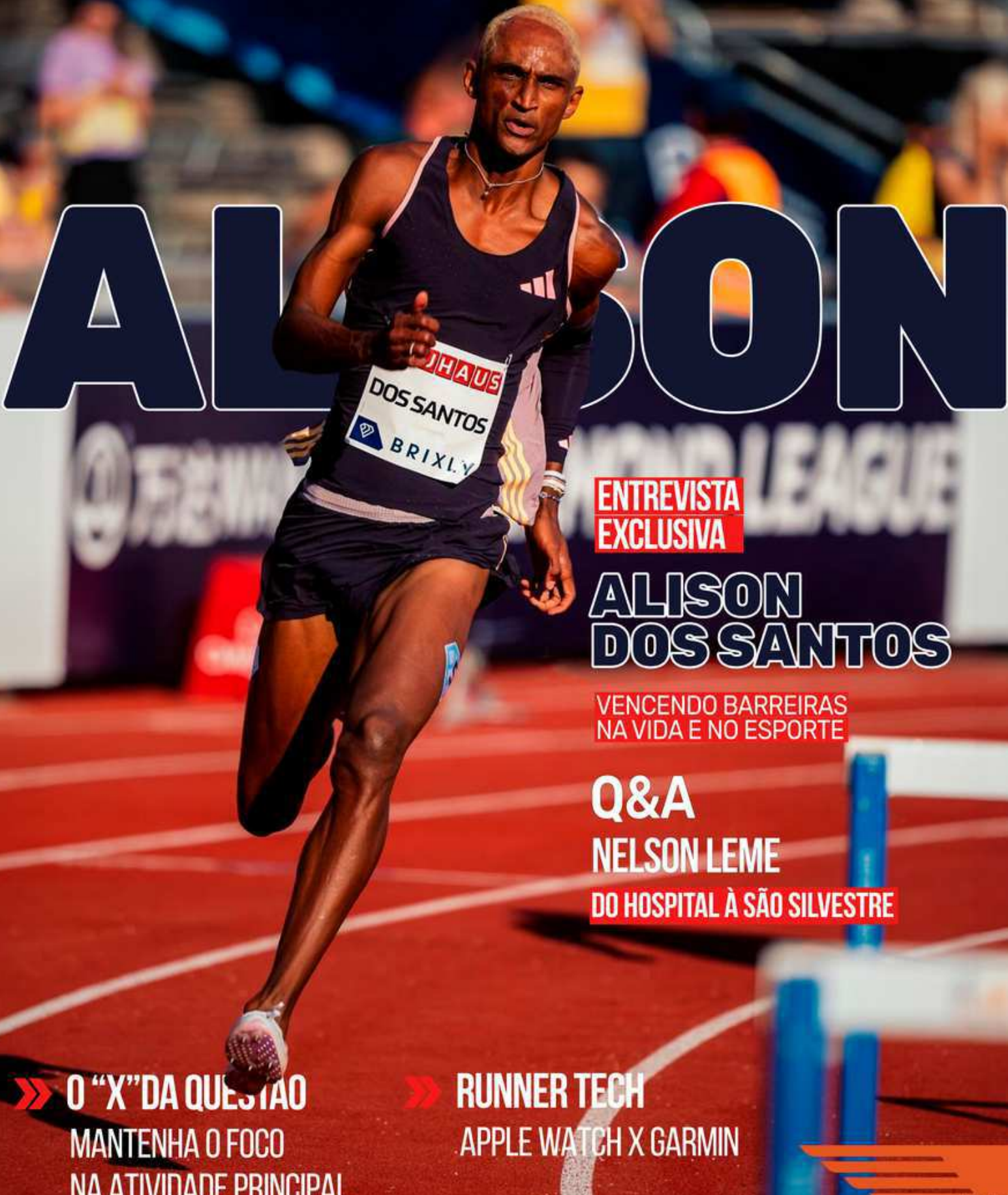


# RUNNERS BRASIL



# ALISON

**ENTREVISTA  
EXCLUSIVA**

## ALISON DOS SANTOS

VENCENDO BARREIRAS  
NA VIDA E NO ESPORTE

**Q&A**

**NELSON LEME**

**DO HOSPITAL À SÃO SILVESTRE**

» O "X" DA QUESTÃO  
MANTENHA O FOCO  
NA ATIVIDADE PRINCIPAL

» RUNNER TECH  
APPLE WATCH X GARMIN





# 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 inspiradora edição. Cada página foi preparada com cuidado e carinho para oferecer o melhor conteúdo a vocês, nossos corredores e entusiastas.

O tema desta edição, A VOLTA POR CIMA: Superando Limites na Corrida, celebra a resiliência e a determinação que todos nós, corredores, carregamos em nossos corações. Exploramos como superar desafios e transformar obstáculos em oportunidades, mostrando que cada passo adiante é uma conquista.

Nesta edição, trazemos histórias de recomeços e dicas para manter a energia e a motivação nos treinos, essenciais para vencer a fraqueza e garantir uma continuidade saudável em sua jornada.

Aproveitem cada matéria, pois elas foram feitas pensando em vocês, para inspirar e motivar todos a darem a volta por cima e superarem seus próprios limites.

Boas corridas e muita superação!

**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.kelenwehrofotografia.com.br](http://www.kelenwehrofotografia.com.br)

@kelenwehrofotografia





**KELEN WEHR**  
FOTOGRAFIA

**Especialista em Gestante e Newborn**  
Premiada internacionalmente

Estúdio em São José dos Campos  
e Guaratinguetá-SP

**12 99166-6949**

EXPEDIENTE

**RB**

**39**

BRASIL

JULHO/24

**PABLO MATEUS**

CEO RUNNERS BRASIL

**DARLAN SOUZA**

EDITOR CHEFE

**DANI CHRISTOFFER**

EDITORA

**DEPARTAMENTO COMERCIAL**

(12) 99178-0401

[pablomateuslima@outlook.com](mailto: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!

Quem aqui de nós nunca sofreu uma invertida, uma derrota ou sentiu na pele o gosto amargo de uma derrota? Qualquer uma viu, até uma semana sem treinos vale! Quem de nós, em algum momento da vida (esportiva) não se sentiu mal por algum acontecimento, seja ele uma lesão ou mesmo uma situação delicada.

Pois é, todos nós...e seja em maior grau ou menor grau, todos já tivemos esta sensação ruim de uma baixa. Neste sentido, nos sensibilizamos e debruçamos todo nosso empenho para escrever a você leitor que busca assim como nós, dar a volta por cima.

Isso mesmo, vamos todos reviver os bons momentos e fazer um segundo semestre promissor, eu tenho certeza que estas situações adversas (pode incluir a chuva e o frio), são testes para saber o quanto estamos dispostos a obter nosso reconhecimento, obter nossas vitórias pessoais e profissionais e poder dormir o sono dos justos.

E vocês, estão com medo do frio e da chuva, ou vamos dar a volta por cima e retomar com força aos treinos?

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

---

JULHO/2024 - A VOLTA POR CIMA: SUPERANDO LIMITES NA CORRIDA

Queridos leitores,

Estamos empolgados em apresentar a edição de julho da Revista Runners Brasil, que traz um tema inspirador e relevante para todos os corredores: A VOLTA POR CIMA na corrida e através da corrida. Nesta edição, exploramos histórias de superação, resiliência e determinação, mostrando que, independentemente de onde você começa, é possível transformar sua vida por meio da corrida.

A jornada de correr não é fácil. Desde o iniciante no interior, enfrentando estradas de terra e falta de infraestrutura, ao sedentário da cidade grande que luta para encontrar tempo e espaço para treinar. Todos enfrentam desafios únicos. Mas é exatamente nessas dificuldades que encontramos as histórias mais poderosas de reviravoltas e retomadas.

Nosso objetivo é mostrar que a corrida é mais do que um esporte; é uma ferramenta de transformação pessoal. Seja você alguém que está começando agora, após anos de sedentarismo, ou alguém que está retornando aos treinos após um susto médico, esta edição é para você. Queremos inspirar cada leitor a ver além das limitações e encontrar a força interior para seguir em frente, um passo de cada vez.

Contamos com a presença ilustre de Anderson PIU, nosso atleta olímpico, que nos lembra que, com foco e determinação, grandes conquistas são possíveis. Anderson compartilha suas experiências, mostrando que mesmo os melhores enfrentam desafios e precisam se reinventar constantemente.

Preparamos uma edição repleta de matérias que vão desde dicas práticas de treinamento e nutrição até histórias inspiradoras de corredores que superaram grandes obstáculos para alcançar seus objetivos. Você encontrará entrevistas com especialistas, relatos emocionantes de recomeços e uma série de artigos que vão motivá-lo a continuar correndo, independentemente dos desafios que encontrar pelo caminho.

Prepare-se para uma edição repleta de histórias inspiradoras, dicas práticas e muito incentivo para você dar a volta por cima, não importa onde sua jornada comece. Junte-se a nós e descubra como a corrida pode ser a chave para superar seus próprios limites e alcançar suas metas mais audaciosas.

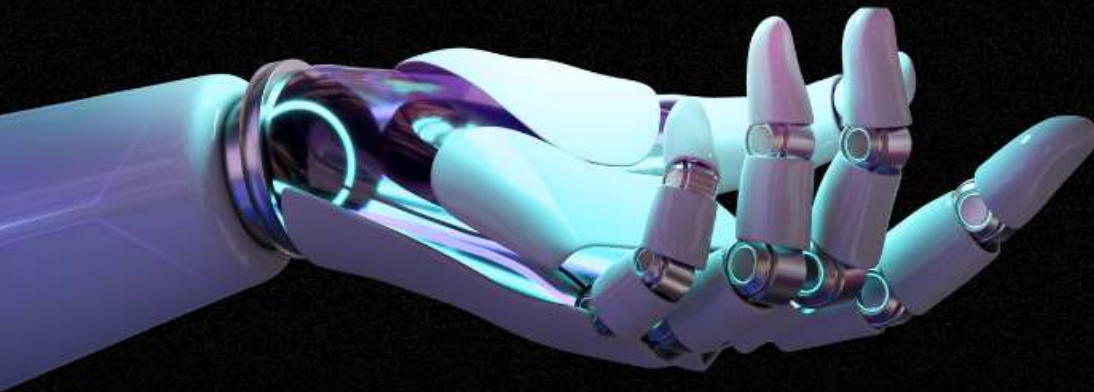
Boa leitura e bons treinos!

Equipe Runners Brasil

*"Na corrida, cada passo é uma reviravolta, cada desafio uma chance de recomeçar, e cada meta superada, a prova de que a volta por cima é possível." - Pablo Mateus*

# ARTIFICIAL INTELLIGENCE

AI EXECUTIVE SUMMIT 2024



[WWW.AIEXECUTIVESUMMIT.COM.BR](http://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.



**7<sup>th</sup> 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



**7<sup>th</sup> Experience**  
Executive Club

# Sales & Marketing

EXECUTIVE SUMMIT 2024



WTC | SÃO PAULO | 14 DE AGOSTO

[WWW.S&MEXECUTIVESUMMIT.COM.BR](http://WWW.S&MEXECUTIVESUMMIT.COM.BR)



# SUMÁRIO



12

Warm-up



20

Trail Running



26

Q&A  
Nelson Leme



34

Runner  
Junho



36

Runner Tech



40

O "X" da  
Questão



44

Corrida + que  
um esporte



48

MED  
Run



# 52

Corrida e  
Ciência



# 55

Playlist  
Runners Brasil



# 56

Correr sem  
Lesão



# 60

Capa: Alisson  
dos Santos



# 70

Dermatologia  
e a corrida



# 74

Medicina e a  
corrida



# 76

Neurociência  
e a corrida



# 82

Biomecânica  
da corrida



# 87

Dica de livro



# 88

Corrida e  
Odontologia



# 92

Tirinhas  
Runnes Brasil



# 94

Review Tênis  
de Corrida



# Trail Running





# Os desafios de se retomar a rotina de treinamento

A vida do corredor amador, ou seja, aquele que não vive do esporte, e mesmo do profissional, que tem no esporte o seu sustento, é marcada por altos e baixos, algumas fases que podem fazê-lo se afastar por mais ou menos tempo daquela atividade.

No caso do profissional, o retorno é menos complicado, pois seu objetivo é retornar o mais rápido possível, por exemplo, após uma lesão. Mas no caso do amador, esse retorno pode resvalar em vários obstáculos que integram o cotidiano da pessoa, cuja rotina geralmente tem prioridades maiores, como trabalho, família e outros compromissos, que vão minando a motivação para reinserir a corrida em sua rotina.

Eu citei o exemplo da lesão, pois é o motivo mais comum da pausa no treinamento da maioria dos corredores, mas há tantas outras causas, principalmente a falta de tempo, para aqueles que precisam conciliar trabalho, estudo, vida social... então vamos nos aprofundar um pouco mais e apresentar algumas dicas para retomar a rotina.



# Falta de tempo?

A situação ideal é mesmo não deixar que esse hiato aconteça, o que pode ser controlado nos casos de falta de tempo, por exemplo, quando podemos tentar formas de inserir os treinos dentro da rotina de alguma forma, mesmo que seja fracionado em mais de uma parte ao longo do dia, em um intervalo de almoço, ou mesmo usando a corrida para se deslocar de casa para o trabalho ou vice-versa.



No entanto, há casos que fogem ao nosso controle, como no exemplo da lesão, que citei mais acima, ou de um quadro de doença, que exige, geralmente, um tratamento conservador, ou seja, a interrupção do treinamento, que faz com que o corredor dê uma pausa obrigatória na corrida. Esse é, de longe, o maior pesadelo de todos os corredores!

Nesse caso, a paciência é a maior virtude que precisamos exercitar. É fundamental dar o tempo necessário para a recuperação total da lesão e evitar sua reincidência. Então, uma alternativa para não ficar totalmente parado é procurar outra atividade que não impacte na sua recuperação, e isso os próprios profissionais geralmente já recomendam, por exemplo, pedalada, natação, musculação, ou outra modalidade.

No caso dos corredores de trilha, uma das lesões mais recorrentes é a entorse de tornozelo, problema que todo trail runner, se ainda não enfrentou, muito provavelmente vai enfrentar ao longo da carreira. Nesse caso, o retorno é ainda mais delicado e demanda mais cautela, uma vez que esse tipo de lesão acaba tendo um alto índice de reincidência, principalmente quando não se aguarda a recuperação total, causando uma instabilidade recorrente naquela articulação. Portanto, paciência e cuidado redobrados ao retornar às trilhas.

É preciso, também, ter consciência de que, ao poder retomar a rotina de treinamentos, dependendo do tempo de recuperação, provavelmente seu condicionamento não será o mesmo, seja pelo tempo parado, seja pelo possível ganho de peso, então é preciso ser realista. Entretanto, um aspecto positivo é que você não estará começando do zero, então a recuperação do seu ritmo não será tão difícil quanto como você iniciou na corrida, porém, é preciso recomençar devagar, seguindo o processo gradual de treinamento. Nesse caso, ter o acompanhamento de um treinador ajuda, e muito, na dosagem do volume e intensidade ideais dos seus treinos.

É importante, também, aproveitar essa pausa para ficar mais forte, pois, quando nos fortalecemos, nos tornamos menos frágeis, ou seja, menos vulneráveis a lesões. Para isso, os treinos de força, prescritos de maneira correta juntamente com a corrida, vão ajudar você a se tornar menos suscetível às temidas lesões.

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





Agora para quem se afastou da corrida por falta de tempo, e não consegue conciliar nenhuma outra modalidade de esporte ou exercício físico, talvez a dificuldade da retomada seja ainda maior, uma vez que, como citei no artigo da edição anterior, nosso corpo facilmente se acostuma ao repouso e ao conforto, com nosso instinto inato de economizar energia.

Nesse caso, é importante estar cercado de pessoas positivas, que reconheçam a importância do esporte para nossa vida, e, em se tratando de corredor, sempre temos aquele amigo que nos puxa para a frente, nos incentiva, nos chama para correr junto, ou participamos de algum grupo que realiza treinos coletivos, portanto, quando ouvir alguma dessas vozes chamar, procure tentar encaixar em sua rotina de alguma forma.

Inscrever-se para alguma prova também pode servir de motivação extra, pois, tendo uma meta definida e um objetivo a ser cumprido, faz com que você queira correr novamente e planeje seu treinamento para atingir o objetivo.



**WANDERSON  
NASCIMENTO**

JORNALISTA, CORREDOR DE TRILHA  
E ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



● LIVE ●

# PODCAST RUNNERS BRASIL





2024

# Q&A Nelson Leme da Silva Junior

JULHO

Fotos matéria: Arquivo pessoal

# Sobre Nelson Leme

“  
*Saí do hospital e comecei a me preparar para cumprir minha promessa, treinando e participando de uma série de provas de rua até chegar a 97ª São Silvestre.*

*Nelson Leme*



---

**Correr** era um **sonho** de **Nelson Leme da Silva Junior**, que se tornou realidade após um grande **susto**: ele contraiu **COVID**, comprometendo significativamente sua **capacidade pulmonar** e resultando em uma **internação** prolongada. Durante a **recuperação**, fez uma promessa, que cumpriu assim que saiu do **hospital**: começou a **treinar**. Poucos meses depois, estava participando da **corrida de rua** mais **famosa** do Brasil. Mas sua **jornada** teve **reviravoltas**. Durante uma consulta de **rotina**, descobriu uma **coronária severamente** obstruída, sendo levado diretamente para a **sala de cirurgia** e, depois, para a **UTI**. Em uma entrevista à **Runners Brasil**, o **presidente do CREF/SP** compartilha os **desafios** enfrentados, os **recomeços necessários**, as lições de **vida** e as **transformações** de **hábitos** que marcaram sua **trajetória inspiradora**.

# Q&A

**Sabine Weiler: Qual foi a sua motivação inicial para começar na corrida?**

**Nelson Leme da Silva Junior:** Em 2021 tive Covid, fui internado com 75% da minha capacidade pulmonar comprometida e fiquei internado totalmente debilitado. Graças a Deus não fiz parte da estatística negativa da pior doença dos últimos anos no Brasil e no mundo. No dia em que deixei o hospital fiz a promessa que agradeceria a Deus pelo dom da vida correndo a próxima São Silvestre que já era um sonho (a doença só reforçou esse desejo) e assim o fiz. Saí do hospital e comecei a me preparar para cumprir minha promessa, treinando e participando de u-ma série de provas de rua e chegar a 97ª São Silvestre.

**Sabine: Como era sua rotina de treinos e quais eram os seus objetivos com a corrida antes da cirurgia?**

**Nelson:** Sempre tive uma rotina de treinamentos desde pequeno, no entanto na corrida de rua comecei a participar e a treinar mesmo pós-COVID. Meu objetivo é muito simples, viver de forma saudável. Não existe sensação melhor, que a do suor escorrendo pelo corpo durante a corrida, isso me faz sentir vivo e me fascina muito.

**Sabine: Com que frequência você fazia exames de rotina?**

**Nelson:** Exames de rotina sempre fiz pelo menos u-ma vez ao ano.



**Sabine: Quando descobriu a coronária entupida, há quanto tempo tinha feito os últimos exames?**

**Nelson:** Como eu vinha de um pós-covid minha rotina de exames era a cada seis meses e nesse episódio como eu tinha corrido a São Silvestre em dezembro de 2022 meus exames estavam todos ok.

**Sabine: Você como profissional da educação física incentiva a prática da atividade física e os exames de rotina. E quando recebeu o seu diagnóstico como lidou com tudo isso?**

**Nelson:** Sim é imprescindível incentivar a prática da atividade física plantando a sementinha da saúde lá na Educação Infantil até a melhor idade. Falar de exames de rotina é uma obrigação nossa enquanto Profissionais de Educação Física. Não tive muito tempo para lidar com a situação, pois no dia do cateterismo já recebi o diagnóstico e fui imediatamente internado, pois estava com 95% de comprometimento de obstrução. Mas posso garantir que fiquei totalmente sem chão tentando entender como uma pessoa como eu, que treinou a vida toda, me encontraria nessa situação com esse nível de comprometimento no coração.

**Sabine: Medo de morrer x vontade de viver. Conte um pouco sobre essa mistura de sentimentos e o que te levou a acreditar que você daria a volta por cima?**

**Nelson:** Pois é, não sei se foi exatamente isso que senti. No momento do diagnóstico, minha maior preocupação era em dar conforto a minha esposa Ana e ao meu filho Gabriel. Nesse impacto era só



# Volta por cima

pensava como eles iriam ficar, se estariam bem, quem cuidaria dos dois? Claro que isso era medo disfarçado de um motivo para querer continuar vivo. Hoje entendo isso, mas a princípio meu sentimento era de indignação comigo mesmo, pois como isso estaria acontecendo sem que eu percebesse nada, nem um sintoma, nem um sinal. Foram dez dias internado entre UTI e leito antes da cirurgia. Dia a pós dia confesso que fui covarde e fraco pois me deixei levar pela derrota e só me reergui no dia 30 de maio, quando recebi uma carta do Gabriel, que é hoje meu livro de cabeceira, leio todos os dias. Essa carta de forma inequívoca me encheu de certezas que eu não tinha, certeza de que se fosse a vontade de Deus, eu poderia partir tranquilamente, porque em casa eu teria deixado um Homem com H maiúsculo. Com certeza essa foi a mudança de chave, que me fez dar a volta por cima de querer estar vivo para continuar a ver esse Homem crescendo e crescendo. A minha vida estava novamente acessa e intacta. Digo que a Ana e o Gabriel me reergueram das cinzas.

**Sabine: Você precisou mudar seus hábitos de vida após a cirurgia, não é mesmo? Quais foram as mudanças?**

**Nelson:** Com certeza. Muitas foram as mudanças, entre elas a ida de forma mais rotineira ao médico, a inclusão de um Endocrinologista no meu cardápio médico, diminuição de excessos alimentares como carne com gordura, ingestão de açúcar. Hoje tenho uma rotina de medicamentos para controle cardíaco, entre outros.

**Sabine: Como foi essa adaptação e como lidou com essa fase?**

**Nelson:** Toda mudança gera desconforto, mas não tive problemas em me reorganizar para viver melhor. Quero mais é estar saudável e vivo.

**Sabine: Quanto tempo depois da cirurgia você pode voltar à atividade física?**

**Nelson:** Por incrível que pareça tive uma recuperação muito rápida, com certeza pelo meu lastro de treinamento. No primeiro dia pós-cirurgia, eu já estava andando pelos corredores da Unimed, e após cinco meses de preparação, corri minha primeira prova de rua de 5km na Corrida dos Morros, em Recife, realizada no Morro da Conceição, no dia 23 de novembro de 2023.

**Sabine: Como a corrida te ajudou nesse processo? O que ela representa pra você agora?**

**Nelson:** Com certeza a corrida ajudou muito na minha recuperação cardíaca, bem como na expansão pulmonar. A corrida representa, hoje e sempre, a maior expressão da vida, o cansaço, o suor, a dor muscular do pós-corrída. Para mim, esses são sinais de que estou vivo e vou continuar a viver.

**Sabine: Desde que voltou a correr, você tem algum cuidado especial por recomendação médica?**

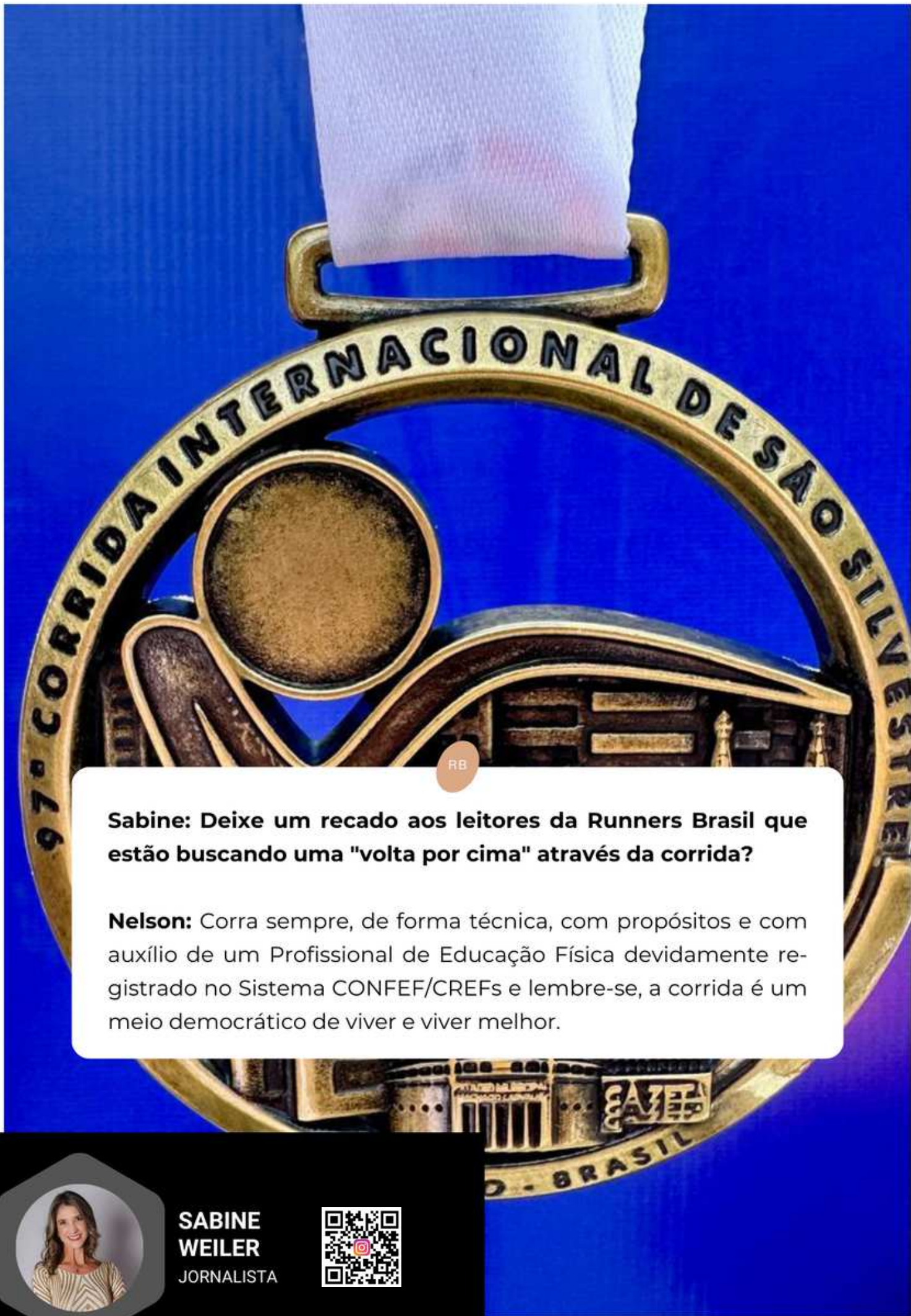
**Nelson:** Não tenho nenhuma restrição, até porque tenho treinamento planejado com base na minha nova versão de batimentos cardíacos para minha idade e patologia.

**Sabine: Quais foram as maiores lições que você aprendeu com todo esse processo?**

**Nelson:** A principal é acreditar que existe um ser maior que cuida e nos guia, que a família é a base de tudo e que Ana e Gabriel me impulsionam para viver por eles e para eles.

**Sabine: Quando você conta a sua história para alguém, qual é o ponto que você mais ressalta na conversa?**

**Nelson:** Que minha família Ana e Gabriel foram e são meu sal da terra.



RB

**Sabine:** Deixe um recado aos leitores da Runners Brasil que estão buscando uma "volta por cima" através da corrida?

**Nelson:** Corra sempre, de forma técnica, com propósitos e com auxílio de um Profissional de Educação Física devidamente registrado no Sistema CONFEF/CREFs e lembre-se, a corrida é um meio democrático de viver e viver melhor.



**SABINE  
WEILER**  
JORNALISTA



2:25

4.50



# Playlist Runners Brasil

Spotify





**RUNNER**

*JUNHO*



# SHAYENE PAIXÃO

PROFESSORA E CORREDORA


## PERFIL DO CORREDOR


Professora, geógrafa e mestra pela Universidade Estadual de Goiás. Apaixonada por meu esporte que é libertador.

## SKILLS

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

## CONTATO

 @shayenepaixao

 Anápolis-GO

## ROTINAS DE TREINAMENTO

Com o objetivo de correr melhor, sigo uma planilha de treinos, e tenho um de suporte de fortalecimentos com especialistas.

## OBJETIVOS E METAS

Busco junto ao meu treinador melhorar a performance. Tenho como principal meta incentivar a prática esportiva.

## PRINCIPAIS CONQUISTAS

A corrida me trouxe várias alegrias e conquistas. Alguns pódios gerais e por categoria.

## DESAFIOS E SUPERAÇÃO

Conciliar a rotina intensa de professora com os treinos, sem desanimar e perder o foco.

## UMA FRASE

Ignore quando alguém disser que algo não é para você! Talvez isso não seja para ela, por medo ou falta de disciplina. Foque no SEU limite. Você é a ÚNICA pessoa que o impõe. Se é sua vontade, faça e dê o SEU melhor!

# RUNNER

# TECH

---

CORRIDA 4.0: ACELERANDO O FUTURO  
COM TECNOLOGIA DE PONTA





## Comparativo entre Apple Watch e Garmin: Diferenças na Experiência de Treino

No mundo dos wearables para corredores, Apple Watch e Garmin se destacam como líderes de mercado, oferecendo funcionalidades avançadas para otimizar a experiência de treino. Ambos têm seus pontos fortes e fracos, e a escolha entre eles pode depender de vários fatores, como preferências pessoais, tipo de treino e necessidades específicas. Nesta matéria, vamos explorar em detalhes as diferenças na experiência de treino proporcionada por cada um, ajudando você a tomar uma decisão informada.

### Design e Conforto

#### Apple Watch

- Estilo: Moderno e elegante, com opções de personalização para diversas pulseiras.
- Conforto: Leve e confortável, ideal para uso diário e durante treinos.
- Tela: Retina display nítida e brilhante, ótima visibilidade sob luz solar.



#### Garmin

- Estilo: Mais robusto e esportivo, focado em durabilidade.
- Conforto: Variado, dependendo do modelo (Forerunner, fênix, etc.), mas geralmente confortáveis para longos períodos.
- Tela: Transflectiva, boa visibilidade sob luz solar direta, mas menos vibrante que a do Apple Watch.



## Funcionalidades de Treino

### Apple Watch:



- Monitoramento de Atividades: Excelente para atividades diárias, com detecção automática de exercícios.
- GPS e Mapas: Precisão decente, mas pode variar em áreas densamente urbanizadas.
- Treinos Guiados: Oferece treinos guiados por vídeo e áudio através do Apple Fitness+.
- Recursos de Saúde: Monitoramento avançado de saúde, incluindo ECG, oxigenação do sangue e notificações de frequência cardíaca anormal.

### Garmin:

- Monitoramento de Atividades: Extensivo e detalhado, com foco em atividades específicas como corrida, ciclismo, natação e trilhas.
- GPS e Mapas: Altamente preciso, ideal para trilhas e áreas rurais.
- Treinos Guiados: Planos de treino detalhados e adaptativos, muitos disponíveis diretamente no dispositivo.
- Recursos de Saúde: Inclui monitoramento de estresse, Body Battery, e métricas avançadas de corrida como cadência e tempo de contato com o solo.



## Duração da Bateria

### Apple Watch:

- Autonomia: Aproximadamente 18 horas de uso típico, requerendo carregamento diário.
- Carga Rápida: Suporte para carregamento rápido, útil para usuários ocupados.

### Garmin:

- Autonomia: Varia por modelo, mas geralmente de vários dias a semanas, dependendo do uso (Forerunner 55 pode durar até 2 semanas, enquanto fēnix 7X Pro pode durar até 24 dias).
- Carga Solar: Alguns modelos possuem carregamento solar, estendendo a duração da bateria em atividades ao ar livre.

## Conectividade e Ecossistema

### Apple Watch:

- Integração: Perfeito para usuários do ecossistema Apple, com sincronização perfeita com iPhone, Apple Music, Apple Pay, e outros serviços.
- Apps de Terceiros: Amplo suporte para aplicativos de terceiros, incluindo Strava, Nike Run Club e outros.

### Garmin:

- Integração: Funciona bem com smartphones iOS e Android, mas com uma integração menos profunda comparada ao Apple Watch com dispositivos Apple.
- Apps de Terceiros: Garmin Connect IQ oferece uma vasta gama de aplicativos, widgets e campos de dados adicionais.

## Preço

### Apple Watch:

- Gama de Preços: Variado, com modelos SE mais acessíveis e Series 7/8 mais caros.
- Valor Adicional: Inclui Apple Fitness+ (mediante assinatura) para treinos guiados.

### Garmin:

- Gama de Preços: Largamente variado, desde modelos básicos como Fore-runner 55 até modelos premium como fênix 7X Pro.
- Valor Adicional: Investimento inicial pode ser maior, mas a longa duração da bateria e a robustez podem justificar o custo.

A escolha entre Apple Watch e Garmin depende das suas prioridades. Se você valoriza um dispositivo elegante, com integração perfeita ao ecossistema Apple e excelentes recursos de saúde, o Apple Watch é uma ótima escolha. Por outro lado, se você precisa de um dispositivo robusto, com excelente precisão de GPS, longa duração de bateria e focado em métricas detalhadas de treino, o Garmin se destaca.

Ambos os dispositivos são excelentes em suas respectivas áreas, e a decisão final deve ser baseada em como suas funcionalidades atendem às suas necessidades de treino e estilo de vida. Com essa análise detalhada, esperamos ter ajudado você a fazer uma escolha mais informada para aprimorar sua experiência de corrida.



**PABLO  
MATEUS**  
CEO RUNNERS BRASIL





O "X" da   
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



# MANTENHA O FOCO

## Na atividade principal

Camaradas, como seres humanos, somos multifacetados e temos uma variedade de interesses, responsabilidades e objetivos ao longo de nossa jornada semanal. No entanto, para alcançar o sucesso em qualquer área da vida, é crucial manter o foco na atividade principal que nos levará ao nosso objetivo final, não é mesmo? E já digo aos meus alunos (membros), você já provou que tem foco, afinal você tem filhos, você estudou, você tirou sua CNH, você realizou uma série de feitos ao longo da sua vida que provam por A+B que você quando quer de verdade consegue. Esse é o X da Questão!

Agora, pense sempre no dilema do pato: O pato é um animal incrivelmente versátil. Ele nada, mergulha, voa e se adapta a diferentes ambientes. No entanto, o pato não é especialista em nenhuma dessas habilidades. Ele não é o melhor nadador, o melhor mergulhador ou o melhor voador. Da mesma forma, quando tentamos fazer muitas coisas ao mesmo tempo, podemos nos tornar como o pato: versáteis, mas sem a maestria necessária para alcançar a excelência.

Então se pretendes correr bem, retomar bem a corrida, priorize todo seu tempo em correr. Inclusive se for o caso em alguns treinos, pule o aquecimento, saia correndo lentamente e caminhe quando cansar, toda esta estratégia deve ser usada temporariamente para te ajudar a retomar o caminho do foco na sua atividade fim. Outro ponto importante: Acorde e vá, nem olhe o maldito celular, não tire fotos, nada, se for o caso realize o treino em jejum mesmo (se for um treino curto, melhor ainda). Importante é sair e fazer o seu melhor naquele dia, isso vai ajudar e muito na retomada, no foco, na volta por cima contra o sedentarismo.

A chave para manter o foco na atividade está na priorização estratégica. Identifique a atividade principal que está diretamente alinhada com seus objetivos. Se você está buscando melhorar sua saúde física através da corrida de rua, concentre-se nas atividades que contribuem para isso, como correr (se for o caso use a esteira as vezes), e depois na medida do possível foque em uma alimentação saudável. Evite dispersar sua energia em tarefas secundárias que não agregam valor significativo. Apenas corra e depois veja o resto com calma, foque em voltar a ativa.

Outro ponto importante é fazer uma boa aceitação dos seus altos e baixos: A jornada rumo aos nossos objetivos não é linear, nunca foi e jamais será. Haverá momentos de muita disciplina, de motivação intensa e outros de desânimo. Isso é completamente normal.

O importante é retomar assim que possível e não desistir. Quando estiver desorganizado, se sentir desanimado, lembre-se do propósito maior e siga em frente, mesmo que seja em passos pequenos.

Faça sempre uma retomada gradual: Às vezes, a vida nos afasta das atividades essenciais. Se você se distanciou da corrida, da musculação ou de qualquer outra prática importante, retome gradualmente. Como diziam os gregos, a virtude está no meio! Nem oito e nem oitenta, comece com pequenos passos.

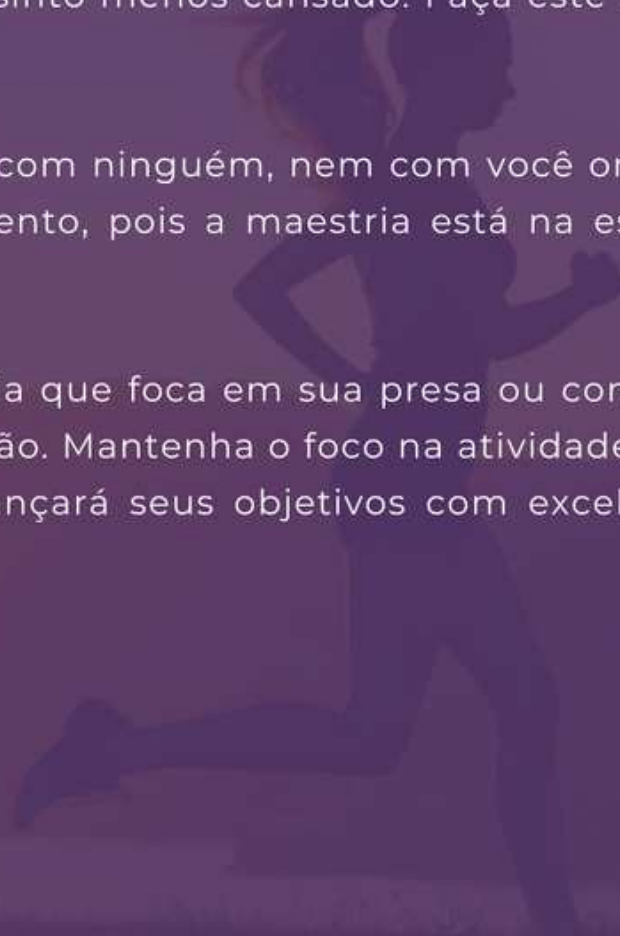
Uma caminhada leve, uma série curta de sprints (tiros), alguns quilômetros com alguém de maneira leve e pra-zero. À medida que se readapta, aumente a intensidade e o tempo dedicado às atividades. Tenha um treinador, ele vai te conduzir nesta jornada e pode te ajudar a entender seus medos e anseios. Repito: Mantenha o foco no que realmente importa: Lembre-se de que melhor do que querer fazer tudo é fazer uma coisa bem-feita. Concentre-se naquilo que realmente importa para você que é correr.

Eu por exemplo fiz um experimento social que poucos teriam a coragem de fazer: deixei de seguir todas as pessoas e empresas (seguindo zero), e notei que além de minha saúde mental melhorar muito, sobrou muito mais tempo e foco no que é importante para mim neste momento, eliminei distrações, estabeleci metas mais claras e mantive o olhar fixo no horizonte, entendi que muitos dos que eu acredito ser meu "amigo" desapareceram da minha rede social, ou seja o que acontecia lá nas redes sociais era mais uma troca de curtidas e comentários (em favor do ego) e não uma verdadeira amizade.

Hoje prefiro olho no olho, convido todos para treinarem e tomarem um café comigo e este relacionamento pessoal e direto me mantém no foco até nos encontros pessoais, sem checar o celular, sobra tempo, disposição e me sinto menos cansado. Faça este teste e veja a mágica acontecer.

Não se compare com ninguém, nem com você ontem. Veja seu hoje e siga em treinamento, pois a maestria está na especialização, não na dispersão.

Seja como o águia que foca em sua presa ou como o escultor que esculpe com precisão. Mantenha o foco na atividade principal e, gradualmente, você alcançará seus objetivos com excelência, esse é o X da Questão!





# CORRIDA

mais que um esporte



GABRIEL  
RENAUD  
COPYWRITER



## **Corrida: A Volta Por Cima Para Retomar Bons Hábitos**

*A corrida de rua é muito mais do que um simples exercício físico; ela é uma parceira para uma vida mais saudável.*

*Vamos explorar como a corrida pode ajudar a dar a volta por cima e retomar bons hábitos, principalmente em três áreas: alimentação, sono e saúde mental.*

*Eu já senti isso na pele de alguma forma e resolvi compartilhar contigo.*

*Alimentação Ruim: A Corrida pode te ajudar a voltar por cima a se Alimentar Melhor*

*Vou te contar uma história que é um bom exemplo de como a corrida pode te estimular a dar a volta por cima e se alimentar melhor. João, trabalha em uma empresa como CLT, 35 anos, sempre teve alimentação desregrada devido à rotina de trabalho.*

*Ele comia fast food quase todo dia. Pensava na praticidade e em curtir a explosão de sabor.*

*Ao decidir iniciar na corrida de rua para melhorar sua saúde, além do rendimento dos treinos, percebeu que precisava de uma alimentação mais balanceada para ter energia e disposição.*

*Com o tempo, João foi diminuindo os lanches fast food, começou a inserir mais frutas, vegetais e comida de verdade.*





Noites mal dormidas, muitas vezes exagerando na quantidade de cafeína.

Nessa realidade, a prática regular da corrida ajuda a estabelecer uma boa rotina, reduzindo os níveis de ansiedade e permitindo noites de sono mais profundas.

A corrida pode te ajudar a melhorar qualidade de sono, não apenas em termos fisiológicos, mas, principalmente, como combustível para mudança de hábito.

Tudo isso pode ser resumido em duas palavras: mentalidade e atitude.

Ele se sentiu mais jovem e com disposição para treinar, após só 30 dias. Foi surpreendido com essa volta por cima, ao ter a sensação de liberdade, liberando altas doses de endorfina e dopamina.

Essa é uma história que muitos corredores já viveram e vivem atualmente.

### **Sono Ruim: Como a Corrida Melhora a Qualidade do Sono**

Esse é um problema muito comum na sociedade atual. Um sono ruim, de pouca qualidade, além da quantidade menor do que o ideal para se sentir bem.



## Saúde Mental: A Corrida Como Ferramenta de Superação

A corrida de rua é um catalisador para construir uma vida mais saudável, dentro da sua realidade.

Ao melhorar a alimentação, o sono e a saúde mental, a corrida te oferece uma oportunidade única para retomar bons hábitos, proporcionando longevidade com mais saúde.

Se você está começando agora, lembre-se do que conversamos na coluna desse mês e inspire-se a alcançar uma vida melhor.

Ah... se você se identificou com o assunto da coluna desse mês, compartilhe a Revista na rede social e marque a Runners Brasil!

**Gabriel Renaud**  
**Copywriter**



Julho

---



MEDRUN

## RECOMEÇOS E REVIRAVOLTAS DA CORRIDA, CASOS E INSPIRAÇÕES



Dentre as muitas histórias médicas e de vida que escuto por aqui no meu consultório, selecionei três para falar um pouquinho sobre o tópico. O primeiro caso ilustra como um susto médico pode ser a válvula inicial e uma mudança, esse paciente me procurou no meio para o final de 2023, estava acima do peso, seus exames de sangue mostravam aumento de colesterol e a glicemia perto da anormalidade, gordura no fígado e muitas queixas de cansaço, indisposição, um check up realizado no final do ano foi a gota d'água para seu recomeço, ele já tinha começado algumas mudanças mas me procurou para ter um caminho a seguir, conversamos sobre quais mudanças alimentares deveria fazer, orientei para que iniciasse fortalecimento, algo que neste momento não era levado como prioridade, ajustamos pequenas alterações laboratoriais e nós vimos a cada 2 – 3 meses, em meio a todas as mudanças feitas, a corrida foi o ponto central que impulsionou a continuidade do processo, ele decidiu reiniciar a corrida que em outrora já havia sido seu esporte e hoje 7 - 8 meses do início, encontra-se animado como nunca, perdeu mais de 12 kilos de gordura, ganhou massa muscular, influenciou sua esposa a também mudar o estilo de vida e nos últimos exames tinha não só melhorado colesterol e glicemia como também tinha desaparecido a gordura hepática.



## CASE

O segundo caso me procurou com um sonho, gostaria de correr uma maratona, como de costume, sempre pergunto o que a havia motivado a enfrentar tamanho desafio, " Dr. Perdi meu marido, ele era meu grande companheiro nessas provas, não correndo mas me assistindo, sempre me incentivando nas corridas de rua que fiz, quero correr uma maratona pra que ele se orgulhe lá de cima de mim" desde então seguimos cuidando de sua saúde, alinhando a realização desse grande sonho ainda não realizado mas já com data marcada para ocorrer, sorteada em uma das maratonas mais concorridas do mundo, me faz acreditar que seu marido lhe ajudou com essa sorte lá de cima para realizar esse sonho e também vai estar assistindo orgulhoso essa conquista.

## SUPERAÇÃO

O último caso não me procurou no consultório, a História é minha mesmo, em maio de 2022 tive uma crise de hérnia de disco grave, perdi a sensibilidade e parte da movimentação dos meus dedos do pé, tive que operar as pressas, naquele ano tinha me inscrito para maratona de valência no final do ano, iniciei minha reabilitação após a cirurgia e até meados de setembro mal trotava por 2 kms sem que sentisse desconforto e sensibilidade nos pés, só não cancelei a maratona por falta de tempo e cabeça para entrar no site e o fazer, no meio da reabilitação terminei um relacionamento conturbado, meu pai teve um AVC e sinceramente tudo que menos encaixaria naquele momento era um ciclo para maratona, apesar disso, no final de setembro voltei a correr, melhorei bastante e tinha 8 semanas para me preparar para Valência, resolvi encarar os treinos e ver no que dava, por incrível que pareça, naquele momento a corrida foi minha válvula de escape, minha paz e meu porto seguro para lidar com todo o caos.

Corri Valência, minha melhor maratona até hoje, consegui contornar todos os problemas daquela época e com sentimento reforçado, sigo acreditando que a corrida ensina e nos fortalece, naquele momento a corrida me ensinou que a maratona mais desafiadora é mesmo nossas vidas, e ela (a corrida) está aqui para nos ajudar, seja sendo um fator catalisador para uma mudança de estilo de vida, seja para confortar nossos corações ou nos lembrar o quanto somos fortes.



**DR GUSTAVO  
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA  
ESPORTIVA / NUTROLOGIA





# **CORRIDA E CIÊNCIA**



## + A Volta por Cima na Corrida de Rua

Começar ou recomeçar a prática da corrida de rua pode ser um desafio, especialmente para aqueles que estão retomando após um longo período sedentário ou enfrentando limitações de saúde. No entanto, é possível alcançar a "volta por cima" com determinação e um plano de ação adequado.

Um estudo publicado no Journal of Sports Sciences (2020) mostrou que mesmo indivíduos sedentários podem obter benefícios significativos com a retomada gradual da atividade física. Os autores destacam a importância de estabelecer metas realistas e acompanhar o progresso de forma regular para manter a motivação.

Para o iniciante do interior ou o sedentário que deseja retomar os treinos, é fundamental encontrar maneiras de se adaptar à rotina. Uma pesquisa na Revista Brasileira de Medicina do Esporte (2018) revelou que a falta de tempo e espaço adequado são barreiras comuns, mas podem ser superadas com planejamento e criatividade.



Além disso, é importante considerar a saúde geral. Conforme apontado em um artigo da Revista de Saúde Pública (2019), indivíduos que receberam um "susto" do médico, como diagnóstico de uma condição crônica, podem encontrar na corrida de rua uma oportunidade de retomar o controle sobre sua saúde.

Ao invés de focar apenas em provas de longa distância, é recomendável que os iniciantes se concentrem na rotina de treinos e na adoção de hábitos saudáveis. Segundo um estudo publicado no International Journal of Environmental Research and Public Health (2021), essa abordagem tende a ser mais eficaz para engajar e reter praticantes, especialmente aqueles com menos experiência.

Portanto, não desista diante das dificuldades iniciais. Com planejamento, determinação e uma abordagem equilibrada, é possível alcançar a "volta por cima" na corrida de rua, independentemente do ponto de partida.



**EDUARDO  
BARBOSA**  
PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA



**JULHO 2024**

# **PLAYLIST** **RUNNERS** **BRASIL**



## **TOP 10**

1. Eye of the Tiger - Survivor
2. Uptown Funk - Mark Ronson ft. Bruno Mars
3. Can't Stop the Feeling! - Justin Timberlake
4. Stronger - Kanye West
5. Don't Stop Me Now - Queen

6. Happy - Pharrell Williams
7. Believer - Imagine Dragons
8. Lose Yourself - Eminem
9. Run the World (Girls) - Beyoncé
10. Shake It Off - Taylor Swift

# CORRER SEM LESÃO



**Alexandre  
Rosa**

Fisioterapeuta



## Superação e Resiliência: Enfrentando a Lesão do Ligamento Cruzado Anterior (LCA) no Esporte e na Vida Cotidiana



A lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) é um dos dramas mais significativos para um atleta, seja ele amador ou profissional. Apesar de pouco comum na corrida de rua, acontece muito com praticantes de outras modalidades, especialmente o futebol. Temos relatos na mídia de histórias trágicas que culminaram no fim da carreira do atleta ou de superação. Os casos mais recentes que chamam a atenção são do atacante da seleção brasileira de futebol, Neymar e apesar de não ser Ligamento do joelho, mas tem um processo de recuperação bem similar é o velocista Usain Bolt.

Localizado no joelho, o LCA é crucial para a estabilidade articular e a execução de movimentos como pivoteamento, salto e mudanças rápidas de direção. Uma lesão no LCA não apenas interrompe a carreira esportiva temporariamente, mas também impacta profundamente o dia a dia do atleta. A recuperação envolve um longo processo de reabilitação e, muitas vezes, cirurgia, exigindo resiliência física e mental. Este texto explorará como a lesão do LCA pode atrapalhar a vida cotidiana e as atividades esportivas, além de oferecer dicas práticas para prevenir essa lesão e superar o pós-operatório.



## O Impacto da Lesão ligamentar no Dia a Dia e atividades esportivas

Uma lesão de ligamento, como o LCA pode transformar atividades diárias rotineiras em desafios consideráveis. Simples ações como caminhar, subir escadas ou levantar-se de uma cadeira podem se tornar dolorosas e difíceis. O inchaço, a dor e a instabilidade no joelho comprometem a mobilidade e a qualidade de vida. Para muitos, a incapacidade de realizar tarefas básicas sem dor pode levar a sentimento de frustração e desamparo.

Além das limitações físicas, há também o impacto psicológico. Atletas frequentemente experimentam estresse, ansiedade e depressão devido à interrupção abrupta de suas rotinas e a incerteza sobre seu retorno ao esporte. O afastamento dos treinos e competições pode afetar a identidade do atleta, que muitas vezes se define através de seu desempenho esportivo. Imagina você sem poder dar sua corridinha diária. Ou sem sentir aquele frio gostoso na barriga gerado por uma ansiedade pré prova?

A reabilitação é longa e exigente, variando de três meses a um ano ou mais, dependendo da gravidade da lesão e da resposta ao tratamento.

Durante a reabilitação, o atleta precisa seguir um regime rigoroso de fisioterapia para recuperar a força, a flexibilidade e a estabilidade da articulação. O processo é doloroso e requer uma dedicação intensa, muitas vezes sem garantia de retorno ao nível de desempenho pré-lesão. Mesmo após a recuperação, o medo de uma nova lesão pode afetar o desempenho e a confiança do atleta.



## Dicas Práticas para Prevenir a Lesão do LCA e outros ligamentos

**Fortalecimento Muscular:** Focar no fortalecimento dos músculos ao redor do joelho, especialmente o quadríceps, isquiotibiais e glúteos, ajuda a estabilizar a articulação do joelho e reduzir o risco de lesão.

**Treinamento de Propriocepção:** Exercícios que melhoram o equilíbrio e a consciência corporal, como o uso de plataformas instáveis e atividades de equilíbrio em uma perna só, podem aumentar a estabilidade do joelho.

**Técnica Adequada:** Ensinar e praticar técnicas adequadas de aterrissagem e pivoteamento em esportes que envolvem saltos e mudanças rápidas de direção pode reduzir a pressão sobre o LCA. Para os amantes das trilhas e corridas de obstáculos, focar na técnica e iniciar com desafios mais fáceis do para seu corpo se adaptar.

**Uso de Equipamentos Adequados:** Calçados apropriados para o tipo de esporte e superfícies de jogo podem proporcionar melhor apoio e reduzir o risco de escorregões e torções.

**Aquecimento e Alongamento:** Um bom aquecimento antes dos treinos e jogos prepara os músculos e articulações para a atividade, enquanto o alongamento mantém a flexibilidade e a amplitude de movimento.

Passar por um período de recuperação significa enfrentar um desafio enorme onde é preciso demonstrar uma incrível força e determinação para superar essa lesão. Cada dia de recuperação é um passo em direção à sua volta triunfante. Lembre-se, resiliência é um testemunho do seu espírito inabalável.

JULHO 2024

**P  
I  
U**

# **ALISON DOS SANTOS**

*Entrevista especial com Alison dos Santos, o Piu, atleta de alegria ímpar, que nasceu para vencer barreiras, na vida e no esporte.*

***Rumo aos Jogos Olímpicos de Paris, após conquistar a quarta melhor marca da carreira na Diamond League em Doha, Qatar 2024.***

Estamos na contagem regressiva para os Jogos Olímpicos Paris 2024 e a Revista Runners Brasil conversou com um dos maiores nomes e promessas do nosso atletismo.

Então, aperte os cintos para viajar nesta entrevista e voar nas pistas com Alison dos Santos.

Alison nasceu dia 3 de junho de 2000, em São Joaquim da Barra, São Paulo, e mora nos Estados Unidos, na cidade de Clermont, na Flórida. Iniciou no esporte aos 15 anos, num projeto social na cidade natal.

***“Sempre fui muito competitivo e isso foi um dos maiores motivos de eu amar o atletismo desde cedo, era meu maior adversário e amo essa competitividade. O atletismo me abraçou, desde os atletas, treinadores, tudo foi muito natural”. Piu***

Alison conta que a família sempre esteve do seu lado, o apoiando em todas suas decisões e loucuras com o esporte, que embarcaram juntos neste sonho e que sem eles não estaria onde está.

Já que estamos falando da infância do Alison, perguntamos a ele sobre de onde vem o apelido Piu, como ele é conhecido.

E descobrimos que não tem nada a ver com o som de algum animal e sim o apelido veio de uma brincadeira interna por conta de sua semelhança com outro atleta que também tinha esse apelido.





## Atletismo

Me interessei pelo atletismo quando comecei a ver minha evolução e comecei a correr melhor mesmo. Antes de chegar a ficar competitivo a nível nacional, mas vendo que a cada semana estava melhor do que eu era na semana anterior, fora a oportunidade de fazer amigos pelo mundo todo e conhecer novos lugares, conta Piu.

### 400 metros com barreiras

“No atletismo a gente costuma dizer que a prova escolhe a gente e comigo não foi diferente”. Alison dos Santos

### Barreiras da vida

Alison, aos 10 meses de idade, ainda bebê, sofreu um acidente doméstico. Uma panela de óleo quente caiu em cima dele, o que causou queimaduras graves na cabeça, ombros e nos braços. Na recuperação ficou tanto tempo internado que passou o aniversário de um ano no hospital. As cicatrizes fazem parte das suas características físicas, mas nada que o impedisse de voar nas pistas e se tornar um dos maiores nomes do atletismo brasileiro.

***“A compreensão e respeito que todos tiveram comigo quando comecei a praticar o esporte, isso rapidamente deixou de ser um problema e hoje eu tenho a ideia de que não existe Alison dos Santos ou Piu sem a cicatriz, então, sou bem confortável com isso”. Piu***

Conta que, ao contrário do que muita gente pensa, sempre foi tímido, mas o esporte o ajudou muito com relação à autoconfiança, ganhar liberdade de se sentir mais seguro tanto na vida, quanto no esporte.

### **Treinamento e Rotina para Jogos Olímpicos Paris 2024**

“Rotina pegada”, assim define Alison. Treinos intensos e focado na recuperação para os JO de Paris.

Alison explica que já superou a lesão que teve ano passado e hoje está dando sequência nos trabalhos como se nada tivesse acontecido. Que está sendo uma temporada calma e tranquila para trabalhar tudo que queria e isso traz bastante confiança. Como um dos grandes nomes e esperança de medalha para o Brasil nos Jogos Olímpicos, a cobrança é inevitável.

**“Eu sou bem tranquilo quanto a cobrança, sinto que é mais algo para me puxar do que para me segurar”. Alison dos Santos**

Disse que lida bem com a pressão nos treinos, mas que é ali que consegue mudar algo e chega na competição com a mentalidade de que já fez tudo que podia e que o momento é só de competir e se divertir.





## **Nutrição de um atleta**

Agora vamos saber os segredos do nosso atleta. Como será a alimentação de um campeão?

Conta que as instruções são bem específicas, mas diz que não faz nenhum regime, o que faz é uma alta ingestão de proteína, que, quando precisa, suplementa com o Parmalat Whey Fit, investe muito nas frutas vermelhas que ajudam na recuperação, mas nada de regime fechado.

## **Lesões e recuperação**

“A gente se preocupa em ter um trabalho preventivo para evitar lesões, mas sabemos que isso faz parte do nosso mundo e, assim como aconteceu ano passado de ter uma lesão, nós vamos lidar com ela com prontidão e comprometimento levando em consideração minha idade e o nosso plano para a temporada”.

Este ano está mais tranquilo de lesões e me sinto mais bem preparado para encarar o que está por vir, diz Alison.



---

## Principais Conquistas

Após algumas competições nos Estados Unidos, Alison abriu a temporada de 2024 da melhor forma, em maio venceu os 400 metros com barreiras no Diamond League Doha. Completou o percurso em 46s86, com mais de um segundo de vantagem para o norte-americano Chris Robinson, que era o antigo líder.

Nesta competição, ele fez a quarta melhor marca da sua carreira e ainda quebrou o recorde do meeting que era dele mesmo, de 47s24, alcançado na edição de anterior, em 2022.

Quando perguntado qual a conquista mais marcante para ele, respondeu que muita gente imagina que ele diria ser campeão mundial nos 400 metros com barreiras, em Eugene, nos Estados Unidos, mas não, para ele foi a medalha de bronze na Olimpíada de Tóquio.

Neste mesmo momento que conquistou o bronze, que foi a primeira medalha brasileira no atletismo, na competição, Alison também estabeleceu um novo recorde brasileiro e sul-americano nos 400 metros com barreiras. Completando a prova em 46s72, menos de um segundo atrás do vencedor, o norueguês Karsten Warholm, que marcou 45s94 e estabeleceu novo recorde mundial. A prata ficou nas mãos do americano Rai Benjamin com o tempo de 46s17.

## Novo Recorde Sul-Americano

No Continental Tour de Atletismo, etapa da Califórnia, Estados Unidos, em 2021, Alison dos Santos, nos 400 metros com barreiras, bateu o recorde Sul-Americano e com a marca de 47s68 conquistou o bronze.

“Foi mágico, lindo e único. Eu estava presente quando a história foi feita e juntos quebramos basicamente todos os recordes. A prova mais rápida de 400 metros com barreiras aconteceu naquele dia e eu fiz parte da história. Escrevemos aquele dia juntos.” – Alison dos Santos

## Entrou para história

Representar o Brasil em competições internacionais significa muito para mim, poder dar orgulho não só para a minha família, mas também para uma nação toda que vibra e torce por mim.

---



Em 2022, Alison dos Santos, o Piu, entrou para a história do atletismo brasileiro, conquistando o pódio mais alto no Mundial de Eugene, no Oregon, Estados Unidos. Fez o terceiro melhor tempo da história nos 400 metros com barreiras. E com apenas 22 anos, o paulista de São Joaquim da Barra se tornou o primeiro velocista campeão mundial do país ao cravar o tempo de 46s29, novo recorde do campeonato.

O Mundial de Eugene, nos Estados Unidos, foi mágico e poder me tornar campeão mundial com um estádio lotado com todo mundo gritando, foi único. A minha trajetória mudou muito após esse momento, completa Piu.

### **2023 de Desafios e Superação**

Alison destaca que ano passado foi de luta, uma lesão marcou seu ano, apesar das conquistas.

A lesão em 2023, tive que passar por um processo psicológico de aceitação gigantesco e também enfrentar toda a recuperação para me preparar o melhor possível para o campeonato mundial. Eu superei esse momento acreditando nas pessoas ao meu redor, pessoas que acreditaram que era possível e que conseguiríamos chegar bem para brigar por medalha no campeonato mundial e assim chegamos lá para vencer, na disputa, relata Alison.

***“A minha briga foi mais emocional e psicológica do que física e ter pessoas para ajudar nesse momento foi necessário”. Piu***



### **Esperança do Atletismo brasileiro**

Como um dos maiores nomes do atletismo brasileiro com certeza vem a pressão e as grandes expectativas.

Segundo Piu ele não leva como uma pressão e continua focado na crescente do resultado e acreditando que está no caminho certo.

“Independente do que você faça e o quão bom você seja, nunca se esqueça de quem te ajudou a chegar até ali e sempre seja grato a essas pessoas”. Piu

### **Futuro é agora, em Paris!**

Os Jogos Olímpicos estão batendo à porta, estamos há poucos dias do início dos Jogos de Paris, da maior competição do planeta. E os olhares, inevitavelmente estão voltados para um corredor chamado Alison dos Santos, Piu. Mas o que esperar dele? Essa pergunta é certa.

---

Podem esperar entrega, coração e garra. Vou com muita vontade para Paris e com muita confiança no trabalho feito nessa preparação, então, as expectativas são, sem sombra de dúvidas, as melhores, diz Piu. E ele nos confessou que sonha em ser o cara mais rápido a correr os 400 me-tros com barreiras e, claro, voltar de Paris com uma medalha dourada.

### **Vida Fora das Pistas**

No tempo livre, quando não está treinando ou competindo Alison conta que curte uma resenha com a rapaziada, jogar baralho, montar lego, jogar vídeo game e aproveitar a presença das pessoas ao seu redor fora do atletismo e se divertir.

### **Legado**

Tenho um projeto social na minha cidade natal em São Joaquim da Barra, onde a minha ex-treinadora Ana Fidelis é responsável pelos atletas e pelo projeto. Eu acho importante ter projetos sociais para fornecer oportunidades para todos da minha cidade e região.

Lá no “Projeto Vencendo Barreiras” a gente oferece oportunidade de outros atletas praticarem um esporte e não é só apenas pela procura de novos talentos, mas esporte também é educação, explica Piu.

### **De onde vem essa alegria?**

Diz que já foi tímido, mas hoje conquista a todos com tanta energia, alegria e um carisma contagiante.

“Essa é uma boa pergunta, eu acho que a vida é boa demais para ser levada tão a sério e por isso eu tento relaxar e curtir o momento”. – Alison dos Santos

### **Música para alma e para correr**

Em Tóquio muito se falou da playlist que Piu fez para os Jogos, mas será que teremos uma especial para Paris?

Claro que terá uma playlist Paris 2024 e já está em andamento. Terá algumas músicas novas e vou colocar na minha bio do instagram para quem quiser baixar também. Uma coisa posso contar, alguns artistas já estão confirmados nessa playlist: Djonga, Major RD, Xaga, Froid e por aí vai.

---

## **Inspiração**

***A minhas maior inspiração na vida pessoal é a minha família que sempre lutou por tudo junto e me fizeram ser quem eu sou hoje e dentro do esporte. Tenho os meus amigos, que me mostram todo dia o porquê de eu estar fazendo atletismo, além das pessoas as quais eu me espelho, e as que se espelham em mim.***

## **Futuro do atletismo no Brasil**

***Alison está bem confiante com relação ao desenvolvimento do atletismo brasileiro, e diz que vê bastante progresso, que há muito ainda que evoluir, que estamos cada vez mais fortes no circuito mundial e que quer ser exemplo para motivar os jovens a buscarem medalhas e títulos.***

***Eu diria aos jovens atletas e para quem está começando a correr que acredite nos seus sonhos e sempre confie nas pessoas que estão con-tigo porque seus sonhos são deles também e é aquela frase que eu gosto 'sozinho você chega mais rápido, mas em grupo você chega mais longe'.***

## **Piu sendo Piu!**

***“O recado que quero deixar é que a vida é muito boa para ser levada tão a sério sem se permitir se divertir com o que você está fazendo e que o esporte é para todos e de todos.***

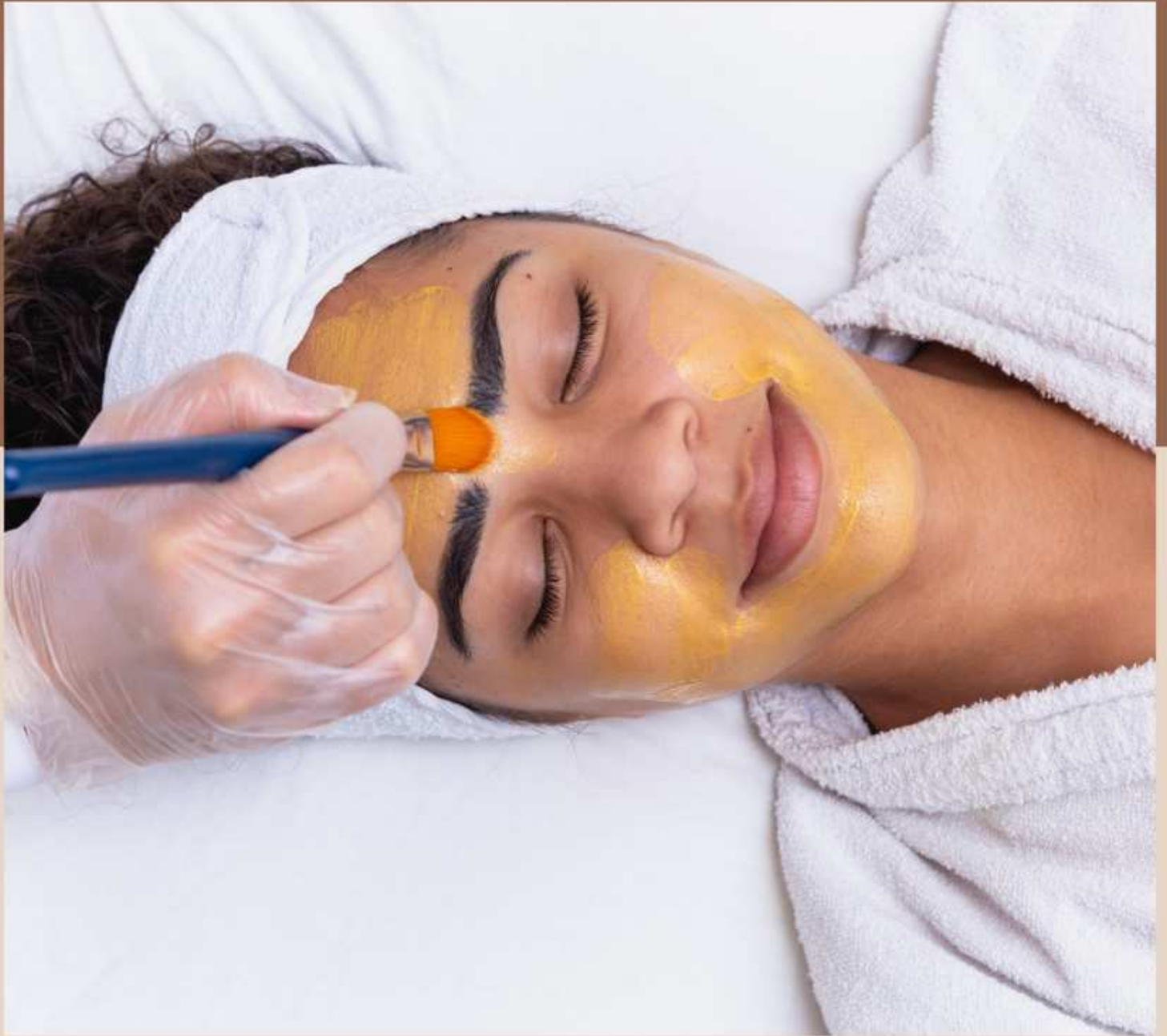
***Divirta-se, aproveite o processo e não tenha medo de se arriscar e, se tiver com medo, vai com medo mesmo, pois vai ser ele que vai te manter vivo e tornar tudo ainda mais emocionante” – completa Alison dos Santos, Piu.***



**DANI  
CHRISTOFFER**

EDITORA RUNNERS BRASIL E  
JORNALISTA





# **Dermatologia e a corrida**

**Complicações de procedimentos  
Estética também é saúde!**



## Entendendo esses Procedimentos e Seus Riscos

### Peeling de Fenol

O peeling de fenol é um dos procedimentos mais agressivos no campo dos tratamentos estéticos para rejuvenescimento da pele. Ele envolve a aplicação de fenol, um ácido forte, na pele para remover camadas danificadas e estimular a regeneração de uma pele nova e mais jovem.

Os resultados podem ser impressionantes, mas os riscos também são significativos. O fenol é uma substância utilizada na dermatologia há muitas décadas e pode ser formulada em diversas concentrações que possuem indicações específicas para cada caso. É uma substância potencialmente tóxica que, se não for manuseada corretamente, pode causar queimaduras graves, cicatrizes permanentes e até intoxicação sistêmica cardíaca e renal.

Para realizar um peeling de fenol com segurança, é essencial que o profissional médico tenha um conhecimento profundo da química do produto e uma compreensão clara da anatomia da pele e das condições de saúde prévias do paciente. Além disso, dependendo do tipo e da extensão da área tratada é necessário monitorar o paciente durante o procedimento para prevenir complicações como arritmias cardíacas, que podem ser fatais.

### PMMA (Polimetilmetacrilato)

O PMMA é um material sintético usado em preenchimentos dérmicos para corrigir rugas, aumentar o volume de áreas como os lábios e bochechas e até mesmo para procedimentos de bioplastia corporal. Embora o PMMA possa oferecer resultados duradouros por ser um produto permanente, ele também pode provocar complicações graves e por isso tem caído em desuso nos últimos anos. Sabemos que mesmo com produtos permanentes nosso

envelhecimento seguirá ocorrendo e que não há vantagens em usar produtos que possam causar efeitos adversos mesmo muitos anos depois da sua aplicação.

Entre os riscos associados ao uso de PMMA estão a formação de nódulos, infecções, reações alérgicas e até mesmo a necrose tecidual, onde o tecido morre devido à interrupção do fluxo sanguíneo. Em casos extremos, o uso inadequado de PMMA pode levar a deformidades permanentes e complicações que necessitam de intervenção cirúrgica para a remoção do produto entremeado nos tecidos inflamados. Além disso, mais recentemente têm sido descritas reações inflamatórias sistêmicas com evolução para insuficiência renal e hemodiálise.

Não há na literatura médica atual justificativa para a utilização desse tipo de produto nos pacientes.

### **Qualificação Profissional**

Diante dos riscos potenciais desses e de outros procedimentos estéticos, a escolha de um profissional qualificado é de extrema importância. Aqui estão alguns pontos a serem considerados ao buscar um profissional para realizar procedimentos estéticos:

- **Formação e Certificação:** Verifique se o profissional possui a formação adequada e é certificado por instituições reconhecidas. No Brasil, por exemplo, médicos que realizam procedimentos estéticos devem ser registrados no Conselho Regional de Medicina (CRM) e, idealmente, ter especialização em Dermatologia ou Cirurgia Plástica. Esses profissionais passam por anos de treinamento rigoroso e possuem o conhecimento necessário para realizar procedimentos com segurança.
- **Experiência :** A experiência do profissional é outro fator crucial. Pergunte há quanto tempo ele realiza o procedimento específico que você está considerando e quantos desses procedimentos ele já realizou. Um profissional experiente está mais apto a lidar com complicações que possam surgir e a garantir um resultado satisfatório.

- **Reputação e Referências:** lembre-se que número elevado de seguidores e um perfil bombástico nas redes sociais não servem como currículo médico. Busque referências e opiniões de outros pacientes. Isso pode ser feito através de recomendações pessoais, consultas a fóruns online ou avaliações em sites especializados. A reputação do profissional pode fornecer uma boa indicação da qualidade do seu trabalho e do seu comprometimento com a segurança dos pacientes.
- **Infraestrutura da Clínica :** A clínica onde o procedimento será realizado deve seguir todas as normas de segurança e higiene e possuir alvará para procedimentos invasivos fornecido pela vigilância sanitária do município. Certifique-se de que o local possui os equipamentos necessários para o procedimento e para a gestão de emergências. Uma clínica bem equipada e limpa é fundamental para minimizar o risco de infecções e outras complicações.
- **Consulta Inicial :** Uma consulta inicial detalhada é essencial. Durante essa consulta, o profissional deve avaliar sua saúde geral, discutir seus objetivos e expectativas, explicar os riscos e benefícios do procedimento e responder todas as suas perguntas. Essa é uma oportunidade para você avaliar o conhecimento e a abordagem do profissional e esclarecer suas dúvidas. Pular essa etapa pode ser o barato que sai caro!
- **Casos Recentes e Lições Aprendidas:** Os recentes casos de complicações graves e mortes associadas a procedimentos estéticos destacam a importância da regulamentação e da fiscalização rigorosa no setor. Em muitos desses casos, as complicações poderiam ter sido evitadas se os pacientes tivessem escolhido profissionais mais qualificados.



**GABRIELA  
MALDONADO**  
DERMATOLOGISTA





# MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA  
PAULA SIMÕES**  
MÉDICA DO ESPORTE



## RECEBEU UMA MÁ NOTÍCIA MÉDICA? ACALME-SE, A RESPOSTA PODE ESTAR NO ESPORTE!



Após receber um diagnóstico médico, dar a volta por cima e recomeçar a treinar pode parecer um desafio, mas é fundamental para a recuperação e manutenção da saúde.

A corrida, em particular, oferece inúmeros benefícios que são amplamente documentados em artigos científicos que comprovam os benefícios de sua retomada para ajudar na recuperação ou iniciação esportiva.

Primeiramente correr melhora a saúde cardiovascular, fortalecendo o coração e melhorando a circulação sanguínea. Isso é especialmente importante para pessoas que enfrentaram problemas cardíacos ou metabólicos. Além disso, a corrida ajuda a controlar o peso corporal, reduzindo o risco de diabetes tipo 2 e hipertensão.

A prática regular de corrida também tem efeitos positivos na saúde mental. Estudos mostram que a atividade física

libera endorfinas, substâncias químicas no cérebro que atuam como analgésicos naturais e melhoram o humor. Isso pode ajudar a combater a depressão e a ansiedade, que são comuns após um diagnóstico médico sério.

Além disso, a corrida melhora a capacidade pulmonar e a resistência física, promovendo um aumento na energia e na disposição geral. Para aqueles que enfrentam doenças crônicas, a corrida pode ajudar a gerenciar os sintomas e a melhorar a qualidade de vida.

Iniciar ou recomeçar a treinar após um diagnóstico requer orientação médica e um plano de exercícios personalizado. Começar devagar e aumentar gradualmente a intensidade é crucial para evitar lesões e garantir que o corpo se adapte de maneira saudável.

Em resumo, a corrida é uma excelente opção para quem busca superar os desafios após passar por um diagnóstico médico, proporcionando benefícios físicos e mentais que contribuem para uma vida mais saudável e equilibrada. É uma saída importante para você leitor considerar!



# NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**NEUROCIÊNCIA APLICADA À CORRIDA: SUPERANDO  
FRAQUEZA, INDISPOSIÇÃO E FALTA DE CONTINUIDADE.**



É normal enfrentar momentos difíceis na rotina de treinos, bem como se sentir desmotivado ou indisposto e o que é importante lembrar que tais situações contribuem para a evolução do atleta tanto no aspecto físico como no aspecto mental. Isso tornará o atleta mais forte e mais capaz de superar os obstáculos na rotina do dia a dia.

Cada corrida, cada treino, é uma oportunidade de redescobrir o que faz manter o atleta ativo na vida esportiva. O ato de reconhecer as pequenas vitórias a cada quilômetro, cada minuto, cada respiração é fundamental para combater o a indisposição ou falta de continuidade.



Lembrar as razões que te foram importante para começar a correr ou na incrível sensação de realização que surge após um treino são importantes para aumentar a capacidade e determinação.

No entanto, a prática regular de corrida pode ser um desafio, especialmente quando os obstáculos aparecem e se tornam presentes na vida do atleta. Felizmente, a neurociência oferece ferramentas e estratégias para superar esses obstáculos.

Neste artigo é apresentado os conhecimentos neurocientíficos que podem ser aplicados para melhorar a performance e a consistência nos treinos de corrida.

# COMBATENDO A FRAQUEZA COM NEUROPLASTICIDADE E ALIMENTAÇÃO

## **Neuroplasticidade e Exercício:**

A neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de se adaptar e reorganizar as conexões. Com treinos consistentes, as conexões neurais associadas ao movimento e à resistência são fortalecidas. Além disso, a visualização e a imaginação motora de onde se imagina correr e completar os, podem ativar áreas cerebrais semelhantes à prática física, melhorando a coordenação e a força muscular.

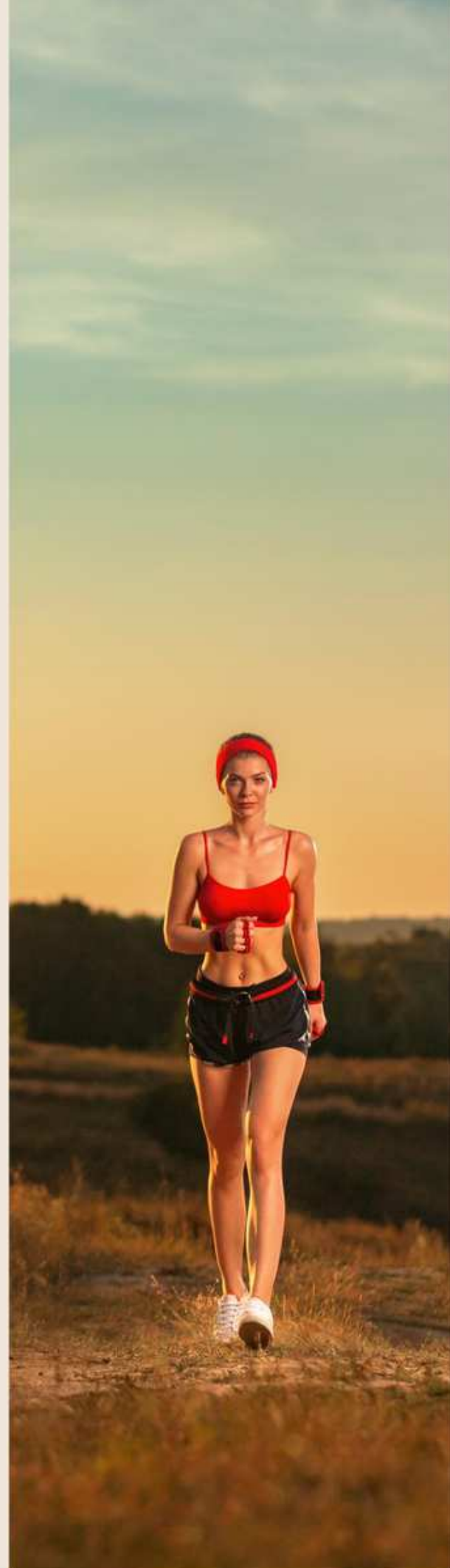
## **Regulação dos Níveis de Energia:**

Alinhar os treinos com os momentos do dia em que o atleta se sente mais energético, respeitando o ritmo circadiano, pode fazer uma grande diferença. A alimentação também desempenha um papel crucial: consumir alimentos ricos em tirosina, como amêndoas, abacate e laticínios, pode aumentar os níveis de dopamina, promovendo uma sensação de energia e disposição.

# SUPERANDO A INDISPOSIÇÃO COM ENDORFINAS E REDUÇÃO DO ESTRESSE:

## **Liberação de Endorfinas:**

O exercício físico libera endorfinas, neurotransmissores que ajudam a reduzir a dor e aumentar a sensação de bem-estar. Treinos intervalados de alta intensidade (HIIT) são particularmente eficazes na liberação de endorfinas, ajudando a combater a indisposição e a melhorar o humor.





### **Redução do Estresse e Ansiedade:**

Práticas de mindfulness e meditação reduzem os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e aumentam a produção de neurotransmissores calmantes como a serotonina. Técnicas de respiração profunda ativam o sistema nervoso parassimpático, ajudando a reduzir a ansiedade e melhorar a disposição geral.

### **Mantendo a Continuidade nos Treinos com Reforço Positivo e Formação de Hábitos**

#### **Reforço Positivo:**

Estabelecer um sistema de recompensas após os treinos pode liberar dopamina, reforçando o comportamento positivo e aumentando a motivação. Celebrar pequenas conquistas ao longo do caminho também libera dopamina, mantendo o cérebro motivado.

#### **Formação de Hábitos:**

Criar uma rotina de treino consistente

ajuda a formar hábitos, utilizando o circuito de recompensa do cérebro para tornar a corrida uma parte natural do seu dia. Usar gatilhos específicos, como uma música ou horário fixo, pode sinalizar ao cérebro que é hora de correr, facilitando a criação do hábito.

### **Motivação Intrínseca e Extrínseca:**

Encontrar aspectos da corrida que você realmente goste, como a paisagem ou a sensação de liberdade, mantém a motivação interna. Elementos externos de motivação, como aplicativos de corrida, grupos de apoio e competições, também são úteis para manter o entusiasmo e a responsabilidade.

### **Gestão da Dor e Fadiga:**

Técnicas de distração mental, como ouvir música ou podcasts durante a corrida, podem reduzir a percepção de dor. Dispositivos de monitoramento ajudam a ajustar o ritmo e evitar o overtraining, que pode levar à fadiga e lesões.





## Implementação Prática

1. Estabeleça Rotinas Consistentes: Utilize gatilhos específicos para treinar no mesmo horário todos os dias, facilitando a criação de um hábito.

2. Visualização e Imaginação Motora: Visualize-se completando seus treinos com sucesso para melhorar a coordenação e a força.

3. Mindfulness e Respiração Controlada: Pratique a respiração controlada antes e depois dos treinos para reduzir o estresse e melhorar a disposição.

4. Reforço Positivo: Recompense-se após os treinos e celebre pequenas vitórias para manter a motivação alta.

Celebre seu progresso, por menor que pareça, porque é um reflexo do seu esforço e dedicação. Não se cobre demais. Ouça seu corpo e sua mente, e permita-se descansar quando necessário. A recuperação é uma parte essencial do progresso. E quando você estiver pronto, volte aos treinos com uma renovada energia e determinação.

Você é capaz de alcançar coisas incríveis. Acredite em si mesmo e na força que reside dentro de você. A jornada pode ser desafiadora, mas a recompensa de cruzar suas próprias metas é inestimável. Continue correndo, continue acreditando, e saiba que cada passo à frente é um passo rumo ao seu melhor.

Nós da Runners Brasil estamos todos torcendo por você. Força e coragem!



**CARLOS  
CAMPELO**  
COACH



ANO 03 | JUNHO | Nº 25

# 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

# LEIA A EDIÇÃO

A N T E R I O R

# BIOMECÂNICA DA CORRIDA



# BIOMECÂNICA

## VOLTA POR CIMA

### VOLTA POR CIMA: A DEPRESSÃO E CORRIDA

RUNNERS, estamos on por aqui!

Nossa pauta desse mês será de volta por cima, reviravoltas, limitações!

Hoje falarei sobre um assunto muito sério e muito comum nos dias de hoje, A Depressão!

Não falarei exatamente da doença e sim das evidências que a corrida trás para ajudá-lo a sair dessa alteração mental super comum nos dias de hoje.

Espero que esse conteúdo seja útil se você está passando por isso ou conhece alguém que está.

Então desce e vem comigo.





# Biomecânica para corredores

## A DEPRESSÃO E A CORRIDA



Sair de um processo de depressão é um caminho desafiador, mas possível, que envolve uma combinação de tratamento médico, apoio emocional e mudanças de estilo de vida. A depressão pode se manifestar de várias formas, afetando o humor, os pensamentos e o comportamento, tornando a vida cotidiana uma luta constante. Reconhecer que se precisa de ajuda é o primeiro passo crucial.

Buscar apoio profissional é fundamental. Psicólogos e psiquiatras são treinados para fornecer terapias e, se necessário, prescrever medicamentos que ajudam a regular os desequilíbrios químicos no cérebro. O apoio de amigos e familiares desempenha um papel vital na recuperação. Compartilhar sentimentos com pessoas de confiança pode aliviar a carga emocional e proporcionar uma sensação de conexão e compreensão. Participar de grupos de apoio também pode ser útil, pois permite que indivíduos compartilhem experiências e estratégias de enfrentamento.

Mudanças no estilo de vida são igualmente importantes. Criar uma rotina diária que inclua momentos de relaxamento e prazer é essencial. Atividades como leitura, ouvir música, hobbies e meditação podem proporcionar momentos de alívio e distração dos pensamentos negativos. Dormir bem também é crucial, pois o sono de qualidade afeta diretamente a saúde mental e claro praticar exercícios físicos regularmente pode melhorar o humor e aumentar os níveis de energia, e aí que entra a CORRIDA, meus caros leitores.

A Corrida: Os benefícios da corrida tenho a absoluta certeza de que todos vocês, corredores sabem o que fisicamente acontece. A corrida é a primeira escolha para quem quer perder peso, sim perdemos principalmente no início da prática, medidas rapidamente. E quem não quer colocar aquela calça que não serve há anos? Ou mesmo uma sunga, um biquíni e se sentir bem no verão? Quem NÃO?

Também sabemos da melhora da capacidade cardiorrespiratória que é promovida com a prática regular da corrida, melhorando a qualidade de vida física em pessoas sedentárias, cardiopatas, em pacientes fumantes e ou que nunca encontram um exercício que gostasse.





Porém os benefícios da corrida vão além do que vemos na parte física propriamente dita, aquele corpão da corrida visto por fora também está melhor internamente. Nossos exames de sangue, taxa de colesterol, triglicérides, glicose entre outras também apresentam melhora com a nossa adorada corrida

Porém quando falamos de uma volta por cima, um aliado contra a depressão e da nossa saúde mental, é a corrida! Mas será que realmente ela pode nos ajudar?

A resposta é SIM !

Para exemplificar a vocês, trago aqui, o que a ciência e os trabalhos dizem sobre a saúde mental ou melhor, o que acontece com a sua cabeça quando você corre!

A literatura tem publicado pouco sobre esse tema nos últimos 30 anos, porém um trabalho de revisão sistemática (imaginem um monte de trabalho sobre o tema, todos agrupados para analisarmos) com 116 trabalhos realizados em novembro de 2020 por pesquisadores Ingleses trazem notícias animadoras.

Nesse estudo encontraram uma série de evidências benéficas e que combatem diretamente a Depressão e em um desses achados foi de que corredores tinham menos depressão e ansiedade, menor estresse, maior nível de bem-estar psicológico e melhor humor em comparação aos sedentários.

Investigando treino para maratona encontrou-se uma relação positiva com a autoestima e enfrentamento psicológico.

Evidenciou-se também, que desde que se participe de uma corrida, corredores tiveram melhor bem-estar emocional, alívio da tensão, autoimagem e autoconfiança, humor, depressão, agressão e raiva, ansiedade e felicidade, porém nem todos os estudos relataram significância ou tamanho do efeito.

Um outro estudo descobriu que corredores habituais impossibilitados de correr por doença ou lesão, tiveram significativamente maior alteração psicológica geral, angústia, depressão e perturbação do humor do que corredores contínuos, bem como significativamente baixa autoestima.





Em 11 estudos usaram uma única sessão de corrida na esteira e todos tiveram resultados positivos na saúde mental, incluindo reduções na ansiedade, perturbação total do humor, subescalas de ansiedade, depressão e confusão.

E em mais um estudo demonstrou-se que uma única sessão de corrida melhorou significativamente autoestima, bem-estar psicológico, em crianças e adolescente.

Então minha mensagem a você é.....

Dê a volta por cima contra a Depressão, Vá correr !

Até mais caros leitores.



**FELIPPE  
RIBEIRO**  
FISIOTERAPEUTA



## DICA DE LIVRO

# O JOGO MENTAL

TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS



COMO CRIAR UM MINDSET INABALÁVEL PARA: ELIMINAR A ANSIEDADE E AS PRESSÕES; E AUMENTAR SEU FOCO E SUA AUTOCONFIANÇA NAS COMPETIÇÕES

RENATO ENDO

Aprenda a Criar uma Mente Inabalável: Controle a Ansiedade, Pressões e Aumente seu Foco e Autoconfiança nas Competições

Você já teve resultados em competições piores do que nos treinos? Treinou por meses sem melhorar? Foi dominado pelo medo de errar? Deixou a voz interna te fazer desistir? Se respondeu "sim" a alguma dessas perguntas, este livro é para você!

Como diz Serena Williams: "O jogo é 70% mental". Mesmo estando bem fisicamente e tecnicamente, uma mente despreparada pode comprometer seus resultados. Renato Endo chama isso de jogo mental: o duelo entre você e você mesmo. Dominar este jogo transforma sua mente em uma aliada, enquanto não dominá-lo a torna sua maior adversária.

Treinando centenas de atletas, descobri os fatores que fazem alguns se tornarem campeões. Decidi compartilhar esses segredos com você, selecionando técnicas comprovadas para desenvolver uma mente poderosa. Neste livro, explico como sua mente funciona e ensino as principais técnicas usadas pelos maiores esportistas do mundo, como Michael Phelps, Serena Williams, Tiger Woods, Katrin Davidsdottir e Kobe Bryant.

# RUNNERS



## CORRIDA E ODONTOLOGIA

# VICTOR WOLWACZ

DENTISTA



## TRAUMATISMOS DENTÁRIOS EM CORREDORES

Quem corre já presenciou, muitas vezes, esportistas tropeçando e sofrendo algum tipo de lesão. Normalmente nada muito sério, entretanto, em alguns casos, esses acidentes podem incluir um trauma dental.

O conhecimento sobre procedimentos de emergência básicos são importantíssimos num primeiro momento, pois determinam a correta indicação para o profissional mais adequado. Na população, em média, um terço das pessoas já sofreram algum tipo de traumatismo dental. Estas injurias podem incluir fraturas de somente o esmalte dental, podem envolver o esmalte e a dentina, ou, nos casos mais extensos, levar a perda total da coroa do dente ou fratura de raiz.

Não é incomum o deslocamento da posição dentária, concussão dental, bem como fraturas dos ossos da face associadas ao acidente.



Mas o que é realmente uma emergência nesses casos de acidente? Existem situações onde os cuidados médicos são preponderantes aos cuidados odontológicos. Inicialmente, três perguntas devem ser feitas: como, onde e quando? Logo em seguida verificar: “O atleta sofreu alguma contusão da região de cabeça ou de pescoço? Lembra do acidente? Teve, em algum momento, perda de consciência ou desmaio? Apresenta dor de cabeça após o evento? Se positivo, tem piorado? Está, de certa, forma confuso? A visão está desfocada ou com o movimentos dos olhos limitados? As pupilas estão do mesmo tamanho? A fala está enrolada? Tem algum fluído saindo pelo nariz ou ouvido? Se houver alguma resposta positiva a essas questões, o paciente deve ser encaminhado imediatamente para o atendimento de emergência hospitalar. Na sequência, ser avaliado pelo neurologista.

Entretanto, se a situação do traumatizado não preencher esses requisitos, estamos frente a um trauma odontológico, que também apresenta um protocolo de atenção imediata. Inicialmente o socorrista deve procurar manter-se calmo para tomar as providências corretas.

Se existir sangramento na gengiva, lábios, língua e bochecha, deve se limpar o local afetado com soro fisiológico, ou mesmo água, procurando estancar o sangramento com gaze ou pano limpos, pressionando o local, porém sem aplicar força demasiada, e em seguida, avalie visualmente a extensão do trauma: verifique se os dentes estão no local e em posição. Também é preciso verificar se a pessoa que sofreu o acidente consegue fechar a boca. Se negativo, é possível que estejamos frente a fraturas ósseas. Neste caso, encaminhar o corredor para emergência hospitalar.

Caso tenha ocorrido fratura de dentes, tente localizar o fragmento, pois, muitas vezes, ele pode ser utilizado na restauração do dente lesionado. Da mesma forma, se houve avulsão de algum elemento, tente achar o dente para reimplantá-lo. Neste caso, a conduta é lavar delicadamente o dente avulsionado com água, soro fisiológico ou leite, sem esfregar. Tente colocá-lo imediatamente no local original, mantendo-o em posição mordendo uma gaze ou pano limpo.





Deve-se procurar, o mais rápido possível, atendimento odontológico. No entanto, se não possível fazer o reimplante no momento do acidente, o dente deve ser mantido em um recipiente com leite, soro fisiológico ou água. Se o acidentado permitir, pode-se manter o dente em boca, sob a língua, envolto por saliva. O importante é não deixar o dente ficar seco ou desidratado até ser atendido pelo dentista o mais breve possível.

Essas condutas emergenciais e iniciais frente a um acidente ajudarão muito no tratamento e recuperação do atleta corredor, fazendo com que ele possa voltar ao convívio social e aos treinos de forma mais rápida e sem sequelas mais complicadas.

# ATÉ A PRÓXIMA

**MELISSA  
SANTANA**  
@baridamel.s

# RUNNERS TIRINHAS BRASIL



**POR:**

**SWARA**

**BARRETO**



**MELISSA SANTANA**

Eu estudo para concursos de carreiras policiais tem uns 7 anos e tem a fase do teste físico.

Em 2018, eu passei na prova teórica, porém era muito sedentária e pesava mais de 110kg, a corrida pra mim foi um grande desafio e foi com a reprovação naquele teste eu disse a mim mesma: "quero ficar boa nisso" ou simplesmente "quero correr sem sofrer tanto".

Tive que lidar com a reprovação, tentei continuar a correr, mas como sempre, em poucos meses eu iria largar a rotina de treinos, eu era acostumada e colecionadora de coisas inacabadas. Nunca fui constante. O tempo passou, continuei estudando, foi quando em 2021, pós pandemia, resolvi virar a chave, após ter sofrido uma trombose e embolia pulmonar bilateral, decidi que queria viver.

Fiz a bariátrica e precisava entender que ela sozinha não fazia "milagres", eu precisava ter um novo estilo de vida e mudar meus hábitos. Foi quando entrou a corrida. Com 8 meses de cirurgia, tendo eliminado uns 40kg (hoje com - 55kg), eu participei de um desafio mensal de corrida e foi o empurrão para recomeçar naquilo que um dia poderia ter sido um trauma.

Em abril de 2022 comemorei 1 ano de vida nova na minha primeira corrida de rua, circuito das estações, e nunca mais parei. Eu entendi que a disciplina que eu precisava para me manter bem e saudável eu achava na corrida.

A corrida trabalha minha mente a cada percurso que me proponho.

2024, passei novamente em 2 concursos militares e fiz os dois testes físicos com muita tranquilidade. A corrida não foi mais um trauma ou medo. Eu corri leve, sem sofrer, como sempre um dia desejei.



A

## **ASICS NOVABLAST 4 REVIEW**

Salve Runners !!

Estamos aqui em mais uma edição escrevendo sobre os modelos mais comentados e que foram lançados recentemente. Espero que todos tenham mantido seus treinos, alcançado seus objetivos nesse 1º semestre e que já tenham definido as metas para o 2º semestre !!!.

Nessa edição, em que completo um ano escrevendo para essa ótima revista, irei falar sobre um dos tênis que mais foram comentados neste 1º semestre, com críticas e elogios, pois ele vem já na sua quarta edição. É ele o Asics NovaBlast 4.

## Primeiras Impressões

Obviamente toda vez que experimentamos um tênis que já vem seguindo por algumas edições comparamos com o modelo anterior. Neste caso eu que tenho o NovaBlast 3 e nunca gostei muito dele, ao experimentar o NovaBlast 4 de cara percebe-se uma mudança muito grande entre eles. Eu achei o modelo novo mais gostoso no pé e ao caminhar. A sensação inicial é de um tênis mais confortável e com menos "swing" que o anterior, ou seja, o Toe Spring é um pouco menor que a versão anterior. Comparando ao modelo anterior também se tem a sensação de que esse modelo é mais macio e seu cabedal e língua possuem menos material.

## Detalhes Técnicos

Um pouco diferente do que venho fazendo nas últimas edições, incluo abaixo a descrição técnica do Novablast 4:

- Cabedal: Engineered Woven
- Entressola: FF Blast Plus Eco
- Drop: 8mm
- Solado: Ahar LO
- Peso: 260g

Um dos detalhes importantes nesta nova versão é exatamente o cabedal, feito em peça única e que estabiliza melhor o movimento dos pés durante a corrida. A entressola continua sendo a mesma da versão anterior, mas com uma distribuição feita em camadas, o que traz um diferencial no impulsio-namento. Solado com uma tecnologia que a Asics traz em outros modelos que é feita para dar mais durabilidade ao solado.

O peso se enquadra dentro da linha em que o Novablast se encaixa, dos intermediários, mas que possuem um excelente amortecimento e o principal, uma base mais larga.

A recomendação deste modelo seria para os longos e para os treinos regenerativos.





## On The Road

Seguindo sempre os treinos que uso para os testes, aqui notei realmente como as categorias dos tênis da Asics estão cada vez mais definidas. O primeiro treino que fiz com o NovaBlast 4 foi um treino regenerativo e foi muito gostoso correr com ele; extremamente confortável nos pés e ajuda muito a fazer aquele treino tranquilo e sem muita preocupação com o ritmo em que se está.

Em um treino mais forte, como um fartlek ou tiro falta a ele aquela resposta mais forte que o Asics Superblast tem. Não responde de forma tão agressiva e não tem uma resposta muito eficiente mais é possível fazer um bom treino, até pela questão da segurança que se tem ao correr com ele (base larga e um cabedal bem sustentado).

Nos longos sem dúvida é só alegria; entrega muito conforto e estabilidade que ajuda e muito nas longas distâncias. Para mim os dois melhores treinos em que ele entrega tudo que se espera são nos longos e nos regenerativos.

Um detalhe importante é que eu não conseguia posicionar o Novablast 3, ou seja, para mim era um tênis bem normal e que nunca me chamou tanta atenção assim. Já no NovaBlast 4 senti uma entrega melhor na questão da absorção e na segurança ao correr com ele.

## Opinião Final

Para mim houve uma melhora na nova versão do NovaBlast e sem dúvida é um tênis que vale a pena o investimento, caso não seja seu único tênis. Se está buscando um tênis para completar as variações de tênis (Tênis de Prova, Tiro, longo etc.) ele se encaixa perfeitamente, pois terá um tênis mais confortável para revezar com os outros. Outro detalhe, se estiver um pouco acima do peso, ele pode ser o tênis que te ajudara em grande parte dos treinos e assim ele passa a ser um tênis essencial na sua prateleira.

Agora vamos aos pontos positivos e negativos:

### Pontos Positivos:

- Extremamente confortável;
- Grande Capacidade de Absorção;
- Cadarço funciona bem e dá estabilidade na amarração;
- E a estabilidade geral do modelo.

### Pontos Negativos:

- Ainda não consigo ter uma boa referência sobre a durabilidade do solado;
- O peso também é algo a se levar em consideração;
- Não me parece ter uma boa relação custo x benefício.

Fiquem ligados nas próximas edições que estarei fazendo um diagrama mostrando, de cada marca, onde os principais modelos se enquadram.

Obrigado Runners e nos vemos nas próximas edições.



**GUSTAVO  
PAVESI**  
EMPRESÁRIO



Hello  
Amara

This week results  
45.00km

Details



Running  
3120



Heart Rate  
73

# NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

