

# RUNNERS BRASIL

## REVIEW

GUIA COMPLETO DE  
TÊNIS DE CORRIDA  
PARA INCIANTES.

» O "X" DA QUESTÃO  
CORRER  
NÃO EMAGRECE

ENTREVISTA  
EXCLUSIVA

**DANI  
GERMANO** »»



## ESTEREÓTIPOS DA CORRIDA

“AMAR SEU PRÓPRIO CORPO É REVOLUCIONÁRIO  
E LIBERTADOR” - DANI GERMANO



# 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,

É com imenso prazer que agradeço a todos pelo apoio constante e pela dedicação que tornam possível mais uma edição especial da nossa revista. Cada página foi elaborada com muito cuidado para oferecer a vocês, nossos leitores e entusiastas, o conteúdo mais relevante e inspirador.

O tema desta edição, DESMISTIFICANDO ESTEREÓTIPOS: A Verdade sobre a Corrida de Rua, mergulha em questões que vão além do asfalto, desafiando os preconceitos e estereótipos que muitos corredores enfrentam. Mostramos que a corrida é um esporte democrático, acessível a todos, independentemente de idade, aparência física ou nível de experiência.

Nesta edição, exploramos a diversidade e as histórias por trás de cada corredor, provando que o que nos une é a paixão pela corrida, não importa como ou onde ela é praticada. Além disso, oferecemos dicas para quebrar barreiras e superar os mitos que muitas vezes limitam nosso potencial. Espero que curtam muito!

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.kelenwehrfotografia.com.br](http://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**

**40**

BRASIL

AGOSTO/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!

É com grande entusiasmo que apresentamos a vocês mais uma edição da Runners Brasil, onde exploramos um tema que merece toda a nossa atenção: os estereótipos na corrida de rua. Em um mundo onde rótulos e preconceitos muitas vezes limitam nossa visão, é fácil esquecer que a corrida é, acima de tudo, um esporte inclusivo e acessível a todos. Independentemente de idade, gênero, corpo ou experiência, a corrida de rua deve ser um espaço onde todos possam encontrar sua própria maneira de brilhar.

Nesta edição, decidimos romper com esses paradigmas, trazendo histórias que provam que cada corredor tem o direito de correr livremente, sem se preocupar com julgamentos. Mais do que um esporte, a corrida nos ensina a persistir, a lutar contra as adversidades e, acima de tudo, a acreditar em nós mesmos. Queremos que esta edição inspire você a correr sem amarras, focando no que realmente importa: seu bem-estar, sua evolução e sua paixão pela corrida.

Desejamos a todos uma leitura inspiradora e, como sempre, boas corridas!

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

---

AGOSTO/2024 - DESMISTIFICANDO ESTEREÓTIPOS NA CORRIDA DE RUA

Queridos leitores,

Bem-vindos a mais uma edição especial da Runners Brasil! É sempre uma alegria imensa receber vocês, nossos leitores, para mais uma jornada repleta de inspiração, conhecimento e, claro, muita corrida. Nesta edição, queremos convidá-los a refletir sobre um tema que, apesar de muitas vezes não ser discutido abertamente, exerce uma influência profunda no mundo dos corredores: os estereótipos.

A corrida de rua é, sem dúvida, uma das atividades mais democráticas que existe. Basta um par de tênis e a vontade de se mover para que qualquer um possa se considerar um corredor. Não importa a idade, o peso, o nível de experiência ou o lugar onde você mora, a corrida está aberta a todos. Porém, mesmo com essa acessibilidade, muitos de nós já nos deparamos com preconceitos e julgamentos que, se não forem desafiados, podem limitar o potencial de quem ama correr.

Quantas vezes ouvimos que "correr é só para os jovens" ou que "quem tem sobrepeso não deveria se arriscar no asfalto"? Esses e muitos outros estereótipos são como barreiras invisíveis que desmotivam e afastam potenciais corredores. Mas nesta edição, nosso objetivo é romper com esses mitos. Queremos mostrar que a corrida de rua não tem um perfil único, e que o que realmente importa é a paixão e a determinação de cada pessoa que se desafia a dar o próximo passo.

Ao longo dessas páginas, você encontrará histórias inspiradoras de pessoas que superaram os julgamentos alheios e conquistaram seus próprios objetivos. Vamos desmistificar a ideia de que existe um "corredor ideal" e celebrar a diversidade que torna esse esporte tão especial. Também compartilharemos dicas valiosas para ajudar você a superar qualquer barreira mental que possa estar te impedindo de alcançar o seu melhor desempenho.

Além disso, abordaremos como a corrida pode ser uma poderosa ferramenta para o empoderamento pessoal, mostrando que, quando deixamos de lado os estereótipos, abrimos espaço para conquistas que vão muito além do tempo marcado no cronômetro. Afinal, a verdadeira vitória na corrida de rua é a superação de si mesmo, não a conformidade com padrões externos.

Então, lince seus tênis com firmeza, aqueça os músculos e prepare-se para uma corrida que vai desafiar não apenas seu corpo, mas também suas percepções. Vamos juntos mostrar que na corrida de rua, não há lugar para estereótipos – apenas para pessoas reais, com histórias reais, que merecem ser ouvidas e celebradas.

O percurso desta edição começa aqui, e esperamos que cada página te inspire a correr com mais liberdade, autenticidade e, acima de tudo, orgulho de ser quem você é. Boas corridas e que venham as superações!

*"Na corrida de rua, a única linha que importa é a que você cruza dentro de si mesmo, deixando para trás os estereótipos e avançando rumo ao seu verdadeiro potencial." - Pablo Mateus*



**GELITA patrocinou e participou da etapa de São Paulo (SP) do projeto Eco Run**



## **A Eco Run foi muito mais do que uma simples competição; foi um compromisso coletivo com a sustentabilidade e o respeito ao meio ambiente.**

O evento ocorreu em 11 de agosto, quando a cidade de São Paulo (SP) recebeu uma nova etapa do Eco Run, um circuito de corridas de rua e caminhada realizado pelo IDEC – Instituto do Desenvolvimento do Esporte e da Cultura, com apoio do Ministério do Esporte. A GELITA, líder mundial na fabricação e fornecimento de gelatina e colágeno, patrocinou o projeto e participou da etapa em São Paulo, estado em que duas de suas unidades industriais estão instaladas.

Além de estimular a atividade física, o Eco Run teve como meta disseminar a preservação do meio ambiente como dever de todos.

“Tanto essa agenda quanto o projeto de corrida de rua alinham-se aos valores da GELITA, que tem uma forte política de Responsabilidade Social e fornece peptídeos bioativos de colágeno específicos para a suplementação esportiva”, afirmou Fernanda Carlos, Diretora de Recursos Humanos da GELITA.

A etapa de São Paulo da Eco Run ocorreu no Obelisco – Ibirapuera, e foi mais uma oportunidade de unir esporte e sustentabilidade em prol de um futuro melhor.

# SUMÁRIO



12

Warm-up



18

Receitas Fit



20

Q&A  
Renan Muza



28

Runner  
Agosto



30

O "X" da  
Questão



34

Corrida + que  
um esporte



38

MED  
Run



42

Corrida e  
Ciência



# 46

**Correr sem  
lesão**



# 50

**Capa: Dani  
Germano**



# 60

**Dermatologia  
e a corrida**



# 64

**Medicina e a  
corrida**



# 67

**Playlist  
Runners Brasil**



# 68

**Neurociência  
e a corrida**



# 72

**Biomecânica  
da corrida**



# 77

**Dica de livro**



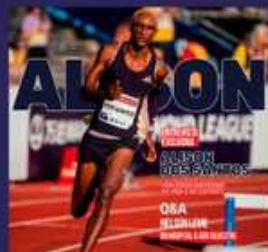
# 78

**Corrida e  
Odontologia**



# 83

**Leia a edição  
anterior**



# 84

**Tirinhas  
Runnes Brasil**



# 86

**Review Tênis  
de Corrida**



# RECEITAS FIT

RUNNERS BRASIL



O principal alimento desta receita é um presente da natureza: o milho.

Um alimento rico em vitaminas e bons carboidratos, importantes aliados nas rotinas alimentares dos corredores. Possui diversos benefícios para a saúde, contribuindo também para a saúde imunológica e intestinal

Aproveitando a época de festas juninas a edição conta com uma receita típica na sua versão sem açúcar e sem glúten. Que tal preparar um bolo de milho mais saudável?

POR LAÍSA MATOS



### Ingredientes Base:

### Em um liquidificador adicione:

- 1 lata de milho (drenar água)
- 3 ovos
- 150ml leite de sua preferência
- 1 xícara de flocos de milho
- 4 col. de sopa de mel ou adoçante de sua preferência
- 2 col. de sopa de azeite

# BOLO DE MILHO SEM AÇÚCAR E SEM GLÚTEN

### Modo de preparo:

Depois da massa liquidificada adicione 2 colheres de sobremesa de fermento em pó. Leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos na temperatura 180 graus.





2024

# Q&A Renan Muzza

JULHO

Arquivo pessoal

# Sobre Renan Muzza

"

*"Meu organismo tem uma "dependência" de prazer, hoje entrego isso para ele através dos treinos."*

*Renan Muzza*



Há **três** anos, a vida de **Renan Muzza** começou a tomar um **rumo decisivo**. O motivo? A **vontade de viver**. O empresário, que até então era totalmente **sedentário** e pesava **140 quilos**, decidiu que era **hora de mudar**. E essa **mudança** veio na forma de uma **nova paixão**: a atividade **física**. O que começou como **simples caminhadas** evoluiu para **pedaladas** e, finalmente, para a **corrida**. Trocou o prazer de **comer** pelo prazer de **treinar**. Hoje, já tem **seis maratonas** no currículo e um **Ironman 70.3**. É exemplo de **dedicação** e **superação** para muita gente, e **principalmente** para a **filha**, a maior **motivação** para a sua completa reviravolta. O **paulista** de **Jundiaí**, que há cinco anos mora em **São Paulo**, compartilhou com a **Runners Brasil** os **desafios** e **vitórias** de sua **jornada** de **emagrecimento**, e como a **corrida transformou** sua vida, tornando-se uma **paixão** que já o levou a lugares **incríveis**, como **Paris**, onde teve a **honra** de **correr** a **Maratona** das **Olimpíadas**.

# Q&A

## **Sabine Weiler: Por que você corre?**

**Renan Muzza:** Sabe aquele questionamento padrão de quando se ama muito alguém? “Você morreria por ela?”. Eu penso que se você amar pouco a pessoa, sua resposta vai ser “Sim”, mas se amar verdadeiramente, você vai escolher ficar vivo por ela. Essa foi minha escolha, por ela, minha filha. Corro porque decidi ficar vivo pela Rubi. Foi a corrida, a responsável por me resgatar e seguir me resgatando sempre que me desvio do meu norte. Me sinto capaz! Sem nenhum equipamento e sem depender de ninguém para fazer. Me desloco, desbravo, passeio, reflito, converso com algo maior, me conecto, faço minha terapia com situações ocorridas, planejo, sinto a adrenalina que a corrida proporciona, me emociono, fico mais forte. Tudo isso sem precisar de nada, além das minhas pernas e pés em qualquer lugar do mundo.

## **Sabine: Como foi o início da sua jornada no mundo da corrida?**

Renan: Eu não queria ter que fazer a cirurgia bariátrica, mas queria ficar vivo. Então meu único foco era perder peso com saúde. E em 2021, comecei pela caminhada até conseguir baixar de 140 para os 120kg. Comprei uma bicicleta e com os treinos, cheguei aos 100kg, foi quando comecei pequenos trotes na esteira. Em dezembro de 2021, fiz um treino estilo prova e me despertou algo que eu ainda não sabia o que era.



**Sabine: Como você identificou que a corrida iria te ajudar nesse processo?**

**Renan:** Foi quando percebi quatro coisas que são muito importantes até hoje.

Comunidade: diferentes pessoas praticando juntas e se motivando a seguir firme, seja qual for o objetivo de cada um. Desafio e Resiliência: algo do qual eu não era bom instantaneamente, que levaria um tempo para 'maturar' e que eu teria que estar ali pelos pequenos progressos, se quisesse realmente ver uma evolução significativa. Isso me desafia e instiga muito. Analogia com a vida a cada treino: até hoje, cada treino me ensina uma lição específica e logo pego qual é a metáfora do dia para aplicar no meu dia até o próximo treino.



**Sabine: Quais foram os maiores desafios físicos e emocionais que você enfrentou ao longo desse processo?**

**Renan:** O começo foi muito duro, não era confortável correr com aquele tamanho todo e coxas grossas, não me identificava com as outras pessoas. Logo vieram as dores e diagnósticos das sequelas da obesidade. Precisaria de infiltração nos joelhos, bacia e coluna, mas sem dinheiro para os tratamentos, começaram as intermináveis sessões de fisioterapia. Eu me sentia o senhor sedentário tentando se cuidar. Com o emagrecimento veio a dismorfia corporal, de não ver que eu já não era tão grande assim, e ainda achar que a corrida não era para mim. Ainda hoje, tem momentos que me questiono se é, porque não conheço outros corredores de 93kg realizando as coisas que faço, mas amo muito correr. Até sinto que em algum momento posso achar outro esporte, mas continuarei correndo mesmo assim, por amar a corrida e tudo que ela me proporciona

# Jornada

**Sabine: Qual é o ponto fundamental da sua jornada que você mais leva como motivação para outras pessoas?**

**Renan:** A Mensagem do possível. “Se até o gordo, desde a infância com 100kg aos 11 anos, e obeso sedentário de 140kg, conseguiu, você também consegue!”

**Sabine: O que você busca hoje com a corrida, além do lazer e saúde? Corre por performance?**

**Renan:** Descobrir novos lugares desse lindo mundão e me conectar com mais pessoas e histórias. A performance também anda junto para seguir buscando o melhor de mim, mas sempre sabendo qual o dia de performar, e qual o dia de desfrutar e apreciar.

**Sabine: A sua história deve inspirar muitas pessoas que talvez achem que não têm condições de correr. Como explicar a elas que só depende delas mesmas?**

**Renan:** Apoiando. “Você que está lendo esta entrevista, eu te entendo, de verdade! Eu sei é difícil, mas eu acredito em você, mesmo que você não acredite mais, então só comece, com uma caminhada de 1km, só 1km. Eu te garanto que se fizer isso vai dar certo!”

**Sabine: Como você usa sua história e experiência para motivar outras pessoas?**

**Renan:** Procuro compartilhar minha experiência da jornada de emagrecimento com o máximo de pessoas possíveis, mesmo que muitas vezes eu tenha muita vergonha de imagens do meu corpo de antes, mas sei que isso ajuda e encoraja a começar e ver que é real e possível.

**Sabine: Como foi o caminho até a primeira maratona e depois a busca pelas outras provas, o Ironman 70.3 e o Desafio do Rio?**

**Renan:** Da minha primeira prova de rua que foram 5km no Rio de Janeiro, onde o bichinho da corrida me picou (risos), até a primeira maratona em Buenos Aires - depois Berlim, Americana, Desafio do Rio 63km, Desafio do Rio 94km e Paris - foram muitos treinos, risadas, choros, incertezas, brigas com meu treinador por fazer a 1ª maratona sem ciclo (desculpa Coach), e muitas lições, mas quero dividir as duas maiores:

A primeira é que nunca, realmente nunca me arrependi de ir treinar. Após o treino, a sensação de missão cumprida é sempre muito boa. E a segunda, o prazer de treinar é tão grande, que as maratonas, desafios, e o Ironman são só o “filé mignon do prato”. Isso para mim é na prática se apaixonar pelo processo. Quando chegar ao ponto de, mesmo sem prova estar feliz com os treinos e seu maior medo for ter que se afastar do treinamento, é o sinal de que você chegou lá, parabéns!

**Sabine: Você acabou de correr a Maratona de Paris, prova única, uma edição especial, no percurso das Olimpíadas. O que mais te marcou durante o percurso?**

**Renan:** Difícil escolher uma coisa que mais me marcou, pois foram muitas sensações. A largada eletrizante com o tema de abertura “a la Champions League”, correr no mesmo percurso onde os atletas olímpicos passaram há algumas horas, a beleza de Paris durante o pôr do Sol às 21h50, o momento em que tudo ficou escuro e as luzes da cidade acenderam junto com a Torre Eiffel, gigantesca, majestosa, silenciosa e ao mesmo tempo surpreendente - ela realmente apareceu do nada e me assustou por duas vezes, risos. A linha de chegada emocionante com lágrima nos olhos. Mas a torcida, sem sombra de dúvidas, foi a minha favorita. Tinham muitas crianças na torcida. Foram 42.195m com uma multidão de torcedores vibrando por nós, literalmente, no caminho inteiro. Me senti um atleta olímpico representando meu país.

**Sabine: Quais são seus próximos objetivos na corrida?**

|| **“Corro, porque decidi ficar vivo.”**



**Renan:** Como propósito, motivar o maior número de pessoas possíveis a mudar sua vida, através desse esporte tão inclusivo, literalmente para todos. Como indivíduo, seguir fortalecendo, especificamente para corrida, visando continuar treinando por muitos anos sem dor. Para este ano, como cereja do bolo, fazer os 75km solo na Ultramaratona Bertioga-Maresias e como plano para os próximos 4 anos, que tal uma Olimpíada?!

**Sabine: Você corre, nada, faz Crossfit, trabalha... Como ter uma rotina onde tudo se encaixa?**

**Renan:** Eu também pedalo, faço musculação, levantamento de peso olímpico e yoga. Para mim é, “Cronograma, Prazer e Resiliência.” Cronograma porque já tenho a rotina definida, se está na planilha, preciso fazer porque ajuda na minha saúde física e mental. Se eu não começo o dia entregando os dois primeiros treinos, as coisas não fluem tão bem. Isso já está ligado também ao prazer. Eu sentia muito prazer comendo e comia em grandes quantidades. Meu organismo tem uma “dependência” de prazer, hoje entrego isso para ele através dos treinos. Resiliência, nem sempre estou naquele super “UP” para ir treinar, mas não penso muito e vou. É um compromisso comigo mesmo, e nunca me arrependo.

**Sabine: Quais foram as principais mudanças que a corrida trouxe para sua vida, além da perda de peso?**

**Renan:** Resiliência e perseverança. As situações da vida, assim como na corrida, nem sempre saem como o planejado, nem todo dia é dia de RP (recorde pessoal). O mais importante é seguir adiante, voltar no dia seguinte e dar o seu melhor, sendo sempre muito feliz. Com a corrida, venci o sedentarismo, a obesidade, a depressão, superei um assalto a mão armada que quase faliu minha empresa, reergui a empresa e me tornei um pai e pessoa melhor. A corrida segue trazendo o meu melhor.

A man with tattoos is running on a paved path in a park. He is wearing a blue tank top, blue shorts, and bright green and orange sneakers. The background is filled with green trees and foliage. A semi-transparent white box with rounded corners is overlaid on the image, containing text. A small orange circle with the letters 'RB' is positioned above the text box.

RB

**Sabine:** Qual conselho você daria para alguém sedentário que deseja começar a correr ou àqueles que acham que nunca conseguirão correr por causa do peso ou condição física?

**Renan:** Primeiro, para quem começou a correr, meus parabéns! Você é gigante, já deu o passo mais difícil, apenas continue e entenda que correr é igual investir dinheiro, faça sua parte com os treinos, e no futuro vai ver que rendeu muito. Aos que não começaram, tenham metas palpáveis, pequenas metas, pode ser 1km de caminhada duas vezes na semana para começar, mas em dias fixos, sem desculpas. Sugiro ser a primeira atividade do dia para não ter imprevistos e ficar para depois. Para quem mora em São Paulo, se precisar de ajuda conte comigo. Toda segunda-feira 7h ou 20h, estou no Parque Ibirapuera, e faço questão de te fazer companhia no primeiro dia!



**SABINE  
WEILER**  
JORNALISTA





# RUNNER

*Agosto*



# HIDELBERTO MATOS

PROFESSOR E CORREDOR

---


## PERFIL DO CORREDOR


Professor universitário, pesquisador, biomédico e doutor pela Universidade Federal de Goiás. Apaixonado pela corrida, seu esporte e terapia.

## SKILLS

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

## CONTATO

 @hidelberto

 Goiânia-GO

## ROTINAS DE TREINAMENTO

Treino seguindo a planilha enviada pelo treinador André Savazoni, fortalecimento muscular duas vezes por semana.

## OBJETIVOS E METAS

Continuar correndo com saúde, correr uma maratona de forma consistente, baixar os tempos nos 21km e 42km.

## PRINCIPAIS CONQUISTAS

Correr e completar 4 maratonas (Rio de Janeiro - 2017, Porto Alegre - 2018, 2019, Nova York - 2022), correr a São Silvestre - 2014.

## DESAFIOS E SUPERAÇÃO

Manter uma boa rotina de treinos, conciliar família e trabalho.

## UMA FRASE

"As coisas não ficaram mais fáceis, eu que fiquei mais forte!"  
(Desconhecido)



O "X" da   
**QUESTÃO**

POR DARLAN SOUZA



# CORRER NÃO EMAGRECE

## Estão preparados para ler isso?

**Treinar por si só ajuda no processo, repito: PROCESSO!**

Quando entende que o emagrecimento é um processo, se entende que depende de muitas variáveis e principalmente a um esforço em manter durante muito tempo fazendo e ampliando gradativamente o volume e a intensidade. Tudo gradual para dar maior aderência e já escrevi sobre isso aqui nesta coluna.

**Mas correr não emagrece por quê?**

O exercício por si só ajuda e muito, mas ele é um tijolo no muro. Apenas um dos pilares, existem outros 30 componentes envolvidos, já exemplifiquei isso inclusive em um livro: Como emagrecer sem sofrer. Livro este, escrito em conjunto a nutri Valéria Loescke.

Existe um cálculo base inclusive que mostra que mesmo a maratona tem um gasto supérfluo: exemplo: 42km x 78kg (3200 calorias), sem contar que consumimos carboidratos na maratona. E para reduzir 1 kg de gordura corporal, é necessário criar um déficit calórico de aproximadamente 7.700 calorias. Isso se baseia na estimativa de que 1 kg de gordura corporal contém cerca de 7.700 calorias.

Quando você corre uma maratona e baixa o peso imediatamente, foi na verdade uma redução de glicogênio muscular que você perdeu, uma grande perda de água e perda de massa muscular (óssea) basicamente.

Mas o que emagrece então? O que emagrece de fato, ou seja, um dos maiores pilares digamos assim, é reduzir o consumo de calorias. PONTO FINAL!

Isso se chama balanço energético negativo, ele colabora no emagrecimento e o balanço positivo colabora em ganhar peso, em engordar.

E o efeito térmico dos alimentos, importa? Sim! Sabe o que é isso? Vou te explicar:

O efeito térmico dos alimentos, também conhecido como termogênese induzida pela dieta, é a quantidade de energia (calorias) que o corpo gasta para digerir, absorver e metabolizar os nutrientes dos alimentos que comemos. Em outras palavras, é o aumento do gasto calórico que ocorre após as refeições, causado pelo esforço do corpo para processar esses alimentos.

### **Esse efeito térmico varia conforme o tipo de nutriente:**

- **Proteínas:** Têm o maior efeito térmico, com o corpo gastando entre 20% a 30% das calorias ingeridas para metabolizá-las.
- **Carboidratos:** Têm um efeito térmico intermediário, variando entre 5% a 10%.
- **Gorduras:** Apresentam o menor efeito térmico, com apenas 0% a 3% das calorias sendo gastas na digestão e metabolismo.

Vamos a um exemplo: ao comer uma maçã (que é rica em carboidratos e fibras), o seu corpo gasta energia para digeri-la, mas não tanto quanto gastaria se você consumisse uma fatia de bolo (que contém principalmente carboidratos e gorduras). No caso da maçã, uma parte das calorias será gasta durante o processo digestivo, enquanto no bolo, menos calorias são usadas no processo de digestão. Como o bolo é mais fácil de digerir, nem mastigar precisa direito, ele tem menor efeito térmico. Este é um dos exemplos.

Portanto, o efeito térmico dos alimentos importa porque influencia no gasto calórico total diário e pode afetar a gestão de peso. Alimentos com maior efeito térmico, como as proteínas, aumentam o gasto calórico, o que pode ser benéfico para quem busca perder peso ou manter o metabolismo ativo.

Outro ponto é a genética, ela importa? Sim, genética importa e pode ajudar ou atrapalhar no processo, mas podem ter certeza que a maioria das pessoas que justifica o sobrepeso na genética, não encarou o processo como deveria. A maioria das pessoas com uma boa redução de consumo de calorias e mudanças graduais do estilo de vida ajudaria.

Então quando alguém disser que correr emagrece, lembre-se que tem gente com sobrepeso correndo e gente que faz dieta e nunca correu e emagreceu, apenas reduzindo calorias.

Lembre-se também que controlar o estresse, dormir cedo e beber água, muita água (30 a 50ml por kg de peso) ajuda e muito neste processo de emagrecimento.

Ah, Darlan, mas eu não consigo, já tentei de tudo! Tentou mesmo? Forme uma equipe multidisciplinar com psicológico, nutri, personal trainer (treinador) capacitado, que duvido não ter bons resultados e assim obter o corpo que tanto deseja, seja pela saúde ou pela estética.

Correr é bom, mas nem todos podem correr já no primeiro treino, muitos iniciantes começam pela caminhada, depois correm intervalado alguns segundos ou metros e descansam bastante. Folgam um ou dois dias e depois fazem de novo, esta repetição sendo feita por alguns meses gera a aderência e conseqüentemente o resultado. Esse é o X da Questão, estamos entendidos?

Bons treinos camaradas!



# CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL  
RENAUD**  
COPYWRITER



## **Qual é seu esteriótipo de corredor? Marombeiro, Canela-Fina, Sobrepeso, Atleta de Final de Semana.**

*A corrida de rua é democrática, por mais que várias pessoas tentem criar regras imaginárias para excluir pessoas do esporte.*

*Ela é capaz de abraçar diversos biótipos e estilos de vida.*

*Na coluna desse mês vamos falar a realidade: corrida é inclusiva, abraça diversos perfis de pessoas.*

*Todo mundo pode correr, com a orientação certa.*

*Muitas pessoas acreditam que correr é coisa para quem é magro ou forte, mas isso é um GRANDE MITO!*

*Eu ouço com frequência: você tem biótipo de corredor (peso 60kg e tenho 1,68m). No imaginário das pessoas o corredor deve ser longilíneo, normalmente um ectomorfo.*

*Com o suporte de bons profissionais, qualquer pessoa pode começar a correr, independentemente do seu biótipo ou nível de condicionamento físico. É importante respeitar os limites do corpo e buscar suporte de profissionais, como médicos e treinadores esportivos. Assim, a corrida fica acessível e beneficia ainda mais pessoas.*





## **Nem todo mundo corre para perder peso, acredite.**

Considere a história de Ana, uma mulher de 40 anos que trabalha como executiva em uma empresa.

Ana nunca teve problemas com o peso, mas sentia que precisava de um escape para o estresse diário. Ao começar a correr, encontrou uma maneira de aliviar a tensão e melhorar sua saúde mental. A corrida para Ana não é sobre perder peso, mas sobre encontrar um equilíbrio na vida.

Com o tempo, ela passou a encarar a corrida como um momento de meditação em movimento, ajudando-a a manter a mente sã e o corpo ativo.

Essa é uma realidade comum, principalmente na geração Z.

## **Corrida é mais que um esporte, pois traz um estilo de vida, que abraça vários biotipos e estilos.**

A corrida vai além do exercício físico; ela incorpora um estilo de vida que valoriza a saúde e o bem-estar. Seja você um marombeiro, canela-fina, com sobrepeso ou um atleta de final de semana, a corrida pode se ajustar ao seu perfil.

Cada corredor encontra uma maneira de se conectar consigo mesmo, de superar desafios e de encontrar prazer na atividade. A beleza da corrida está na capacidade de se adaptar a diferentes corpos e estilos de vida.



**Nem todo mundo quer ser rápido, muitos querem ter endorfina e se divertir.**

Outro ponto é que nem todos os corredores estão focados em velocidade.

Muitos correm simplesmente pelo prazer de sentir o vento no rosto, de liberar endorfina e se divertir. A corrida oferece uma sensação única de liberdade e bem-estar, que vai muito além dos números no relógio.

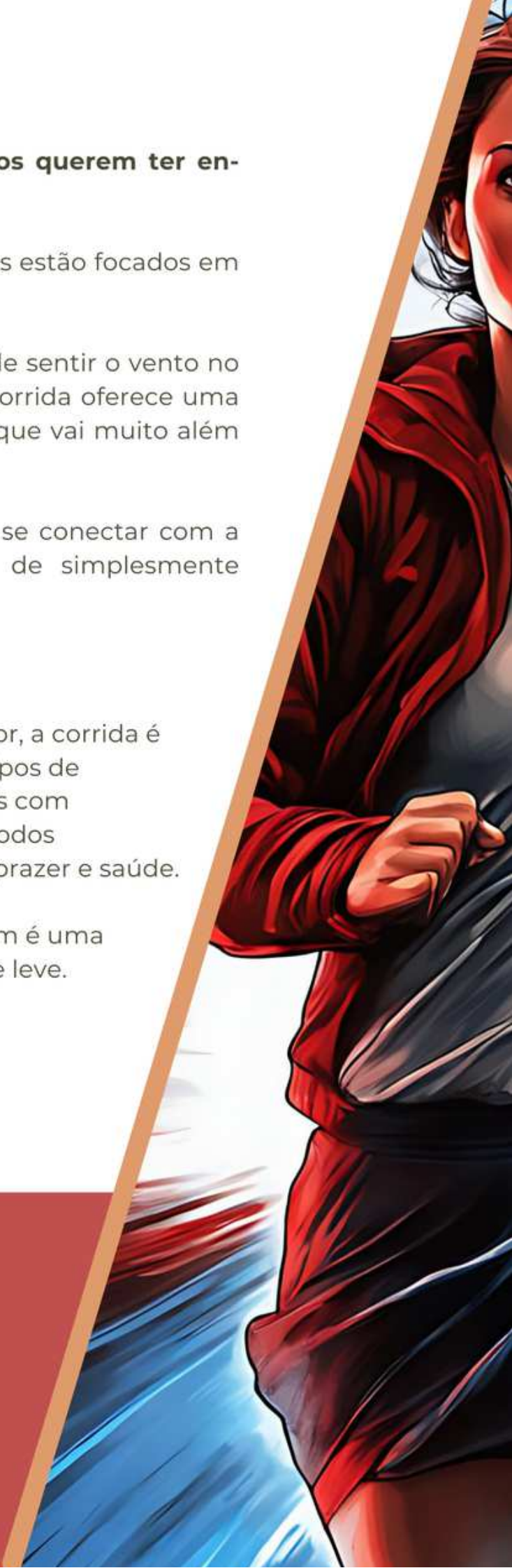
Para muitos, a corrida é uma maneira de se conectar com a natureza, de socializar com amigos ou de simplesmente desfrutar do momento presente.

### **A corrida foi feita para você!**

Independente do seu esteriótipo de corredor, a corrida é um esporte inclusivo que acolhe todos os tipos de pessoas. Marombeiros, canelas-fina, pessoas com sobrepeso ou atletas de final de semana – todos podem encontrar na corrida uma fonte de prazer e saúde.

Lembre-se: a corrida é para todos, e cada Km é uma conquista rumo a uma vida mais saudável e leve.

Gabriel Renaud  
Copywriter



Agosto

---



MEDRUN

## CORRIDA: PARA TODOS OU APENAS PARA ALGUNS?



A corrida já é um dos esportes mais populares do mundo e vem crescendo ainda mais nos últimos anos, basta ver por exemplo o número de inscritos para o sorteio da maratona de Londres, quase um milhão de inscritos para em torno de 50 mil vagas, apesar disso, ainda existem muitos mitos e preconceitos em torno dela. Correr é para quem quer emagrecer? Corrida é feita apenas para pessoas que já são rápidas? Você vai perder toda sua massa muscular? E a pergunta que todo corredor escuta após uma prova, mas e você ficou em que lugar? Não sei por que corre se não vai ganhar, dizem os que nunca correram uma prova na vida.

### **Corrida é só para perder peso?**

É verdade que a corrida pode ser uma ótima forma de queimar calorias e, portanto, auxiliar na perda de peso. No entanto, reduzir a corrida a apenas uma estratégia de emagrecimento é limitar seu verdadeiro potencial. Correr regularmente traz benefícios para o corpo e a mente que vão muito além da balança. Melhora a saúde cardiovascular, aumenta a resistência física e mental, e libera endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar e reduzindo o estresse.



## **CORRIDA VAI FAZER VOCÊ PERDER TODA SUA MUSCULATURA?**

Definitivamente não, porém, grandes restrições calóricas associadas a um alto gasto energético podem sim levar a perdas musculares consideráveis, portanto, é aí que está o "X" da questão, para você evitar uma perda muscular você vai ter que se alimentar compatível com o gasto energético que está tendo, além disso, vai obviamente precisar fazer fortalecimento, músculos precisam de estímulo, alimento e descanso para crescerem, dê isso a eles e você não terá nenhum problema com isso.



## CORRIDA É SÓ PARA QUEM É RÁPIDO?

Escrevo esse texto logo após de assistir as finais do atletismo das olimpíadas de Paris diretamente do estádio, para estar naquela pista, sim... você precisa ser rápido, você precisa se dedicar muito, e viver a corrida para ganhar, para eles cada segundo conta e o mais rápido vence, mas para nós simples mortais, a velocidade é só um tempero da corrida, correr mais rápido é legal mas não é a única coisa legal da corrida, correr é muito mais do que isso, aliás, pela primeira vez na história dos jogos olímpicos, pessoas comuns vão poder correr os 42 kms da maratona olímpica, que forma maravilhosa de mostrar como a corrida é para todos que a escolhem para fazer parte de suas vidas.



**DR GUSTAVO  
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA  
ESPORTIVA / NUTROLOGIA





**CORRIDA E  
CIÊNCIA**





## + Estereótipos da Corrida: Desmistificando Mitos e Abrindo Caminhos através das Ciências

Nos últimos dez anos, as corridas de rua se tornaram uma atividade cada vez mais popular no Brasil, atraindo cerca de 7,5 milhões de praticantes, segundo uma pesquisa do IBGE de 2015. Esse crescimento é notável, especialmente em um contexto em que os transtornos psicossociais estão em ascensão, com 86% da população brasileira apresentando alguma forma de psicopatologia, como ansiedade, estresse e depressão não clínicos, conforme dados da OMS em 2019. Neste cenário, compreender a relação entre as medidas corporais dos corredores e seus estados de humor pode oferecer insights valiosos, especialmente para aqueles que estão começando a correr.

---

Um estudo de pesquisadores brasileiro, comparou os indicadores de desempenho físico de corredores de rua de ambos os sexos e seus estados de humor. Para isso, foram avaliados 56 corredores experientes, sendo 26 homens e 24 mulheres, com uma média de idade de 41 anos. Atletas comuns, frequentadores do Campus da USP em SP que apresentavam uma frequência de treinamento de 7,8 dias por semana, um Índice de Massa Corporal (IMC) de 24,8 kg/m<sup>2</sup> e uma porcentagem de gordura corporal de 18,90%. Um dos estereótipos mais comuns é a crença de que apenas pessoas magras têm o direito de correr. Essa ideia é prejudicial e infundada.





Estes estudos mostraram que a corrida pode ser benéfica para pessoas de todas as formas e tamanhos. Os corredores realizaram um teste de velocidade em um percurso plano de 3 km, onde foram coletados dados como tempo total, velocidade média e máxima, frequência cardíaca e consumo de oxigênio máximo. Para avaliar os estados de humor, foi utilizado o Questionário de análise de Estados de Humor, que analisa variáveis como tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental.

Os resultados mostraram correlações significativas entre as medidas antropométricas e o desempenho físico. Por exemplo, a relação entre IMC e porcentagem de gordura foi de 0,28, enquanto a porcentagem de gordura apresentou uma correlação negativa com a velocidade 0,35 e uma correlação positiva com a fadiga 0,29. Além disso, os escores de vigor foram elevados, com valores medianos de 10,00 tanto para homens quanto para mulheres, sem diferenças significativas entre os sexos.

Para os corredores iniciantes, esses dados são essenciais. A compreensão de que um IMC saudável e uma porcentagem de gordura corporal adequada estão associados a um melhor desempenho físico pode incentivar a adoção de hábitos saudáveis. Além disso, o destaque para o vigor como um indicador positivo de saúde física e mental sugere que a prática regular de corrida não apenas melhora a condição física, mas também pode contribuir para um estado emocional mais equilibrado.

Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas entre os sexos, os escores moderados nas variáveis psicossociais e o vigor se correlacionaram positivamente com o desempenho físico.





Esses achados ressaltam a importância de um acompanhamento profissional e a integração de práticas que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional dos corredores. Para aqueles que desejam iniciar na corrida, focar em manter um corpo saudável e um estado mental positivo pode ser a chave para uma experiência gratificante e duradoura.

Os estereótipos em torno da corrida podem ser desafiadores, mas é nosso papel, como corredores, desmistificá-los. A corrida é para todos, independentemente do peso, desempenho ou objetivos. Ao compartilhar nosso conhecimento e experiência, podemos ajudar a criar uma comunidade mais inclusiva e acolhedora, onde todos se sintam encorajados a dar o primeiro passo e continuar avançando em sua jornada de corrida. Vamos juntos transformar a corrida em uma prática acessível e prazerosa para todos!



**EDUARDO  
BARBOSA**  
PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA

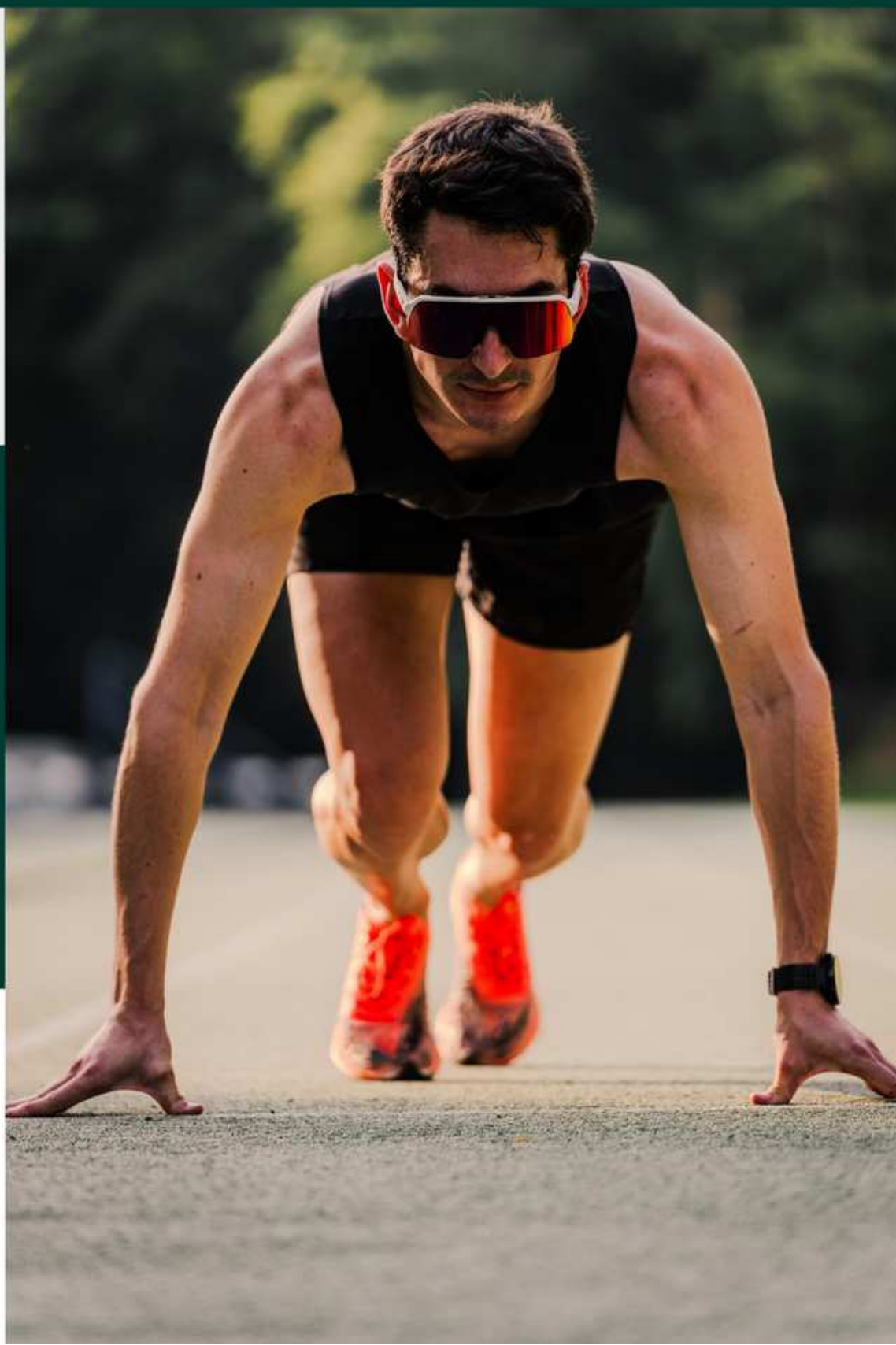


# CORRER SEM LESÃO



**Alexandre  
Rosa**

Fisioterapeuta



# Correr não vai te machucar



A corrida é uma atividade física essencialmente simples e altamente benéfica, vista de maneira positiva tanto pela biomecânica e pela fisioterapia em geral. Do ponto de vista biomecânico, a corrida é uma habilidade motora natural para os seres humanos, evolutivamente projetados para a locomoção bípede. Os movimentos básicos de correr – impulsão, voo e aterrissagem – são inatos e não exigem habilidades técnicas complexas. Isso torna a corrida acessível a todos, independentemente de idade, gênero ou condição física. Mas então porque podemos ver tantos corredores lesionados? Ou porque as clínicas de fisioterapias especializadas enchem em época de grandes provas?

De tão simples que é, a corrida se torna tão perigosa. Isso se dá única e exclusivamente pelo fato das pessoas realizarem de qualquer maneira, sem orientação ou sem regras. Gosto sempre de ilustrar o que disse comparando com a natação. Ninguém tenta fazer uma maratona aquática sem estar devidamente preparado. O risco de cansar no meio do caminho, afogar e morrer é totalmente possível. Por outro lado, vejo todos os dias pessoas se aventurando em longas provas de corrida de rua sem estarem devidamente preparados. Ou simplesmente acreditar cegamente na seguinte frase: “é só colocar um tênis se sair correndo”.



## INICIANTES



Muitas pessoas que iniciam na corrida, seja para perder peso, melhorar a performance ou simplesmente acompanhar uma tendência, podem se deparar com lesões se não tomarem as devidas precauções. Diversos estereótipos ou padrões de comportamento podem aumentar a suscetibilidade a lesões. Cada um desses perfis possui características que, se não forem geridas adequadamente, podem resultar em lesões significativas.

Um dos mais comuns é o "corredor de fim de semana", que corre apenas aos sábados e domingos, sem preparação adequada durante a semana. Esse padrão pode resultar em lesões devido à falta de condicionamento e ao excesso de esforço em um curto período.

Outro estereótipo é o "corredor obcecado por performance", que se força a correr grandes distâncias ou em alta intensidade sem respeitar os limites do corpo. Essa atitude pode levar a lesões por uso excessivo, como tendinites e fraturas por estresse, além de problemas articulares. Uma frase importante no meu arsenal clínico é: "correr não machuca, o que machuca é o RP"!

O "corredor desinformado" também é um estereótipo suscetível a lesões. Esses corredores muitas vezes não possuem conhecimento sobre técnicas adequadas de corrida, escolha de calçados apropriados e a importância do aquecimento e fortalecimento. A biomecânica inadequada e a falta de preparação física podem resultar em lesões frequentes, incluindo dores nas canelas, distensões musculares e problemas nos pés. O praticante precisa entender que correr é diferente de treinar corrida.



Talvez um dos grupos que mais me chama a atenção é o do “corredor do emagrecimento”. Quem busca perder peso com a corrida pode enfrentar riscos de lesão se não tomar cuidados adequados. A ansiedade por resultados rápidos pode levar ao aumento excessivo da intensidade e frequência das corridas, resultando em lesões por excesso de uso, como tendinites e fraturas por estresse. Para minimizar esses riscos, é essencial começar com um programa progressivo, que inclua aquecimento adequado, fortalecimento muscular e dias de descanso. Adequar treinos de corrida com rotina e reeducação alimentar é fundamental para o objetivo ser atingido. Com preparação e moderação, a corrida pode ser uma aliada segura na perda de peso.

O “corredor do modismo” também é suscetível a lesões. Muitas vezes, essas pessoas começam a correr impulsionadas por tendências ou pressões sociais, sem orientação adequada ou preparação física. O volume e intensidade inapropriados (geralmente fazem o treino do coleguinha ou do blogueiro) e falta de capacidade muscular podem resultar em lesões como fascite plantar e síndrome do trato iliotibial.

Por fim, o “corredor veterano” que acredita que sua experiência o torna imune a lesões, e que pode negligenciar o fortalecimento, descanso e sinais de alerta do corpo. Isso pode levar a lesões crônicas e agravar condições existentes, prejudicando a longevidade na prática da corrida.

Em todos esses casos, a orientação profissional e o respeito aos limites individuais são essenciais para prevenir lesões. Manter a constância e o aumento progressivo é o segredo para se dar bem no mundo da corrida.

# DANI GERMANO



*“Amar seu próprio corpo é revolucionário e libertador”.*

# Agosto

## Corrida sem estereótipos, sonho ou realidade?

*Estereótipos da Corrida, será mesmo que conseguimos correr livres dos padrões que nos impõe a sociedade?*

*Conversamos com uma corredora e influenciadora Dani Germano, advogada, carioca de 32 anos, vive até hoje na cidade maravilhosa, respira a corrida e inspira milhares de pessoas.*

*“Eu já sofri muito com isso! Talvez, ainda sofra, é importante dizer que ninguém acorda se achando linda e maravilhosa todos os dias. É um processo.. Acredito que diário”. – Dani Germano*

*Esporte não é novidade na vida da Dani, sempre teve apoio dos pais. Começou com a natação aos 6 meses, praticou karatê e tênis. Na piscina chegou a ser federada de nado-sincronizado.*

*Durante os estudos de Direito deixou de lado um pouco o esporte, mas logo percebeu que tinha algo errado, algo que não se encaixava.*

*Em um momento mais delicado da faculdade de Direito e do estágio ela conta que percebeu que não seria capaz de “salvar o mundo” por meio do Direito. Na época, estagiava voluntariamente e voltava para casa triste pelos processos que, em muitas vezes, eram mais injustos que justos. E seguia sofrendo.*

*“Entendi que precisava de uma válvula de escape e as lembranças do que suar me trazia me fizeram ter certeza de que precisaria de um esporte para chamar de meu. Comecei a correr, porque podia correr em qualquer horário, em qualquer lugar e, no pior dos casos, resolveria os treinos em cima de uma esteira”. – Dani Germano*

# “Não aconteceu de um dia para o outro”



*RRB: Como foi a transição de advogada para influenciadora?*

*Dani Germano: Não foi algo que aconteceu de um dia para outro e tampouco foi planejado. Assim como o “começar a correr”, começar a escrever sobre corrida era mais uma válvula de escape que me fazia esquecer de certos problemas que, na maioria das vezes, nem eram meus. Criei o blog “Zerovinteum” para compartilhar minha rotina de treinos para a minha primeira meia maratona, mostrando como sai do zero até chegar os vinte e um quilômetros, sem deixar de lado o meu amor pelo Rio. Aos poucos, o blog deu lugar para o Facebook, que deu lugar para o Instagram e, aos poucos, comecei a trabalhar como criadora de conteúdo. Lembro que estava em cima de uma esteira, correndo, quando recebi por email a primeira proposta para trabalhar com uma marca.*

*RRB: Você acha que o Rio te inspirou?*

*Dani Germano: Certamente! Eu sou apaixonada pelo Rio, sempre fui, e a corrida sempre me fez ter a sensação de que sou parte dessa cidade. Mesmo que corra pelos mesmo lugares, me permito ver bele-*

*“Maratona: O maior processo de autoconhecimento pelo qual já passei. Um processo mais difícil que mudar de carreira”. Dani Germano*

za por onde corro a cada treino. Correr, pra mim, é ocupar o lugar em que estou. Ser parte da Lagoa, de Copacabana, de Ipanema, da Urca, do Centro, da Floresta da Tijuca, da Quinta da Boa Vista... por onde quer que eu vá.

**RRB: Como foi sua evolução na corrida, em km?**

**Dani Germano:** Sem pressa. Fui conquistando cada quilômetro aos poucos e, quando vi que estava começando a sonhar com longas distâncias, entrei numa assessoria esportiva para chegar na minha primeira meia maratona bem. E feliz, porque estar com sorriso no rosto sempre foi o que importou pra mim, independentemente da distância. Posso dizer que

**RRB: Qual sua distância preferida?**

**Dani Germano:** 21k <3

**RRB: Como foi sua primeira maratona? Quantas maratonas já fez e pretende mais?**

**Dani Germano:** O maior processo de autoconhecimento pelo qual já pas-

sei. Um processo mais difícil que mudar de carreira. Treinar para uma maratona é lidar com o que há de melhor e pior em você o tempo inteiro. É ir treinar mesmo sem vontade, dizer “nãos” querendo poder dizer sim. Quando largamos numa maratona estamos de um jeito, quando cruzamos o pórtico de chegada estamos transformados. É muito duro e igualmente incrível, respeitei o processo, ainda bem!

Corri a Maratona de Los Angeles e de Nova York, que era a minha maratona dos sonhos. Me inscrevi na loteria pela primeira vez em 2020, fui sorteada, o mundo quase acabou, pedi reembolso da inscrição. Ela seria a minha primeira maratona. Em 2023, me inscrevi de novo na loteria com a certeza de que um raio não cai duas vezes no mesmo lugar e fui sorteada de novo.

Pretendo correr muuuuitas outras maratonas, porque é meu jeito preferido de conhecer lugares ao redor do mundo. Tenho vontade de correr muitas provas, como a Maratona do Sol da Meia Noite na Noruega, a Maratona de Amsterdam, mas hoje te diria que minha prova dos sonhos é o El Cruce, que é uma prova pelas montanhas da Patagonia Argentina de 100km ao longo de 3 dias.

# Corrida para todos



Foto Guilherme Leporace



Fotos: Fractal

**RRB:** Você acredita que correr é para todos?

**Dani Germano:** Com certeza, assim como viver é para todos!

**RRB:** E maratona, assim como vem no slogan dos Jogos de Paris, também é para todos?

**Dani Germano:** Depende, tenho consciência de que o ciclo de treinamento para uma maratona não é para todos. É um investimento grande de tempo e dinheiro, porque para o ciclo de treinos ser mais leve, é importante se dedicar à alimentação, então, ter acompanhamento de uma nutricionista, fazer fisioterapia preventiva para ficar o mais longe possível das lesões e, claro, fortalecer, além de treinar umas boas horas por semana.



Foto Neto Ferraz

Maratona é muito mais do que só querer. É poder também. E se não quiser, tá tudo bem também.

Acho hipocrisia dizer que se eu consegui, todo mundo consegue, porque eu tive privilégio de, ao longo de um ano inteiro, reorganizar toda a minha vida para priorizar o ciclo de treinamento.

*“Eu acredito não só numa corrida livre de padrões, mas também numa vida longe deles. Se tentaram me colocar dentro de um potinho, eu vou fazer questão de quebrar o vidro”. – Dani Germano*

RRB: O tema da revista esse mês é “ESTEREÓTIPOS DA CORRIDA”. Qual a sua opinião?

Dani Germano: Eu já sofri muito com isso! Talvez, ainda sofra, é importante dizer que ninguém acorda se achando linda e maravilhosa todos os dias. É um processo. Acredito que diário.

Mas falando de alguns bons anos atrás, eu tive transtorno de imagem quando eu menos pesei em cima de uma balança - e também quando eu menos me reconhecia em mim mesma. Eu corro e crio conteúdo de corrida há muitos anos e vou ousar te dizer que o “universo” da corrida já foi muito cruel, já valorizou apenas corpos dentro de um padrão inalcançável para a grande maioria da população ou deu espaço apenas para pessoas rápidas.

Assistindo ao TEDx talks da Hariana Meinke em que ela falava sobre sua paixão pelo significado e pela memória afetiva por trás dos objetos, ela falou algo como: “a perfeição não carrega história” e, pra mim, dá para fazer uma analogia com os corpos. Eu, por exemplo, detesto os culotes que tenho, mas eles fazem parte da minha história e, talvez, seja o que tenho de mais parecido com as minhas primas e tia por parte de pai. Ter culote faz parte da minha história, é minha herança e eu preciso que eles estejam aqui para formarem exatamente quem eu sou.

Para mim e, qualquer pessoa consegue concluir a mesma coisa indo assistir uma corrida de rua qualquer, um corpo é um corpo e qualquer corpo pode correr.

Eu acredito não só numa corrida livre de padrões, mas também numa vida longe deles. Se tentaram me colocar dentro de um potinho, eu vou fazer questão de quebrar o vidro!

## Corrida é para os magros: MITO ou VERDADE?

**RRB:** Sobre o que muitos pregam que só os magros podem correr?

**Dani Germano:** A verdade é que a gente vive em um país gordofóbico em que se acredita que apenas o corpo magro é saudável e capaz e sabemos bem que não é exatamente por aí. Ser magro não é sinônimo de ter saúde, assim como um corpo gordo não é sinônimo de doença, de desleixo. Um corpo gordo é apenas um corpo com uma característica como outra qualquer. Qualquer corpo pode e deve correr, se o dono dele assim quiser.

**RRB:** Todos que correm só querem performance mesmo?

**Dani Germano:** Falando por experiência própria, quando corri só por performance foi o momento em que eu menos curtia correr. A corrida virava uma obrigação, como uma espécie de trabalho, por exemplo, então, eu não podia falhar, não podia sair para correr apenas para curtir a energia por trás disso.. Era sempre sobre pace, sobre ser melhor o tempo inteiro e isso ficou insustentável pra mim, fazendo com que eu até me perguntasse se curtia mesmo correr. Hoje, corrida pra mim, definitivamente, não é sobre performar a todo custo e em todos os dias. Eu quero que a corrida me mostra que eu sou capaz de fazer coisas difíceis, mas que também me proporcione aquele vento no rosto que só esse esporte é capaz de proporcionar.

**RRB:** Como você vê a questão, saúde x performance?

**Dani Germano:** Há uma linha tênue.

# Acontece que eu só queria viver a prova, sabe?! E eu fiz isso muito bem!

**RRB:** Só ser rápido que interessa mesmo na realidade?

**Dani Germano:** Às vezes, eu, sinceramente, queria ainda entender bem pouco de corrida. Queria não saber o que significa correr uma maratona em menos de três horas.. Queria nem saber o que é pace, por exemplo. Me cansa qualquer coisa que, de certa forma, coloca em "ordem" pessoas, como se fossem números. Esses dias uma amiga ficou chocada, porque eu não baixei o certificado de conclusão da Maratona de Nova York.. Acontece que eu só queria viver a prova, sabe?! E eu fiz isso muito bem!

Penso que um número é apenas um número. Eu quero correr a vida inteira e eu sei que, se eu valorizar mais números do que a experiência, do que o arrepio na pele, o brilho no olhar. Uma hora ou outra ficaria insustentável!

Ser rápido é o que menos interessa na realidade. Ser consistente tem muito mais valor!

## Corrida x Emagrecimento

Muitos começam para emagrecer e está tudo bem, mas eu tenho certeza de que a grande maioria entende que é muuuuito mais do que isso rapidinho, explica Dani.

**RRB:** Por que é tão difícil a autoaceitação dentro da corrida?

**Dani Germano:** Porque falta diversidade, apesar da diversidade ser a realidade de corpos do país em que a gente vive. Além disso, as redes sociais reforçam isso e fazem com que seja muito fácil confundir inspiração com comparação. É difícil se medir com a régua do outro, olhar pra dentro é sempre tão mais importante e inspirador.



**RRB:** Onde você deseja chegar nas pistas?

**Dani Germano:** Eu quero largar numa maratona, olhar para o lado e ver mais mulheres que homens correndo “comigo”.

**RRB:** Você tem alguma inspiração na corrida quem e por quê?

**Dani Germano:** Eu não consigo falar de corrida sem lembrar da Vanessa Pro-tásio, psicóloga e Sport Coach, corredora amadora, hoje aos 70 anos continua correndo pelas ruas e nesses mais 40 anos em que corre, correu 32 maratona-s, conquistou o 1º lugar feminino na Meia Maratona da Ponte em 1981 e o 1º lugar feminino na Maratona do Rio em 1982. Vanessa começou a correr quan-do sequer existiam roupas para mulheres praticarem esportes. Ela preciso começou lá atrás, há mais de 40 anos, pra ir abrindo espaço para gente vir lo-go atrás.

**RRB:** Aonde quer estar em 10 anos?

**Dani Germano:** Eu quero muitas coisas, mas, principalmente, seguir tendo saúde para seguir correndo por onde quer que eu vá.

## Mulheres na corrida de rua

**RRB:** Como você vê esse boom de mulheres na corrida?

**Dani Germano:** Eu fico feliz muito feliz! A corrida me deu ensinamentos que vão muito além do que simplesmente correr. Hoje me vejo capaz de realizar o que bem sonhar e foi a corrida que me encheu de mim mesma. Se eu sou ca-paz de correr uma maratona, eu posso fazer mais coisas difíceis. Então, acre-ditando no empoderamento feminino através do esporte, saber que, cada vez mais, mais mulheres ocupam esse espaço é a certeza de que elas também vão ter a oportunidade de passar por essa (r)evolução.

Eu tenho uma comunidade de mulheres, a Bora Brilhar, que se apoiam, in-centivam e ajudam. Mais mulheres, mais sororidade.

**RRB:** Nos jogos olímpicos não temos nenhuma mulher na disputa na mara-tona e o único homem classificado não pode seguir o sonho por doping, o que você opina sobre esse assunto?

**Dani Germano:** A gente vive no país do futebol e isso acaba fazendo que os atletas de outros esportes tenham menos apoio, menos patrocínios e menos visibilidade, infelizmente. É importante entendermos os por quês de não ter-mos tido mais atletas classificados. É importante valorizarmos os que, com fairplay, chegaram lá.

Paris comunicou por anos que essa seria a Olimpíadas da equidade de gênero, mas não foi, apesar disso o Brasil, pela primeira vez, teve uma delegação majoritariamente feminina. de 277 atletas representando o país, 153 são mulheres, ou seja, 55% do time, mas, apesar disso, tivemos atleta que recebeu peças masculinas para sua ida aos Jogos, porque não tinham peças femininas que fossem do tamanho adequado à ela, precisamos falar sobre o corpo feminino ainda ser hipersexualizado, vimos uma atleta expor ter medo de perder a guarda da filha por ter ido aos Jogos e as mulheres ainda são minoria nos cargos de liderança esportiva, por exemplo. Isso tudo e muito mais questões precisam ser levantadas.

**RRB: Uma paixão na vida?**

**Dani Germano:** Mergulho no mar pós-treino.

**RRB: Quem é Dani Germano?**

**Dani Germano:** Apresentadora e criadora de conteúdo, sou praticante de corrida de rua há mais de dez anos, acredito fielmente no potencial transformador do esporte.

Creio no esporte como fonte inesgotável de qualidade de vida e de empoderamento feminino. Além disso, sou a mente a frente da comunidade 'Bora Brilhar', que prova que amar seu próprio corpo é revolucionário e libertador.

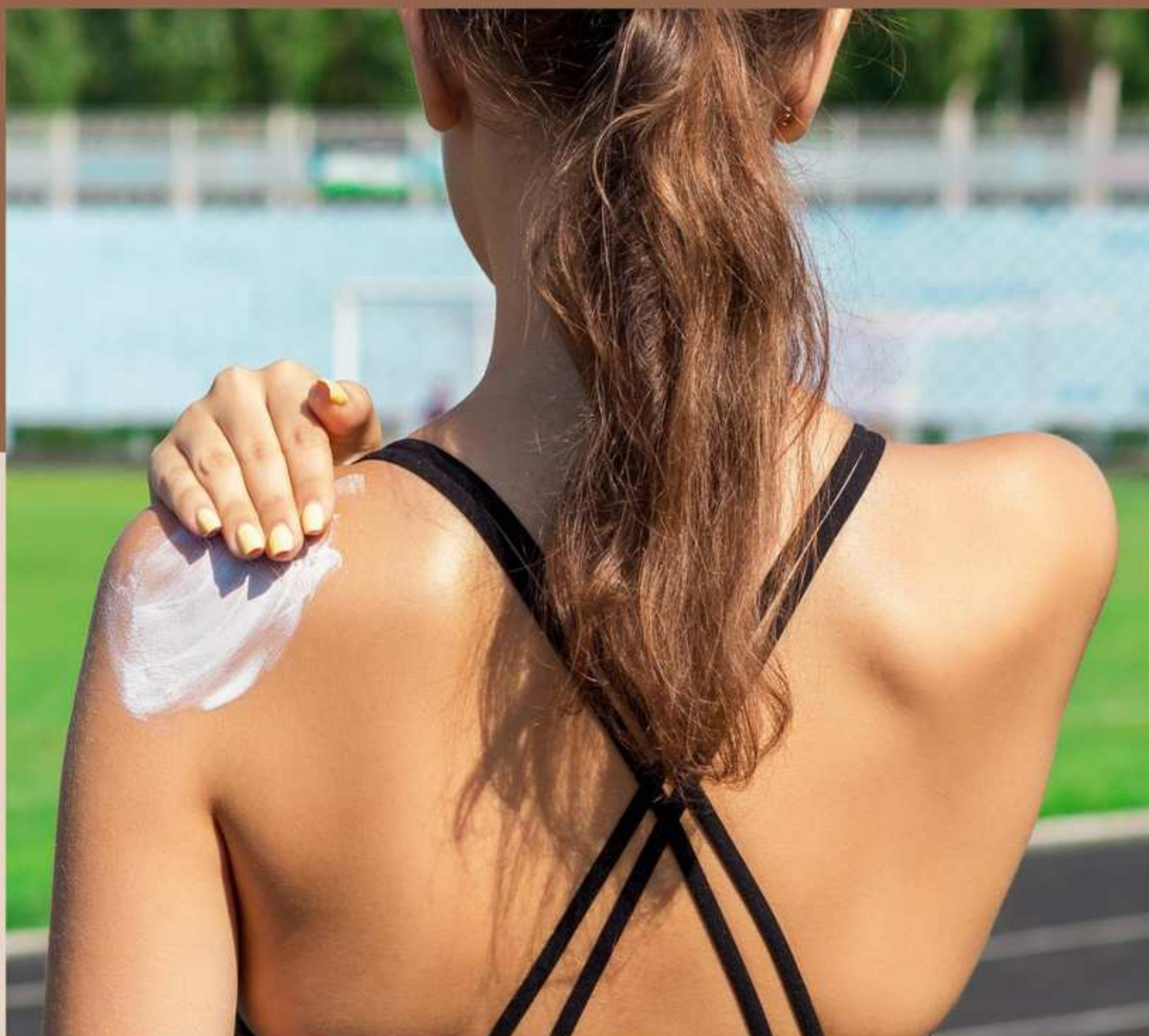
**RRB: Uma mensagem para os corredores ou corredoras que estão começando?**

**Dani Germano:** Vá com calma! Curta o processo! Celebre cada nova distância conquistada! Ninguém precisa correr uma maratona para se tornar um verdadeiro corredor.. Basta calçar um tênis, ou nem isso, e ir!



**DANI  
CHRISTOFFER**  
EDITORA RB E JORNALISTA





# Dermatologia e a corrida

A polêmica do protetor solar e a prevenção do  
câncer de pele – benefício além dos números



Para qualquer atleta, o cuidado com a saúde é fundamental. Parte desse cuidado envolve a proteção contra os efeitos nocivos do sol. Embora o uso do protetor solar seja amplamente recomendado, alguns estudos recentes sugerem que sua utilização não reduziu significativamente a incidência do câncer de pele. Esse dado, no entanto, não deve ser interpretado como uma razão para abandonar o uso do filtro solar. Vamos explorar por que o protetor solar continua sendo essencial para a prática esportiva ao ar livre e quais são os outros benefícios que ele oferece além da prevenção do câncer de pele.

O protetor solar é formulado para proteger a pele dos raios ultravioleta (UV) do sol, que se dividem em dois tipos principais: UVA e UVB. Os raios UVA penetram mais profundamente na pele e são os principais responsáveis pelo envelhecimento precoce, enquanto os raios UVB são a principal causa das queimaduras solares.

Ambos os tipos de raios podem danificar o DNA das células da pele, aumentando o risco de câncer de pele ao longo do tempo.

O que ocorre é que artigos científicos bem delineados do tipo metanálise, que compilam resultados de vários outros estudos sobre o tema, não evidenciaram que o uso de filtro solar tenha prevenido câncer de pele nos pacientes e essa informação tem causado furor em influenciadores que adoram causar polêmicas nas redes sociais. Esse é um dado que precisa ser avaliado com muito cuidado. O câncer de pele é um desfecho que ocorre muitos anos após a primeira exposição e depende de um acúmulo de radiação ao longo da vida, além de predisposição genética. Um estudo de investigação costuma propor uma intervenção (filtro solar) por um período específico e mede seus resultados (câncer de pele sim ou não). Nesse caso específico, os ensaios clínicos randomizados não conseguem medir toda a radiação so-

lar a que a pessoa foi exposta e nem a frequência ou a quantidade de filtro aplicado.

É importante considerar esses outros fatores porque eles impactam muito a performance do bloqueador solar. Por exemplo, o comportamento de exposição ao sol, a reaplicação adequada do produto e o uso de uma quantidade suficiente são determinantes cruciais que podem influenciar a eficácia do protetor solar.

Além disso, há outros benefícios importantes do protetor solar. O primeiro deles é a prevenção do envelhecimento, uma vez que a exposição aos raios UVA é uma das principais causas do envelhecimento precoce da pele, que inclui rugas, manchas solares e perda de elasticidade. Para atletas, cuja aparência muitas vezes faz parte de sua marca pessoal, manter a pele saudável e jovem é um benefício significativo. A proteção contra queimaduras solares também é um benefício que devemos considerar. Elas não são apenas dolorosas, mas também prejudicam o desempenho atlético, podem causar desconforto, dor e, em casos graves, levar a bolhas e descamação da pele. Usar protetor solar ajuda a prevenir essas queimaduras, permitindo que os atletas mantenham seu foco no desempenho. Sabemos que queimaduras com bolhas na infância são fatores de risco independentes para risco de melanoma. A prevenção de manchas como o Melasma é mais efetiva com uso de filtros solares e proteção física como bonés e óculos de sol. As manchas solares podem ser particularmente preocupantes para atletas que passam longas horas ao ar livre.

O uso regular de protetor solar ajuda a manter a pele em boas condições gerais, evitando danos celulares e mantendo a barreira cutânea intacta. Para atletas que frequentemente expõem sua pele a condições adversas, essa proteção é essencial para prevenir problemas dermatológicos mais graves.

A eficácia do protetor solar também depende muito de como ele é usado. Estudos que não encontraram uma redução na incidência do câncer de pele podem não ter levado em conta fatores como:

- **Aplicação Correta:** A quantidade de protetor solar aplicada é crucial. A maioria das pessoas não aplica uma quantidade suficiente para obter a proteção total que o produto pode oferecer. Uma colher de chá é uma quantidade suficiente para uma face, por exemplo. Você utiliza a quantidade correta?
- **Reaplicação Regular:** O protetor solar deve ser reaplicado a cada duas horas, ou mais frequentemente se a pessoa estiver suando ou nadando.
- **Cobertura Total:** Áreas frequentemente negligenciadas, como orelhas, pescoço e pés, precisam ser cobertas adequadamente.
- **Uso de Protetores Físicos:** Chapéus, roupas de proteção e óculos de sol complementam o uso do protetor solar e aumentam a proteção contra os raios UV.

Para maximizar os benefícios do protetor solar, é essencial que os atletas e o público em geral sejam educados sobre a maneira correta de usar o produto. Campanhas de conscientização podem ajudar a enfatizar a importância da aplicação adequada, da reaplicação e do uso complementar de outras formas de proteção solar.

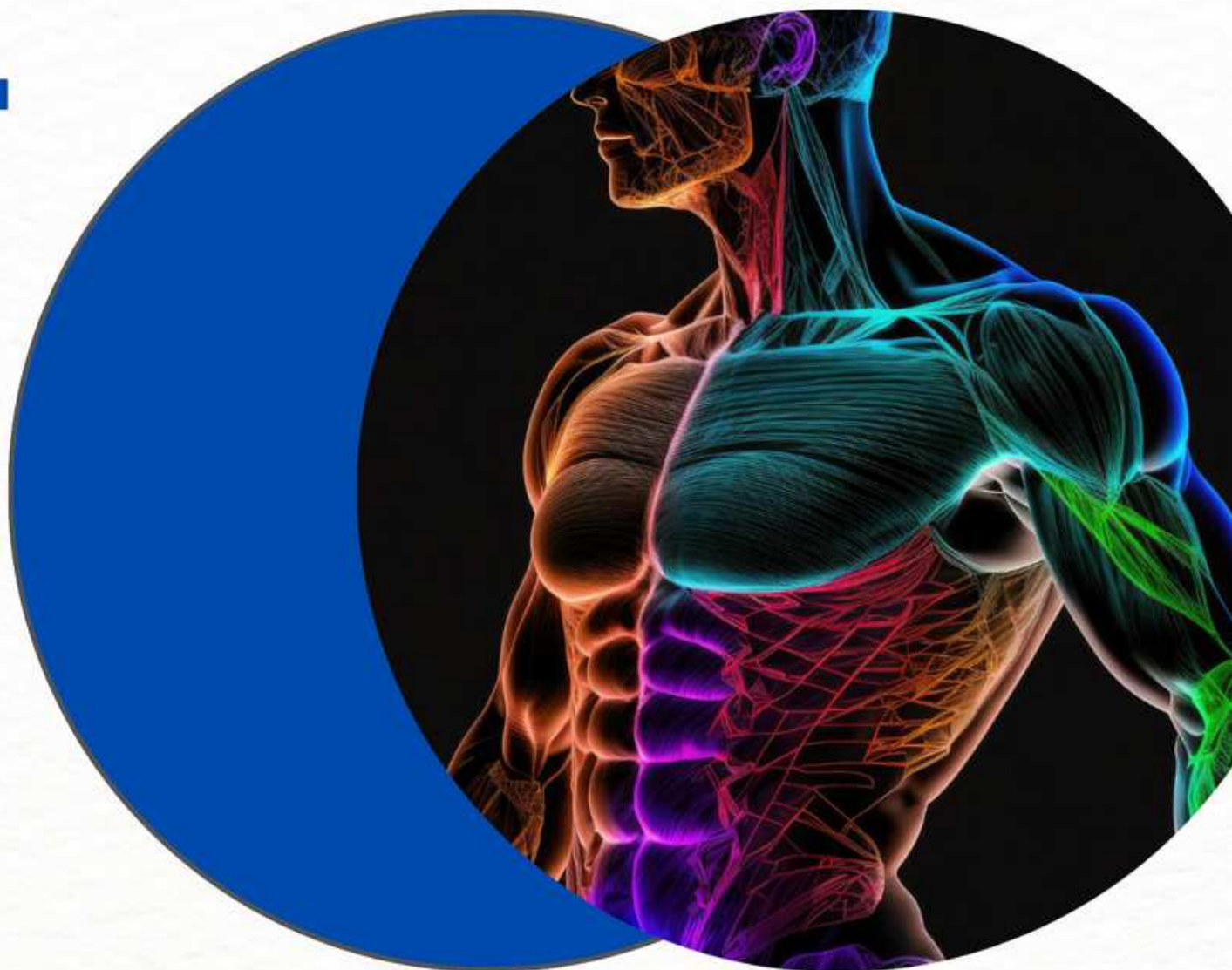
Apesar dos dados contraditórios em estudos sobre a eficácia do protetor solar na redução da incidência de câncer de pele, os benefícios do seu uso são inegáveis. Para atletas que passam longas horas expostos ao sol, o protetor solar é uma ferramenta crucial para manter a pele saudável, prevenir o envelhecimento precoce, evitar queimaduras solares e manter a saúde geral da pele.

O comportamento de exposição ao sol e a aplicação adequada do protetor solar são fatores essenciais que podem influenciar sua eficácia. Portanto, o uso regular e correto do protetor solar deve continuar sendo uma prioridade para qualquer pessoa que se exercite ao ar livre. Com uma abordagem informada e consciente, é possível aproveitar todos os benefícios do sol enquanto se protege contra seus efeitos nocivos. Lembre-se: a melhor defesa contra os danos solares é a prevenção, e o protetor solar é uma peça fundamental nesse esforço.



**GABRIELA  
MALDONADO**  
DERMATOLOGISTA





# MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA  
PAULA SIMÕES**  
MÉDICA DO ESPORTE



## SUPERANDO ESTEREÓTIPOS NA CORRIDA: DICAS PARA PREVENÇÃO DE LESÕES



Correr é um esporte democrático, acessível a todos, independentemente do nível de condicionamento físico. No entanto, estereótipos sobre corredores podem influenciar nossas percepções e abordagens na prática desse esporte. Para garantir uma experiência segura e saudável, é fundamental compreender como esses estereótipos podem impactar a prevenção de lesões, seja você um iniciante, um corredor intermediário ou um atleta avançado.

### **Iniciantes: O Mito do “Sedentário que Vira Corredor”**

Um estereótipo comum é o de que pessoas sedentárias, ao iniciarem na corrida, podem rapidamente alcançar níveis avançados sem risco de lesões. A realidade, entretanto, é que o corpo precisa de tempo para se adaptar ao impacto e à intensidade da corrida.

Para iniciantes, a prevenção de lesões envolve um aumento gradual na quilo-

metragem, o uso de calçados adequados e o fortalecimento muscular. Segundo estudos, cerca de 79% dos corredores iniciantes sofrem algum tipo de lesão durante o primeiro ano de prática, muitas vezes devido à falta de preparação adequada e ao aumento rápido na intensidade dos treinos (Van Gent et al., 2007).

### **Intermediários: A Pressão para Melhorar**

Corredores intermediários, que já possuem alguma experiência e condicionamento, muitas vezes se sentem pressionados a melhorar tempos ou aumentar distâncias, o que pode levar ao sobre treinamento e a lesões por esforço repetitivo. A chave para a prevenção de lesões nesse grupo é a variação dos treinos, incluindo treinos de força e flexibilidade, além de períodos de descanso adequados. Um estudo demonstrou que corredores intermediários são particularmente vulneráveis a lesões nos joelhos e nas canelas devido ao aumento progressivo e inadequado da intensidade dos treinos (Fredericson & Misra, 2007).

### **Avançados: A Busca pela Performance Máxima**

Atletas avançados, frequentemente



vistos como resistentes a lesões, ainda enfrentam riscos significativos, especialmente quando buscam melhorar suas performances. Estereótipos sobre a invulnerabilidade desses corredores podem levar a negligenciar sinais de advertência do corpo, resultando em lesões graves, como fraturas por estresse. A prevenção para este grupo envolve uma abordagem holística, incluindo monitoramento regular de saúde, ajustes na técnica de corrida e atenção à recuperação. Estudos indicam que mesmo corredores experientes devem continuar focando em técnicas corretas e manutenção da força muscular para evitar lesões (Taunton et al., 2002).

## **Conclusão**

Independentemente do nível de experiência, é crucial que corredores reconheçam a importância da prevenção de lesões e não se deixem levar por estereótipos que possam comprometer sua saúde. Correr de maneira segura e sustentável é possível para todos, desde que se respeitem os limites individuais e se adote uma abordagem consciente e informada.

**AGOSTO 2024**

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



## **TOP 10**

1. Blinding Lights - The Weeknd
2. Levitating - Dua Lipa feat. DaBaby
3. Industry Baby - Lil Nas X & Jack Harlow
4. Stay - The Kid LAROI & Justin Bieber
5. Good 4 U - Olivia Rodrigo

6. Montero (Call Me By Your Name) - Lil Nas X
7. Heat Waves - Glass Animals
8. Peaches - Justin Bieber feat. Daniel Caesar & Giveon
9. Don't Start Now - Dua Lipa
10. Savage Love (Laxed - Siren Beat) - Jawsh 685 & Jason Derulo



# NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**DESMISTIFICANDO A CORRIDA: UMA VISÃO  
NEUROCIENTÍFICA SOBRE ESTEREÓTIPOS E MOTIVAÇÕES**



A corrida é uma atividade física que transcende barreiras culturais, sociais e físicas. No entanto, diversos estereótipos ainda cercam essa prática, afastando potenciais corredores e limitando a percepção dos benefícios amplos que a corrida pode oferecer. Este artigo explora como a neurociência desmistifica esses estereótipos e oferece estratégias práticas para ajudar indivíduos de diferentes níveis a iniciar e progredir na corrida.

## **Estereótipos da Corrida: Uma Análise Neurocientífica**

### **Só os Magros Podem Correr?**



Um dos mitos mais persistentes é que apenas pessoas magras podem correr. A neurociência, no entanto, revela que o cérebro humano é altamente adaptável, permitindo que qualquer pessoa, independentemente do peso, possa se beneficiar da corrida. A neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões sinápticas facilita a adaptação do corpo ao exercício físico progressivo. O importante é começar devagar e aumentar a intensidade gradualmente, respeitando os limites do corpo.

## TODOS QUE CORREM SÓ QUEREM PERFORMANCE?

As motivações para correr são tão diversas quanto os corredores. Embora a busca por performance seja um objetivo comum, muitas pessoas correm para melhorar a saúde mental, reduzir o estresse, socializar ou simplesmente porque gostam da atividade. A liberação de endorfinas durante a corrida proporciona uma sensação de bem-estar, conhecida como "runner's high", que é uma motivação poderosa por si só. Além disso, a corrida pode melhorar a função cognitiva e a saúde mental, oferecendo benefícios que vão além da performance física.

### **Só Ser Rápido que Interessa?**

A velocidade não é o único objetivo para muitos corredores. A resistência, a saúde cardiovascular, a superação pessoal e a satisfação emocional são igualmente importantes. A neurociência mostra que a corrida pode melhorar a função cognitiva e a saúde mental, independentemente da velocidade. Portanto, a corrida deve ser vista como uma atividade multifacetada, onde cada corredor pode definir seus próprios objetivos e encontrar satisfação em diferentes aspectos da prática.

### **Todos Entram só para Emagrecer?**

Embora a perda de peso seja uma motivação comum, muitas pessoas começam a correr por outras razões, como melhorar a saúde geral, aumentar a energia ou até mesmo como um hobby. A corrida proporciona uma série de benefícios físicos e mentais que vão além da perda de peso, incluindo a melhoria da saúde cardiovascular, o aumento da resistência física e a promoção do bem-estar mental.





## Estratégias para Diferentes Níveis de Corredores

### Sedentários

1. **Educação e Motivação:** Explicar os benefícios mentais e físicos da corrida, utilizando exemplos reais e estudos científicos;
2. **Planos de Início Gradual:** Criar planos de treino que comecem com caminhadas e progridam para corridas leves, respeitando o ritmo de cada indivíduo e;
3. **Apoio Social:** Incentivar a participação em grupos de corrida ou eventos comunitários para aumentar a motivação e o compromisso.

### Iniciados na Corrida

1. **Técnica e Forma:** Ensinar técnicas de corrida corretas para evitar lesões e melhorar a eficiência;
2. **Variedade de Treinos:** Introduzir diferentes tipos de treino, como intervalos e fartlek, para manter a motivação e melhorar a performance;
3. **Acompanhamento e Feedback:** Oferecer feedback regular para ajudar a ajustar e melhorar o desempenho, criando um ambiente de suporte contínuo.

### Intermediários

1. **Treinamento Avançado:** Introduzir planos de treino mais avançados, incluindo treinos de velocidade e longas distâncias, para desafiar o corredor e promover o progresso;
2. **Nutrição e Recuperação:** Enfatizar a importância da nutrição adequada e técnicas de recuperação para aperfeiçoar o desempenho e prevenir lesões e;
3. **Objetivos e Competição:** Incentivar a definição de metas pessoais e a participação em competições para manter a motivação e proporcionar um senso de realização.

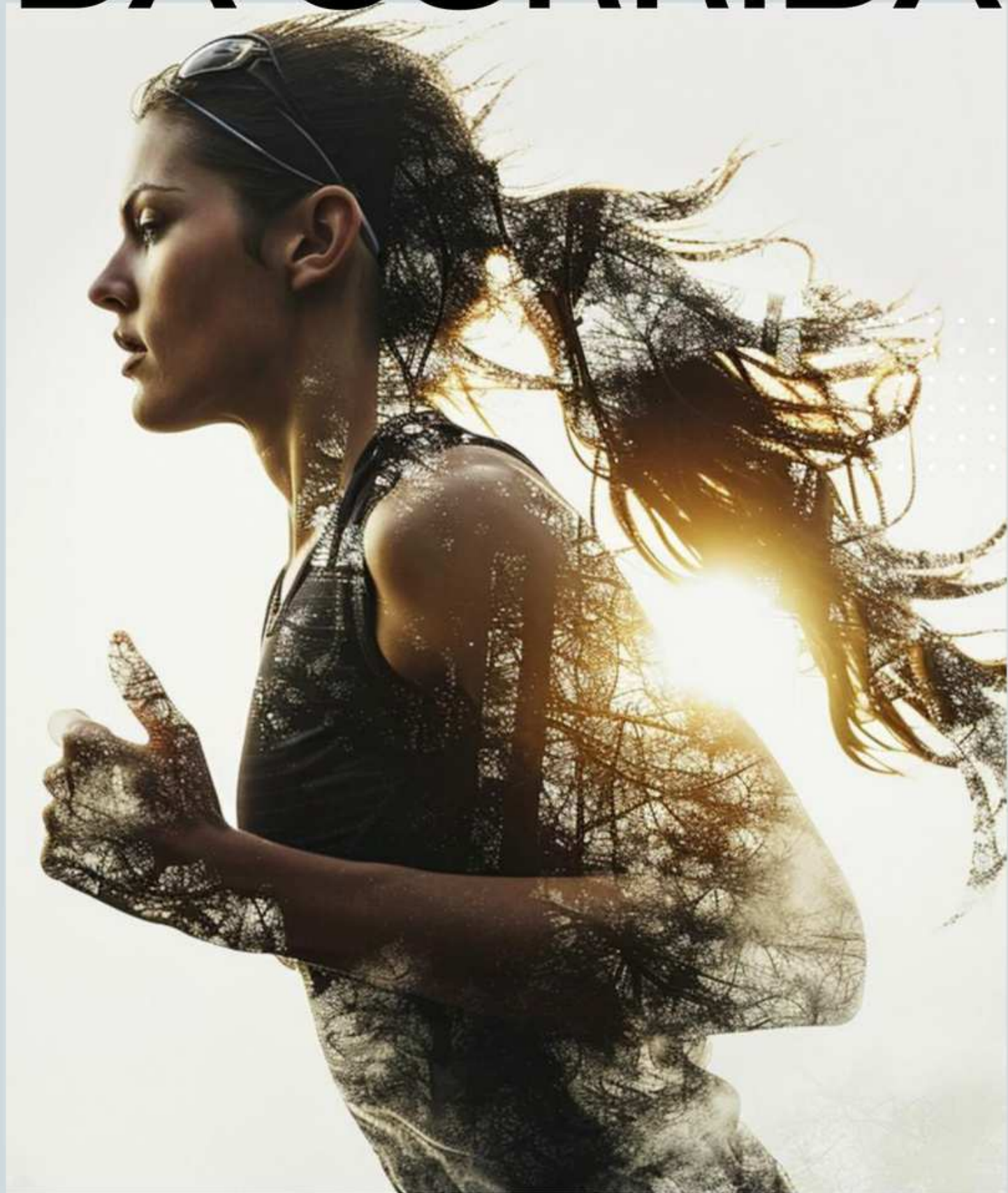
A neurociência nos mostra que a corrida é acessível a todos e que os benefícios vão muito além da performance ou da perda de peso. Ao fornecer suporte contínuo e encorajamento, podemos ajudar cada pessoa a encontrar sua própria motivação e prazer na corrida, promovendo uma vida mais saudável e ativa.



**CARLOS  
CAMPELO**  
COACH



# BIOMECÂNICA DA CORRIDA



# BIOMECÂNICA

## VOLTA POR CIMA

**SERÁ QUE VOU MELHORAR NA CORRIDA CORRENDO TODOS OS DIAS?**

RUNNERS tudo bem?

Seguimos ON por aqui.

Na pauta desse mês falaremos sobre os estereótipos da corrida, ou seja “padrões” ou “rótulos” criados pela sociedade, pela comunidade ou hoje, pelos “gurus” das redes sociais e que estão cada vez mais dentro do nosso dia a dia, e em muitas vezes criando incertezas, desinformações e prejudicando a individualidade de cada um.

Hoje vou escrever sobre um dos estereótipos da corrida que mais escuto dos meus pacientes, acho que devo correr todo os dias para melhorar minha corrida.





# Biomecânica para corredores

## CALMA... E DESCE COMIGO...



Se perguntar para qualquer corredor no mundo tenho a certeza de que a resposta será, SIM, não é mesmo meus caros leitores? Todo corredor quer correr todos os dias, e isso pode ser um grande problema para maioria dos praticantes, e concordo com uma frase clássica um grande pesquisador na área de corredores, "O problema do corredor, é o corredor"! rrsrs.

Risos a parte, realmente a corrida é viciante, há liberação de hormônios importantes, estímulos diretamente em nosso cérebro e respostas rápidas aos estímulos causados pela corrida. É como comer um chocolate, tomar um sorvete ou um cigarro para um fumante, sim é como uma droga, só que esta, é do BEM. Para muitos, vai além da saúde física, ela é para a saúde mental, é a válvula de escape dos nossos problemas diários, é ali que se esquece de tudo, a depressão, a ansiedade.... Segurar vocês, é difícil demais!! Meu Deus!

É.... A corrida é viciante!

Na cabeça do corredor, correr todos os dias os torna mais forte e rápido a longo prazo. Vocês são competitivos com os outros, com os amigos, familiares, cachorro e com a si mesmo, corrompendo a lógica e a razão. E eu com um profissional da área preciso não me corromper e olhar para a ciência.

Porém a pergunta que precisa ser feita, é SE podemos correr todos os dias?

E a resposta é que PODER, podemos, mas será que DEVERÍAMOS?

Não existir um dia off, ou dias de descanso de um treino de corrida é um dos principais erros do corredor, sem dúvida e isso acontece e muito no meu dia a dia como clinico e pesquisador. Mentalmente para alguns corredores, correr diariamente pode ser positivo, porém para seus segmentos, músculos, articulações, tendões pode não ser interessante, principalmente porque o movimento é cíclico, repetitivo, e acumulamos carga em nossos tecidos se não descansarmos em algum momento.

Alguns trabalhos presentes na literatura relatam que 60% das lesões são causadas por esse erro de treinamento, como o aumento do volume e a falta de descanso e olha que desde 1978 autores relatam esse fato. As lesões são multifatoriais, dependem de vários fatores para que apareçam, porém se conseguirmos respeitar o limite do nosso corpo e descansar podemos diminuir uma boa probabilidade de lesões, e conseguir correr com longevidade e qualidade.





Nosso corpo precisa de tempo para cicatrizar das micro lesões que ocorrem nos tecidos durante a corrida e cicatriza-las, precisa de tempo para assimilar a carga imposta e para se preparar para as novas cargas! Ou seja, precisamos de tempo, e isso acontece com o descanso e com boa quantidade e qualidade de sono.

Sempre falo para meus pacientes que o descanso é tão importante quanto o treino, não pule!

Uma coisa muito comum em corredores é a disciplina e dedicação. O corpo e o corredor se desenvolverão com estímulos, é claro, mudanças fisiológicas acontecem, novos vasos sanguíneos, células de oxigênio entre outras serão criadas, deixando nossos músculos mais fortes, porém, isso acontece com a quantidade certa de estímulo e tempo, e a quantidade certa de estímulo e o tempo, são uma incógnita pois há uma enorme variabilidade. Cada indivíduo, cada pessoa tem uma capacidade tecidual de aguentar a carga, e isso é específico de cada qual, por isso encontramos alguns corredores que conseguem treinar mais duro que outros, correr todos os dias ou que as lesões não sem desenvolvem com facilidade, não esquecendo claro da Genética. Correr todos os dias para a maioria dos corredores pode aumentar a probabilidade de lesões por uso excessivo, que chamamos de overuse, e principalmente as lesões por estresse, tendinopatias entre outras.

O descanso é necessário, e nosso corpo sempre avisa, psicologicamente e fisiologicamente dessa necessidade. Sabe aquele dia que você não se sente motivado para fazer suas corridas e seus exercícios, ou não está realmente gostando de fazê-los, pode ser um sinal que você precisa de descanso, ou se a corrida virou um programa chato ou um compromisso que fica te atormentando, tire alguns dias de descanso, também pode ser um sinal. Ou podem aparecer alguns sinais fisiológicos como alteração do sono, frequência cardíaca alta pela manhã, resfriado constante, de fadiga generalizada, perda de apetite, sensação de rigidez, dor geral, sensação de desconforto, sensação de que está ficando mais difícil manter seu ritmo de treinamento normal, fique atento, **OUÇA SEU CORPO!**

Atletas de corrida são diferentes não nos esqueçamos disso. Há pessoas que correm para perder peso, outras para aliviar o estresse, combater doenças psicológicas e há corredores que correm como sustento e são profissionais, e mesmo esses atletas profissionais tiram dias de descanso.





Então do ponto de vista da biomecânica, de lesões e como um profissional da área de saúde com certa experiência, a minha opinião é que corredores NÃO deveriam correr todos os dias. Exercitar de formas diferentes, sim, com musculação, funcional, com pliometria, é recomendável ou mesmo deixar seu dia off com um treino regenerativo em outra modalidade esportiva como uma piscina ou uma bicicleta. Outros estímulos serão sempre importantes fisiologicamente e psicologicamente. Descansar é uma ótima alternativa, respeitando claro, a individualidade e preferência de cada um.

Não se coloque pressão para correr todos os dias!

O melhor desempenho se dará com treino e descanso, pode crer!

Muito obrigado caro leitores, vou ficando por aqui!

Até mais RUNNERS!



**FELIPPE  
RIBEIRO**  
FISIOTERAPEUTA



## DICA DE LIVRO



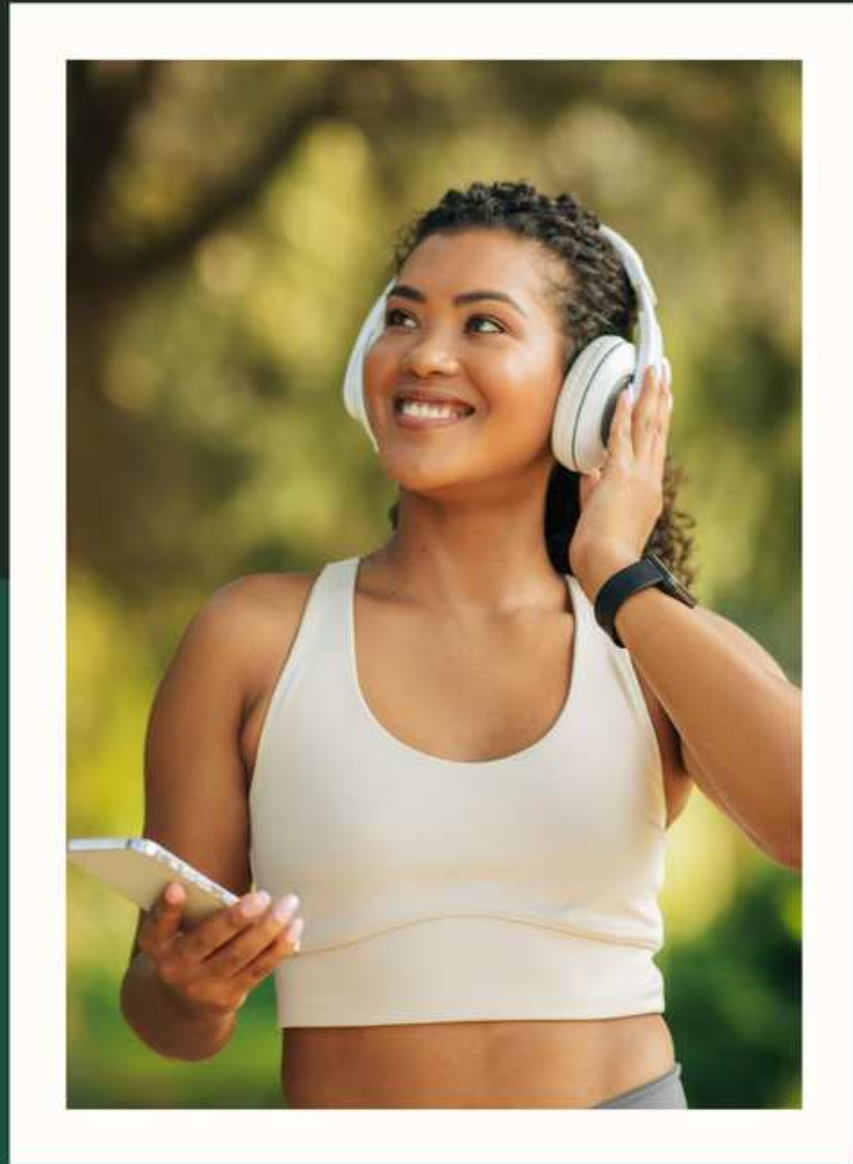
### Criative-se

Liderança, inovação e criatividade.

Criatividade exige o seu suor. Ela vem com trabalho e movimento. Ela surge enquanto você vai.

Você é um ser criativo. Pode, portanto, ativar e desenvolver uma mentalidade criativa e inovadora em sua vida e liderança. Descubra chaves práticas para que isso aconteça e comece hoje mesmo a experimentar uma cultura que abre espaço para o novo, onde você estiver.

# RUNNERS



## CORRIDA E ODONTOLOGIA

# VICTOR WOLWACZ

DENTISTA



## CORRIDA E SAÚDE BUCAL: SUPERANDO ESTEREÓTIPOS

Corro já faz algum tempo. Entretanto, durante muitos anos, corria apenas nos finais de semana, ou quando estava em férias. Lá por 2003, não tão jovem, comecei a participar, junto com minha filha, de corridas motivacionais como as do tipo campanhas de controle do diabetes e de apoio aos pacientes com câncer infantil. Era um grande barato vê-la correr e poder estar junto. E, assim, fui ficando muito mais interessado no universo deste esporte.

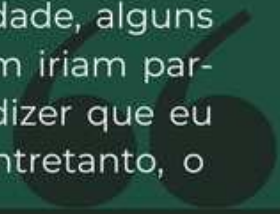
Dois amigos em comum também compartilhavam do mesmo interesse. Começamos a combinar trajetos e fomos aumentando as distâncias e os tempos. Vinte, trinta e até quarenta minutos era o que conseguíamos fazer. Já percebíamos uma grande mudança nos nossos objetivos. No entanto, um dos meus parceiros e eu ainda tínhamos hábitos desinteressantes para quem pretendia de se tornar, um dia, um corredor: nós fumávamos.



No ano seguinte, resolvemos encarar o grande desafio que foi participar de uma corrida de 10km. Nós nunca tínhamos percorrido essa distância e não conhecíamos o universo da corrida, mas estávamos sedentos pela provocação. A nossa corrida era marcada pelo tempo e nunca tínhamos certeza da quilometragem. No dia, avistei um dos parceiros, que estava bem acima do peso, correndo mais lento. Ele se encontrava bem atrás no percurso, ainda faltando um bom pedaço para chegar. Pensamos que talvez ele não conseguisse finalizar. Quando o vimos ultrapassar a linha de chegada, brincou conosco: “Vocês pensaram que o gordinho não iria chegar, né?” Todos começamos a rir e a comemorar. Hoje, esse amigo está mais esbelto e se tornou um grande maratonista. A partir desta corrida, fomos gradualmente seduzidos pelo universo do esporte, dos treinamentos e dos desafios. Finalmente, o hábito desagradável de fumar foi abandonado e as corridas preencheram, de forma muito natural, os espaços de lazer e diversão com muita disciplina e foco. Em 2008, entramos numa equipe. O que não sabíamos é que, a partir desse encontro, iríamos começar uma nova fase de vida, com a corrida como parte ativa e importante no nosso dia a dia. Acabamos incluídos nesta grande família.

Assim, descobrimos uma outra realidade vinculada ao universo dos corredores: pista de atletismo, tempo por volta, tiros de 100, 200, 400 metros, com intervalos trotando ou caminhando. Correr com frio, chuva, vento passou a ser comum. Treinos sábado de manhã foram também uma grande virada nos hábitos das noites de sextas-feiras. A disciplina iniciou uma nova era. Os colegas mais antigos nos acolheram tornando tudo muito fácil. Novas amizades, novos horizontes, novos desafios nas quilometragens diárias, semanais e mensais. Cada nova prova, geralmente aos domingos de manhã, também modificou nosso comportamento nos sábados de noite. Novos desafios. Às vezes alcançados. Outras vezes, não.

Eu tinha um desejo muito antigo de correr a São Silvestre. Disse para o treinador da equipe que gostaria de participar. Para minha surpresa, ele disse: “Então vamos treinar, que tu consegues.” Fiquei um pouco apreensivo, pois “como assim?” Conversei mais algumas vezes com ele, e a resposta era a mesma. Bem, me inscrevi com muito receio. Será que eu conseguiria mesmo? Para minha tranquilidade, alguns corredores amigos também iriam participar, e eu nem preciso dizer que eu era quem menos corria. Entretanto, o



---

acolhimento deles foi especial. Os treinos, que inicialmente pareciam muito difíceis, começaram a funcionar. Aos poucos, fui ficando mais confiante. Os desafios foram sendo superados, até o momento em que pensei: “Cara, eu vou conseguir...”

O dia da corrida São Silvestre finalmente chegou. Muita gente, gente bonita, outros nem tanto, com fantasias, com alegria, com medo... Muita comemoração! A postos, esperando a largada, literalmente uma grande festa. Estávamos findando o ano e projetando um novo e especial pela frente. Larguei, adrenalina a mil. Muita gente o tempo todo nas margens acompanhando, o que deixava o ambiente muito especial. Com pessoas nas janelas dos apartamentos aplaudindo e caixas de som bombando, dobrei na Avenida Paulista e avistei a chegada. Por fim, a realização de um grande sonho, fechando uma época da minha vida e dando início a uma nova maneira de viver e pensar na vida.

Para alcançar a saúde, não diferente das metas que buscamos na corrida, existem aspectos que consideramos como limites ou limitações, os quais, para ultrapassá-los é preciso ousadia, disciplina, força de vontade, foco. Talvez esse seja o ponto mais interessante da experiência com a prática da corrida. Os planos e objetivos iniciam na mente e vão se materializando, à medida que lançamos mão de estratégias para alcançá-los.

Quando o assunto é saúde bucal, como dentista posso simplificar a duas metas principais: não ter doença cárie e não ter doença gengival. No entanto, existem outras questões importantes relacionadas a manutenção das restaurações, dos implantes, das próteses dos pacientes, bem como a correta indicação de trocas ou reparos desses trabalhos. E nesse universo, hoje em dia é preciso também incluir a estética dental. Na mídia, existe muita informação e desinformação sobre tratamentos mirabolantes e desnecessários, que, eventualmente, podem ser prejudiciais à saúde bucal. Muitos tratamentos são anunciados como mágica para alcançar a estética anunciada.



Imagine você se comparando, na corrida, com um maratonista profissional ou mais experiente. Ou com o seu colega de grupo de corrida, que tem dez ou vinte anos a menos. O processo de envelhecimento é real, mas isso não significa que vamos deixar de querer a beleza e a superação no que fazemos e no que somos. Vamos, de forma inteligente, adequarmos aos novos tempos, mantendo a autoestima sem usar modelos inadequados e superficiais de superação e beleza.

Existe sim, beleza num sorriso natural. Tem o seu DNA. Existem também tratamentos estéticos que potencializam a beleza do seu próprio DNA. Sim, existe. Por exemplo, clareamento dental. Bem, se você tem restaurações ou próteses nos dentes anteriores, que não te agradam em termos estéticos, a odontologia atual tem muito mais recursos para resolver do que a dez ou quinze anos atrás. É muito importante avaliar, em termos pessoais, o que não agrada e contar com a ajuda de um profissional que entenda do assunto, para poder guiar e ajudar a definir o que pode ser modificado para melhorar o sorriso, sem prejudicar a saúde.

Na corrida e na odontologia não existe mágica. Foco, disciplina, um olhar mais moderno e adequado a nossa realidade faz muito bem. Fuja dos modelos pré-fabricados de beleza. Cada um de nós pode sempre ser a melhor versão de si mesmo, e isso é sempre bem-vindo. Portanto, não se limite ao binômio sucesso ou fracasso. Num mundo complexo, existem várias graduações entre essas duas visões. A construção pessoal de um modelo na corrida, na odontologia, na estética e na vida passa por questionar, identificar e modificar o que é possível, se necessário. E, sobretudo, importa saber quem você é para que seus sonhos sejam alcançados.

# ATÉ A PRÓXIMA

ANO 04 | JULHO | Nº 39

**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

**LEIA A EDIÇÃO**

**A N T E R I O R**

**GEISIELE  
BARBOSA**  
@gbadvogada

**RUNNERS  
TIRINHAS  
BRASIL**



**POR:**

**SWARA**

**BARRETO**



**GEISIELE BARBOSA**

Geisiele Barbosa, Advogada, viúva, mãe de três filhos, apaixonada pelo esporte e pela vida. O que Geisi passou em tão pouco tempo, muita gente nem conseguiria suportar em uma vida toda.

Entre um casamento abusivo aos 18 anos, até a viuvez do grande amor de sua vida aos 36 anos, ela teve que superar traumas, crenças, cirurgia bariátrica, 3 gestações e um terrível momento de perdas (vida do esposo, emprego).

Mas Geisi é daquelas mulheres rochedas, rebateu seus 100kg, começou a correr, divorciou-se, enfrentou o processo de cura e teve "a sensação de cruzar as pernas novamente, ahhh!!!!", essa segundo ela foi : "INDESCRITÍVEL"

A corrida os exercícios se tonaram uma paixão, voltou a autoestima, melhora da saúde mental, tudo levou-a a buscar hábitos saudáveis, "nasceu uma nova mulher". E quando estava tudo caminhando (ou melhor correndo) para o sucesso, mais uma gestação e a depressão tentou derruba-la novamente, mas dessa vez, teve o alicerce do seu grande amor, que conheceu após 8 meses. Ele acolheu e amou Geisi e os filhos como se dele fossem.

Em 2021 engravidou novamente (ohhhh mulher pra gostar de ter filho, né minha gente?), teve uma gestação foi de risco que a impediu de manter as atividades. Quando tudo estava muito bem, vivia momentos muito felizes com família reconstruída, filhos saudáveis, profissionalmente crescendo, perdeu seu esposo abruptamente, viúva, destruída, sem chão, literalmente, perdida, e a danada da depressão veio daquele jeito... Ela perdeu seu emprego e não conseguia se reerguer, sem sentido, mas que bom que tinha 3 motivos para lutar, seus filhos.

Foi quando no final de 2022 voltou a correr, tomou posse de si, pois "NÃO ERA AQUELA PESSOA TRISTE E QUE ESTAVA VOLTANDO A ENGORDAR, DEPRIMIDA"

Geisi teve muita dificuldade em voltar, não conseguia correr 100 metros, mas aí chegaram os 5km, depois os 10km, os 15km e em junho os primeiros 21km. Pensam que para por aí, ela já estabeleceu mais uma meta, abraçou com força e segue firme nos treinos rumo a segunda Meia Maratona em Flóripa 2024.

Ela não tem "biótipo" de Atletas, disse, mas precisa ter? Ela não desiste, porque a corrida vai além do estereótipo, "a corrida muda sua vida por completo", como disse: "Sou feliz Correndo".

Quando precisou cuidar de si, a corrida foi seu remédio, quando se sentiu sozinha, ela trouxe vários amigos, quando duvidou de si mesma, ela mostrou que era capaz de tudo aquilo que se dedica, quando pensou em desistir, os amigos da corrida estavam sempre por perto, cuidando e não deixando desistir.

Não é só sobre ter um corpo perfeito ou um pace baixo, é sobre começar, não desistir, persistir, e ser feliz.

Mas, sim, a corrida a ajuda no equilíbrio do peso, e a não voltar a ser obesa.



## **TÊNIS DE CORRIDA PARA INICIANTES: GUIA TÉCNICO E COMPLETO PARA CORREDORES NOVATOS**

Salve Runners !!

Espero que todos estejam treinando e com seus objetivos em dia. Neste mês resolvi fazer um guia para quem está iniciando no mundo da corrida e ainda se sente perdido em relação ao tênis a escolher. Sem dúvida a escolha do tênis é um passo importante e é preciso alguns cuidados. Para os corredores iniciantes, a escolha do tênis correto ajuda a prevenir lesões, melhorar o desempenho e tornar a experiência de correr mais agradável. Esta matéria detalha os melhores modelos de tênis de corrida disponíveis no mercado brasileiro para quem está começando a correr, destacando tanto marcas internacionais quanto nacionais.

Abaixo seguimos com as marcas e cada modelo interessante de cada uma delas:

## 1. Nike

A Nike, líder global no setor esportivo, oferece uma gama de tênis projetados para fornecer conforto e suporte essenciais para novos corredores.

- Nike Air Zoom Pegasus 40: Um dos modelos mais versáteis da marca, o Pegasus 40 combina amortecimento Zoom Air na região do antepé com uma espuma React que proporciona uma sensação responsiva e macia. O cabedal em malha respirável permite excelente ventilação, evitando superaquecimento dos pés durante a corrida. A estrutura do calcanhar foi projetada para oferecer um ajuste seguro, garantindo estabilidade ao longo da corrida, o que é fundamental para iniciantes que ainda estão desenvolvendo a técnica de corrida.

- Nike Revolution 6: Mais acessível e ideal para quem está começando, o Revolution 6 apresenta uma sola de espuma EVA leve e flexível, oferecendo amortecimento adequado para corridas curtas e moderadas. O cabedal em mesh garante respirabilidade, enquanto o design minimalista assegura um ajuste confortável sem apertar.

- Nike React Infinity Run 4: Projetado para prevenir lesões, o Infinity Run 4 possui um solado mais largo que oferece maior estabilidade e uma espuma React atualizada para um amortecimento suave.

## 2. Adidas

A Adidas destaca-se pela sua tecnologia de amortecimento inovadora e pela durabilidade de seus calçados, oferecendo opções robustas para corredores iniciantes.

- Adidas Duramo SL 2.0: Este modelo é projetado com foco no conforto e na durabilidade, dois aspectos cruciais para iniciantes. A entressola de espuma Lightmotion oferece um amortecimento leve e responsivo, enquanto o cabedal em mesh proporciona suporte e ventilação. A sola de borracha Adiwear oferece tração durável, ideal para diversas superfícies.



- Adidas Ultraboost 24: Este modelo é conhecido pelo conforto extremo e amortecimento responsivo, ideal para corridas longas. A tecnologia Boost permanece como destaque, proporcionando uma corrida energizante.
- Adidas SolarGlide 6: Projetado para corridas diárias, o SolarGlide 6 oferece equilíbrio entre amortecimento e resposta, sendo uma excelente opção para treinos diários.

### 3. Asics

Conhecida por seu foco na biomecânica e na prevenção de lesões, a Asics oferece modelos que combinam suporte, amortecimento e estabilidade, ideais para quem está iniciando.

- Asics Gel-Kayano 30: Um dos modelos mais confiáveis para quem precisa de suporte extra, o Gel-Kayano 30 combina estabilidade com um amortecimento excelente graças à tecnologia Gel e FlyteFoam.
- Asics Gel-Nimbus 26: Ideal para corredores que buscam máximo conforto em longas distâncias, o Nimbus 26 oferece um cabedal mais macio e um solado aprimorado para uma pisada suave.
- Asics Novablast 4: Para quem busca um tênis responsivo e leve, o Novablast 4 é uma excelente opção, com um design que promove um retorno de energia dinâmico.
- Asics Gel-Excite 10: Outro excelente modelo para iniciantes, o Gel-Excite 10 é leve e confortável. A tecnologia Amplifoam na entressola combina com o Gel para garantir uma pisada suave e bem amortecida, ideal para corridas curtas e médias. O design do calcanhar é feito para proporcionar estabilidade, ajudando novos corredores a se adaptarem ao impacto da corrida.

### 4. Mizuno

Mizuno é sinônimo de estabilidade e durabilidade, características essenciais para quem está começando a correr.

- Mizuno Wave Rider 28: Este clássico da marca continua sendo uma excelente escolha para quem busca um tênis versátil para treinos diários, com amortecimento equilibrado e uma estrutura leve.

- Mizuno Wave Sky 6: Para corredores que valorizam o conforto, o Wave Sky 6 oferece uma sensação de amortecimento luxuosa, graças à combinação das tecnologias XPOP e Foam Wave.

- Mizuno Wave Inspire 19: Com foco em suporte, este modelo é ideal para quem tem pisada pronada, oferecendo estabilidade sem sacrificar o conforto.

## 5. New Balance

A New Balance é conhecida por seu conforto e suporte, oferecendo modelos que são perfeitos para aqueles que estão começando a correr.

- New Balance Fresh Foam 1080v13: Este modelo é amplamente apreciado pelo conforto e amortecimento suave proporcionado pela tecnologia Fresh Foam, ideal para corridas longas.

- New Balance 880v13: Um tênis versátil para treinos diários, o 880v13 combina conforto e durabilidade, sendo uma escolha confiável para diferentes tipos de corrida.

- New Balance 520v8: Este modelo oferece uma combinação de amortecimento macio com suporte estruturado, essencial para iniciantes. A entressola de EVA proporciona uma sensação de suavidade a cada passo, enquanto o cabedal em mesh respirável garante conforto durante corridas longas.

- New Balance Arishi v4: Leve e flexível, o Arishi v4 é uma ótima escolha para iniciantes. A entressola Fresh Foam garante uma corrida suave, enquanto o cabedal sem costura oferece um ajuste seguro e confortável, minimizando o risco de atrito.

## 6. Olympikus

A Olympikus é uma das principais marcas nacionais, conhecida por oferecer produtos de alta qualidade a preços acessíveis.

- Olympikus Corre 3: Desenvolvido especificamente para corredores, o Corre 3 apresenta a tecnologia EVA sense na entressola, que proporciona amortecimento leve e responsivo. O cabedal em mesh respirável garante conforto, enquanto a sola de borracha Gripper oferece tração em diferentes tipos de terreno. É um modelo muito bem avaliado para iniciantes que procuram um tênis com ótimo custo-benefício.

- Olympikus Veloz 2: Ideal para quem está começando, o Veloz 2 combina amortecimento, conforto e durabilidade. A entressola com tecnologia Elevate Pro garante uma absorção de impacto eficaz, enquanto o cabedal em material sintético oferece suporte adequado para treinos diários.

## 7. Fila

A Fila tem se destacado no mercado brasileiro com modelos que combinam estilo e desempenho.

- Fila KR5: Este modelo é projetado para proporcionar conforto e amortecimento para novos corredores. A entressola com tecnologia Energized Rubber oferece uma corrida suave e responsiva, enquanto o cabedal em mesh e material sintético garante durabilidade e suporte.

- Fila MaxFloat : Com a tecnologia Float na entressola, este modelo oferece uma sensação de leveza e amortecimento superior, essencial para iniciantes que buscam um tênis que possa acompanhar sua evolução. O design ergonômico do cabedal oferece ajuste confortável e suporte.

Agora vamos em um pequeno comparativo entre os principais modelos com suas vantagens e desvantagens:

### 1) Nike Air Zoom Pegasus 40

#### Benefícios:

- Versatilidade: O Pegasus 40 é um dos modelos mais versáteis da Nike, adequado para corredores de todos os níveis, desde iniciantes até atletas mais experientes.

- Amortecimento Balanceado: A combinação de Zoom Air no antepé com a espuma React na entressola proporciona uma corrida suave e responsiva, sem sacrificar o conforto.

- Durabilidade: O cabedal em malha resistente e a sola de borracha durável fazem deste um modelo que suporta bem o uso diário e a corrida em diferentes terrenos.

### Desvantagens:

- **Peso:** Embora ofereça um bom amortecimento, o Pegasus 40 não é o tênis mais leve da categoria, o que pode ser um fator limitante para corredores que buscam velocidade.
- **Ajuste Padrão:** O ajuste pode não ser ideal para todos os tipos de pé, especialmente para aqueles com arcos altos ou que preferem um tênis mais ajustado.

## 2) Adidas Ultraboost 24

### Benefícios:

- **Amortecimento Confortável:** A tecnologia Boost proporciona uma excelente absorção de impacto, garantindo uma corrida extremamente confortável, especialmente em longas distâncias.
- **Estilo e Versatilidade:** Além do desempenho, o Ultraboost 24 também se destaca pelo design moderno, que o torna uma escolha popular tanto para corridas quanto para uso casual.
- **Cabedal Primeknit:** O material do cabedal oferece um ajuste confortável e suporte adequado, adaptando-se ao formato do pé e garantindo respirabilidade.

### Desvantagens:

- **Preço:** O Ultraboost 24 está na faixa premium, o que pode ser um impedimento para corredores que buscam uma opção mais acessível.
- **Peso:** Assim como o Pegasus 40, este modelo não é o mais leve, o que pode impactar em corridas que exigem velocidade e agilidade.

## 3) Asics Gel-Kayano 30

### Benefícios:

- **Estabilidade Superior:** O Gel-Kayano 30 é conhecido por seu excelente suporte, especialmente para corredores com pronação moderada a severa, graças à sua tecnologia Dynamic DuoMax.
- **Amortecimento Gel:** A entressola com a tecnologia Gel proporciona uma absorção de impacto eficiente, ideal para longas distâncias e prevenção de lesões.
- **Conforto:** O calçado é extremamente confortável, com um cabedal que se ajusta bem ao pé, proporcionando uma sensação de segurança durante a corrida.

#### 4) Mizuno Wave Rider 28

##### Benefícios:

- Amortecimento Equilibrado: A tecnologia Wave da Mizuno proporciona um excelente equilíbrio entre amortecimento e estabilidade, ideal para uma variedade de corredores.
- Durabilidade: Com uma sola resistente e um cabedal de alta qualidade, o Wave Rider 28 é construído para durar, mesmo sob uso intensivo.
- Leveza: Comparado a outros modelos de amortecimento, o Wave Rider 28 é relativamente leve, tornando-o uma boa escolha para treinos e competições.

##### Desvantagens:

- Ajuste: Alguns corredores podem achar o ajuste um pouco rígido, especialmente na área do antepé.
- Custo: Embora seja mais acessível que alguns modelos premium, o Wave Rider 28 ainda está na faixa de preço médio-alta, o que pode não ser viável para todos os corredores.

#### 5) New Balance Fresh Foam 1080v13

##### Benefícios:

- Amortecimento Macio: A entressola Fresh Foam oferece uma das experiências de corrida mais suaves e confortáveis, ideal para longas distâncias e para corredores que priorizam o conforto.
- Flexibilidade: Apesar do excelente amortecimento, o 1080v13 é surpreendentemente flexível, permitindo uma passada natural e eficiente.
- Cabedal Ajustável: O material Hypoknit do cabedal proporciona um ajuste seguro e adaptável, sem sacrificar a respirabilidade.

##### Desvantagens:

- Peso: O conforto e amortecimento adicionais vêm com um aumento no peso, o que pode ser uma desvantagem em corridas onde a leveza é crucial.
- Preço: Como um dos modelos premium da New Balance, o 1080v13 está em uma faixa de preço mais alta, o que pode não ser acessível para todos os corredores.

## 6) Mizuno Wave Rider 28

### Benefícios:

- Amortecimento Equilibrado: A tecnologia Wave da Mizuno proporciona um excelente equilíbrio entre amortecimento e estabilidade, ideal para uma variedade de corredores.
- Durabilidade: Com uma sola resistente e um cabedal de alta qualidade, o Wave Rider 28 é construído para durar, mesmo sob uso intensivo.
- Leveza: Comparado a outros modelos de amortecimento, o Wave Rider 28 é relativamente leve, tornando-o uma boa escolha para treinos e competições.

### Desvantagens:

- Ajuste: Alguns corredores podem achar o ajuste um pouco rígido, especialmente na área do antepé.
- Custo: Embora seja mais acessível que alguns modelos premium, o Wave Rider 28 ainda está na faixa de preço médio-alta, o que pode não ser viável para todos os corredores.

## 7) New Balance Fresh Foam 1080v13

### Benefícios:

- Amortecimento Macio: A entressola Fresh Foam oferece uma das experiências de corrida mais suaves e confortáveis, ideal para longas distâncias e para corredores que priorizam o conforto.
- Flexibilidade: Apesar do excelente amortecimento, o 1080v13 é surpreendentemente flexível, permitindo uma passada natural e eficiente.
- Cabedal Ajustável: O material Hypoknit do cabedal proporciona um ajuste seguro e adaptável, sem sacrificar a respirabilidade.

### Desvantagens:

- Peso: O conforto e amortecimento adicionais vêm com um aumento no peso, o que pode ser uma desvantagem em corridas onde a leveza é crucial.
- Preço: Como um dos modelos premium da New Balance, o 1080v13 está em uma faixa de preço mais alta, o que pode não ser acessível para todos os corredores.

## 8) Olympikus Corre 3

### Benefícios:

- **Custo-Benefício:** O Corre 3 é uma excelente escolha para corredores que procuram um tênis de qualidade a um preço acessível, combinando bom amortecimento com durabilidade.
- **Amortecimento Leve:** A tecnologia EVA sense proporciona uma corrida leve e responsiva, ideal para corredores iniciantes e intermediários.
- **Conforto:** O cabedal em mesh respirável e o ajuste confortável fazem do Corre 3 uma opção agradável para corridas curtas e médias.

### Desvantagens:

- **Desempenho Limitado:** Embora seja ótimo para iniciantes, o Corre 3 pode não oferecer o suporte necessário para corredores de longa distância ou de nível avançado.
- **Durabilidade:** Embora tenha um bom custo-benefício, a durabilidade em comparação com modelos de marcas internacionais pode ser um pouco inferior, especialmente em uso intensivo.

## 9) Fila KR5

### Benefícios:

- **Leveza:** O Fila KR5 é surpreendentemente leve, o que o torna uma excelente escolha para treinos de velocidade e corridas curtas.
- **Amortecimento Balanceado:** A tecnologia Energized Rubber oferece um bom nível de amortecimento e retorno de energia, garantindo uma corrida confortável.
- **Preço Acessível:** Sendo uma marca nacional, o KR4 oferece uma boa relação custo-benefício, tornando-o acessível para corredores de todos os níveis.

### Desvantagens:

- **Durabilidade:** Embora seja leve, o KR5 pode não ser tão durável quanto os modelos premium de outras marcas, especialmente em condições de uso mais rigorosas.
- **Ajuste e Suporte:** Pode não oferecer o mesmo nível de suporte e ajuste personalizado que alguns dos modelos internacionais mais avançados.

## Conclusão:

Escolher o melhor tênis de corrida depende das suas necessidades específicas, incluindo o tipo de corrida que você pratica, sua biomecânica, e, claro, seu orçamento. Cada um dos modelos comparados oferece benefícios distintos que podem ser decisivos na sua escolha. Se você busca um tênis versátil e com bom custo-benefício, o Nike Air Zoom Pegasus 40 ou o Olympikus Corre 3 são ótimas opções. Para aqueles que priorizam o conforto e amortecimento em longas distâncias, o New Balance Fresh Foam 1080v13 ou o Asics Gel-Kayano 30 podem ser a escolha ideal.

Ao final, o mais importante é escolher um tênis que se ajuste bem aos seus pés e necessidades, proporcionando uma experiência de corrida segura e confortável.

Busque sempre o conforto do tênis nos seus pés para que a corrida seja sempre um prazer e não algo que te traga dor ou más sensações, assim a chance de continuar a praticar o esporte sem lesões fica muito alta.

Bons Treinos e nos vemos nas próximas edições.



**GUSTAVO  
PAVESI**  
EMPRESÁRIO





# NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

