

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

ADEMIR PAULINO

O CRIADOR DA UNIVERSIDADE
QUENIANA PARA BRASILEIROS

Q&A

TOMIKO EGUCHI

AOS 74 ANOS JÁ REALIZOU

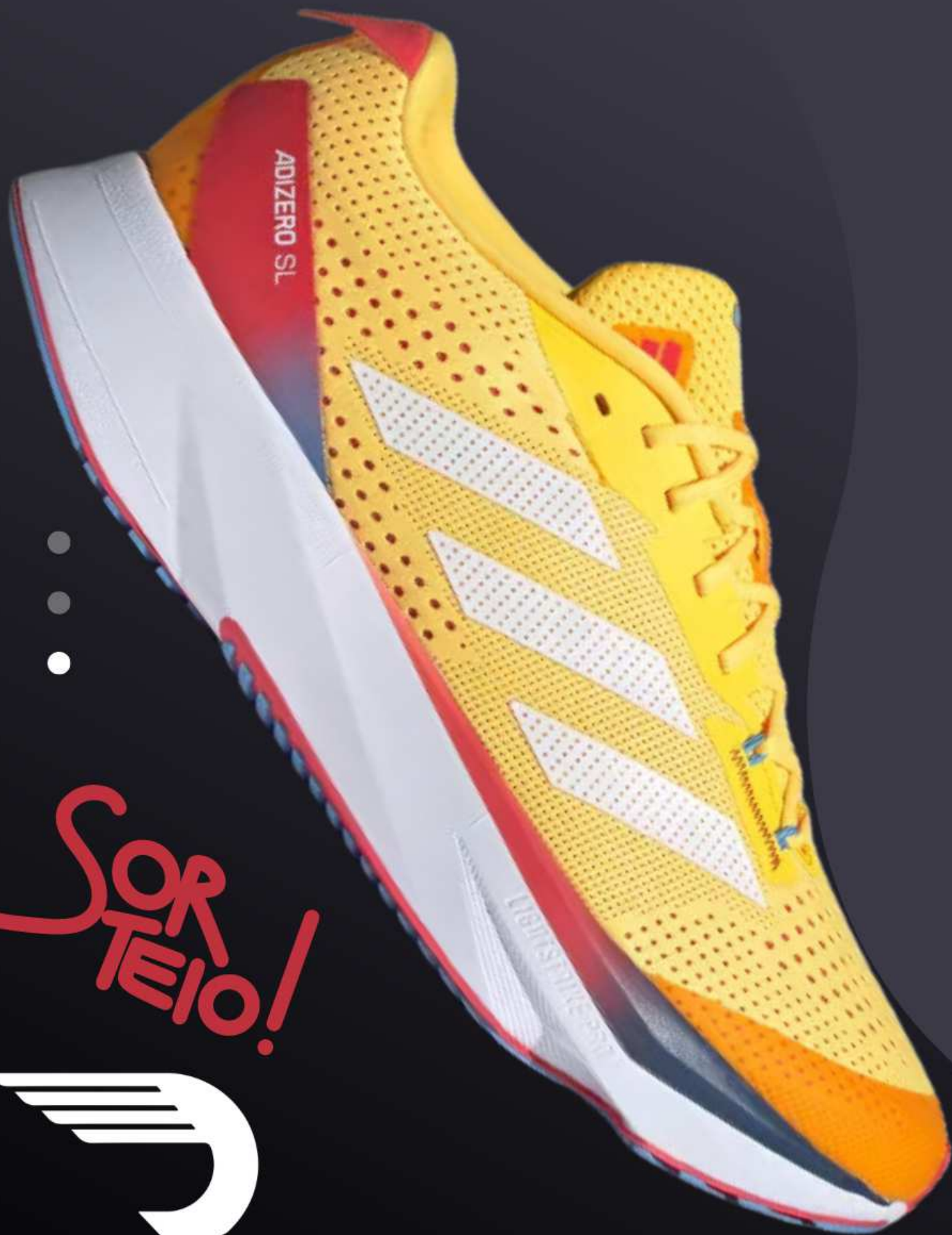
101 ULTRAMARATONAS E

36 MARATONAS



MANTENDO A ENERGIA E A MOTIVAÇÃO NOS TREINOS

» O "X" DA QUESTÃO
SOU AGORA NÍVEL 1



SORTEIO!



QUEREMOS TE OUVIR

Estamos preparando algo especial
e ouvir você é fundamental.

Não fique de fora!

**Responda e concorra a um
TÊNIS ADIZERO SL**

Acesse o QR Code ou click na imagem





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

Queridos leitores, parceiros e equipe Runners Brasil,

Gostaria de expressar meu sincero agradecimento pelo apoio e dedicação que tornaram possível esta linda edição. Cada página foi preparada com cuidado e carinho para oferecer o melhor conteúdo a vocês, nossos corredores e entusiastas.

Nesta edição, abordamos como manter a energia e a motivação nos treinos de corrida, essencial para vencer a fraqueza, a indisposição e garantir uma continuidade saudável nos seus treinos. Aproveitem cada matéria, pois elas foram feitas pensando em vocês.

Fiquem ligados, pois em breve teremos mais novidades incríveis para compartilhar.

Boas corridas!

RUNNERSBRASIL

+ 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! ➡

O que é importante para você,
precisa ser eternizado.



Confira meu trabalho:

www.kelenwehrfotografia.com.br

@kelenwehrfotografia





KELEN WEHR
FOTOGRAFIA

Especialista em Gestante e Newborn
Premiada internacionalmente

Estúdio em São José dos Campos
e Guaratinguetá-SP

12 99166-6949

EXPEDIENTE

RB

38

BRASIL

JUNHO/24

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

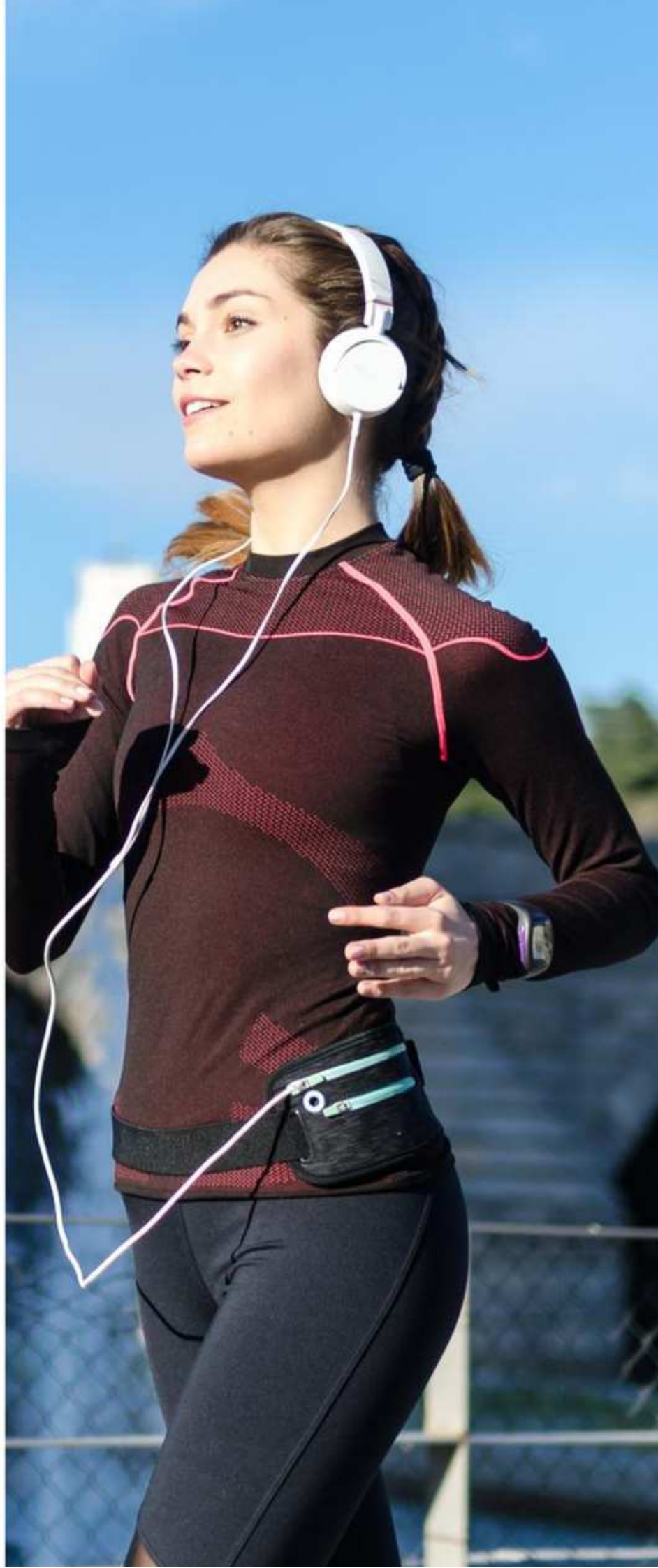
(12) 99178-0401

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



Caros, corredores e corredoras!

A pergunta que eu faço para você é: O que você faria se hoje as corridas de rua fossem proibidas no Brasil, sem data para retornar? Reflita! Pois bem, eu fiz esta pergunta esta semana para um indivíduo e ele teve dificuldades em responder. Durante o ápice da pandemia, tivemos milhares de cancelamentos de provas e mesmo assim, me mantive ativo na medida do possível seja em treinos de força (com o peso do próprio corpo e na academia quando podia), seja correndo cedo onde podia e quando podia. Fazia isso por prazer, pela saúde e por entender que o exercício físico sistemático deve fazer parte da nossa rotina humana e é uma poderosa arma em prol da minha saúde e longevidade com total autonomia. Correr prova é legal? CLARO QUE SIM! Porém temos que ter em mente que acima de tudo, manter a rotina de exercícios é o melhor plano de saúde que podemos ter para a autonomia e longevidade. Neste sentido esta edição traz ideias e reflexões de como podemos manter a rotina de treinos, aliar tudo isso com a vida pessoal e profissional sem perder a motivação ou como gosto de chamar, a "aderência". O que posso antecipar a vocês é que o perfeito equilíbrio entre os treinos, a boa alimentação (dieta) e o repouso adequado se mostra essencial para poder treinar bem, competir bem e acima de tudo se divertir com mais prazer nesta jornada da corrida de rua, onde quer que seja.

Tenho certeza que irão gostar do que nossos colunistas descreveram, mas repito a pergunta: O que você faria se hoje as corridas de rua fossem proibidas no Brasil, sem data para retornar? Eu seguiria treinando, e vocês?

Boa leitura e bons treinos camaradas!



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





TIME



**PABLO
MATEUS**

CEO



**DARLAN
SOUZA**

EDITOR-CHEFE



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA



**GABRIELA
MALDONADO**

DERMATOLOGISTA



**EDUARDO
BARBOSA**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**FELIPPE
RIBEIRO**

FISIOTERAPEUTA



**CARLOS
CAMPELO**

NEUROCOACH



**SABINE
WEILER**

JORNALISTA



**GUSTAVO
PAVESI**

EMPRESÁRIO



RUNNERS BRASIL



**SWARA
BARRETO**

ADVOGADA



**LUANA
STANGHERLIN**

NUTRICIONISTA



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA /
MEDICINA ESPORTIVA



**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





WARM-UP

JUNHO/2024

Caros leitores da Runners Brasil,

Junho chegou, e com ele, novos desafios e oportunidades para todos nós, corredores apaixonados. Nesta edição, vamos abordar um tema crucial para mantermos nosso desempenho e nossa paixão pela corrida sempre em alta: como combater a fraqueza, a indisposição e a falta de continuidade nos treinos. Sabemos que a motivação é fundamental para qualquer corredor, mas não pode se limitar apenas à inscrição em uma prova.

1. Fraqueza: Identificando e Superando Limitações Físicas

A fraqueza, seja ela muscular ou mental, pode ser um obstáculo significativo no caminho de um corredor. Abordaremos técnicas de fortalecimento muscular, treinos funcionais e práticas de recuperação para garantir que seu corpo esteja sempre preparado para os desafios da corrida.

2. Indisposição: Mantendo a Energia e a Vontade de Treinar

A indisposição pode surgir por diversos motivos, desde uma noite mal dormida até questões emocionais. Vamos explorar dicas de nutrição, práticas de bem-estar mental e rotinas diárias que ajudam a manter a disposição em alta. Lembre-se, a corrida não é só sobre o físico, mas também sobre a mente.

3. Continuidade nos Treinos: Criando uma Rotina Sustentável

Manter uma rotina consistente de treinos é um desafio para muitos corredores. Nesta edição, daremos dicas valiosas sobre como criar e manter uma rotina sustentável, mesmo diante das adversidades. Vamos falar sobre planejamento de treinos, a importância do descanso e como encontrar prazer na prática diária da corrida.

Motivação Além das Provas

Estar inscrito em uma prova pode ser um grande motivador, mas não deve ser o único. Exploraremos outras formas de manter a chama da corrida acesa, como estabelecer metas pessoais, correr em grupo, participar de desafios virtuais e, principalmente, encontrar o prazer na jornada, não apenas na linha de chegada.

Preparem-se para uma edição cheia de dicas práticas, histórias inspiradoras e tudo o que você precisa para continuar firme e forte na sua jornada como corredor. Vamos juntos superar a fraqueza, vencer a indisposição e manter a continuidade nos treinos, correndo sempre em direção aos nossos objetivos.

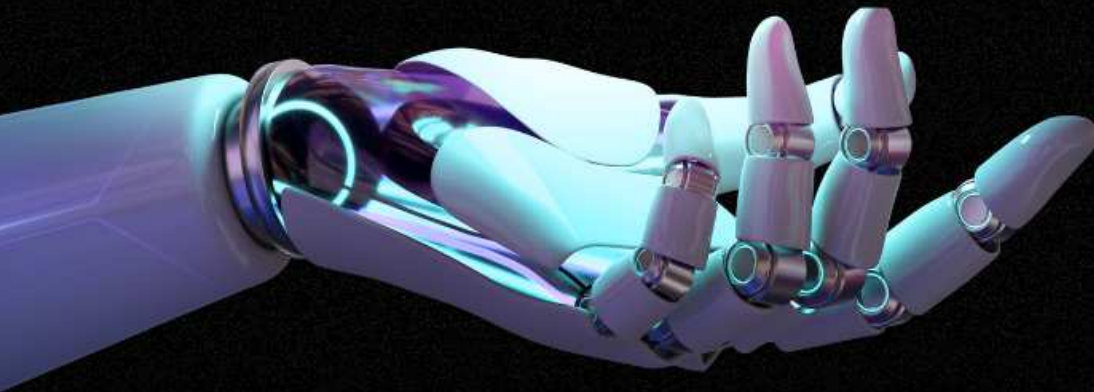
Boa leitura e ótimos treinos!

Equipe Runners Brasil

"Cada passo é um progresso, cada treino é uma conquista. Corra não apenas para chegar, mas para descobrir até onde sua determinação pode te levar." - Pablo Mateus

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

AI EXECUTIVE SUMMIT 2024



WWW.AIEXECUTIVESUMMIT.COM.BR



WTC | SÃO PAULO | 15 DE AGOSTO

AS IMPLEMENTAÇÕES DE IA DE MAIOR IMPACTO DO BRASIL

UM ENCONTRO EXCLUSIVO PARA OS
EXECUTIVOS QUE VEM LIDERANDO AS
IMPLEMENTAÇÕES DE IA DE MAIOR
IMPACTO DO ANO.



7th Experience
Executive Club

O encontro mais exclusivo do ano para **Líderes de Vendas e Marketing**

+ 200

CMO'S E HEADS DE VENDAS



+ 20

PALESTRANTES DE ALTO NÍVEL

+ 200

EMPRESAS LÍDERES DE MERCADO



7th Experience
Executive Club

Sales & Marketing

EXECUTIVE SUMMIT 2024



WTC | SÃO PAULO | 14 DE AGOSTO

WWW.S&MEXECUTIVESUMMIT.COM.BR



SUMÁRIO



14

Warm-up



22

Trail Running



28

Q&A
Tomiko Eguchi



34

Runner
Junho



36

Corrida e
Carreira



40

Runner Tech



44

Nutrição
Esportiva



48

O "X" da
Questão



54

Corrida + que um esporte



58

MED
Run



62

Corrida e
Ciência



66

Correr sem
Lesão



70

Capa: Ademir
Paulino



80

Dermatologia
e a corrida



84

Medicina e a
corrida



88

Neurociência
e a corrida



94

Biomecânica
da corrida



98

Corrida e
Odontologia



102

Tirinhas
Runnes Brasil



104

Review Tênis
de Corrida



Trail Running



**WANDERSON
NASCIMENTO**

JORNALISTA, CORREDOR DE TRILHA
E ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



O desafio da constância no treinamento esportivo

Treinar ou manter-se em treinamento, seja em qualquer modalidade, vem ficando cada vez mais desafiador com o passar do tempo, tendo em vista o cenário social em que vivemos, marcados pela falta de tempo na rotina diária, seja pelas mudanças que a modernidade trouxe, tendo o conforto cada vez maior relação com status econômico e social.

Mas falando especificamente de corrida, o conforto é algo tão ambicionado, que o próprio mercado da corrida o vende como item ou característica em seus produtos. No entanto, treinar implica inevitavelmente o desconforto. Por mais leve ou recreativo que seja seu treinamento ou exercício físico, ele é mais desconfortável do que a comodidade de um sofá com sua série favorita.

Por mais que algumas pessoas digam que somos nascidos para correr, na verdade, o ser humano foi feito para repousar. O paleontólogo Daniel E. Lieberman, em seu livro "Exercício", argumenta que não evoluímos naturalmente para nos exercitar. Não nascemos para correr, mas somos bons corredores, pois precisávamos da corrida (e caminhada) para nossa sobrevivência, para conseguir comida, por meio da caça e coleta.



Repouso ou correr?

Portanto, nosso instinto inato é para economizar energia. Exercitar-se, além de lutar contra a rotina maluca da vida moderna e a tentação da zona conforto, é também driblar a nossa própria natureza evolutiva. Portanto, quando nos exercitamos, quando levantamos da cama cedinho para correr em um dia frio, ou quando saímos para treinar após um dia cansativo de trabalho, podemos nos considerar vitoriosos.



Manter a constância e a consistência do treinamento, requisitos fundamentais para bons resultados, é um desafio grande, que exige, sobretudo, muita disciplina, uma vez que, em muitos dos dias, podemos nos sentir desmotivados, desanimados e indispostos, e aquela motivação intrínseca parece não vir.


Como manter a motivação para treinar?

Enquanto indivíduos, somos muito diferentes uns dos outros em todos os aspectos, sejam físicos, psicológicos, ideológicos. E em relação à motivação, esse cenário é o mesmo. Alguns de nós temos uma motivação intrínseca natural maior do que os outros, ou seja, há pessoas que têm uma maior tendência natural para procurar a novidade, o desafio e para atingir e exercitar as próprias aptidões, tendo o resultado em si como a própria motivação.

Em contrapartida, outros possuem uma maior motivação extrínseca, ou seja, realizam suas atividades com interesses para além do interesse individual, procurando compensações externas, ou sociais. Trazendo para nosso contexto atual, podemos citar como exemplo os “likes” nas redes sociais, ou os “kudos” no Strava.

Eu sempre destaco a maior força da motivação intrínseca, pois, quando dependemos de fatores externos, de alguém ou alguma ação de terceiros para nos motivar, tiramos de nós aquela responsabilidade. Por outro lado, como citei mais acima, manter a disciplina é um grande desafio, então, procurar esses fatores externos pode ajudar, e muito.

Seguir, nas redes sociais, pessoas que agregam à nossa rotina e que nos inspiram é um dos pontos a serem considerados. No entanto, não podemos cair na armadilha de comparar nossos resultados ao em vez de outras pessoas. Isso pode ter um efeito contrário e ser desmotivador. Se comecei a correr há uma semana, não posso, nem devo me comparar a uma pessoa que já corre há um ano, ou mesmo há um mês. É preciso entender que existe um caminho, e que teremos fases para passar, até chegar ao nível daquela pessoa. E, mesmo treinando mais, ou mais tempo que ela, pode ser que não se atinja aquele nível, tendo em vista a nossa individualidade biológica.



Correr é prazeroso, pode provocar euforia, alegria, uma sensação de leveza misturada com excitação e relaxamento.





Por mais que muitas pessoas se dizem viciadas em correr, ou que a corrida se torna um vício, não concordo com essa visão, uma vez que, quando falamos de vício em algo, a falta desse "algo" é patológica, causa crise de abstinência, o que não acontece com a corrida. Correr é prazeroso, pode provocar euforia, alegria, uma sensação de leveza misturada com excitação e relaxamento, causada por uma mistura de hormônios e neurotransmissores liberados durante a atividade. E essas sensações serão o grande combustível para manter-se motivado a continuar.

Quando somos sedentários e iniciamos uma nova rotina, inserindo a corrida ou outros exercícios físicos, os primeiros dias serão sempre os mais difíceis. Até que aquela atividade se torne um hábito e faça parte da sua rotina diária, virão muitos obstáculos a serem superados, que passam pela fadiga, desânimo, autossabotagem, entre outras sensações. Portanto, algumas dicas podem ajudar a criar o hábito e a não falhar em seu objetivo.



1 - Encare o treino como um compromisso sério com você mesmo. Assim como você faz com reuniões de trabalho, compromissos formais, faça com seu treino e insira na sua agenda, conforme sua rotina.

2 - Corra com amigos. Correr geralmente é bem solitário, então, conseguir uma companhia pode ajudar a manter a rotina.

3 - Tenha metas e comemore suas conquistas. Quando temos uma meta definida, fica mais fácil, ou menos difícil, portanto, estabeleça metas plausíveis, que você sabe que são possíveis de serem alcançadas dentro do período proposto.



Por exemplo, se você corre 5 Km em 35 min, tente diminuir o tempo nas próximas semanas. Treinar com objetivo de completar uma prova também pode ser uma excelente meta!

4 - Tome nota de seus resultados. Anote cada progresso, como uma conquista, um degrau que você subiu. Por exemplo, se você conseguia correr 2 min contínuos e atingiu os 3 min, tome nota!

5 - Lembre dos benefícios. Correr e exercitar-se é bom para a saúde, portanto, apoie-se sempre nesse argumento quando pensar em desistir. Pense em todos os benefícios para sua saúde e qualidade de vida.

6 - Divirta-se e não se cobre tanto. Em primeiro lugar, a corrida deve proporcionar prazer para você, portanto, se não conseguiu seus objetivos ou metas que se propôs, não se frustre, apenas continue.

7 - Mantenha-se ativo. Às vezes pode acontecer de você realmente não estar a fim de correr, então vale investir em outra atividade, alternando estímulos e experimentando novidades, como bike, ioga, natação, musculação, entre outros. Ou mesmo mude o seu local de treino, procurando conhecer novos lugares, ambientes naturais, explorar a cidade ao seu redor ou novas trilhas.



2024

Q&A Tomiko Eguchi

MAI

Fotos matéria: Arquivo pessoal

Sobre Tomiko Eguchi

"

Eu não praticava nenhum exercício físico, antes de receber o diagnóstico da osteoporose.

Tomiko Eguchi



Um diagnóstico de **osteoporose** mudou o estilo de vida de **Tomiko Eguchi**. No entanto, levou quatro anos para que a então **corredora**, com 52 anos, levasse a **sério** a recomendação médica e transformasse a sua rotina em busca de benefícios para a **saúde**. Hoje, aos 74 anos, exibe um currículo impressionante com **101 ultramaratonas** e **36 maratonas** completadas. Em cada prova que participa, é admirada por outros corredores e **inspira** muitos pela **vitalidade**, alegria e **determinação**. Tomiko já foi **personagem** de várias reportagens que celebram sua disposição e sua **trajetória** de superação em provas que desafiam seus limites. Recentemente, participou de um **documentário** que retrata a vida após a **aposentadoria**, reafirmando sua história de **resiliência**. Para a **Runners Brasil**, a japonesa que veio ao **Brasil** aos 10 anos de idade, compartilha sua **inspiradora** trajetória na **corrida**, e demonstra que nunca **é tarde** para começar a correr e que, com determinação e amor pelo esporte, é possível **superar** qualquer desafio.

Q&A

Sabine: Como foi receber o diagnóstico de osteoporose? Em que ano foi? Qual era a sua idade?

Tomiko: Quando recebi a notícia de osteoporose, não levei sério, mesmo com recomendação do médico para fazer alguma atividade física. Isso foi em 1998, quando eu tinha 48 anos.

Sabine: Em que momento que você decidiu que era hora de mudar e seguir a recomendação médica de começar a caminhar?

Tomiko: Apenas quatro anos depois do diagnóstico que eu resolvi cuidar da minha saúde. Comecei fazer a caminhada no Parque da Aclimação, em São Paulo (SP).

Sabine: Como foi a transição da caminhada para a corrida? Alguém te inspirou?

Tomiko: Para eu começar a correr, não demorou muito. Foi no mesmo ano que iniciei a caminhada, em 2002, incentivada por amigos que já corriam.

Sabine: Qual foi a sua primeira prova de corrida?

Tomiko: A minha primeira corrida foi de 10 km, só que eu 'apaguei' faltando 1 km para o fim da prova. Foi em São Paulo, mas não lembro mais o nome. Eu tinha feito um plantão noturno no hospital, como auxiliar de enfermagem.



Sabine: Você sabe quantas provas já correu? Se não, tem uma ideia de quantas?

Tomiko: Já completei 101 ultramaratonas oficialmente, e tenho várias que não completei. Maratonas já fiz 36. A primeira foi em Blumenau (SC), mas eu não sabia que eram 42km. Já tinha feito uma São Silvestre e achei que poderia participar de uma maratona. Mesmo assim, consegui cruzar a linha de chegada. Provas de 05km, 10km, 15km e 21km já fiz várias e até perdi as contas.

Sabine: Você foi campeã da BR 135 - Brazil135 Ultramarathon, nas montanhas da Serra da Mantiqueira em Minas Gerais - em 2008, com 48h 14 min de prova. O que te levou a enfrentar esse desafio?

Tomiko: A BR 135, foi um desafio e tanto, com muita chuva. Mas meu objetivo era só completar a prova, e no fim acabei vencendo, com ajuda de Deus e Nossa Senhora Aparecida, que estavam em todos os momentos ao meu lado, e amigos, que juntos fomos firmes até cruzar a linha de chegada.

Sabine: Quais benefícios físicos e mentais você notou desde que começou a correr?

Tomiko: São vários benefícios físicos e mental, e todos eles me motivaram e me motivam a enfrentar todas as dificuldades do dia a dia.

Sabine: O que te motiva mais a continuar treinando e se manter ativa aos 74 anos?



Viver feliz

Tomiko: A minha motivação é viver feliz, com saúde. Eu quero correr, enquanto Deus me permitir. Sou muito feliz por ter conhecido a corrida. É o meu esporte.

Sabine: Como foi a experiência de participar do documentário "Além do Aposento", que retrata a vida após a aposentadoria?

Tomiko: Foi uma experiência incrível, gratificante. Nem sabia que eles estavam fazendo esse documentário, e foram muitas emoções. Para quem quiser acompanhar, está disponível no Youtube.

Sabine: Você é muito querida entre os atletas da corrida (dá para perceber o carinho pelo seu Instagram) e motiva muita gente a pensar diferente e iniciar uma atividade física. Como você se sente sabendo que a sua vitalidade é inspiração para outras pessoas?

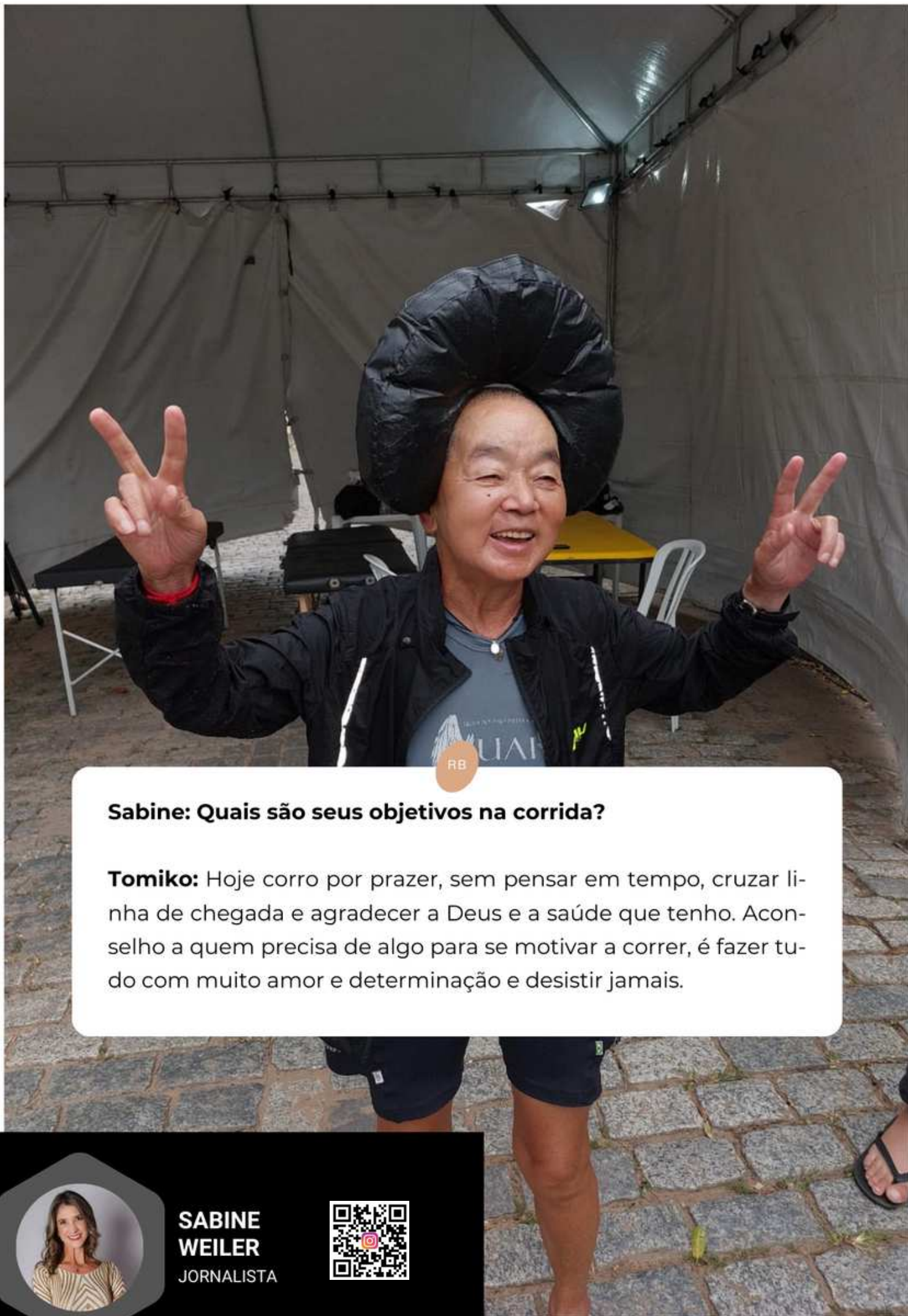
Tomiko: Eu sou muito feliz com a vida que levo. Sempre estou rodeada por muitos amigos. Eu participo das corridas, justamente para incentivar jovens que querem praticar atividade física, e inspirar me deixa extremamente grata. Nas corridas longas, hoje eu participo com staff voluntário, porque tenho marca-passo.

Sabine: Tem como se sentir motivada todos os dias? Ou como você lida com aqueles dias em que bate uma indisposição, dá preguiça mesmo de treinar?

Tomiko: Eu treino tarde todos os dias, às vezes tenho preguiça, mas não consigo ficar sem correr. Eu só penso que não vou desistir nunca, quero continuar correndo, até que um dia seja a última linha de chegada.

Sabine: O que mais te ajuda mentalmente para correr provas longas?

Tomiko: Amo muito correr provas longas, não é à toa que fiz 101 ultramaratonas. Mas sempre tenho na mente, para não desistir e correr com determinação.



RB

Sabine: Quais são seus objetivos na corrida?

Tomiko: Hoje corro por prazer, sem pensar em tempo, cruzar linha de chegada e agradecer a Deus e a saúde que tenho. Aconselho a quem precisa de algo para se motivar a correr, é fazer tudo com muito amor e determinação e desistir jamais.



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA





RUNNER

JUNHO



THIAGO LOBO

ARQUITETO E CORREDOR


PERFIL DO CORREDOR


Arquiteto apaixonado pela profissão e rotina de liderança entre reuniões com clientes e equipe. Tenho a corrida como apoio de relaxamento, autoconhecimento e determinação diária de conseguir sair da zona de conforto.

SKILLS

Resistência Física	●	●	●	●	●
Força Muscular	●	●	●	●	●
Mentalidade	●	●	●	●	●
Disciplina	●	●	●	●	●
Nutrição	●	●	●	●	●
Treinos	●	●	●	●	●
Recuperação	●	●	●	●	●

CONTATO

 @thiagoloboarquitetura

 Goiânia - GO

ROTINAS DE TREINAMENTO

Para um objetivo de correr uma maratona, me dedico a 03 treinos semanais com média de 45km a 60km ao todo, além de um suporte de fortalecimentos com especialistas e nutricionista.

OBJETIVOS E METAS

Buscar na corrida a conclusão da tão sonhada 06 maiores maratonas do mundo e incentivar a prática do esporte como aprendizado constante de si mesmo.

PRINCIPAIS CONQUISTAS

Em busca de desafios, atualmente tenho como meta concluída 03 Marathon Majors das 06 mais importantes do mundo!

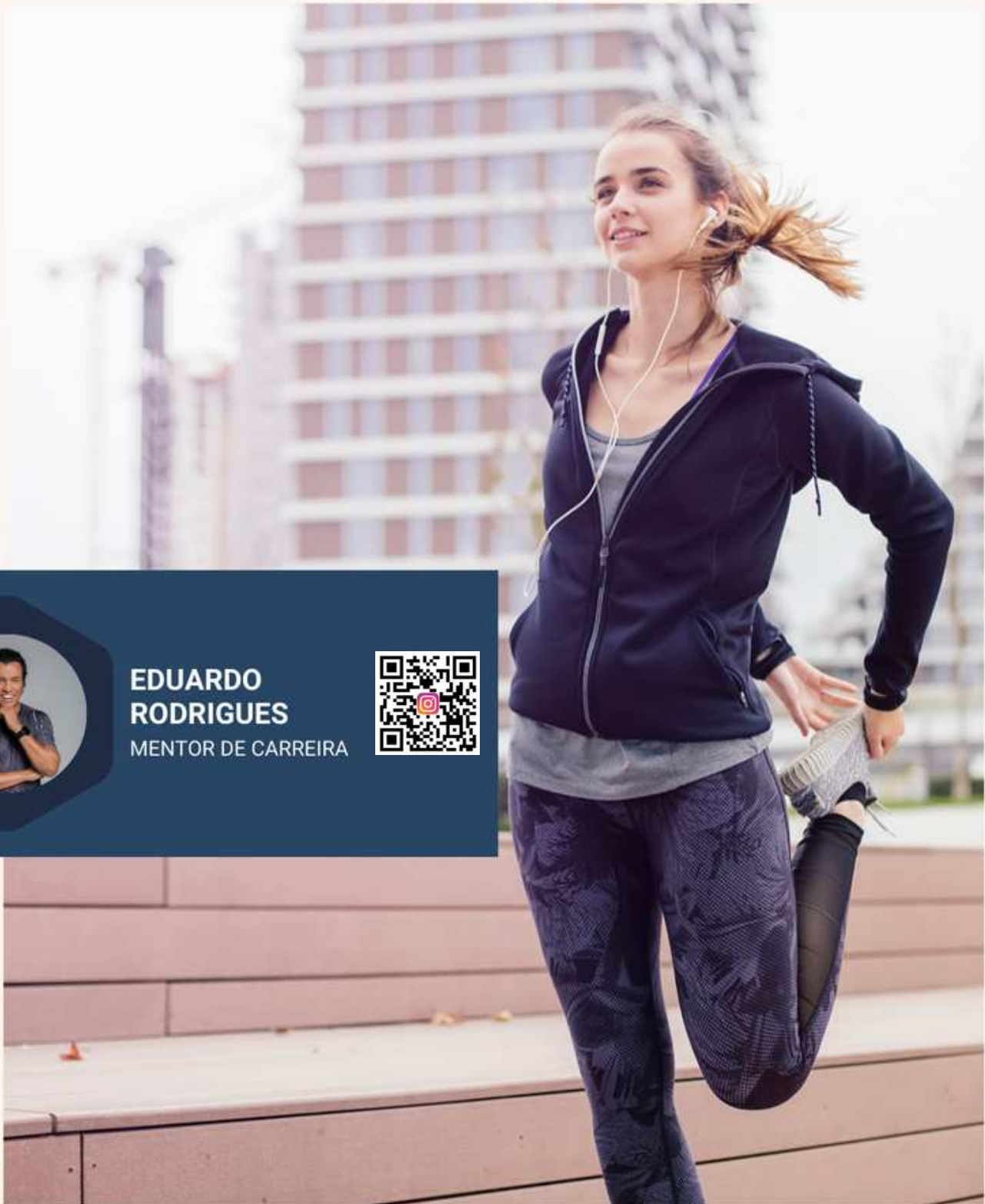
DESAFIOS E SUPERAÇÃO

Conciliar o dia a dia de trabalho com treinos intensos sem perder a determinação e foco.

UMA FRASE

"Não precisa ser fácil,
Basta não ser impossível"!!

CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



SUPERAR OBSTÁCULOS; UMA MISSÃO DA CORRIDA E DA CARREIRA



No mundo corporativo, assim como na corrida de rua, é comum encontramos desafios que testam nossa determinação e resiliência.

A fraqueza, a indisposição e a falta de continuidade são obstáculos comuns em ambos os cenários ; o que requer uma abordagem estratégica. Identificar pontos fracos e trabalhar neles, manter a motivação com metas claras e cultivar a persistência e disciplina são essenciais para o sucesso em ambos os campos.

Assim como corredores precisamos treinar regularmente para melhorar nosso desempenho, como profissionais devemos investir continuamente em nosso desenvolvimento para alcançarmos o sucesso desejado.

Veja a seguir 3 pontos que podem te ajudar nesse processo, se posto em pratica

1. Fraqueza: Identifique e Fortaleça Seus Pontos Fracos

Na corrida, fraqueza pode se manifestar de várias formas, como falta de força muscular ou resistência cardiovascular. Para superá-la, é essencial identificar essas áreas e trabalhar nelas de forma específica, seja com exercícios de fortalecimento muscular, treino intervalado ou práticas de alongamento e flexibilidade.

Vale ressaltar que você deve buscar a ajuda de profissionais; tanto de um educador físico como a de um médico, clínico ou especialista em esportes.



Já no ambiente de trabalho, fraqueza pode significar falta de habilidades técnicas ou comportamentais. Assim como na corrida, é crucial identificar essas áreas e investir em treinamento e desenvolvimento pessoal. Isso pode incluir cursos de aperfeiçoamento, mentoria ou feedback construtivo. Fortalecer seus pontos fracos não só melhora seu desempenho, mas também aumenta sua confiança e capacidade de enfrentar desafios futuros.

2. Indisposição: Mantenha a Motivação e o Foco

A indisposição pode ser um grande obstáculo para nós corredores, muitas vezes causada por fatores como cansaço, estresse ou falta de motivação. Manter-se ativo envolve criar uma rotina consistente e estabelecer metas claras. Envolver-se em um grupo de corrida ou encontrar um parceiro de treino pode proporcionar o apoio necessário para superar momentos de desânimo.

No mundo corporativo, a indisposição pode surgir de várias formas: desmotivação, esgotamento ou desinteresse. Para combatê-la, é importante definir objetivos de carreira claros e alcançar pequenos marcos ao longo do caminho. Participar de projetos desafiadores, buscar novas responsabilidades e encontrar um mentor podem ajudar a manter a motivação e o foco no trabalho.

3. Falta de Continuidade: Cultive a Persistência e a Disciplina

A falta de continuidade nos treinos é um problema comum entre os corredores. Estar inscrito em uma prova pode ser um incentivo, mas não deve ser o único. Você se lembra do período de pandemia? Então, se provas de rua fossem a única motivação o que seria de nós corredores?

A chave é criar uma rotina sustentável e encontrar prazer na própria prática da corrida. Planejar treinos variados e recompensar-se por pequenas conquistas ajuda a manter a disciplina.



FOCO MOTIVAÇÃO DISCIPLINA



No ambiente de trabalho, a falta de continuidade pode ser resultado de falta de planejamento ou de uma visão clara de longo prazo. Estabelecer um plano de carreira com metas de curto, médio e longo prazo pode ajudar a manter o foco. Além disso, a autodisciplina e a capacidade de se auto-motivar são fundamentais. Reconhecer e celebrar pequenas vitórias ao longo do caminho mantém a moral elevada e promove a continuidade no desempenho.

E mais, a gratidão por estar empregado ou empreender e ter um corpo saudável para correr por esse mundo a fora é um fator determinante para isso, na minha opinião

Então, bora superar os obstáculos e desafios da corrida e da carreira com foco, força e fé!

RUNNER

TECH

CORRIDA 4.0: ACELERANDO O FUTURO
COM TECNOLOGIA DE PONTA





Os 5 Melhores Relógios Inteligentes de Corrida para 2024

No mundo da corrida, a tecnologia tem desempenhado um papel cada vez mais importante na busca por melhor desempenho e conforto. Para os entusiastas do fitness e corredores profissionais, a escolha do relógio inteligente certo pode fazer toda a diferença. Pensando nisso, reunimos os cinco melhores relógios inteligentes de corrida para o ano de 2024, que prometem revolucionar a experiência dos corredores.



Conheça agora os relógios que irão te ajudar a evoluir em 2024

Choros Pace 3

Em quinto lugar, temos o Choros Pace 3, um relógio esportivo GPS que se destaca pela sua durabilidade e bateria de longa duração. Com sensores avançados de saúde e recursos de navegação, é uma escolha confiável para treinos prolongados e aventuras ao ar livre.

MS Fit Cheetah Pro

Na quarta posição, o MS Fit Cheetah Pro se destaca pelo seu design leve e premium, feito de liga de titânio. Equipado com tecnologia de ponta, como o treinador Zep motorizado e mapas off-line, é uma potência de recursos personalizados para os corredores ávidos em busca de melhorias em seu desempenho.

Sunto Race

O terceiro lugar é ocupado pelo Sunto Race, um relógio esportivo de alto desempenho projetado tanto para treinamento intenso quanto para corridas competitivas. Com recursos como recuperação da variabilidade da frequência cardíaca e mais de 95 modos esportivos, é uma escolha versátil para uma ampla variedade de atividades atléticas.





Polar Vantage V3

Em segundo lugar, o Polar Vantage V3 se destaca como um relógio de fitness de última geração, combinando tecnologia avançada com um design elegante. Com recursos de monitoramento de saúde e capacidade de dupla frequência, é uma escolha premium para aqueles que buscam um relógio de ponta para suas atividades físicas.

Garmin Forerunner 965

E finalmente, em primeiro lugar, temos o Garmin Forerunner 965, um smartwatch de corrida tecnologicamente avançado projetado para atender às necessidades de atletas sérios. Com uma excepcional duração da bateria, mapas integrados e recursos de treinamento detalhados, é a escolha ideal para corredores que buscam um assistente inteligente para suas corridas.



Com essas opções de relógios inteligentes de corrida para 2024, os corredores têm à disposição tecnologia de ponta para melhorar seu desempenho, monitorar sua saúde e tornar suas corridas ainda mais agradáveis e eficientes. Escolha o seu companheiro de corrida ideal e eleve o seu treinamento para o próximo nível.



**PABLO
MATEUS**
CEO RUNNERS BRASIL



● LIVE ●

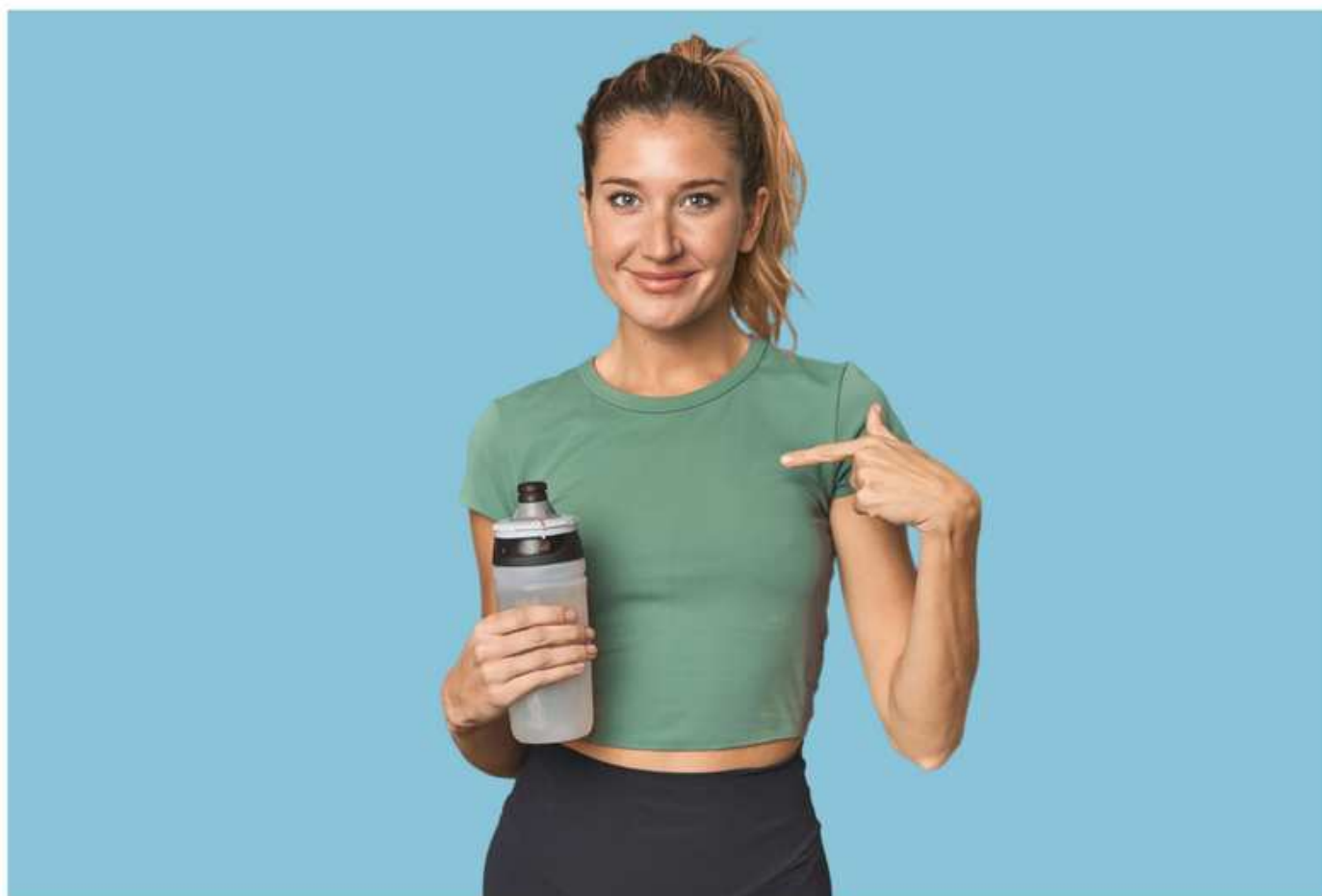
PODCAST RUNNERS BRASIL



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



**"CADA REFEIÇÃO SAUDÁVEL É UM PASSO A MAIS NA
DIREÇÃO DO SEU PRÓXIMO RECORDE PESSOAL."**



IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO PARA O DESEMPENHO NA CORRIDA

O carboidrato que você come será armazenado na forma de glicogênio em seu corpo, e esse glicogênio influencia diretamente na sua velocidade e resistência durante a corrida. O glicogênio é o principal combustível para uma boa corrida. Você sabia que o carboidrato que você come durante o treino não ajuda a aumentar os níveis de glicogênio?

Imagine a seguinte situação: você está há três dias comendo pouco e tem uma prova curta no final de semana ou um treino longo. Você decide consumir gel apenas na hora da prova ou durante o treino longo. Com essa decisão, você acabou de garantir que sua prova ou treino serão péssimos, sem chance de alcançar seu melhor resultado.



Isso acontece porque o carboidrato consumido durante a corrida serve apenas para diminuir a velocidade com que o glicogênio armazenado é utilizado. Em termos práticos, se você abasteceu seus estoques de glicogênio com uma boa alimentação, rica em carboidratos, antes da prova ou do treino, e no dia da prova curta tomou um bom pré-treino, e no dia do treino longo, além de um bom pré-treino, usou gel durante a corrida, seu corpo na prova curta vai utilizar o que está armazenado de forma tranquila. Já no treino longo, seu corpo vai usar o que está armazenado de forma mais lenta, devido à glicose (açúcar) na corrente sanguínea, que está ali porque você está tomando gel, o que faz com que não precise utilizar tudo dos estoques de glicogênio.

O mesmo princípio se aplica à hidratação. Não adianta apenas beber água durante a prova ou treino se você não se hidratou bem durante a semana. Três dias de hipohidratação, ou seja, três dias consumindo menos água do que o necessário, resultam em um desempenho péssimo. A água que você consome durante a prova ou corrida apenas ameniza o processo de desidratação. É essencial estar bem hidratado antes para alcançar bons resultados.

Você precisa cuidar da alimentação e hidratação todos os dias da semana para ter bons resultados



**LUANA
STANGHERLIN**
NUTRICIONISTA





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



SOU AGORA DO NÍVEL 1

“Recreativamente Ativo”

COMO ASSIM, VOCÊ NÃO É MAIS UM ATLETA?

E esse é o X da Questão!

Pois bem, você ou seu treinador podem estar tendo uma visão precipitada do seu nível de desempenho esportivo. Este recente artigo publicado pode ajudá-lo a entender melhor seu nível e evitar expectativas exageradas. A literatura científica do esporte evoluiu sem uma terminologia comum para caracterizar o nível de treinamento de um indivíduo. Termos como "elite", "treinado", "altamente treinado" são usados, mas são altamente subjetivos e mal definidos por esportistas e profissionais do treinamento. Uma estrutura padronizada para caracterizar os participantes com base em suas performances, atributos genéticos, biométricos, exposição ao treinamento e nível geral de condicionamento físico é benéfica. Isso permite comparações robustas entre estudos e dentro deles. Há evidências de que diferentes atributos podem explicar o sucesso atlético, e que o calibre atlético pode influenciar a resposta a várias intervenções. Por exemplo, a periodização nutricional melhorou a adaptação ao treinamento em "atletas treinados", mas não em atletas de "elite".

Assim e enfim, neste artigo intitulado: "Defining Training and Performance Caliber: A Participant Classification Framework" os renomados autores da nossa ciência esportiva, apresentaram uma solução prática e fácil de implementar para estruturar melhor e poder classificar o nível de atividade e capacidade atlética de um indivíduo do sedentário ao atleta da mais alta capacidade atlética (World Class Elite).

A proposta dos autores é válida e o uso desta ferramenta está bem amparado na literatura, está totalmente baseada nas ciências da saúde e do esporte, o que proporcionará uniformidade em torno de como descrevemos e examinamos coortes de participantes aqui em diante, e isso é fantástico!

Nesta primeira versão ao ler o texto e entender da estrutura, os autores buscaram produzir diretrizes para classificação com base no volume de treinamento/métricas de atividade física, padrões de desempenho e níveis de habilidades.

Obviamente que estes exemplos, que são específicos reproduzidos neste artigo não deve ser usado como uma classificação sistemática muito rígida; em vez disso, esses padrões de desempenho devem ser atualizados ao longo do tempo e evoluir à medida que o esporte e os líderes de desempenhos mundiais vão progredir naturalmente.

Mas são um bom norte!

Pois ainda tem treinador estudando a elite, debruçando tempo com a elite, viajando para ver os treinos da elite, se baseando inclusive nos treinos da elite mundial para atender os corredores recreacionais que tem um estilo de vida e um perfil totalmente diferente e em todos os aspectos. Isso é errado, pois não são práticas baseadas em ciências para o público-alvo direcionado.

“TALVEZ VOCÊ OU SEU TREINADOR ESTÃO SE BASEANDO E ESTUDANDO MUITO SOBRE A FERRARI, E O QUE TEM PARA USAR NO DIA A DIA É UM CARRO POPULAR, OU SEJA, ESTÃO LENDO O MANUAL DA FERRARI E FAZENDO TODA A MANUTENÇÃO MENSAL EM UM FUSCA!”

Cuidado!

É evidente sua necessidade e ele foi intencionalmente criado para colaborar com um maior entendimento de técnicos, médicos e profissionais da saúde e do esporte e adotar as melhores práticas de acordo com o público alvo para atingir o melhor objetivo do praticante, seja a busca pela saúde ou pela boa performance dentro de suas devidas características e limitações. Os autores destacam que pretendem implementar esta estrutura, particularmente em torno de populações especiais, como atletas juniores/másteres e indivíduos com necessidades especiais (incluindo atletas paraolímpicos atletas).

Estrutura de Classificação dos Participantes

Critérios para os níveis de classificação

Nível 5: Classe Top Mundial

= <0,00006% da população global

- Medalhistas olímpicos e/ou mundiais.
- Detentores de recordes mundiais e atletas que alcançam 2% do desempenho do recorde mundial e/ou liderança mundial desempenho.
- Top 3–20 no ranking mundial e/ou top 3–10 em Olimpíadas/ Campeonatos Mundiais (ou seja, finalistas em seu evento), com este número determinado com base no tamanho e profundidade da competição no evento.
- Melhores jogadores das melhores equipes (equipes que conquistaram medalhas ou estão nas ligas mais competitivas) ou atletas alcançar elogios individuais (ou seja, jogador mais valioso, jogador do ano).
- Treinamento máximo, ou quase máximo, dentro das normas esportivas determinadas.
- Nível de habilidade excepcional alcançado (ou seja, biomecânica de corrida, habilidades superiores, tomada de decisão adquirida componentes).

Nível 4: Elite/Nível Internacional

= 0,0025% da população global

- Competir em nível internacional federado

- Atletas de esportes coletivos competindo em ligas/torneios internacionais.
- Top 4–300 no ranking mundial, com esse número dependente do tamanho e da profundidade da competição no evento.
- Alcançar cerca de 7% do desempenho recorde mundial e/ou desempenho líder mundial.
- Atletas da Divisão I da NCAA.
- Treinamento máximo ou quase máximo, dentro das normas esportivas determinadas, com intenção de conclusão em competição de alto nível.
- Altamente proficiente nas habilidades necessárias para praticar esportes (ou seja, biomecânica, habilidades com bola, tomada de decisão adquirida componentes).

Nível 3: Altamente Treinado/Nível Nacional

(Programas Provinciais/Estaduais ou Academia)

= 0,014% da população global

- Competir a nível nacional federados.
- Alcançar cerca de 20% do desempenho recorde mundial e/ou desempenho líder mundial.
- Atletas das Divisões II e III da NCAA.
- Concluir treinamento estruturado e periodizado e desenvolver (dentro de 20%) do nível máximo ou normas quase máximas dentro de um determinado esporte.
- Desenvolver proficiência nas habilidades necessárias para praticar esportes (ou seja, biomecânica, habilidades, habilidades adquiridas componentes de tomada de decisão).

Nível 2: Treinado/Desenvolvimento

= 12%–19% da população global

- Representação a nível local e ou federado.
- Treina regularmente cerca de 3 vezes por semana.
- Identifique-se com um único esporte específico.
- Treinamento com objetivo de competir.
- Desenvolvimento limitado de competências.

NÍVEL 1:

RECREATIVAMENTE ATIVO

- = 35%–42% da população global
- Atender às diretrizes mínimas de atividades da Organização Mundial da Saúde: adultos de 18 a 64 anos completar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa atividade por semana, além de atividades de fortalecimento muscular 2 ou mais dias por semana.
- Pode participar de um ou vários esportes/formas de atividade.

Sem nível - 0: Sedentário

- = 46% da população global
- Não atende às diretrizes mínimas de exercícios físicos sistemáticos e regulares.
- Atividade física ocasional e/ou incidental (por exemplo, caminhar para o trabalho, atividades domésticas minimamente).

Para saber mais:

<https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0451>





CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



Corrida de Rua: Conecte-se Com Sua Essência de Amador

Se você corre há algum tempo ou está começando agora, pode enfrentar fases de desânimo, falta de motivação.

Vamos falar sobre isso na coluna de hoje, abordando uma questão que pode passar batido por nós, corredores amadores.

Nós somos seres gregários, que se identificam com grupos.

Que gostam de estar junto de outras pessoas.

Desde a infância buscamos formar pequenos grupos para brincar. Nos identificamos com pessoas de características parecidas.

Não nos sentimos confortáveis em isolamento por longos períodos, como foi o caso da recente pandemia.

E, essa relação entre nosso mundo interno e a convivência com o outro, reflete na corrida.

Eu diria que é uma via de mão dupla.

Explico, em duas frases.

A sua disposição para treinar é proporcional ao seu bem-estar físico e mental. Mas o fato de correr, se manter ativo, mesmo sem estar 100%, melhora sua saúde, de forma integral.





Nessa hora surge a pergunta:

Por qual razão você corre?
Saúde, diversão, shape, dinheiro?

Se você é corredor amador e não tem contrato com marcas, deve se conectar com a essência da sua corrida.

Ter sempre clareza dos motivos de você levantar para treinar.

Muitas vezes, você precisa repensar sua relação com esse esporte.

A corrida está sendo um peso, uma cobrança na sua rotina?

Essa não é uma equação simples, mas pode trazer mais disposição e sentido para você continuar correndo.

Quero deixar aqui um alerta: a mente comanda tudo!

A maneira como você pensa e enxerga a corrida, faz toda diferença.

Tem estudos que confirmam o impacto dos pensamentos no nosso corpo.

Um deles é da Universidade de Chicago, que indica que atletas que treinaram com técnicas de visualização apresentaram melhora de 23% no desempenho em comparação ao grupo controle.

Por isso, a maneira como você encara e se relaciona com a corrida, vai te ajudar ou não a aproveitar esse esporte.

Mas esse já é um assunto para outra coluna.

Lembre-se: corrida é mais que um esporte, um estilo de vida!

Ah... se você gostou dessa coluna, compartilhe a Revista na rede social e marque o perfil da Runners Brasil!



DICA DE LIVRO



Brendon Burchard é autor best-seller do New York Times e um dos coaches de desenvolvimento pessoal mais influentes do mundo. Com base em uma das mais importantes pesquisas em alta performance, ele revela os seis hábitos essenciais para o sucesso.

Por que o sucesso chega mais rápido para algumas pessoas? Que práticas possibilitam altos níveis de sucesso? Por que algumas pessoas bem-sucedidas são felizes nesse processo e outras não?

Depois de uma década como um dos coaches de alta performance mais renomados do mundo, Brendon Burchard revela os seis hábitos mais efetivos para o sucesso de longo prazo. Todos nós queremos alcançar a alta performance nas diversas áreas de nossas vidas. Mas como? Quais hábitos podem nos ajudar a ser bem-sucedidos, independentemente da idade, carreira, força e personalidade que temos? Tornar-se uma pessoa de alto rendimento tem relação direta com seis fatores: clareza, energia, necessidade, produtividade, influência e coragem. Neste livro, Brendon Burchard ensina a arte e a ciência de como colocar em prática os hábitos de alta performance.

Junho

MEDRUN



CORRENDO COM O CORAÇÃO: COMO MANTER A MOTIVAÇÃO NOS TREINOS



Como combater o cansaço a indisposição e a falta de continuidade nos treinos, uma visão técnica e romântica, aproveitando o mês dos namorados, desse tema.

Para muitos corredores, a paixão pela corrida vai muito além das provas e competições. É um estilo de vida que traz saúde, bem-estar e superação pessoal, alguns dizem atualmente que traz até mais do que isso, as assessorias de corrida são o novo tinder, dizem os solteiros 30+ por aí. No entanto, nem sempre conseguimos sentir toda essa paixão e motivação pela corrida, neste artigo, exploraremos estratégias para superar esses obstáculos e manter a chama da corrida acesa, independentemente da presença de uma prova alvo.



ENTENDENDO OS DESAFIOS:

A fraqueza, indisposição e falta de continuidade nos treinos podem ser causadas por uma variedade de fatores, incluindo excesso de trabalho, falta de sono adequado, má nutrição, alterações em exames de sangue, estresse emocional e até mesmo monotonia na rotina de treinamento.

Um ponto importante para descobrirmos da aonde está vindo sua indisposição é juntar dados para avaliar como está cada um desses fatores, nesse sentido, nosso velho e bom amigo Garmin pode ser um aliado na monitorização do sono, se você não consegue dormir com seu Garmin, como o corredor que aqui escreve, você pode investir em outros dispositivos que tem essa função como por exemplo, o Oura Ring que monitora não só a qualidade do sono mas também sua temperatura e sinais corporais de uma possível infecção.

Tenha em mente que, o sono é um fator importantíssimo na nossa disposição e que o corredor tem uma mania feia de achar que precisa de qualquer forma treinar as 6:00 da manhã ou mais cedo, é claro que as condições climáticas são melhores nesse horário, mas especialmente nessa época do ano, em muitas regiões do nosso país, as temperaturas já estão bem mais amenas, e mesmo que você more em um local muito quente, muitas vezes ter uma noite de sono maior vai ser mais interessante do que treinar com condições melhores e uma quantidade de sono pífia.

Outro fator importante é realizar exames regularmente, avaliar como estão seus níveis de ferro, vitaminas e toda parte hormonal e metabólica é fator indiscutível para um corredor saudável.

Alimentação, outro fator fundamental e técnico na investigação desse cansaço, na busca de quilinhos a menos, é extremamente comum ver corredor comendo menos do que deve e muitas vezes esquecendo de reajustar o quanto come quando entra em ciclo para alguma prova, nesse sentido, é essencial rever sua alimentação periodicamente, costumo recomendar aqui no meu consultório uma avaliação antes dos ciclos e após os ciclos de provas e no mínimo 1 x por ano se você não tem nenhuma prova alvo e vem se mantendo saudável e com peso estável e adequado ao longo dos anos, podendo ser com uma periodicidade menor a depender de cada caso, se você está se sentindo cansado com certeza é interessante agendar uma consulta.

Por fim, a parte romântica da corrida, encontrar pessoas que você gosta ou quem sabe até mesmo encontrar um novo amor pelos treinos, estar em contato com a natureza em parques ou quem sabe até mesmo em trilhas, ou ter um momento só seu pode e deve ser levado como fator motivacional para seus treinos.

É claro que provas ajudam, metas pessoais também mas a alma do esporte de Endurance está nos sacrifícios dos treinos e não nos louros de um rp ou troféu de uma prova.



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA





CORRIDA E CIÊNCIA





Motiva[AÇÃO] Externa e Interna na Corrida de Rua



A corrida de rua é uma atividade física que pode ser motivada tanto por fatores externos quanto internos. A motivação extrínseca na corrida de rua está relacionada a recompensas tangíveis, como medalhas, troféus e reconhecimento social. Muitos corredores se motivam a correr para conquistar esses objetivos externos, como vencer uma competição ou bater um recorde pessoal.



Por outro lado, a motivação intrínseca na corrida de rua está relacionada a fatores internos, como o prazer e a satisfação que a atividade proporciona. Alguns corredores se motivam a correr simplesmente por gostarem da sensação de liberdade, desafio e realização que a corrida oferece. Eles correm para se sentirem melhores física e mentalmente, e não necessariamente para obter recompensas externas.

Inclusive em um estudo recente com corredores da Cidade de São Paulo, entre muitos fatores que fazem com que os corredores percebam sua saúde o mais importante, relatado por estes foi a de pertencimento a um grupo de corrida, muito mais que questões fisiológicas ou biológicas, estar junto a outros praticantes de corrida, por si só foi um preditor para boa saúde.





É importante encontrar um equilíbrio entre a motivação extrínseca e a intrínseca na corrida de rua. Ter metas externas, como participar de uma prova, pode ser uma ótima maneira de se manter engajado e focado. Porém, é fundamental cultivar a motivação intrínseca, para que a corrida se torne uma atividade prazerosa e sustentável **+** longo prazo.



DICAS PARA TER MAIS DISPOSIÇÃO PARA A CORRIDA DE RUA

Defina metas realistas e **+** mensuráveis: Estabeleça objetivos que sejam desafiadores, mas alcançáveis, como melhorar seu tempo em uma determinada distância ou concluir uma prova.

Encontre modalidades e ambientes que você gosta: Experimente diferentes tipos de corrida, como em trilhas ou na praia, e veja qual ambiente e estilo você mais se identifica.





Envolva-se com uma comunidade de corredores: Participe de grupos de corrida ou encontre amigos que também correm. O apoio e a motivação mútua podem ser muito valiosos.

Comemore suas conquistas: Reconheça e comemore suas pequenas vitórias, como terminar uma sessão de treino ou melhorar seu desempenho. Isso ajuda a manter a motivação.

Experimente novos desafios: Adicione novas metas e experiências à sua rotina de corrida, como participar de uma prova diferente ou incorporar treinos de força.

Lembre-se de que a motivação para a corrida de rua é um processo contínuo e pode variar ao longo do tempo. Seja paciente consigo mesmo e encontre maneiras de manter a prática esportiva prazerosa e sustentável.



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



CORRER SEM LESÃO



**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



Overtraining: O Vilão Oculto que Sabota Sua Corrida e Sua Saúde física e mental



Overtraining, ou síndrome do excesso de treinamento, é uma condição em que o corpo é exposto a uma carga de treino excessiva sem tempo adequado para recuperação. Isso pode levar a uma série de problemas físicos e psicológicos, especialmente em corredores, onde a natureza repetitiva e de alto impacto do esporte pode aumentar o risco de lesões. Entender os aspectos físicos e psicológicos do overtraining é crucial para prevenir lesões e manter a saúde e o desempenho dos corredores. Isso não é coisa de atleta profissional; todos nós estamos sujeitos a ter este problema. Mas como identificar na prática que estamos próximos do quadro de overtraining?

Sinais de Overtraining

Estar sempre cansado: Um dos sinais mais comuns do overtraining é a fadiga persistente. O corpo não consegue se recuperar adequadamente entre os treinos, levando a um cansaço constante que não melhora com o descanso.

Diminuição no Desempenho: Sabe aquele lance do "mais é menos"? Pois é, paradoxalmente, treinar demais pode levar a uma queda no desempenho. O corpo, constantemente sob estresse, não tem a chance de se fortalecer e melhorar, resultando em uma queda na capacidade atlética.



OVERTRAINING



Sistema Imunológico Enfraquecido: Overtraining pode suprimir o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a infecções e doenças. Resfriados frequentes, infecções e uma recuperação mais lenta de doenças comuns são sinais de alerta.

Lesões frequentes: Quando falamos em lesões, logo imaginamos aquelas causadas por uso excessivo. Apesar de overuse (o uso excessivo) e overtraining serem coisas diferentes, no que se diz respeito a lesões, um acaba sendo causa do outro. A falta de recuperação adequada pode causar microlesões repetitivas nos músculos e articulações, levando a condições como tendinite, fascíte plantar e fraturas por estresse. Além dos efeitos físicos, o overtraining também pode ter impactos significativos na saúde mental de um corredor:

Alterações de Humor: A irritabilidade, a ansiedade e a depressão são sintomas comuns de overtraining. O estresse constante e a falta de descanso afetam os neurotransmissores do cérebro, resultando em mudanças de humor.

Motivação Reduzida: A exaustão física e mental pode levar a uma perda de interesse e motivação para treinar. O que antes era uma fonte de prazer pode se tornar uma atividade onerosa e indesejada.

Problemas de Sono: Insônia ou sono de baixa qualidade são frequentemente associados ao overtraining. A incapacidade de dormir bem impede a recuperação adequada do corpo e da mente, criando um ciclo vicioso de fadiga e frustração.



Dicas para Evitar Overtraining

Para não cair nessa armadilha e evitar lesões, aqui vão algumas dicas:

Treine de forma gradual: Aumente a intensidade e o volume dos treinos aos poucos, dando tempo para o corpo se adaptar.

Descanse o suficiente: Inclua dias de descanso no seu plano de treino. Atividades leves como caminhadas podem ajudar na recuperação.

Coma bem e se hidrate: Tenha uma alimentação balanceada e beba bastante água para ajudar na recuperação muscular.

Durma bem: Uma boa noite de sono é crucial para o corpo se regenerar.

Escute seu corpo: Se você sentir dor ou desconforto, não ignore. Ajuste os treinos se necessário.

Cuide da sua saúde mental: Tente não deixar os problemas do dia a dia interferirem na sua rotina saudável.

Lembre-se: Correr é terapêutico, mas não é terapia. Se for necessário, procure a ajuda de um profissional.

Seguir essas dicas pode ajudar a evitar o overtraining e a manter uma rotina de treino saudável e eficaz.

ADEMIR PAULINO

O CRIADOR DA UNIVERSIDADE QUENIANA PARA BRASILEIROS

"A corrida é liberdade, me desafia e me torna um ser humano melhor."

"Disciplina liberta as pessoas; indisciplina nos prende às vontades."

"Meu propósito é inspirar e motivar através do movimento."





Isso mesmo que você leu, o treinador de corrida e Triathlon Ademir Paulino, nossa capa do mês, além de treinar e preparar corredores no Brasil, é o responsável pelo projeto Kenya Experience.

A Revista Runners Brasil traz para vocês um pouco da história dessa máquina de arrastar, motivar, treinar pessoas para o mundo da corrida, seja profissional ou amador, seja no nosso país ou fora dele.

“A corrida é um esporte que me liga com meus antepassados, um esporte simples e que não precisa de nada para ser praticado. Nós, como seres humanos, corremos há séculos. A corrida é liberdade, me desafia, e me torna um ser humano melhor”. – Ademir Paulino

Ademir Paulino, esse homem de pernas longas e sorriso largo, talvez você já deva ter o visto correndo por aí, ou escutado falar o nome dele, porque além de treinador ele traz na bagagem muitos pódios no Aquathlon: um esporte individual que une natação e corrida e é precursor de um projeto que leva os brasileiros para correrem ao lado dos melhores do mundo, no Quênia.

Nasceu na periferia de São Paulo e mora na cidade até hoje. Ele conta que o esporte sempre fez parte da sua vida.

“Desde minha infância eu praticava esporte de maneira geral, comecei na corrida de rua muito precocemente, aos 11 anos de idade já estava dentro de uma equipe no Parque Ibirapuera e nessa idade mesma corri a minha primeira São Silvestre”. – Ademir Paulino

Triathlon no Brasil e na vida do Ademir!



Em 1992, Ademir conta que o movimento do Triathlon começou a acontecer no Brasil, e ele iniciou também, neste momento na natação e a participar de competições de Aquathlon. Provas que, logo depois, se tornaram febre nas academias e nos clubes de São Paulo.

“Depois disso, consegui uma bicicleta e até o ano de 2000 eu competi em provas de triathlon, tendo como principal título o Campeonato Carioca de Triathlon. Neste período comecei a Faculdade de Educação Física, o que limitou os meus treinos de corrida, mas por outro lado, intensificou os treinos de natação, porque eu trabalhava numa academia como professor.

Nesse momento competi em provas de natação em piscina e águas abertas, fiz também uma pós-graduação em nata-

ção e esportes aquáticos.

Aproveitando o boom do esporte, fundei a minha primeira assessoria de corrida e Triathlon no Brasil. Não deixando de reconhecer a importância do Grupo Pão de Açúcar, que incentivou todo o mercado de esporte nacionalmente

Como atleta nunca parei de treinar forte. Em 2006, eu comecei um projeto focado em obter um grande título no esporte e me tornei Campeão Brasileiro de Aquathlon. Em 2009 fui ao primeiro Mundial na Austrália e fiquei em quinto colocado nessa prova, que posso dizer que foi super forte e disputada, depois disso veio para o Mundial 2010, em Budapeste, com a água mais gelada que já havia enfrentado na minha vida e conquistei o quinto colocado novamente, para mim um marco na minha trajetória”.

Um marco como atleta



Em 2011, Ademir conta que no mundial de Beijing obteve o maior título com atleta "Campeão Mundial de Aquathlon na categoria". Participou de mais dois Mundiais, Londres, nono colocado e em Edmonton, terminando como Vice Campeão Mundial. Depois de participar de cinco Mundiais e se tornar Campeão e Vice Campeão Mundial de Aquathlon iniciou o projeto da nova assessoria.

Assessoria Ademir Paulino

Essa nova empreitada passou a se dedicar 100% à corrida de rua, até que percebeu que tinha uma missão também com os corredores. Tudo isso aconteceu em 2012 e hoje a sua assessoria conta com mais de 600 alunos.

"A assessoria é uma maneira de passar meu conhecimento para as pessoas e, mais que isso, mostrar que o esporte é uma ferramenta para evolução do ser. Tenho como objetivo criar uma comunidade e escola de corredores, focada no crescimento pessoal, físico e mental. Entendo que a minha continuidade como atleta alimenta toda essa engrenagem, inspirando e motivando a comunidade". – Ademir Paulino

Força física e mental

Mas porque é tão difícil se manter firme nos treinos e muita gente desiste no meio do caminho? Exatamente o que perguntamos ao Ademir, para que ele, como treinador e atleta possa nos ajudar a entender por que isso é tão comum entre os corredores e atletas.



“Entendo que a falta de continuidade está ligada a falta de objetivos claros, por isso é tão importante termos algum objetivo, seja ele perder peso, se socializar, melhorar a performance, ter mais saúde e qualidade de vida.

A nossa cultura esportiva no Brasil é baixa e está em desenvolvimento, esses fatores são ligados a isso, ainda não entendemos o esporte como algo vital para a saúde física e mental”. Ademir Paulino

O esporte entre amadores é muito mental. O desenvolvimento dentro do esporte é uma ferramenta poderosa para o aperfeiçoamento mental e físico. Na prática, o caminho que cada um tem para evoluir como corredor é se desenvolver como ser humano, ficar mais forte fisicamente é ser mais forte mentalmente, ser mais resistente no esporte é ser mais resistente mentalmente.

Ademir completa ainda que provas funcionam bem como motivação para a continuidade no esporte, mas que precisamos de muito mais do que isso. A motivação é ligada a disciplina, essa qualidade liberta as pessoas, quem é indisciplinado é preso às vontades. Disciplina é uma qualidade que deve ser trabalhada para a evolução do esporte e principalmente do ser humano. A dica é que busque leituras, vídeos e pessoas que te motivem e inspirem além de comunidades de corredores, isso vai te trazer mais consistência no esporte.

O que te motiva?



“O que me motiva é buscar o meu melhor, treinar forte, me alimentar bem e dormir com qualidade. Acabei de fazer meu segundo melhor tempo na vida na Meia Maratona do Rio (1h17'12), 2024 e tenho como objetivo correr a Maratona de Valencia para bater o meu melhor tempo”. - Ademir

Dicas de um treinador experiente

Sabemos que começar é sempre um passo importante para qualquer pessoa.

E para Ademir, com toda sua experiência, diz que o movimento é algo vital para o ser humano, e nós, como espécie, nos desenvolvemos através de muito movimento, grandes deslocamentos e muito trabalho físico. Hoje chegamos em um momento que a modernidade nos deixa sedentários como nunca fomos, isso causa uma piora significativa na nossa saúde e, consequentemente, na qualidade de vida.

“O esporte não deve ser encarado como um passatempo, mas como algo vital para a nossa saúde física e mental, o ser humano sem atividade física não pode atingir o seu potencial em nenhuma das esferas: profissional, pessoal, cognitiva e espiritual”. - Ademir



Brasileiros no Kenya x Kenya Experience



Em 2017 depois de vivenciar uma experiência no Kenya, como treinador, Ademir conta que percebeu que mais corredores deveriam viver o que ele viveu, foi aí que surgiu a ideia de criar o Kenya Experience?

“Voltei ao Brasil totalmente transformado pelas três semanas que vivi na tribo dos Corredores os Kalenjjs e tive a certeza de que deveria levar mais pessoas para viverem essa experiência, assim nasceu o Kenya Experience Brasil.

Fiz contato com alguns treinadores que moram lá e organizamos uma rotina para que o corredor amador Brasileiro possa ter uma imersão na cultura dos Kalenjjs, isso inclui contato com treinadores, equipes, atletas e todos que fazem parte da escola Keniana.



Passamos duas semanas vivendo na cidade de Iten, local de onde saem todos os corredores do Kenya, um lugar único que reúne milhares de corredores de altíssimo nível, um lugar que respira corrida. O projeto tem um caráter social também pois levamos tênis, para os corredores, cadernos e brinquedos para as crianças, que tem como objetivo agradecer por tanto conhecimento e acolhimento dos Kalenjjs.

E depois veio a Ethiopia - fui visitar a outra grande escola de corrida do mundo, com o mesmo objetivo: conhecer os corredores e a cultura deles. Os corredores se concentram na capital Adis Abeba, local grande com muitas opções de locais de treinos, aí o esporte se tornou uma opção de profissão para o Etíope. Um lugar bem diferente por reunir 84 tribos com culturas distintas, ao contrário do Kenya que somente os Kalenjís correm, lá vemos corredores de todas as tribos. Quem sabe não teremos um Ethiopia Experience? Rs”.

E uma dúvida que muita gente tem é como funciona essa experiência. Ele explica que são duas semanas, com a participação de 20 a 30 corredores amadores que contam com um apoio de uma equipe de atletas locais que nos guiam com treinos diários, nos mesmos lugares que os atletas treinam. São ministradas palestras com treinadores e atletas de altíssimo nível.

Nos unimos para realizar a doação de tênis e itens escolares para os que precisam. E ainda, os corredores passam por sessões de fortalecimento muscular com os atletas locais e sessões de educativos. E para participar é preciso se inscrever e aguardar o sorteio.

Futuro do esporte no Brasil e no Mundo

Cresce a cada dia o número de corridas que acontecem ao redor do mundo e para Paulino as pessoas estão mais conscientes de que o movimento é vital para o ser humano, que a corrida é um esporte fácil de praticar e com ganho físico, social e mental. Quanto mais pessoas praticarem a corrida, mais saudável e feliz será a sociedade. Esse é o verdadeiro “plano de saúde”, agir na prevenção de doenças e na melhora dos hábitos de vida.

Propósito de vida!

Meu propósito é contribuir para a formação de indivíduos mais conscientes, saudáveis e felizes, por meio da prática esportiva e dos valores que ela proporciona. Fazer diferença na vida das pessoas e ajudá-las a descobrir todo o potencial que possuem.



Sou um amante da vida, com a missão de incentivar e inspirar pessoas a evoluírem através do movimento. Sou comunicativo, valorizo a interação com os outros, gosto de trabalhar em equipe, colaborativo, persuasivo, tenho facilidade para motivar as pessoas. Criamos o Instituto Ademir Paulino com objetivo de ajudar as crianças e jovens a se desenvolverem através do esporte. Queremos chegar em mais lugares e conseqüentemente atingir mais crianças, se define Paulino.





Um sonho?

Ademir confessou também que tem um sonho fazer com que o esporte faça parte da educação de cada ser humano.

Uma mensagem para os corredores:

“É na simplicidade que se encontra o essencial.

Eu sou porque nós somos.

Cada treino temos a oportunidade de nos conhecer e evoluir.

A corrida é um esporte Mental”.

Ademir Paulino



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





Dermatologia e a corrida

Uma Jornada de Consistência e Paixão



A interseção entre a dermatologia e corrida pode parecer incomum à primeira vista e confesso que o tema me deixou intrigada assim que recebi a sugestão do editor. No entanto, ao refletir por alguns dias me dei conta que ambos compartilham temas comuns de consistência, continuidade e paixão pela jornada.

Para corredores, a saúde da pele é fundamental, já que enfrentam uma série de desafios dermatológicos específicos. A prática regular dos treinos de corrida também exige um compromisso constante, semelhante ao cuidado com a pele. Este texto explora a importância da dermatologia para corredores, destacando como a continuidade nos cuidados com a pele e a paixão pela corrida podem caminhar lado a lado.

Correr ao ar livre nos expõe a diversas condições ambientais, incluindo sol, vento, frio e poluição. Cada um des-

ses fatores pode impactar negativamente a saúde da pele se não forem adotados cuidados adequados. O sol, por exemplo, é uma das principais preocupações. A exposição excessiva aos raios ultravioleta (UV) pode causar queimaduras solares, envelhecimento precoce e aumentar o risco de câncer de pele. Portanto, o uso regular de protetor solar é essencial para corredores, independentemente das condições climáticas. Esse é o hábito primordial de quem quer não apenas estar com a saúde em dia como também demonstrá-la exibindo uma aparência cuidada.

Além disso, a transpiração excessiva durante a corrida pode levar a irritações cutâneas, como dermatite e brotoeja. A fricção constante em áreas específicas do corpo, como as coxas, axilas e pés, pode causar assaduras e bolhas. Portanto, escolher roupas adequadas e manter a pele hidratada são práticas cruciais para minimizar esses problemas.

Assim como a corrida requer regularidade para se obter resultados, o cuidado com a pele também demanda uma rotina consistente. Para corredores, essa rotina deve incluir limpeza, hidratação e proteção. A limpeza adequada da pele após a corrida ajuda a remover o suor, o sal, a sujeira e outros resíduos que podem obstruir os poros e causar acne. Usar produtos suaves, que não removam os óleos naturais da pele, é essencial para manter a barreira cutânea intacta e evitar dermatites que costumam se instalar na pele vulnerável. A hidratação é outro pilar fundamental. A corrida pode desidratar a pele, especialmente em condições climáticas extremas. Utilizar hidratantes apropriados, que ofereçam uma camada protetora e mantenham a umidade, ajuda a preservar a elasticidade e a saúde da pele. A consistência nesses cuidados não apenas previne problemas imediatos, mas também contribui para a saúde a longo prazo.

Correr é mais do que uma atividade física; é uma jornada pessoal de superação e autoconhecimento. Iniciar-se na corrida pode ser desafiador, mas com o tempo, muitos corredores encontram prazer e satisfação no processo. Essa jornada é marcada por altos e baixos, onde a continuidade e a resiliência são cruciais. A paixão pela corrida muitas vezes se desenvolve gradualmente, alimentada pela conquista de metas, seja completar uma maratona ou simplesmente melhorar o tempo em um percurso regular. Porém identificar prazeres pequenos e cotidianos na corrida ajudam a desenvolver o amor pela jornada em si independente das metas.

A paixão pela corrida e pelos cuidados dermatológicos se manifesta na dedicação diária. Para muitos corredores, a rotina matinal começa com a aplicação do protetor solar e a escolha das roupas certas, que minimizam o risco de assaduras e proporcionam conforto. Essa dedicação já é autocuidado e se reflete na persistência em correr, mesmo em dias difíceis ou menos inspiradores. O amor pela corrida cresce à medida que se reconhece o impacto positivo na saúde física e mental, e a mesma paixão pode ser vista no cuidado diligente com a pele, apreciando o momento do cuidado e por conseguinte os benefícios de uma pele saudável e bem cuidada.

Os desafios dermatológicos específicos dos corredores requerem soluções práticas e eficientes, mas requerem paciência e experimentação na busca de produtos e da rotina ideal. Por exemplo, o uso de protetores solares resistentes ao suor é uma medida fundamental. Além disso, é importante escolher produtos não comedogênicos, que não obstruam os poros, evitando a acne e outras irritações. Alguns corredores preferem produtos em spray, outros em loções hidratantes para peles mais secas, ou géis para peles oleosas.

Para prevenir bolhas e assaduras, o uso de meias apropriadas de poliamida e roupas com costuras planas pode fazer uma grande diferença. O uso de vaselina, cremes ou bastões antiatrito também podem ajudar, mas dependem da disciplina do uso. A consulta regular com um dermatologista é recomendada para identificar problemas específicos e receber orientações personalizadas. Profissionais de dermatologia podem auxiliar na escolha dos produtos adequados e na criação de uma rotina de cuidados que se adapte às necessidades individuais de cada corredor.

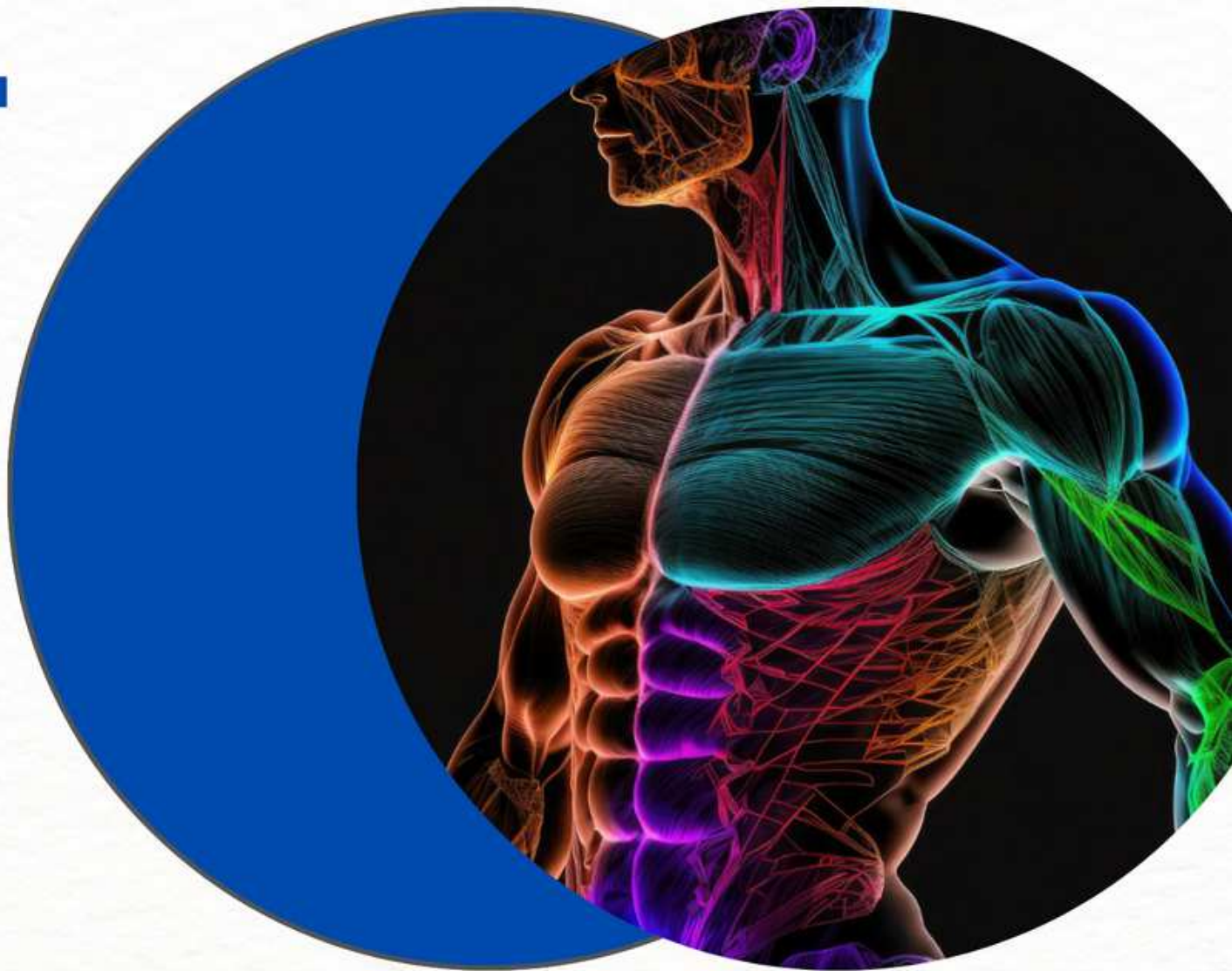
A jornada da corrida muitas vezes se entrelaça com a comunidade. Correr em grupos, participar de maratonas e eventos esportivos cria um senso de pertencimento e motivação. Da mesma forma, compartilhar experiências sobre cuidados com a pele e soluções dermatológicas pode fortalecer essa rede de apoio. Comunidades online e grupos de corrida locais são excelentes espaços para trocar dicas, produtos recomendados e encorajar a continuidade tanto na corrida quanto nos cuidados com a pele.

Dermatologia e corrida, à primeira vista, podem parecer áreas desconexas, mas estão intrinsecamente ligadas pela necessidade de consistência, continuidade e paixão. Para os corredores, manter a saúde da pele é tão vital quanto o treinamento físico. Ambas as práticas exigem uma rotina dedicada e constante, que resulta em benefícios de saúde e beleza a longo prazo. Apaixonar-se pela jornada – seja ela a corrida ou o cuidado com a pele – é um processo gradual, alimentado pela perseverança e pela busca contínua de melhoria. Abraçar essa jornada com entusiasmo e compromisso não só melhora a qualidade de vida, mas também traz uma profunda satisfação pessoal.



**GABRIELA
MALDONADO**
DERMATOLOGISTA





MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



COMO COMBATER FRAQUEZA, INDISPOSIÇÃO E FALTA DE CONTINUIDADE NOS TREINOS DE CORRIDA?



Manter uma rotina constante de treinos de corrida pode ser desafiador, especialmente quando fatores como fraqueza, indisposição e falta de motivação interferem.

Superar esses obstáculos é essencial para alcançar um desempenho consistente e prevenir lesões. Abaixo, vou colocar as estratégias baseadas em ciência que levantei para ajudar corredores a superar esses desafios e manter a continuidade nos treinos.

1. Combate à Fraqueza Muscular

A fraqueza muscular pode ser resultado de vários fatores, incluindo treinamento inadequado, má nutrição e descanso insuficiente. Para fortalecer músculos e melhorar o desempenho:

- **Treinamento de Força:** Incorporar exercícios de resistência, como levantamento de peso, exercícios com o peso corporal (como agachamentos e flexões) e treinamento pliométrico, pode aumentar a força muscular e melhorar a economia de corrida.

- **Nutrição Adequada:** Uma dieta rica em proteínas, carboidratos complexos e gorduras saudáveis é fundamental para a recuperação muscular e a manutenção da energia. A ingestão de proteínas pós-treino é particularmente importante para a síntese muscular.

- **Descanso e Recuperação:** Garantir períodos adequados de descanso entre os treinos é crucial. O sono de qualidade também desempenha um papel vital na recuperação muscular e na prevenção de lesões.

2. Combate à Indisposição

Sentir-se indisposto pode ser um sinal de sobrecarga, falta de motivação ou problemas de saúde subjacentes. Algumas estratégias para combater a indisposição incluem:



- **Treinamento Cruzado:** Incorporar outras formas de exercício, como ciclismo, natação ou yoga, pode ajudar a manter a motivação e reduzir o risco de lesões por uso excessivo. O treinamento cruzado também pode melhorar a aptidão cardiovascular e a força muscular de maneira equilibrada.

- **Gerenciamento do Estresse:** O estresse crônico pode afetar negativamente a disposição. Técnicas como meditação, exercícios de respiração e a prática de hobbies relaxantes podem ajudar a reduzir o estresse.

- **Avaliação Médica:** Se a indisposição persistir, é importante consultar um médico do esporte para descartar problemas de saúde, como anemia, problemas de tireoide ou deficiências nutricionais.

3. Mantendo a Continuidade nos Treinos

A continuidade nos treinos é essencial para o progresso a longo prazo. Para manter a consistência:

- **Metas Realistas e Diversificadas:** Estabelecer metas de curto, médio e longo prazo pode ajudar a manter a motivação. Participar de diferentes tipos de corridas (trail, pista, etc.) e distâncias pode tornar os treinos mais variados e interessantes.

- **Planejamento de Treinos:** Um plano de treinos estruturado, que inclua períodos de carga e recuperação, pode ajudar a manter a motivação e prevenir a fadiga. Trabalhar com um treinador pode proporcionar um planejamento personalizado e adequado às necessidades individuais.

- **Comunidade e Suporte:** Participar de grupos de corrida ou ter um parceiro ou amiga de treino pode aumentar a motivação e o compromisso. A comunidade de corrida oferece apoio social, compartilhamento de experiências e incentivo mútuo.

Conclusão

Superar fraqueza, indisposição e falta de continuidade nos treinos de corrida requer uma abordagem multifacetada. Fortalecimento muscular, nutrição adequada, gerenciamento do estresse e metas realistas são fundamentais para manter a motivação e a consistência. Incorporar essas estratégias pode ajudar corredores a alcançar um desempenho sustentável e a manter uma vida ativa e saudável.

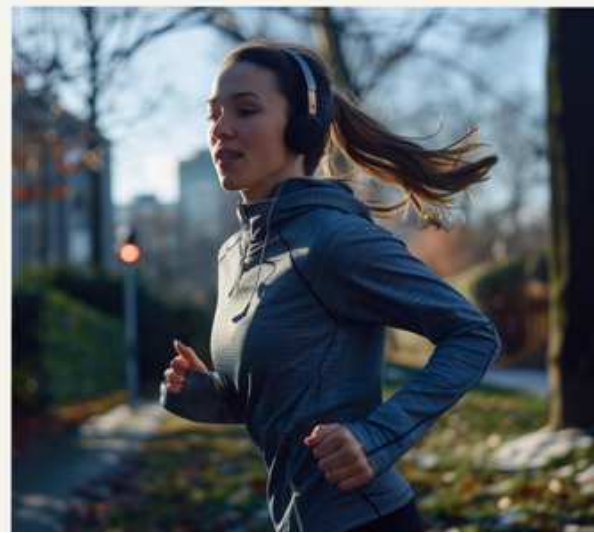
Bons treinos, Valentos!





NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

LEVANTE-SE E VÁ CORRER



1. VIVER COM PROÓSITO

O propósito de vida é uma busca pessoal por significado e direção. Envolve identificar e seguir aquilo que é mais importante para você, o que lhe traz realização e contribui para o bem-estar próprio e dos outros. Viver com propósito pode trazer benefícios como maior motivação, satisfação pessoal, resiliência diante dos desafios e um senso de conexão com algo maior que você mesmo.

Ter um propósito claro pode também ajudar a definir metas e prioridades, facilitando as decisões e fornecendo um senso de direção na vida.



2. UMA VIDA SEM PROPÓSITO

Uma pessoa que vive sem um propósito de vida claro pode experimentar uma sensação de vazio, falta de direção e desmotivação. Eles podem se sentir perdidos ou sem um senso de significado em suas vidas, o que pode levar a sentimentos de ansiedade, depressão e insatisfação geral. Além disso, podem ter dificuldade em definir metas e prioridades, o que pode levar a um sentido de estagnação ou falta de realização pessoal.

Viver sem propósito pode levar a uma qualidade de vida inferior e a uma sensação de desconexão consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.



3. A NEUROCIÊNCIA E A ATIVIDADE FÍSICA

Viver com propósito, praticar atividade física e aplicar os conhecimentos da neurociência podem ser poderosas ferramentas para combater a indisposição, a fraqueza, a procrastinação e o pensamento negativo.

Ter um propósito claro na vida pode fornecer motivação intrínseca para superar obstáculos e buscar um estilo de vida mais saudável, incluindo a prática regular de exercícios físicos.

A atividade física, por sua vez, pode aumentar os níveis de energia, melhorar o humor e reduzir os sentimentos de fraqueza e indisposição.

Além disso, os conhecimentos da neurociência podem ser aplicados para entender melhor os padrões de pensamento negativo e procrastinação, e desenvolver estratégias para combatê-los.

Por exemplo, a prática da atenção plena (mindfulness) pode ajudar a reconhecer e interromper os padrões automáticos de pensamento negativo, enquanto técnicas de planejamento e estabelecimento de metas baseadas em evidências científicas podem ajudar a combater a procrastinação.

Integrar um propósito de vida significativo, a prática regular de atividade física e estratégias baseadas na neurociência pode fornecer uma abordagem holística para combater a indisposição, a fraqueza, a procrastinação e o pensamento negativo, promovendo assim um maior bem-estar mental e físico.





4. O QUE EU POSSO FAZER? VAMOS JUNTOS.

Passos para você se sentir autoconfiante e manter o pensamento positivo, além de promover a disposição física e mental:

1. Pratique a gratidão: Reserve um tempo todos os dias para refletir sobre as coisas pelas quais você é grato. Isso ajuda a manter uma perspectiva positiva e a apreciar as coisas boas da vida;

2. Estabeleça metas alcançáveis: Defina metas realistas e alcançáveis para si mesmo, tanto a curto quanto a longo prazo. Celebrar suas conquistas, mesmo as pequenas, pode aumentar sua autoconfiança;

3. Mantenha uma mente aberta e flexível: Esteja aberto a novas experiências e desafios. Isso pode ajudá-lo a expandir seus horizontes, aprender coisas novas e aumentar sua confiança em suas habilidades;

4. Cuide do seu corpo: Pratique exercícios físicos regularmente, alimente-se de forma saudável e cuide do seu sono. Um corpo saudável contribui para uma mente saudável e pode aumentar sua disposição física e mental;

5. Pratique a autocompaixão: Trate-se com gentileza e compaixão, da mesma forma que trataria um amigo querido. Isso ajuda a cultivar uma atitude positiva em relação a si mesmo e promove a autoconfiança;

6. Desafie pensamentos negativos: Quando perceber pensamentos negativos ou autocríticos, questione sua validade e substitua-os por pensamentos mais positivos e construtivos;

7. Crie uma rotina de autocuidado: Reserve um tempo regularmente para fazer coisas que o fazem sentir-se bem, como praticar





hobbies, meditar, ler ou passar tempo com pessoas que o apoiam e,

8. Aprenda com os fracassos: Encare os desafios e fracassos como oportunidades de aprendizado e crescimento. Isso pode ajudar a fortalecer sua resiliência e sua confiança em lidar com adversidades. Ao aplicar essas dicas de forma consistente, você pode cultivar uma maior autoconfiança, um pensamento mais positivo e uma disposição física e mental mais saudável ao longo do tempo

5. Você nasceu para vencer

Você é capaz de mais do que imagina. Cada passo que você der, por menor que pareça, te aproxima do seu objetivo.

Liberte-se da falta de energia mental e permita que a determinação e a força interior te impulsionem.

Quando você começar a correr, sinta o vento renovar suas energias, cada passo é uma vitória, cada respiração é um novo começo. Mantenha o foco, concentre-se no seu objetivo e deixe sua determinação guiar cada passo. Seja paciente consigo mesmo, confie no processo e celebre cada conquista.

Você é mais forte do que pensa, então vá em frente e corra em direção ao seu melhor eu!



**CARLOS
CAMPELO**
COACH



JUNHO 2024

PLAYLIST **RUNNERS** **BRASIL**

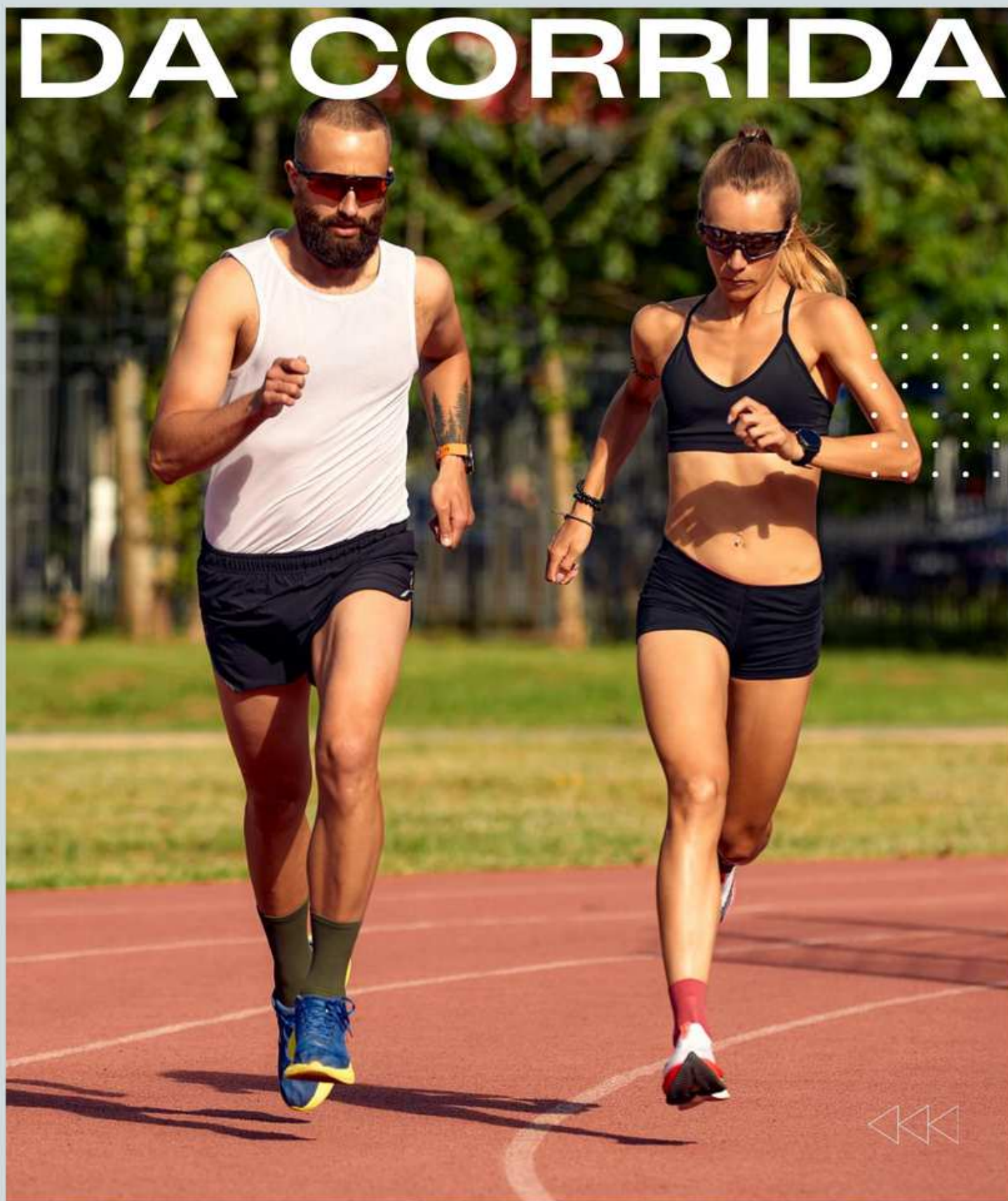


TOP 10

1. "Miracle" - Calvin Harris, Ellie Goulding
2. "Dance the Night" - Dua Lipa
3. "Rush" - Troye Sivan
4. "Vampire" - Olivia Rodrigo
5. "Padam Padam" - Kylie Minogue

6. "Paint the Town Red" - Doja Cat
7. "Good Time" - Niall Horan
8. "What Was I Made For?" - Billie Eilish
9. "It's All About Me" - Charlie Puth
10. "Barbie World" - Nicki Minaj, Ice Spice, Aqua

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA

MOTIVAÇÃO

10 DICAS VALIOSAS PARA COMBATER SUA FALTA DE MOTIVAÇÃO PARA CORRER!

RUNNERS tudo bem?

Estamos on, por aqui!

Nossa pauta do mês será como combater a fraqueza, indisposição e falta de motivação na corrida!

Manter a motivação para continuar correndo pode ser um desafio, principalmente na correria do nosso dia a dia. Mas com algumas estratégias, que citarei a vocês, podemos tornar essa atividade mais prazerosa e recompensadora.

Então desce comigo.

- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •

1. Estabeleça Metas Claras: Definir objetivos específicos, como correr uma certa distância, ou uma certa prova ou melhorar seu tempo, pode ajudar a manter o foco. Metas de curto prazo e de longo prazo são importantes para acompanhar o progresso e celebrar as conquistas.





Biomecânica para corredores

DICAS VALIOSAS



2. Crie uma Rotina: Estabelecer um horário fixo para correr, seja de manhã cedo ou no final do dia, ajuda a incorporar a corrida na sua rotina diária, assim como escovar dentes, pentear o cabelo, ou se arrumar, fazendo que vire um hábito como outro qualquer!

Quanto mais consistentes forem os horários, mais fácil será.

3. Varie o Percurso: Correr sempre no mesmo trajeto pode se tornar monótono. Para as lesões, isso também pode ser um problema. Explore novos caminhos, parques ou trilhas para tornar a corrida mais interessante e desafiadora.

4. Encontre um Parceiro de Corrida: Ter alguém ou até mesmo um pet, para correr junto pode ser um grande motivador. Além de tornar a corrida mais divertida, um parceiro pode te incentivar a não desistir.

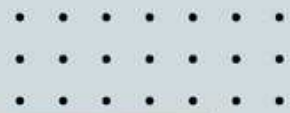
5. Use a Tecnologia a Seu Favor: Aplicativos de corrida, relógios, tênis, roupas e tudo que envolve equipamentos podem monitorar seu progresso, definir metas e até oferecer desafios. Ver seu progresso ao longo do tempo pode ser extremamente motivador.

6. Escute Música ou Podcasts: Criar uma playlist animada ou escutar podcasts interessantes pode tornar a corrida mais agradável e fazer o tempo passar mais rápido.

7. Recompense-se: Estabeleça pequenas recompensas para cada meta atingida. Pode ser uma refeição especial, uma peça de roupa nova para correr, ou qualquer outra coisa que te motive.

8. Lembre-se dos Benefícios: Focar nos benefícios que a corrida traz, como melhora na saúde cardiovascular, emagrecimento, aumento da energia, redução do estresse e melhora do humor, pode ajudar a manter a motivação em alta.





9. Participe de Eventos: Inscrever-se em corridas e maratonas, mesmo que sejam virtuais, pode dar um objetivo concreto para trabalhar. A sensação de realização ao completar um evento pode ser altamente motivadora, e melhorar todo o contato social com outros corredores.

10. Seja Gentil Consigo Mesmo: Haverá dias em que você não estará no seu melhor. É importante aceitar que altos e baixos fazem parte do processo e que o importante é não desistir.

Ao incorporar essas estratégias, você pode transformar a corrida em uma parte gratificante e indispensável da sua rotina diária, combatendo aquela falta de motivação que pode aparecer para qualquer um de nós.

Lembre-se de que a consistência é a chave para o sucesso a longo prazo.

Até mais meus caros leitores!!



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA



RUNNERS



CORRIDA E ODONTOLOGIA

VICTOR WOLWACZ

DENTISTA



A PRÁTICA PROPOSITADA DA SAÚDE BUCAL

Genética, talento, resiliência, treinos com qualidade e/ou quantidade, ter um orientador experiente e metas no curto, médio e longo prazo são algumas prerrogativas fundamentais quando pensamos na prática da corrida. Na Odontologia, não é muito diferente. Por exemplo, existem componentes genéticos, que são particulares do indivíduo, que determinam uma tendência maior ou menor a certos problemas bucais. Cabe ao dentista, o orientador experiente, diagnosticar, prevenir e tratar as doenças envolvidas com essa possível tendência, usando as melhores e mais atuais evidências científicas disponíveis. Contudo, uma grande parcela do trabalho será o de rever hábitos alimentares e adequar a higiene oral buscando qualidade por avaliações no curto, médio ou longo prazos, buscando fazer os ajustes necessários na busca pela saúde. Nesse processo, paciente e profissional descobrem a resiliência de cada um para lidar com possíveis frustrações.



No elogiado livro *Maestria*, o escritor Robert Greene apresentou as vidas de grandes gênios de diversas áreas para estabelecer uma gama de caminhos para o aperfeiçoamento de suas habilidades. Eles incluem a aposta na resiliência, o avanço por tentativa e erro, a criação uma dinâmica de mentoria e praticar a observação profunda. O autor menciona a prática propositada, que consiste em ter metas específicas e bem definidas, bem como colocar um monte de pequenos passos juntos para atingir um objetivo de longo prazo. Para não se perder no caminho, é preciso ter feedbacks. Por isso, a prática propositada é mais bem executada em campos onde os resultados podem ser medidos de forma objetiva. Ericsson também dá o conselho mais enfatizado em todos os treinamentos profissionais: é preciso sair da sua zona de conforto. Todo sistema tem a tendência de manter a estabilidade (homeostase). Quando você sai da zona de conforto, obriga todos os elementos do seu sistema a se readaptarem, para criar uma nova estabilidade.

Voltando a Odontologia, todos nós dentistas escutamos com frequência frases como: “Eu escovo muitas vezes os dentes durante o dia, mas sempre que vou ao dentista tenho cárie.”

“Tenho um irmão que nunca vai ao dentista e não tem cáries.”, “Meus pais e avós tiveram problemas de gengiva, perderam muitos dentes, e eu também tenho”, “Meus dentes estão quebrando, será que falta cálcio?” À luz da ciência, é possível estabelecer o perfil de cada paciente quando a doença está presente na cavidade oral e, assim, planejar um tratamento de forma a alcançar saúde e instituir medidas para prevenir futuras perdas. Porém, não existe uma fórmula padrão que sirva para todos.

Cabe ao profissional, em conjunto com o paciente, estabelecer o correto caminho para que frustrações fiquem minimizadas e possam ser administradas ao longo dos anos. Será que a falta de vontade, ausência de disciplina e de continuidade podem estar relacionadas com uma visão equivocada desses princípios, tanto no esporte quanto na manutenção da saúde bucal? Como na corrida, não basta só treinar a esmo. A qualidade, associada a quantidade com metas, tem mais efeito.





ATÉ A PRÓXIMA

“A saúde bucal tem impacto direto no desempenho na corrida de rua; estudos mostram que infecções bucais podem causar inflamação sistêmica, reduzindo a capacidade aeróbica e aumentando a fadiga.”

**MARIA
EMILIA**



RUNNERS TIRINHAS BRASIL



POR:

SWARA

BARRETO

MARIA EMILIA



“Quando eu descobri que tinha DM1*, o primeiro pensamento foi: caramba, nunca mais eu vou poder comer doce e vou ficar tomando várias injeções por dia.

Para a Emília criança/adolescente, isso foi bem difícil, mas quando cresci, percebi que o buraco é bem mais profundo, porque envolve muitas outras questões, tanto físicas, quanto mentais.

Eu comecei a praticar esportes como parte do meu tratamento, buscando o controle da diabetes e achando que toda a minha dificuldade com relação a isso ia ficar mais tranquila, mas eu me enganei. A corrida, por exemplo, me trouxe mais leveza e força física e mental, mas, jamais, facilidade.

Vou contextualizar: eu, como DM1, sou dependente de insulina, 24h por dia, 7 dias por semana. Ou seja, tudo que faço (ou não) impacta diariamente na forma como administro ela, com relação a quantidade e horários. É como se fosse um malabarismo, ou fazer todas as atividades do dia, tendo que segurar e equilibrar um balão. Além disso, o exercício físico, em si, pode abaixar ou aumentar a glicemia (a depender da intensidade), e cabe a cada paciente ter a percepção disso e saber lidar com cada situação. Qualquer alteração na glicemia também impacta positiva ou negativamente na nossa força física. Por exemplo: se eu tiver uma hipo ou hiperglicemia durante o dia, o meu corpo já não deve responder tão bem aos estímulos do treino, porque modifica a disposição do corpo.

Com todas essas variáveis, é muito difícil manter a constância nos treinos e enfrentar a indisposição com relação ao exercício no dia a dia, que se entrelaça com as dificuldades mais comuns, como cansaço de um dia puxado na faculdade ou qualquer outro problema pessoal.

O que eu quero dizer com isso é que, mesmo com todas essas complexidades, o esporte nos traz mais qualidade de vida e força mental, porque, pelo menos na minha experiência individual, mostra que sou capaz de fazer tudo aquilo que me proponho, mesmo que o processo seja mais lento e necessite de mais atenção e cuidado, quando comparado a outras pessoas.”

*O DM1 caracteriza-se pela destruição das células β do pâncreas, determinando deficiência na secreção de insulina, o que torna essencial o uso desse hormônio como tratamento e para prevenir eventos micro e macrovasculares, cetoacidose, coma e morte.



ASICS GEL CUMULUS 26 REVIEW

Salve Runners !

Espero que tenham tido bons treinos desde a última edição! Nesta edição escreverei sobre um dos tênis menos badalado da Asics: Cumulus 26!

Ele era considerado um modelo mais barato que Nimbus, mas acredito que nesta versão ele ganhou sua independência. Mesmo sendo estilos de tênis muito próximos, vi no Cumulus 26 algumas características diferentes do Nimbus. Entrando na parte técnica do tênis, seu peso no 42 Br é de 268g, com drop de 8mm. Cabedal em Jacquard Mesh, língua em Knit além de uma palmilha superconfortável (Ortholite X-30). Já na sua entressola vem com FF Blast Plus (Mais responsiva que sua versão anterior), na parte do calcanhar do tênis vem com PureGel (um colocado dentro da entressola para trazer mais conforto). Já a parte que mais chama a atenção é sua sola, composta por uma espuma de borracha que trouxe mais leveza e resistência para o modelo.

Primeiras Impressões

Ao calçar o Cumulus 26 você já sente todo conforto que ele oferece tendo contraforte muito bom. A língua o tênis deixa realmente bem ajustado no pé, sentindo-se o amortecimento ao andar. Para o estilo do tênis, sem dúvida ele é bem leve e tem uma resposta naquele “trotinho” que se faz para testar. Impressiona muito a evolução do tênis, ainda mais quando o último que usei dessa família foi o Cumulus 12.

On The Road

Já no primeiro treino percebi o quanto ele está versátil, absorve o impacto e tem um retorno bem interessantes. No longo que fiz com ele me senti bastante confortável, uma certa leveza e seu retorno. Tênis bem versátil para todo tipo de treino, nos treinos de tiro não responde como um tênis de velocidade, mas entrega um retorno considerável para o perfil do tênis.

Para mim seu maior benefício está nos longos e fartleks que não necessitam de tanto retorno e impulsividade, mas que precisam de amortecimento para longas distâncias.

Opinião Final

Depois de vários treinos testando o Cumulus 26, uma conclusão cheguei de cara: para mim ele é melhor que o Novablast! Entrega mais e é mais versátil também, mesmo acreditando que para a Asics o Novablast esteja em outra categoria, eu acredito que o Cumulus preencheu um gap que tinha na marca.

Um destaque realmente foi o conforto que senti ao correr com o tênis, sendo que o maior problema para mim está na questão dos modelos com que ele briga hoje em dia e com certeza o preço seja um problema.

Outra coisa que me chamou a atenção, foi a nova sola que a Asics desenvolveu, mas que não me trouxe muito confiança em durabilidade como é comentado pela marca.





- **Treino de Tiro:** Tênis responde muito aos tiros curtos e aos mais longos, mas ainda se sente uma pequena perda em relação aos seus concorrentes mais caros;

- **Treino com Variação de Altimetria:** Foi um dos poucos tênis com placa que senti ajudar em subidas curtas e longas, então ganhou alguns pontos em relação aos concorrentes, pois a maioria das provas que corro não são planas.

- **Treino Longo:** Aqui foi onde senti algo bem interessante em relação os que já testei, a geometria do tênis e seu drop de 8mm ajudaram a preservar o desgaste muscular desde o início do treino, ou seja, trouxe uma fadiga muscular menor em relação aos outros modelos que testei.

- **Treino Regenerativo:** Para mim funcionou demais o tênis, serve tanto para correr rápido ou devagar, pois como há uma mudança de biomecânica nas duas formas de correr, senti que ele foi pensado para isso e gostei bastante desse suporte em todas as situações, principalmente pelo fato da base ser mais larga que a grande maioria, trouxe a segurança ideal para a mudança de biomecânica.



Um ponto que deve ser levado também em consideração, mesmo o Jacquard Mesh sendo muito gostoso no pé e não tendo a experiência com este modelo, mas com os outros da marca, em dias quentes eu acredito que não seja tão respirável e acaba esquentando um pouco o pé.

Agora vamos para os Prós e Contras:

Prós:

- Conforto para longos;
- Versatilidade para treinos em geral;
- Mais barato e mais versátil que o Nimbus.

Contras:

- Sola ainda não passa confiança em durabilidade;
- Pode esquentar os pés em dias quentes.

Na minha opinião o Gel Cumulus 26 seria ideal para ser um segundo par,6 para os treinos menos exigentes, para alguém que vai correr longas distâncias pela primeira vez e que necessitam de uma absorção na medida, sem ser extremamente confortável.

Nos vemos na próxima edição!!!



**GUSTAVO
PAVESI**
EMPRESÁRIO





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

