explora os inúmeros benefícios que a corrida pode oferecer às mulheres, abordando tanto aspectos físicos quanto mentais.

1. Saúde Cardiovascular e Controle de Peso:

A saúde cardiovascular é um aspecto crucial da qualidade de vida, e a prática regular da corrida é um meio eficaz de fortalecer o sistema cardiovascular. Mulheres que correm regularmente tendem a apresentar menor incidência de doenças cardíacas, pressão arterial mais baixa e melhores níveis de colesterol. Além disso, a corrida é uma ferramenta valiosa para o controle de

peso, auxiliando na manutenção de uma composição corporal saudável.

2. Fortalecimento Muscular e Ósseo:

A corrida envolve uma variedade de grupos musculares, contribuindo para o fortalecimento do corpo como um todo. Esse fortalecimento não apenas melhora o desempenho atlético, mas também auxilia na prevenção de lesões e no suporte à saúde óssea, crucial para as mulheres, especialmente após a menopausa.

3. Empoderamento e Autoestima:

Correr proporciona um sentimento de empoderamento e conquista pessoal. Ao estabelecer metas de corrida e superá-las, as mulheres experimentam um aumento na autoestima e confiança. Muitas mulheres encontram na corrida uma forma de desafiar limites e conectar-se com uma comunidade

de vibrante de corredoras. Isso transcende a pista de corrida, refletindo-se positivamente em outras áreas da vida, promovendo uma mentalidade resiliente e determinada.

4. Saúde Mental, Sono Reparador, Bem-Estar Emocional e Longevidade:

A saúde mental é uma área em que a corrida exerce impacto significativo. A liberação de endorfinas durante a corrida é conhecida por reduzir o estresse, aliviar a ansiedade e combater a depressão. A prática regular proporciona um ambiente propício para a reflexão e clareza mental, contribuindo para o equilíbrio emocional, além de proporcionar uma melhor qualidade do sono, mais profundo e reparador e, também, a corrida está associada a uma maior expectativa de vida e envelhecimento mais saudável.

5. Networking e Comunidade:

Participar de grupos de corrida ou eventos esportivos cria oportunidades para as mulheres se

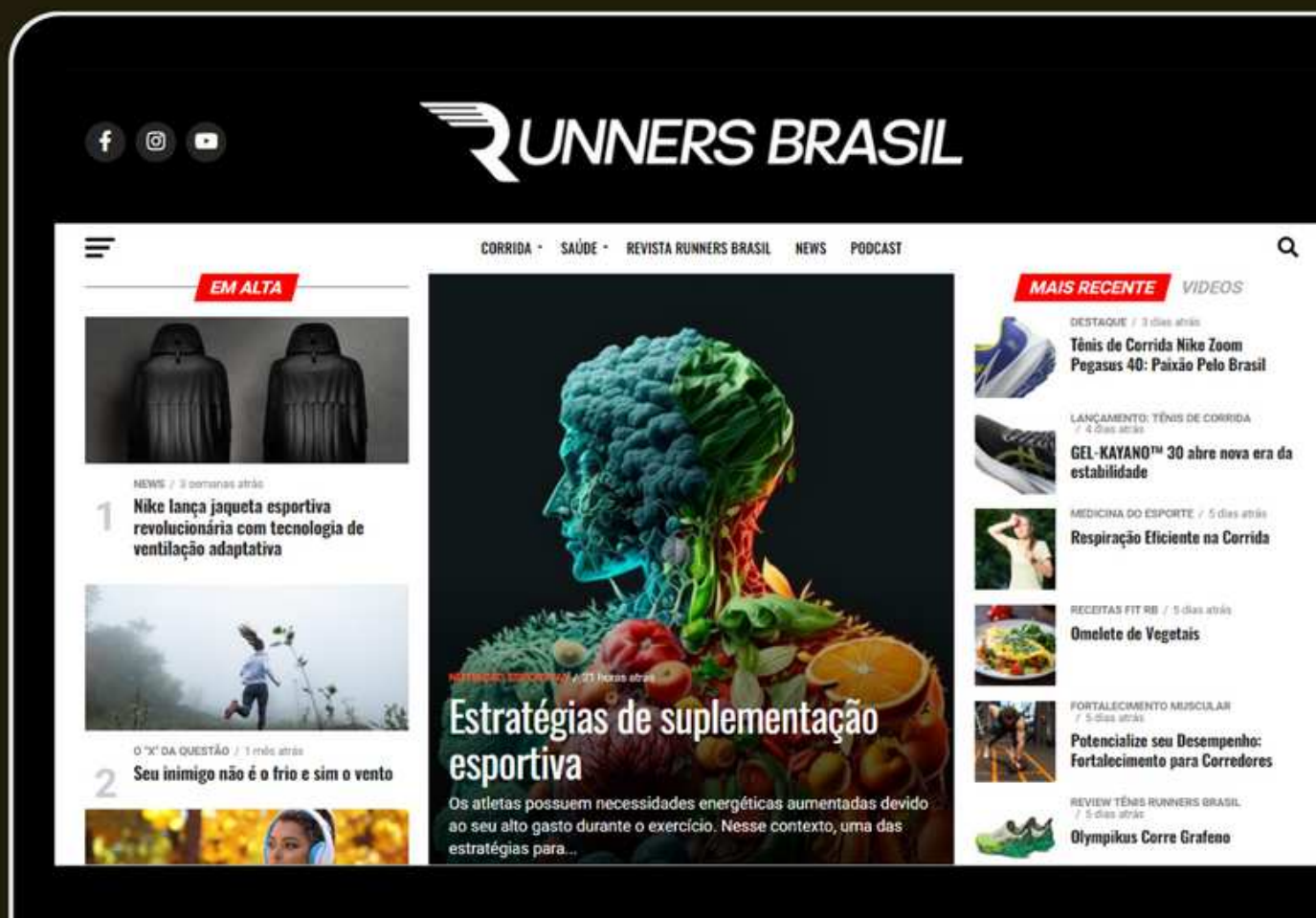
conectarem umas com as outras. Essa comunidade oferece apoio, motivação e uma rede de amizades valiosas, fortalecendo os laços sociais e proporcionando um ambiente encorajador.

Conclusão:

A prática da corrida é mais do que uma simples atividade física; é uma ferramenta poderosa para promover a saúde e o bem-estar holísticos das mulheres. Além dos benefícios físicos tangíveis, a corrida desempenha um papel crucial na construção de uma mentalidade resiliente, confiante e equilibrada. Encorajar e apoiar as mulheres na incorporação da corrida em suas vidas não apenas transforma o seu bem-estar individual, mas contribui para uma sociedade mais saudável e empoderada como um todo.

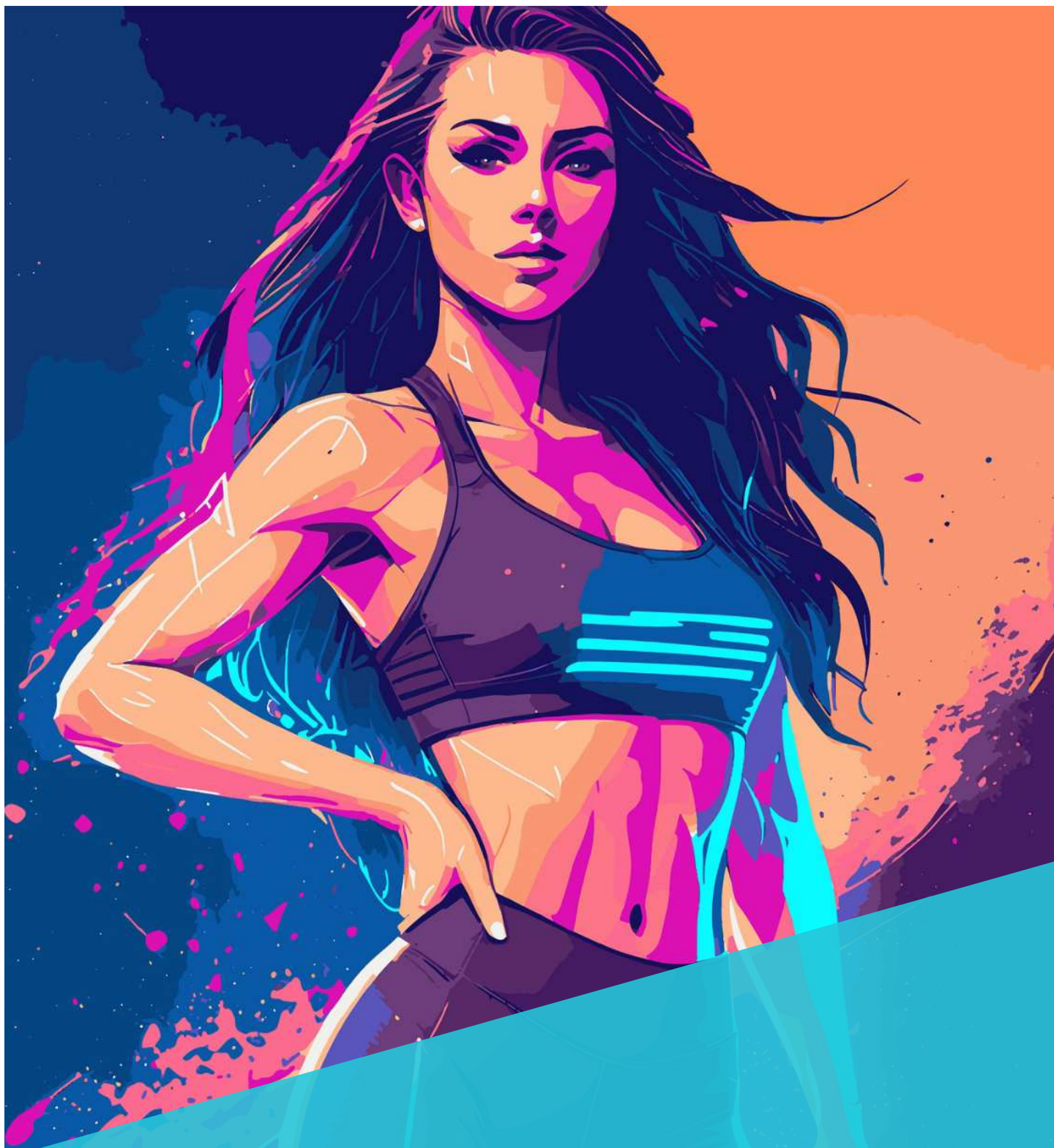
RUNNERS BRASIL

CONHEÇA NOSSO SITE



runnersbrasil.com





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

