

ENTREVISTA  
EXCLUSIVA

JUANCA  
LUQUI

*"Nunca é  
só corrida"*



## ALÉM DA CORRIDA

9 Coisas que devemos fazer aliadas à corrida  
ou deveríamos estar fazendo para correr



# 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 grande satisfação que apresento a todos mais uma edição da nossa revista, preparada com muito carinho e dedicação. Este mês, trouxemos um tema que vai além do simples ato de correr: “Além da CORRIDA: 9 Coisas que Deveríamos Fazer Aliadas à Corrida”. Sabemos que correr é uma atividade poderosa, mas será que só correr é o suficiente para alcançar todo o potencial que desejamos?

Nesta edição, desafiamos a ideia de que basta calçar os tênis e sair correndo. Exploramos 9 ações essenciais que devemos incorporar na nossa rotina, seja você um iniciante, alguém que busca melhorar seu desempenho ou até se reabilitar após uma lesão. Estas práticas são o segredo para uma corrida mais segura, eficaz e duradoura.

Entre elas, destacamos o fortalecimento muscular, a importância de alongamentos, um planejamento de treino adequado e até cuidados preventivos com a saúde mental. Cada uma dessas dicas foi pensada para que você possa aproveitar ao máximo essa jornada, superando desafios e descobrindo novos limites.

Espero que as orientações ajudem a todos em suas trajetórias. Afinal, correr vai além do simples ato de correr.

Boas corridas e muita superação!

**RUNNERSBRASIL**

**+ COMUNIDADE RUNNERS BRASIL**



# SOU + RUNNERS BRASIL

*Caros, leitores!*

**PARTICIPE DA NOSSA COMUNIDADE E PREPARE-SE PARA SE INSPIRAR, SE MOTIVAR E SE CONECTAR COM CORREDORES QUE COMPARTILHAM DA MESMA PAIXÃO. NOS VEMOS NO INSTAGRAM!**

É com grande satisfação que convidamos você a fazer parte da nossa comunidade no Instagram!

Estamos reunindo corredores apaixonados por todo o Brasil para compartilhar experiências, dicas, motivação e tudo o que envolve o mundo das corridas. Através de conteúdo exclusivo, desafios emocionantes e interações animadas, vamos unir forças para impulsionar o seu desempenho e criar laços duradouros nessa jornada de superação. Acesse o QR CODE acima e junte-se a nós.

Vamos correr juntos rumo às conquistas! ➔

O que é importante para você,  
precisa ser eternizado.



**Confira meu trabalho:**

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

@kelenwehrofotografia





**KELEN WEHR**  
FOTOGRAFIA

**Especialista em Gestante e Newborn**  
Premiada internacionalmente

Estúdio em São José dos Campos  
e Guaratinguetá-SP

**12 99166-6949**

EXPEDIENTE

**RB**

BRASIL

41

SETEMBRO/24

**PABLO MATEUS**

CEO RUNNERS BRASIL

.....  
**DARLAN SOUZA**

EDITOR CHEFE

.....  
**DANI CHRISTOFFER**

EDITORA

**DEPARTAMENTO COMERCIAL**

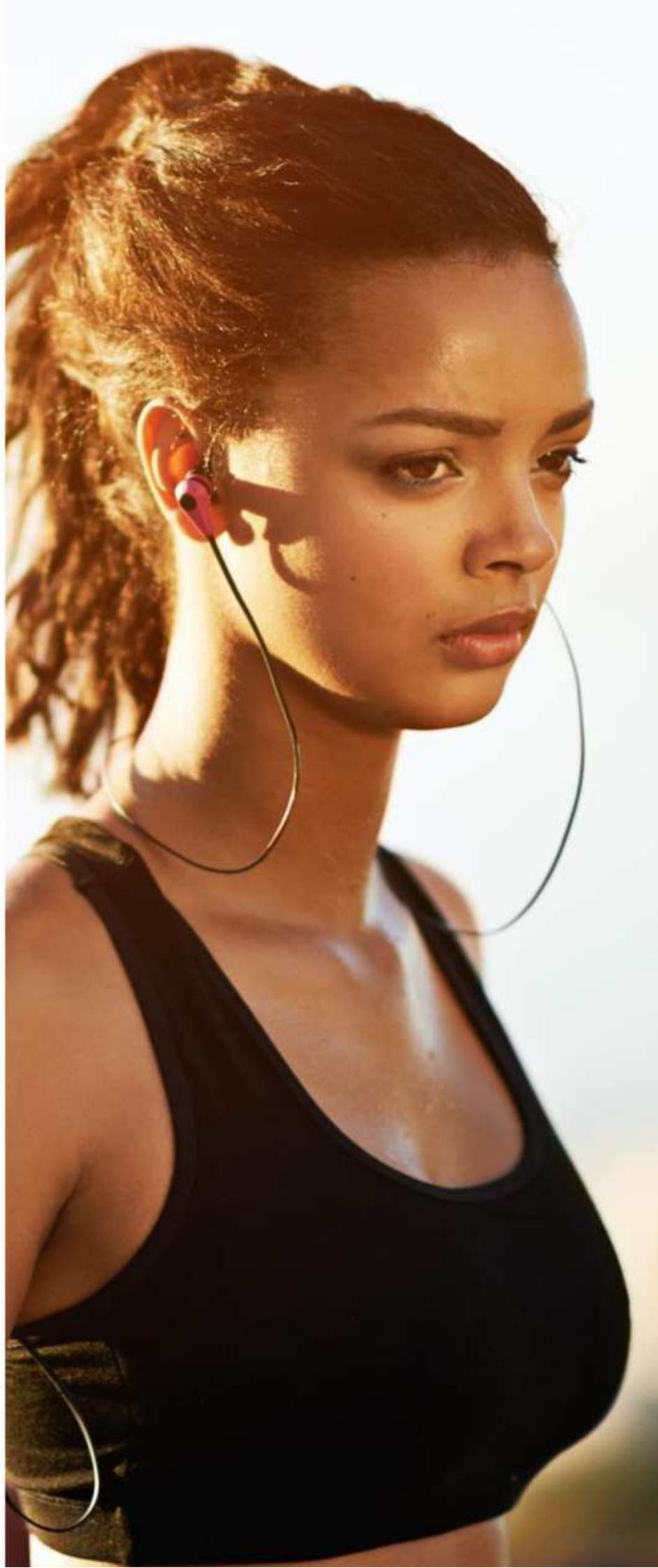
(12) 99178-0401

[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!

Sabemos que correr parece ser um ato simples porém requer alguns cuidados especiais não é mesmo? Cuidar do repouso, da dieta, cuidar disso e daquilo, enfim são tantas informações que recebemos, mas o que de fato precisa mesmo? Bom, inicialmente saber incorporar alguns desses hábitos na rotina diária, semanal, mensal e anual não só potencializa os benefícios da corrida, mas também promove uma vida mais saudável e equilibrada. Lembre-se, correr é mais do que apenas colocar um pé na frente do outro; é um estilo de vida que merece cuidado e dedicação.

Apenas correr é uma coisa, treinar corrida é outra coisa, e por mais que todos digam que amam correr, pelo que notamos todos gostam mesmo é de performar bem.

Acredito que o conhecimento científico, aliado a prática podem juntos promover as melhores formas de desenvolvimento de uma atividade, seja ela qual for. Na corrida não seria diferente e por isso nosso time de especialistas, embasado em suas experiências e seu conhecimento teórico, trouxe as 9 coisas que todo corredor deveria fazer para correr bem. Aproveitem!

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



**MATHEUS  
CASEIRO**

ESCRITOR



**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

---

SETEMBRO/2024 - 9 COISAS QUE DEVEMOS FAZER ALIADAS A CORRIDA OU (DEVERÍAMOS) ESTAR FAZENDO PARA CORRER!

*Bem-vindos à edição de setembro da Runners Brasil! É um prazer tê-los conosco para mais uma jornada repleta de inspiração e aprendizado, mas desta vez, com um enfoque que vai muito Além da Corrida.*

Nesta edição, queremos desafiar a ideia de que correr é apenas sobre o ato de correr em si. Sabemos que a corrida é uma paixão que transforma vidas, mas o que muitos não percebem é que, para realmente aproveitar tudo o que ela pode oferecer, precisamos ir além do simples movimento de calçar os tênis e sair para a rua.

Por isso, trazemos uma pauta especial: 9 coisas que devemos fazer aliadas à corrida. Seja você um iniciante, alguém que busca melhorar seu desempenho ou alguém se reabilitando de uma lesão, essas práticas são fundamentais para potencializar seus resultados e garantir uma jornada segura e eficiente.

Ao longo dessa edição, vamos abordar:

1. Fortalecimento Muscular, indispensável para prevenir lesões e melhorar a performance.
2. Alongamento e Mobilidade, essenciais para manter a flexibilidade e evitar sobrecargas.
3. Recuperação Ativa, uma prática que acelera o processo de regeneração muscular.
4. Planejamento de Treinos, fundamental para organizar seu progresso de maneira estratégica.
5. Nutrição Equilibrada, um fator crucial que garante energia e recuperação adequadas.
6. Gerenciamento do Estresse, porque correr também é cuidar da mente.
7. Avaliações Médicas, que asseguram que seu corpo esteja sempre pronto para o desafio.
8. Equipamentos Adequados, que fazem toda a diferença no conforto e segurança da corrida.
9. Participação em Eventos, que mantêm a motivação e a superação sempre presentes.

Estamos confiantes de que, ao colocar em prática essas ações, você se tornará um corredor mais completo e equilibrado, pronto para atingir novos patamares e, claro, curtir ainda mais a corrida.

Então, aqueça seus músculos, abra sua mente e prepare-se para descobrir como ir além do simples ato de correr. Porque a verdadeira evolução na corrida acontece quando entendemos que há muito mais envolvido nessa jornada.

Boas corridas e que venham as superações!

*"Para correr longe, não basta apenas mover as pernas — é preciso fortalecer a mente, cuidar do corpo e planejar cada passo. A verdadeira evolução vai além da corrida." - Pablo Mateus*

# SUMÁRIO



12

Warm-up



16

Receitas Fit



18

Crônicas de um  
corredor



20

Q&A com  
Elaine Borges



28

Corredor do  
mês



30

O "X" da  
Questão



34

Corrida, mais  
que um esporte



40

MED  
Run



# 46

Corrida e  
Ciência



# 50

Correr sem  
lesão



# 54

Capa: Juanca  
Luqui



# 64

Dermatologia  
e a corrida



# 68

Medicina e a  
Corrida



# 72

Neurociência  
e a corrida



# 76

Review Tênis  
de Corrida



# 81

Dica de livro



# 82

Biomecânica  
da corrida



# 86

Corrida e  
odontologia



# 89

Edição  
anterior



# 90

Tirinhas RB



SETEMBRO/24

# Receitas Fit

BOLINHO DE BATATA-DOCE COM FRANGO

RUNNERS BRASIL



# Prática e Nutritiva

**GARANTINDO ENERGIA, RECUPERAÇÃO E SUPORTE PARA A PERFORMANCE DOS CORREDORES DE RUA.**

## **Ingredientes:**

- 1 batata-doce média cozida e amassada
- 150g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 clara de ovo
- Temperos a gosto (sal, pimenta, orégano)

## **Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes até formar uma massa consistente. Faça pequenos bolinhos e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar. Ótimo como lanche pós-treino.

# CRÔNICAS



## DE UM CORREDOR



**MATHEUS  
CASEIRO**

CORREDOR & ESCRITOR  
AMADOR

É só um passo adiante,  
É só um um quilometro a mais,  
É só mais um dia estressante,  
É só...ser...só.

Na rotina dos dias buscamos conexão;  
Mas nos encontros da vida, fazemos pouca questão;  
E em meio a um labirinto de tanta informação;  
Carregamos o peso de nossa própria solidão.

Em meio à multidões, nos perdemos em nós;  
Separados de um mundo que julgamos feroz;  
E se os barulhos "de dentro" não nos deixam a sós;  
Se faz de um breve momento, nossa única voz.

Há quem diga que não se deva andar sozinho;  
Há quem vive uma vida para encontrar seu caminho.  
E ao contrário do mundo, onde não vemos sentido;  
Enxergamos na própria corrida, nosso melhor amigo.

A nossa companhia está na cadência dos passos;  
Está na sincronia das pernas, que no ar se entrelaçam;  
Está na dificuldade que é flertar com o fracasso.  
E está nas batidas do peito que geram um novo compasso.

A graça de nossa rotina, é achar graça em ser só;  
É transformar o "eu" da corrida em um universo de "nós";  
Pois quando estamos só, podemos ser muitos.  
Mas ao corrermos juntos, somos um...só.



2024

# Q&A Elaine Borges

SETEMIRO

Imagem: Arquivo pessoal

# Sobre Elaine Borges

“Corrida é sinônimo de saúde, prazer, superação, crescimento. Continue correndo com sabedoria e fazendo o melhor por você”.

*Elaine Borges*



A **corrida** é tão **apaixonante**, que um dos maiores **desafios** tanto para **iniciantes** quanto para atletas **experientes** é a tentação de **acelerar** o processo e buscar **resultados rápidos**. Mas pular **etapas** pode comprometer todo o **treinamento** do atleta e **impedir** a chegada ao **objetivo**. Por isso, contar com a **orientação** de um **profissional de educação física**, faz toda a **diferença**. A **Runners Brasil** conversou com **Elaine Borges**, treinadora de corrida e **personal trainer** de **Lages (SC)**, que compartilha **insights valiosos** sobre como evitar **erros comuns** e integrar a **corrida** de forma **prazerosa** na rotina. Com uma **coleção** de títulos e duas **maratonas**, Elaine **aborda** também como **manter a motivação** e traz **dicas** sobre **atividades complementares** que podem **melhorar** ainda mais a **performance** dos **corredores**.

# Q&A

**Sabine Weiler:** Qual a sua primeira orientação a quem começa a correr?

**Elaine Borges:** Busque orientação de um profissional capacitado e que trabalhe especificamente na área.

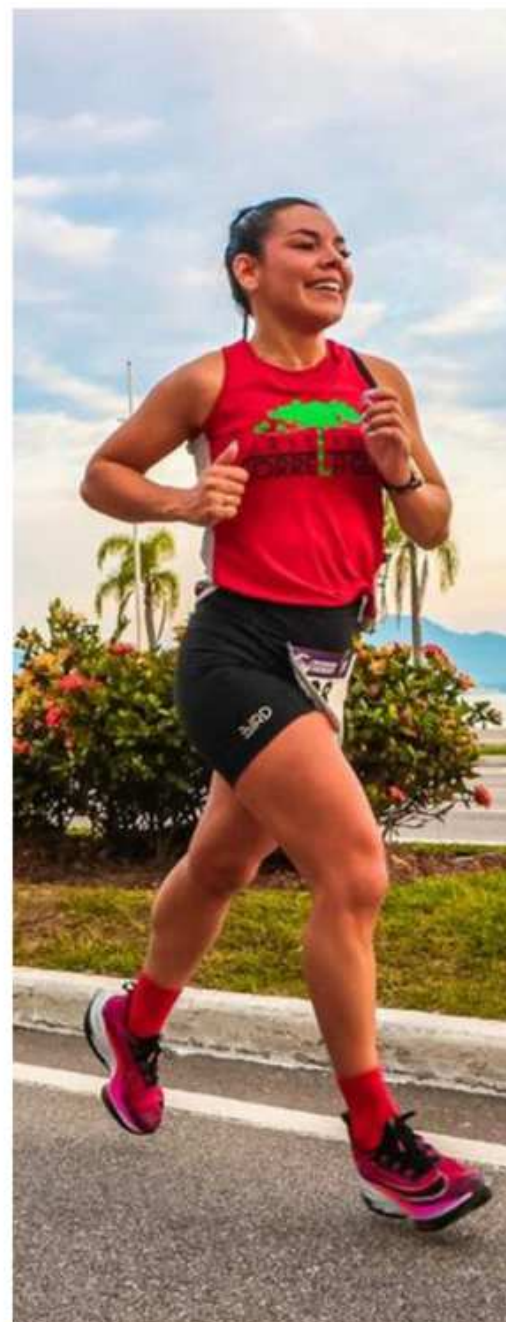
**Sabine:** Quais erros mais comuns que geralmente os iniciantes cometem na corrida?

**Elaine:** Um dos erros mais comuns é a “pressa” em alcançar determinados resultados pulando etapas no treinamento, correr volumes maiores do que o indicado. Outro erro comum é deixar de lado o fortalecimento muscular que pode evitar lesões, ou acelerar a recuperação.

**Sabine:** Muitos iniciantes têm dificuldades para inserir a corrida na rotina, seja por falta de motivação ou por quererem resultados rápidos. Quais estratégias você sugere para tornar a corrida uma atividade prazerosa no dia a dia?

**Elaine:** É preciso encontrar na corrida momentos de satisfação, uma boa dica é procurar um grupo ou assessoria, treinar entre amigos, viajar para correr conhecendo novos lugares e estabelecendo novas metas.

**Sabine:** O aquecimento e o alongamento são subestimados ou negligenciados por muitos corredores. Quais são os principais benefícios dessas práticas e como elas impactam na performance e na prevenção de lesões?



**Elaine:** O aquecimento é importante para elevar gradualmente a temperatura do corpo, preparando os sistemas musculares, cardiovasculares e respiratórios. O alongamento melhora a flexibilidade e amplitude do movimento, além de promover consciência corporal, contribuindo também na recuperação muscular pós-atividade. Ambos preparam o corpo evitando lesões.

**Sabine: O que não pode faltar na rotina de um corredor?**

**Elaine:** Na rotina de um corredor é importante manter uma boa alimentação, respeitar o descanso, ter uma boa qualidade de sono.



**Sabine: Qual é o maior aliado do corredor para alcançar seus objetivos, seja no início, na evolução ou na recuperação pós-lesão?**

**Elaine:** Exercícios funcionais, pilates, natação e musculação podem ser aliados para manter a musculatura protegida e saudável. É também, muito importante fortalecer o local lesionado evitando outros problemas.

**Sabine: Qual a recomendação para que o atleta mantenha uma boa hidratação durante treinos e provas de corrida?**

**Elaine:** A hidratação precisa começar mesmo antes do treino ou prova, de 400 a 600ml algumas horas antes da atividade. Durante o treino, a reposição de líquidos também é importante, mantendo-se hidratado com pequenos goles de água a cada 15 ou 20 minutos.

**Sabine: Como a nutrição influencia no desempenho de um corredor e o que deve ser priorizado?**

**Elaine:** É extremamente importante manter uma alimentação equilibrada contribuindo para a formação de energia, aumentando consequentemente o desempenho físico, e ajudando também na recuperação muscular.

# Descanso

**Sabine: Descanso também é treino, não é mesmo?**

**Elaine:** Sim. Os músculos e articulações precisam de um período de recuperação para gerar novamente as substâncias que servem para trazer energia. Além disso, sentindo-se cansado o rendimento será menor e maior será o risco de lesões.

**Sabine: Quais sinais que o corpo dá que indicam que é hora de parar e descansar?**

**Elaine:** Muitas vezes, a dor e o desconforto durante os treinos podem indicar que um descanso é necessário. O corpo fadigado é um sinal de alerta.

**Sabine: Quais hábitos diários além de correr podem ajudar a melhorar o desempenho?**

**Elaine:** Corpo alongado e boa mobilidade contribuem para melhor execução dos treinos e conseqüente melhoram também o desempenho. Além disso estar se alimentando e hidratando corretamente também favorecem o desempenho na corrida.





**Sabine:** O fortalecimento muscular é essencial para prevenir lesões, mas nem todos os corredores gostam de musculação. Quais alternativas você sugere para quem quer fortalecer sem ser academia?

**Elaine:** Alguns treinos específicos podem contribuir significativamente para o fortalecimento muscular como correr em subidas, escadas ou na areia. Além disso, exercícios com o peso corporal que podem ser feitos em casa também são muito eficientes, quando o assunto é fortalecimento.

**Sabine:** Como manter a motivação, durante a fase de reabilitação?

**Elaine:** Durante a fase de reabilitação uma boa estratégia para manter-se motivado é a prática de outros esportes que estejam liberados. Isso ajuda a manter o foco e um bom condicionamento físico.

“Não estar pronto para uma determinada distância pode trazer sérias consequências, desde pequenas até graves lesões que podem exigir o afastamento da corrida por meses ou até anos.”



**Sabine: Existe alguma atividade que você recomenda fazer mensalmente, como parte do treino?**

**Elaine:** Algumas atividades podem contribuir positivamente na rotina do corredor, como a natação, melhorando a resistência muscular cardiorrespiratório. O ciclismo, gerando mais força muscular e condicionamento. E por último, indicaria o pilates, melhorando a postura, equilíbrio e alongamento.

**Sabine: Da primeira prova às distâncias mais longas. Como o atleta deve encarar esse processo e não pular etapas?**

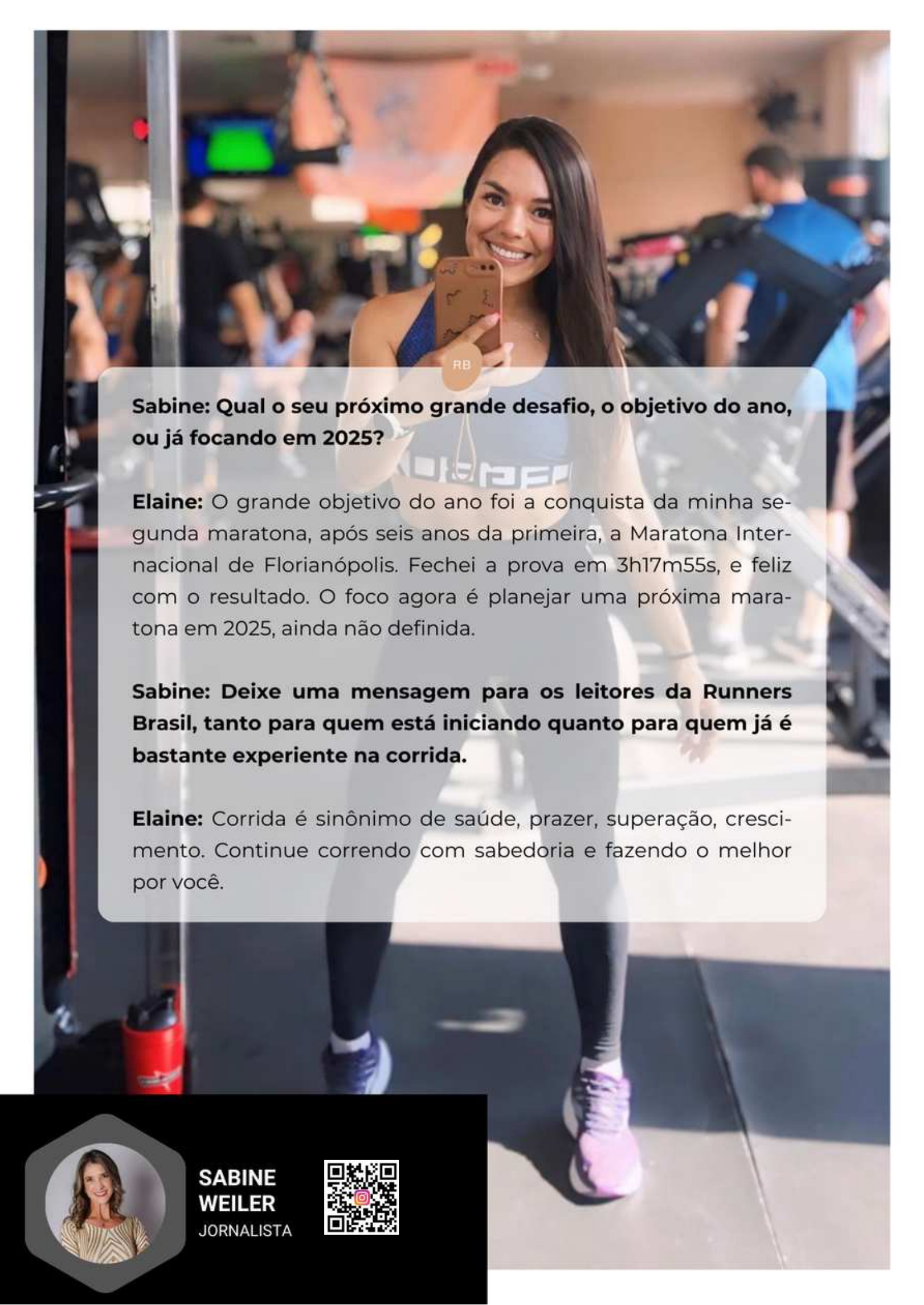
**Elaine:** É necessário estabelecer uma meta pessoal realista, sem comparações, cada corredor é diferente do outro. A paciência deve ser uma aliada durante o processo de evolução. Precisa ter em mente que não estar pronto para uma determinada distância pode trazer sérias consequências, desde pequenas até graves lesões que podem exigir o afastamento da corrida por meses ou até anos.

**Sabine: Você como atleta, tem corrido várias provas, se destacando e subindo ao pódio. Como iniciou essa paixão pela corrida?**

**Elaine:** Iniciei na corrida em janeiro de 2016, e desde então nunca mais parei. No início a busca era por saúde e melhora da composição corporal, mas em pouco tempo se tornou um “vício” bom, e o foco tornou-se apenas conseguir correr cada vez melhor.

**Sabine: Quais são as suas inspirações na corrida e como você busca inspirar os seus alunos?**

**Elaine:** Me inspiro muito em atletas profissionais e em alguns amadores brasileiros que mostram uma rotina regrada e voltada para o alcance de grandes resultados nesse esporte. É dessa forma que procuro inspirar meus alunos, mostrando o caminho até chegarem aos objetivos.

A woman with long dark hair, wearing a blue sports top and black leggings, is smiling and taking a selfie with her smartphone in a gym. The background shows other people working out on treadmills.

**Sabine: Qual o seu próximo grande desafio, o objetivo do ano, ou já focando em 2025?**

**Elaine:** O grande objetivo do ano foi a conquista da minha segunda maratona, após seis anos da primeira, a Maratona Internacional de Florianópolis. Fechei a prova em 3h17m55s, e feliz com o resultado. O foco agora é planejar uma próxima maratona em 2025, ainda não definida.

**Sabine: Deixe uma mensagem para os leitores da Runners Brasil, tanto para quem está iniciando quanto para quem já é bastante experiente na corrida.**

**Elaine:** Corrida é sinônimo de saúde, prazer, superação, crescimento. Continue correndo com sabedoria e fazendo o melhor por você.



**SABINE  
WEILER**  
JORNALISTA





# **RUNNER**

*Setembro*



# VLADIMIR GUEDES

PROFESSOR E CORREDOR

---

## PERFIL DO CORREDOR

Professor de Química, coordenador escolar, Pós graduado em tecnologia da educação pela UNESP. Apaixonado pela corrida, seu esporte e filosofia de vida.

## SKILLS

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

## ROTINAS DE TREINAMENTO

Treino de fortalecimento, musculação, esteira e longões aos finais de semana.

## OBJETIVOS E METAS

Continuar correndo, voltar a fazer uma meia maratona sub 2, envelhecer com saúde física e mental.

## PRINCIPAIS CONQUISTAS

Meia Maratona Asic's Golden Run 2018 - Etapa SP, 1h 57'  
Meia Maratona Asic's Golden Run 2019 - Etapa SP, 2h 10' 21"


## DESAFIOS E SUPERAÇÃO


Correr e evoluir como pessoa por toda vida.

## UMA FRASE

"Na selva da vida eu nunca serei a presa"

## CONTATO

 @vlad\_quimica

 Itatiba- SP



O "X" da   
**QUESTÃO**

POR DARLAN SOUZA



# O X DA QUESTÃO É TREINAR

## com FAIXA-PRETA

Iniciar na corrida ou retornar a corrida é uma jornada empolgante e transformadora, mas requer orientação adequada e comprometimento. Aqui estão algumas das 9 dicas essenciais para quem deseja começar a correr, enfatizando a importância de seguir as orientações dos verdadeiros mestres "faixa-preta" da atividade.

### **Siga os Mestres "Faixa-Preta"**

A corrida, como qualquer outra atividade física, tem seus especialistas. Os "faixa-preta" são aqueles que possuem não apenas vasta experiência prática, mas também uma excelente formação acadêmica. Eles entendem a ciência do treinamento e podem oferecer orientações precisas e seguras. Seguir as dicas desses profissionais é crucial para evitar lesões e maximizar os benefícios da corrida. Amigos e padrinhos de modo geral atraem muitos adeptos, porém muitas vezes instruem de forma competitiva um sujeito iniciante que mal consegue ter uma rotina saudável. Vamos devagar, entender de pessoas, seus medos e anseios é fundamental e neste quesito os mestres são essenciais.

### **Entenda o Processo de Treinamento**

Cada pessoa responde de maneira diferente ao treinamento. É importante entender que o progresso na corrida deve ser gradual. Comece alternando entre caminhada e corrida leve, aumentando a intensidade e a duração aos poucos. A ciência do treinamento deve sempre guiar suas ações, garantindo que você esteja no caminho certo para alcançar seus objetivos.

### **Valorize o Descanso e a Nutrição**

O descanso é tão importante quanto o treino. É durante o período de descanso que o corpo se recupera e se fortalece. Além disso, uma nu-

trição adequada é fundamental para fornecer a energia necessária para os treinos e para a recuperação muscular nos treinos de corrida e nos treinos feitos na academia. Considere consultar um nutricionista esportivo para orientações personalizadas. Cuidado com o “escapismo” - nada de usar a corrida como válvula de escape para um fracasso familiar ou laboral, tenha equilíbrio e em caso de uma suspeita de vício e fuga, consulte um psicólogo.

### **Consulte Profissionais de Saúde Regularmente**

Se você pretende correr longas distâncias no futuro, é essencial ter consultas regulares com fisioterapeutas e massoterapeutas. Eles podem ajudar a prevenir e tratar lesões. Além disso, realizar exames preventivos com médicos especializados, como cardiologistas e ortopedistas, é crucial para garantir que seu corpo esteja em condições ideais para a prática da corrida. A psicoterapia com psicólogos do esporte também pode ser benéfica para lidar com a pressão e manter a motivação.

### **Pratique de Forma Saudável e Prazerosa**

A corrida deve ser uma atividade prazerosa, não um fardo na nossa vida. Encontre maneiras de integrar a corrida à sua rotina de trabalho e familiar. Escolha horários e locais que você goste e que sejam convenientes para você. Lembre-se de que a consistência é mais importante do que a intensidade. Correr regularmente, mesmo que por períodos curtos, é mais benéfico do que correr longas distâncias esporadicamente.

### **Faça um "Detox" de Redes Sociais**

As redes sociais e grupos de mensagens podem ser fontes de distração e desinformação. Muitas vezes, as pessoas buscam engajamento e notoriedade, sem se preocupar com a veracidade das informações que compartilham. Faça um "detox" dessas plataformas e concentre-se em seguir orientações de fontes confiáveis e profissionais qualificados. Fuja dos marcadores de “PACE” estas pessoas que só falam de números e performance e pouco se importam com a experiência de correr de cada

um. Ninguém mais aguenta estes chatos. Correr vai além de números e eles ainda não entenderam o espírito do esporte na vida.

### **Invista em Equipamentos Adequados**

Para correr bem, não basta calçar um tênis qualquer. Invista em um bom par de tênis de corrida que ofereça estabilidade e absorção de impacto e de acordo com sua condição econômica hoje. Roupas confortáveis e adequadas para a prática esportiva também são importantes para evitar desconfortos e lesões e se sentir mais motivado para seus treinos.

### **Tenha Paciência e Perseverança**

Como qualquer atividade, a corrida requer tempo e investimento para que se possa obter resultados efetivos e duradouros. Não se apresse e respeite o seu corpo. A condição cardiorrespiratória otimizada é obtida por meio de um treinamento consistente e bem orientado, assim como o ganho de estrutura muscular e óssea na musculação leva mais tempo para se adequar a atividade de correr. Respeite estes tempos para poder ter uma experiência mais positiva na corrida.

### **Escolha Fazer o Certo**

A corrida é uma excelente opção para melhorar a condição cardiorrespiratória, e para quem busca se desafiar em um esporte individual, mas deve ser praticada corretamente para evitar lesões e garantir prazer na atividade. Treine somente com os "faixa-preta", pessoas que entendem tanto na teoria quanto na prática. Dessa forma, o sucesso é inevitável e a experiência será a mais positiva possível, pode acreditar!

Lembre-se, correr é mais do que apenas um exercício físico; é uma jornada de autodescoberta e bem-estar. Com orientação adequada, paciência e dedicação, você pode transformar a corrida em uma atividade prazerosa e benéfica para a vida toda, pois o equilíbrio é a chave não é mesmo?

Bons treinos!



# CORRIDA

mais que um esporte



GABRIEL  
RENAUD  
COPYWRITER



## Faça 3 Coisas Antes de Calçar o Tênis e Melhore Sua Corrida!

*“- Coloca o tênis e vai correr no parque”, repete Sara para as amigas, quando ficam estressadas com a faculdade.*

*E, vamos ser sinceros, correr sem preocupação é gostoso e relaxa a mente. Concorda?*

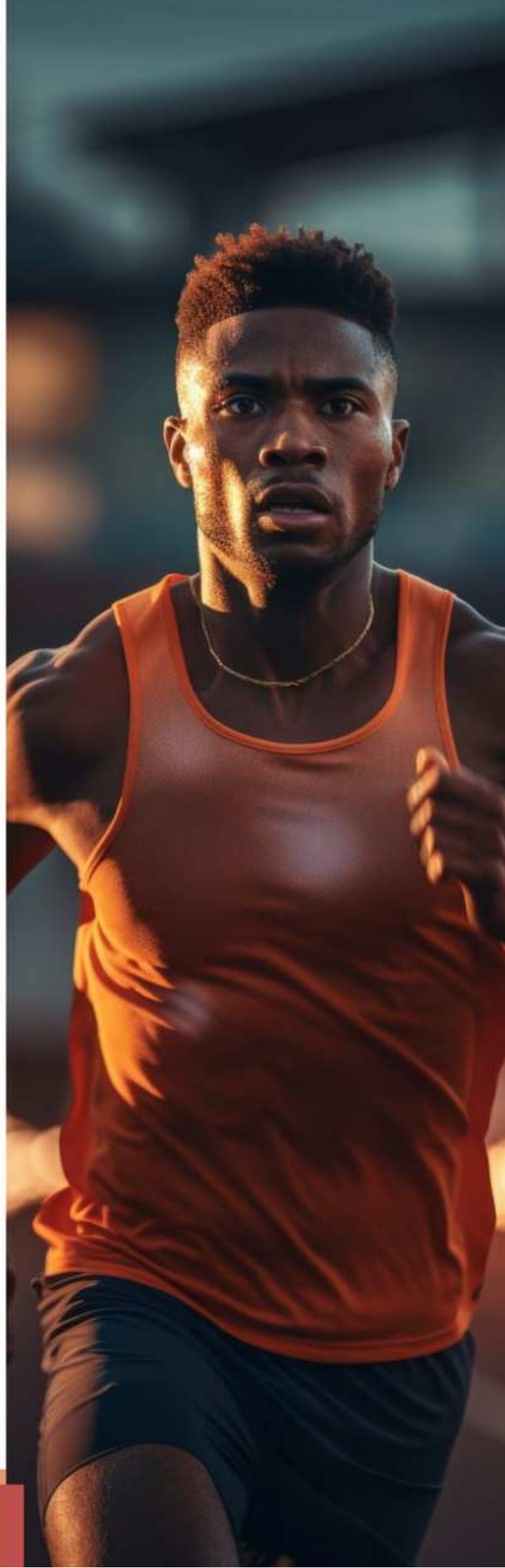
*Mas o que Sara (estudante de medicina) esqueceu de avisar é que existe MUITA COISA além da corrida.*

*E, quando falo melhorar sua corrida, não estou restringindo ao pace ou tempo. Mas também sua experiência com o esporte em geral.*

*Também não se trata de relógio, meia de poliamida, bermuda de compressão ou alimentação.*

*Claro, tudo isso ajuda e traz conforto, mas a pegada aqui é outra.*

*Bora falar da primeira coisa!*





Lembrei agora que o Eliudi Kipchoge, considerado o maior maratonista da história, já confessou:

“Quando chega o momento de dor ou dificuldade em uma prova, eu começo a sorrir, porque isso deixa as coisas mais leves”.

Existe outro estudo, de pesquisadores suíços, que concluiu que o riso pode aumentar a tolerância à dor e melhorar a qualidade de vida.

Agora vamos para segunda coisa!

### **Primeira Coisa para Fazer “Antes de Calçar o Tênis”.**

Abrir um sorriso. Sim, SORRIR ajuda na sua corrida, não é uma piada.

Há estudo que confirma a relação entre senso de humor e melhora do sistema imunológico (Anne Belcher, Ph.D. e educadora de enfermagem).

E, claro, com uma imunidade alta você corre mais solto, tanto para ter velocidade como para se divertir.

As amigas da Sara podem acrescentar uma pitada de sorriso, antes e durante as corridas no parque.



## Segunda Coisa para Fazer “Antes de Calçar o Tênis”.

Essa ação pode parecer estranha para algumas pessoas, mas funciona.

Eu mesmo já testei, além de existirem estudos sérios que confirmam sua eficiência.

VISUALIZAÇÃO MENTAL é algo que ajuda na corrida, principalmente em treinos e provas desafiadoras.

Como assim, Gabriel? É mais simples do que parece.

Quando você era criança costumava imaginar muitas situações boas, como dançar em teatro ou jogar em um estádio.

Essa é uma forma de visualização, imaginar que está realizando algo, com bastante detalhes.

Você vai se imaginar correndo, no percurso do treino e prova, encaixando o ritmo e aproveitando a experiência.

Outro estudo (Ranganathan) demonstrou que a visualização mental de um movimento, pode resultar em sua maior precisão, quando realmente executado.

Esse é o poder que nosso cérebro possui sobre o corpo. A visualização mental ativa os circuitos neurais responsáveis pela execução física do movimento. Experimente!

Bora falar da última coisa e que pode salvar seus treinos.



## Terceira Coisa para Fazer “Antes de Calçar o Tênis”.

Você corre por vários motivos e tem outras atividades para fazer além da corrida.

Limpar a casa, trabalhar, estudar.

Por isso uma ROTINA ORGANIZADA pode salvar seus treinos, principalmente para quem tem jornada dupla ou tripla.

Uma rotina organizada, ainda que flexível, te ajuda a “ganhar tempo” para correr.

Além disso, te deixa mais tranquilo, sabendo que aquele treino vai encaixar bem entre suas outras tarefas.

Traz até uma paz de espírito só de pensar. Você é assim também? Rsr

Coisas simples como montar um cronograma básico do dia e quais são as prioridades, podem impactar nos seus treinos.

A corrida flui melhor quando sua mente está mais tranquila, o que é muito mais fácil com uma rotina básica planejada.

## Resumindo:

Sorria mais, antes e durante a corrida.

Pratique a visualização dos seus treinos e provas mais desafiadores. Organize sua rotina em geral para treinar com mais tranquilidade.

Gostou dessa matéria da revista? Se identificou?

Então compartilha essa edição com seus amigos corredores e corredoras!

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

Obs: A “Sara” é fictícia, representando jovens que buscam a corrida para lidar com sua rotina de estudos e trabalho.

**SETEMBRO 2024**

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

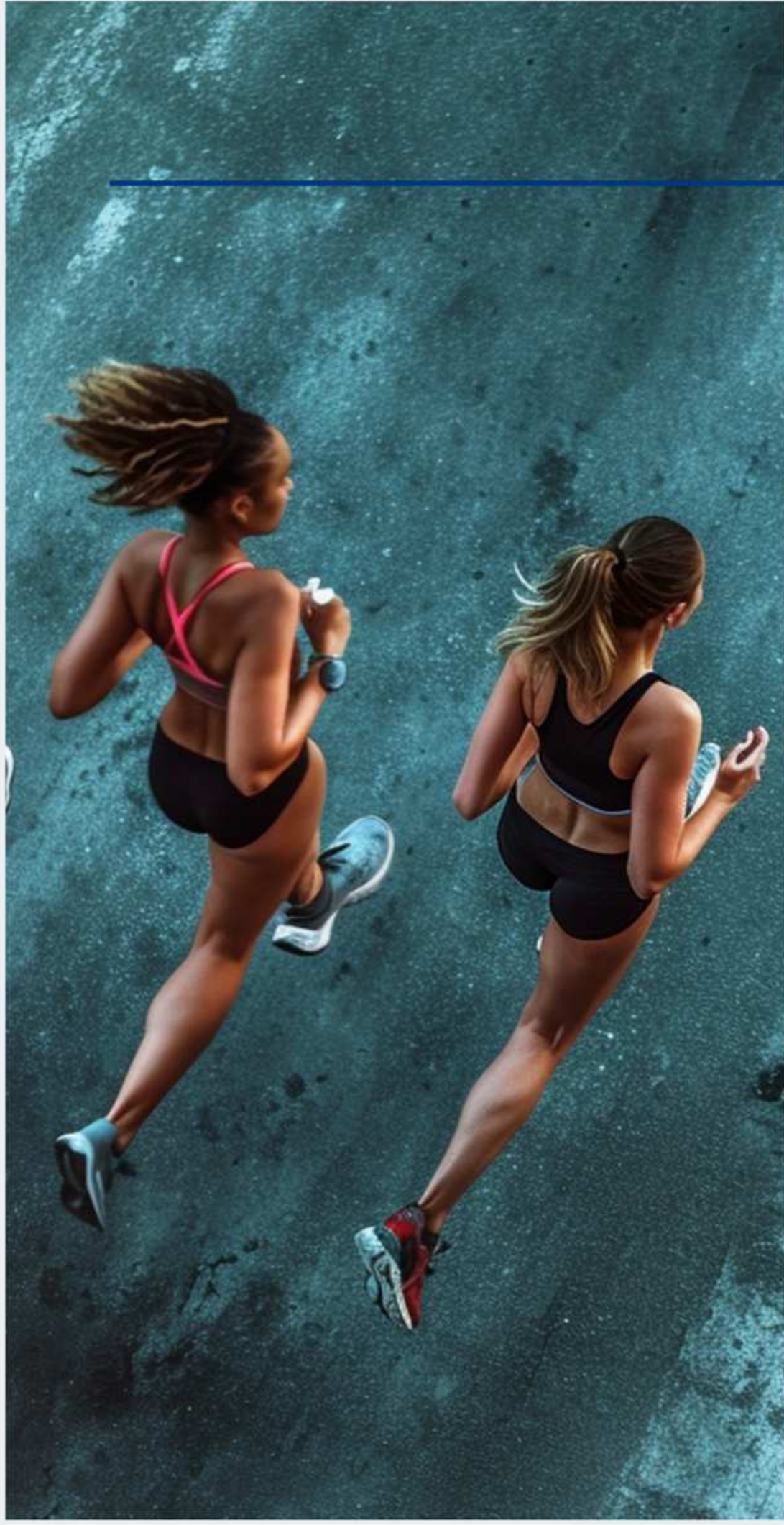


## **TOP 10**

Levitating – Dua Lipa ft. DaBaby  
Blinding Lights – The Weeknd  
Don't Start Now – Dua Lipa  
Cold Heart – Elton John & Dua Lipa  
Unholy – Sam Smith ft. Kim Petras

Stay – The Kid LAROI & Justin Bieber  
Industry Baby – Lil Nas X & Jack Harlow  
As It Was – Harry Styles  
Shivers – Ed Sheeran  
I Ain't Worried – OneRepublic

# MED RUN



# 9 DICAS PARA MELHORAR SUA PERFORMANCE NA CORRIDA: LIÇÕES DE UM CORREDOR E ESPECIALISTA



Quando comecei a correr não imaginava que tantas coisas poderiam influenciar a corrida, depois de alguns anos além de corredor passei a atender cada vez mais corredores no meu consultório e conseqüentemente estudar e me especializar cada vez mais no assunto e aqui vão 9 dicas de coisas que descobri ao longo dos anos correndo e atendendo corredores que podem melhorar sua performance.

## 1) Ser um corredor forte

O fortalecimento é essencial para prevenir lesões e melhorar a biomecânica da corrida. Exercícios que focam no core, quadríceps, glúteos e panturrilhas ajudam a dar mais estabilidade e eficiência nos movimentos, fazer exercícios específicos para as suas prioridades deixa o fortalecimento ainda mais efetivo, por isso, o primeiro passo é realizar uma avaliação como por exemplo a avaliação do movimento (FMS) com ela você vai ter quais os principais pontos a serem melhorados e partir daí pode fazer sessões de treinamento mais específicas. Agende de 2 a 3 sessões de fortalecimento por semana, revise o treino periodicamente de acordo com seu momento na corrida como diminuição de intensidade e volume em períodos de maior intensidade e volume na corrida.



## **2) PROGRAME SEU ANO NA CORRIDA**

Planeje quais são suas metas para o ano, isso quer dizer ter quais são as provas alvos, quais momentos você vai focar mais em fortalecimento, em qual momento você vai focar mais nos treinos de corrida, qual prova você vai fazer com mais intensidade, tu-do isso faz diferença para que você não acumule muito estresse em um período e se predisponha a mais lesões

## **3) PROGRAME SEU ANO NA CORRIDA MESMO EU VOCÊ NÃO SEJA UM CORREDOR DE PROVAS**

Mesmo que você não faça provas é legal programar qual momento você está, por exemplo, se você está em um processo de emagrecimento com uma dieta mais restrita é interessante não colocar um volume muito grande de treinos que você não está acostumado neste momento, se você está focado mais em melhorar seus tempos na corrida ou distâncias mesmo que não vá fazer nenhuma prova, é importante se alimentar compatível com o estímulo que está dando ao organismo



#### **4) Avaliações periódicas de composição corporal**

Manter um peso adequado e uma composição corporal equilibrada otimiza a eficiência energética durante a corrida. Isso não significa restringir calorias severamente, mas adotar uma alimentação compatível com seu momento e a partir daí monitorar o percentual de gordura e massa magra com frequência. Pequenos ajustes mensais podem ser feitos com base nas necessidades de cada fase de treinamento.

#### **5) Sono: Seu Superpoder Escondido**

Correr bem de verdade começa enquanto você dorme. Não é exagero. O sono de qualidade é quando seu corpo repara os microdanos causados pelo treino, ajusta seus hormônios e prepara seus músculos para o próximo desafio. Sem descanso adequado não existe recuperação, sem recuperação não existe sessão de treino com qualidade no dia seguinte.

#### **6) Check-ups Regulares: Seu GPS da Saúde**

Assim como ajustamos um carro para que ele continue funcionando sem falhas, seu corpo precisa de ajustes regulares. Avaliações cardíacas, hormonais e metabólicas são essenciais para garantir que seu sistema está operando com a máxima eficiência. Ignorar exames de rotina é abrir mão



de potencial e correr riscos desnecessários, tenha um encontro com seu médico pelo menos 1 x por ano, a partir daí planeje qual será a periodicidade dos encontros daquele ano.

## **7) Desafie-se com Terrenos e Ritmos Variados**

Se você sempre corre no mesmo ritmo e terreno, está deixando de explorar seu verdadeiro potencial. Alternar subidas, descidas, assim como variar intensidades de treino, cria uma base aeróbica sólida e melhora a resistência. A variedade vai desafiar seus músculos de novas maneiras e te fazer evoluir, mas lembre-se nestas variações também existe espaço para treinos leves e eles devem ser respeitados tanto quanto os treinos intensos.

## **8) O Poder da Hidratação**

Um corredor desidratado é um corredor que sofre. Desidratações maiores com perdas maiores do que 3% do seu peso corporal podem reduzir drasticamente sua performance e bem estar. Torne a hidratação uma rotina — um hábito diário, com isso você iniciara o treino bem hidratado, além disso leve consigo uma garrafa de água, e eletrólitos, lembre-se: se você tem sede, já está atrasado na hidratação!

## **9)tenha momentos desafiadores, mas também se divirta**

Se a corrida virou um ambiente de pressão e busca apenas de RPs pode ser que se transforme logo, logo em algo pesado, saiba que você vai ter momentos e momentos na corrida e que em alguns os Rps ficarão de lado, saiba respirar e repensar seu momento quando estiver pesado demais, talvez você precise de uma pausa nas pressões para voltar a ver a corrida como algo gostoso de praticar.



**DR GUSTAVO  
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA  
ESPORTIVA / NUTROLOGIA



2:25

4.50



# Playlist Runners Brasil

Spotify





# **CORRIDA E CIÊNCIA**



## Muito Além da Corrida...



A corrida de rua é uma atividade física extremamente popular e benéfica para a saúde, mas muitas vezes os corredores se concentram apenas nesse exercício, negligenciando outras práticas que podem complementar e melhorar seu desempenho. Para maximizar os benefícios da corrida e evitar lesões, é importante diversificar seu treinamento. Aqui estão nove dicas que você pode considerar para enriquecer sua rotina de exercícios além da corrida de rua.



Primeiramente, o treinamento de força é fundamental. Incorporar exercícios de musculação, como agachamentos, levantamento terra e exercícios com pesos livres, ajuda a fortalecer os músculos das pernas, core e parte superior do corpo. Isso não só melhora a resistência durante a corrida, mas também reduz o risco de lesões, pois músculos mais fortes suportam melhor o impacto.

---

Em segundo lugar, o treinamento de flexibilidade não deve ser esquecido. Práticas como yoga ou Pilates podem aumentar a flexibilidade, melhorar a postura e promover uma recuperação mais rápida. Além disso, esses exercícios ajudam a relaxar a mente e a reduzir o estresse, o que é essencial para qualquer atleta.





so adequado também ajuda a prevenir a fadiga e a manter a motivação.

Em sexto lugar, a nutrição desempenha um papel vital no desempenho atlético. Uma dieta equilibrada, rica em carboidratos complexos, proteínas magras, gorduras saudáveis, frutas e vegetais, fornece a energia necessária para os treinos e ajuda na recuperação muscular. Além disso, a hidratação é essencial; beber água antes, durante e após os treinos é fundamental para o desempenho ideal.

A sétima dica é monitorar seu progresso. Utilizar aplicativos ou um diário de treino pode ajudar a acompanhar suas corridas, tempos e distâncias, além de identificar áreas que precisam de melhoria. Essa prática pode ser motivadora e ajudar a estabelecer metas realistas e alcançáveis.

A terceira dica é incluir treinos intervalados. Alternar entre períodos de alta intensidade e recuperação durante a corrida pode aumentar a capacidade cardiovascular e a velocidade. Por exemplo, você pode correr em um ritmo rápido por 1 minuto e depois desacelerar por 2 minutos, repetindo esse ciclo várias vezes. Isso não só melhora o desempenho, mas também torna o treino mais dinâmico e interessante.

Outra sugestão é praticar atividades de cross-training, como natação ou ciclismo. Essas modalidades oferecem um excelente treino cardiovascular, mas com menor impacto nas articulações. A natação, em particular, é uma ótima opção, pois trabalha todos os grupos musculares e melhora a resistência sem sobrecarregar os joelhos e tornozelos.

A quinta dica é a importância do descanso e da recuperação. Incorporar dias de descanso ativo, como caminhadas leves ou alongamentos, é crucial para permitir que o corpo se recupere e se adapte ao treinamento. O descanso





A oitava dica é participar de grupos ou comunidades de corrida. Correr com outras pessoas não só torna a atividade mais divertida, mas também proporciona um suporte emocional e motivacional. Além disso, você pode aprender novas técnicas e dicas de corredores mais experientes.

Por fim, não subestime a importância do treinamento mental. A corrida não é apenas um desafio físico, mas também psicológico. Práticas de visualização e meditação podem ajudar a aumentar a concentração e a resiliência mental, permitindo que você enfrente os desafios da corrida com mais confiança.

Em suma, diversificar sua rotina de exercícios além da corrida de rua pode trazer inúmeros benefícios para a sua saúde e desempenho. Ao incorporar treinamento de força, flexibilidade, treinos intervalados, cross-training, descanso adequado, nutrição balanceada, monitoramento do progresso, participação em grupos e treinamento mental, você estará no caminho certo para se tornar um corredor mais completo e saudável.



**EDUARDO  
BARBOSA**  
PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA



# CORRER SEM LESÃO



**Alexandre  
Rosa**

Fisioterapeuta



# Além da corrida que pode te lesionar



Como já discutimos em outras edições desta revista, correr é a atividade física mais simples que existe e, quando realizada de maneira equilibrada, dificilmente causará lesões. No entanto, em certas situações, a corrida combinada com as atividades do dia a dia pode ser a "gota d'água" que faz o "copo transbordar". É daí que surgem a maioria das lesões tão temidas pelos corredores.

A grande maioria de nós vê a corrida como uma atividade complementar; por mais que levemos o esporte a sério, ele acontece simultaneamente e de forma secundária às nossas atividades laborais. Neste texto, abordaremos como algumas atividades que realizamos podem interferir no surgimento das principais lesões dos corredores.

A canelite, ou síndrome do estresse tibial medial, é comum em atividades laborais que envolvem movimentos repetitivos e impacto nas pernas. Trabalhadores que passam longos períodos em pé, como operários, enfermeiros e vendedores, ou aqueles que realizam caminhadas extensas, como carteiros, estão em risco. Esforços físicos intensos, como carregar pesos ou subir escadas repetidamente, também contribuem para essa condição.

Atividades que envolvem longos períodos em pé, caminhadas extensas em terrenos irregulares, superfícies pontiagudas ou levantamento de cargas pesadas podem contribuir para o desenvolvimento de fascite plantar. Profissões como a de professores estão em maior risco devido à pressão constante aplicada nos pés. O uso inadequado de calçados ou a falta de suporte adequado também agrava a condição, resultando em inflamação e dor no tecido que conecta o calcanhar aos dedos dos pés.



# LESÕES



Movimentos repetitivos, sobrecarga ou esforço excessivo na região do tornozelo podem causar tendinopatia de Aquiles. É muito comum observar esse tipo de lesão associada a movimentos de dança ou em pessoas que, no seu dia a dia, necessitam subir e descer muitas escadas.

A dor na região anterior do joelho pode ter diferentes diagnósticos e é uma das causas mais comuns de desconforto entre os corredores. Atividades laborais que exigem movimentos repetitivos, como agachar, subir escadas ou levantar objetos pesados, podem causar dor na região anterior do joelho. Profissões que envolvem ficar ajoelhado, como jardinagem ou instalação de pisos, aumentam a pressão sobre a rótula, contribuindo para o desconforto. Nesse caso, donas de casa e profissionais do lar estão entre os mais afetados. Essas atividades exigem cuidado e postura adequada para evitar lesões e dor crônica na região anterior do joelho.

Por incrível que pareça, até a topografia de uma cidade pode ter um impacto significativo no aparecimento de lesões ortopédicas e esportivas. Em regiões com terrenos acidentados, como morros e ladeiras, há uma maior exigência física para atividades como caminhar, correr ou pedalar. Essas condições impõem um estresse adicional nas articulações, especialmente nos joelhos e tornozelos, aumentando o risco de lesões por esforço repetitivo ou por sobrecarga.

Em cidades onde o terreno é predominantemente inclinado, a biomecânica do corpo é alterada, exigindo mais dos músculos estabilizadores e das articulações. Por exemplo, correr ou caminhar em descidas pode aumentar o impacto nas articulações, enquanto subir morros requer um esforço muscular intenso, potencializando o risco de tendinites, distensões e fraturas por estresse.



Além disso, a falta de superfícies planas e seguras para a prática de esportes pode levar a lesões relacionadas ao desequilíbrio e quedas, especialmente em esportistas que não estão acostumados a essas condições topográficas.

Lesões ocorrem devido ao acúmulo de fatores de risco, e estar exposto a um ou mais desses fatores aumenta a probabilidade de se lesionar na corrida. Para prevenir lesões, é crucial manter a musculatura forte e resistente, aumentar a carga de treino de forma progressiva e respeitar os períodos de descanso. À medida que o treinamento se intensifica e os objetivos na corrida se tornam mais ambiciosos, é necessário reduzir ou evitar atividades que possam sobrecarregar o corpo. No entanto, no mundo real, é quase impossível evitar todas essas atividades. Por isso, desafios como correr uma maratona exigem mais do que apenas calçar os tênis e seguir uma planilha de treinos; requerem uma reestruturação completa no estilo de vida, com foco em equilibrar as demandas físicas com os cuidados necessários para a saúde e a recuperação.

SETEMBRO 2024

**J  
U  
A  
N  
C  
A**



**L  
U  
Q  
U  
I**

## ***Nunca é só corrida!***

Já escutamos tanto essa frase que, as vezes, não entendemos a profundidade dela.

O esporte transforma, educa e pode mudar o rumo de uma vida, para melhor, é claro.

***“A maior virtude que desenvolvi graças ao triatlo é ser organizado e equilibrado”.***

***Juanca Luqui***

Esse mês a Revista Runners Brasil foi até a Argentina, para conhecer a história de Juan Carlos Luqui, um professor de educação Física, fisioterapeuta, triatleta e estudante de quiropraxia.

Juanca nasceu em Santa Fe, capital, mas viveu até os 18 anos na cidade de La Paz (estado de Entre Ríos, também Argentina) Hoje, aos 34 anos, vive em sua cidade natal, e podemos dizer que respira esporte quase que 100% do seu tempo.

***“Todos os dias um pouco mais”. – JC***

Um pouco todos os dias e começando cedo pode fazer toda diferença.

Juanca conta que iniciou na vida esportiva muito jovem com basquete, vôlei e natação.





## A CORRIDA

*“Eu sempre corria para todos os lados, até quando minha mãe me mandava ir ao supermercado, eu ia e voltava correndo (descalço)”. - conta Juanca*

Durante os anos escolares, começou em uma escolinha de triatlo porque gostava muito de correr. Foi vice-campeão nacional de duatlo em 2001, quando tinha apenas 11 anos.

Depois disso, só corria nas aulas de educação física e, por um tempo, teve que deixar de lado o esporte porque estava caro demais para continuar. Na adolescência começou com esportes coletivos, e só aos 26 anos conseguiu voltar a treinar para o triatlo.

### **RRB: Qual é a sua distância preferida?**

**Juanca Luqui:** Em corridas de rua, 21 km, porque sinto que, com tudo o que faço durante o dia, posso me preparar bem, especialmente em termos de intensidades e objetivos que estabeleço para mim. Também gostei muito da montanha e, apesar da minha pouca experiência, gosto muito das ultras (mais de 50 km).

**RRB: Você é professor de educação física, fisioterapeuta e está estudando quiropraxia. Qual é a sua função preferida?**

**Juanca:** Acho que não tenho uma função preferida. Gosto muito de como combino as três coisas: pela manhã sou fisioterapeuta em um consultório, à tarde faço treino personalizado em uma academia (Goiak), e nos fins de semana estudo quiropraxia.

**RRB: Como você concilia seu trabalho com a vida de atleta?**

**Juanca:** A maior virtude que desenvolvi graças ao triatlo é ser organizado e equilibrado.

Sei onde focar e como distribuir minha energia para dar o máximo todos os dias. Talvez, quando uma competição se aproxima, priorizo o descanso e o treino, e depois volto a focar no trabalho. Esse equilíbrio me permite lidar com ambos de forma simultânea.

**RRB: O que é necessário para começar a correr? Quais são os seus conselhos para um iniciante?**

**Juanca:** Primeiro, a pessoa precisa saber por que quer começar a correr, o que a motiva, qual é seu desafio e estabelecer um objetivo.

Depois, deve procurar um profissional que a guie, ensine e motive a correr com um programa coerente para o iniciante.





Comprar um bom calçado é essencial, pois muitas vezes o calçado inadequado causa lesões.

No início, também é importante entender que leva tempo para aprender a correr, controlar a respiração, o ritmo e as distâncias. Podem surgir desconfortos musculares, e haverá dias bons e ruins, dias em que você não quer correr e outros em que está cheio de energia.

***“O mais importante é ser constante e não desistir nos momentos difíceis”. - Juanca***

Que a competição seja consigo mesmo, sendo consciente do seu processo.

~~Nunca foi só correr!~~

**RRB: Correr não é só correr, certo? Tem muitos benefícios! Conte-nos um pouco sobre os benefícios e os riscos de correr sem preparação.**

**Juanca:** Os benefícios são muitos, principalmente quando o exercício é orientado por um profissional. Posso citar alguns benefícios para a saúde, como melhorar a circulação sanguínea ao trabalhar vários músculos, aumentar a autoestima e o bem-estar, gerar uma mudança de humor, sensação de plenitude, fortalecer o sistema imunológico, estimular hormônios da felicidade, como a endorfinas, reduzir o cortisol (hormônio elevado pelo estresse), melhorar os níveis de glicemia e, muito importante, reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

Além disso, correr socializa e cria empatia entre as pessoas. No entanto, sem a preparação adequada, pode ser prejudicial, causando lesões musculares, tendinosas e até fraturas por estresse.

---

**RRB: Além de correr, o que mais as pessoas deveriam fazer para se fortalecer?**

**Juanca:** É fundamental complementar a corrida com treinamento de força. Também é importante verificar a coluna com um especialista (quiropaxista), para garantir que o sistema nervoso funcione sem interferências e que o corpo esteja em harmonia.

**RRB: Conte-nos sobre as corridas mais importantes que você participou.**

**Juanca:** As corridas mais importantes que participei foram campeonatos nacionais de triatlo, duatlo e sul-americanos.

Fui campeão argentino de duatlo em 2018 em Cerrito (Entre Ríos) e fiquei em 10º lugar no sul-americano de Montevideú, Uruguai. Em triatlo, participei dos Jogos de Praia em Rosario 2018 (5º lugar) e fui 3º no campeonato argentino em La Calera (Salta) em 2021. No futuro, pretendo correr duas ultramaratonas, uma de 78 km em Córdoba e outra de 100 km no próximo ano na Patagônia (Bariloche), buscando classificação para a lendária UTMB na França.

Foto Neto Ferraz

**RRB: Qual é o seu objetivo na carreira? Onde você quer chegar?**

**Juanca:** Tenho vários objetivos que me motivam a continuar crescendo e me desafiando como atleta. Quero chegar ao Mont Blanc, a emblemática corrida da série mais importante de Trail do mundo na França.

Correr o desafio no Rio de Janeiro (21k + 42k). Conhecer o training camp no Quênia e viver a experiência de como vivem e como correm o maior celeiro de corredores do mundo.

Correr a Maratona dos Sables no deserto, uma das corridas mais duras. E em corridas de rua, completar as seis melhores.

Onde quero chegar? Quero ser embaixador de uma marca e percorrer o mundo correndo nas maratonas mais duras e desafiadoras, testando meus próprios limites. Quero fazer minha própria história.

**RRB: Por que você corre?**

Juanca: Porque me motiva, me apaixonou, me emociona, me leva a me superar, a criar desafios que não encontro em outro aspecto da minha vida.

---



Sinto que me conecto comigo mesmo quando corro, me ajuda a me sentir bem, a me sentir forte. Porque me proponho objetivos que posso superar. Me ajuda a me organizar tanto com os treinos quanto com a alimentação. Me ajuda a conectar com outras pessoas e também a entender os motivos pelos quais correm. Empatizo com elas e compartilho experiências. Porque conheço lugares que seriam inacessíveis se não fossem as corridas.

**RRB: Como foi a transição de corredor para triatleta?**

**Juanca:** O tempo todo estou sendo um ou outro. O triatlo serve como complemento quando estou na temporada de corredor. Ajuda a manter um estado aeróbico alto. Quando mi-

nhas pernas estão carregadas em semanas de muito volume, a natação ou o ciclismo ajudam a aliviá-las. Recentemente, a transição foi o oposto: passei de triatleta para corredor quase full time e, tendo já a base e a densidade do treinamento, a mudança para ser corredor não foi tão difícil.

**RRB: Por que você acha que os corredores sofrem tantas lesões? Como podem ser evitadas?**

**Juanca:** Porque não estão bem orientados. Muitos não utilizam o treinamento de força como prevenção, não apenas de lesões, mas também para a saúde em geral.

É preciso ser equilibrado entre descanso, boa alimentação e estar bem orientado quanto à parte técnica por um profissional.

**RRB: É possível correr sem sofrer lesões?**

**Juanca:** Sim. Eu me considero um exemplo disso. Sou uma pessoa ativa o dia todo devido ao trabalho e aos treinos, e praticamente não sofro lesões.

***“Os pilares são o descanso, o treinamento de força, uma planejamento coerente e a boa alimentação”. - Juanca***

**RRB: Alguma vez você passou por uma situação inusitada em uma corrida?**

**Juanca:** Não sei se é exatamente inusitada, mas na minha primeira ultra no Cerro Champaquí, na província de Córdoba, correndo meu primeiro Trail, eu caí em uma descida e quase cravo um bastão no pescoço, na ponta. Felizmente, foi apenas um arranhão profundo que não sangrou, mas naquele momento pensei que morreria na montanha, rs. Talvez fosse uma situação que poderia ter sido evitada se eu tivesse recebido orientação e praticado previamente.

**RRB: Por que você acha que correr se tornou um dos esportes mais populares do mundo?**

**Juanca:** Porque melhora a saúde das pessoas, os clubes de corredores geram um senso de pertencimento, onde encontram um grupo que os motiva e os encoraja a se superar.

Porque reduz a depressão, aumenta a vida social e, embora correr não seja para qualquer um, certamente gera um desafio que outros esportes não proporcionam. Além disso, dizem que se tornou o “tinder”, um espaço para socializar e, quem sabe, encontrar um parceiro, rs.

**RRB: Como você vê a quantidade de mulheres nas corridas hoje em dia?**

**Juanca:** Aumentou muito, especialmente nas corridas de Trail, onde mais mulheres se desafiam e se superam. Nos grupos de corredores de rua também há muito mais mulheres do que antes, embora eu não possa dizer o mesmo no triatlo. Talvez devido à exigência do esporte. A quantidade de público feminino ainda é pequena.

**RRB: O que passa pela sua cabeça quando você está correndo uma corrida?**

---

**Juanca:** Uff... tantas coisas, desde situações que vivemos no dia a dia até momentos difíceis de treinamento que passei e superei. Isso me faz pensar por que continuo fazendo o que faço, por que gosto tanto de correr e por que desfruto de corridas difíceis. Enfim, a vida passa pela minha cabeça.

Especialmente em corridas ultra, relaciono muito com o dia a dia, encontro semelhanças em momentos em que você se sente super forte e em outros muito cansado, ou enfrenta um desafio e pensa em como resolvê-lo.

Quando corro corridas de rua de 21k ou menos, não tenho muito tempo para pensar, só corro o mais rápido possível.

**RRB: Como você se prepara física e mentalmente para uma corrida?**

**Juanca:** Primeiro, estabeleço objetivos. Já experimentei que correr por correr não me leva a lugar algum, pelo menos para mim, nem fisicamente e até me prejudica mentalmente. Fisicamente, gosto de treinar o mais duro possível, com dias de treinos duplos ou triplos, apesar das horas de trabalho que tenho. Acordo muito cedo se tiver muito a fazer, o que também ajuda mentalmente a não desanimar. Geralmente, me sinto bem com os treinos e corridas porque respeito os dias ruins de treino, tento não ser duro comigo mesmo e ser consciente de que, dada a vida que levo, faço muito treinando.

A disciplina de todos os dias me ajuda mentalmente a me preparar para as competições. Nos dias em que não tenho vontade de treinar ou não me sinto bem, tento cumprir o plano, sinto que o treinamento é ganho pela mente e, dessa forma, me fortaleço mentalmente.

**RRB: Uma mensagem para os corredores que estão começando agora.**

Juanca: Bem-vindos a este caminho sem volta, rs. Que desfrutem do esporte, que possam se conectar com eles mesmos e com os outros. Quando conseguimos ter uma conexão com o outro, percebemos que cada corredor é um mundo, com uma história por trás do porquê está correndo. Que estabeleçam objetivos, que avancem passo a passo, que vejam isso como uma corrida de resistência, onde o mais importante é chegar (a cumprir suas metas). Se outro chegar antes, não tem problema, cada um deve lutar e perseguir seus sonhos.

**Correr no Brasil**

**RRB: Você conhece o Brasil? Já correu em terras brasileiras?**

**Juanca:** Sim, conheço, estive lá duas vezes, ambas para férias. Rio de Janeiro com amigos em 2014 e, no mesmo ano, com minha ex-namorada e sua família em Bombinhas, no sul do Brasil. Um dos meus sonhos seria correr o Desafio no Rio de Janeiro. Gosto desse tipo de loucura: correr 21k em um dia e 42k no outro, com a umidade e o calor do Rio, seria algo incrível, acredito que não se compara a outro lugar... as vistas, as praias e a cidade fazem do Rio a verdadeira "Cidade

---

Maravilhosa". É também um desafio pessoal para esse fim de semana ser competitivo em 21k e terminar no dia seguinte os 42k.

**RRB: Quais são seus projetos futuros como profissional e como atleta?**

**Juanca:** Meu projeto como profissional é ser embaixador e referência de uma marca. Completar as corridas mais duras em outros continentes, percorrer o mundo competindo e conhecendo pessoas a quem sirva de exemplo, influenciando-as em sua motivação, em seus desejos de superação e compartilhando minhas experiências.

Como atleta, quero continuar melhorando meu ranking de corredor de rua e de montanha e continuar competindo entre os melhores do mundo.

**RRB: O que é a vida para você?**

**Juanca:** Uff, para mim a vida é como correr uma ultramaratona. Um desafio constante, cheia de obstáculos a superar que nos ajudam a enriquecer nossas experiências, onde todos os dias tento aprender com o que há de bom e ruim que me acontece. É um caderno que dia a dia vamos escrevendo e construindo nossa própria história. Cheia de oportunidades para amar e ser boas pessoas.

**RRB: Quem é Juanca Luqui?**

**Juanca:** É uma pessoa humilde, simples e transparente que se mostra como é. Nas redes e na vida real. Uma pessoa alegre, enérgica, empática com os outros. Ativa, muito autoexigente, trabalhadora e organizada. Gosta muito de ajudar as pessoas, tem muita paciência. Gosta de sonhar com grandes coisas. Ama desafios, quanto mais duros e loucos, melhor, porque isso o motiva a treinar duro e superá-los. Juanca Luqui é um entusiasta da corrida, adora conhecer lugares correndo, ama a vida e ama correr.

***"Todos os dias um pouco mais!" – Jc***



**DANI  
CHRISTOFFER**  
EDITORA RUNNERS BRASIL E  
JORNALISTA





# Dermatologia e a corrida

9 pontos de atenção para a pele de quem  
pratica corrida



Correr ao ar livre é uma ótima forma de exercício, eu mesma sou adepta há mais de 15 anos, mas essa prática pode trazer alguns desafios para a saúde da pele. Aqui estão nove pontos que merecem sua atenção ao praticar corrida na rua e algumas dicas práticas para lidar com eles.

### 1. Exposição ao Sol

A exposição prolongada ao sol pode causar queimaduras, envelhecimento precoce e aumentar o risco de câncer de pele. Mesmo de manhã cedo ou no final da tarde ou em dias nublados, enquanto há luz natural existe radiação solar atuando sobre a pele e modificando o DNA das células ao longo dos anos.

**Dica:** Use um protetor solar com amplo espectro (FPS 50 ou mais), roupas com proteção solar na fibra do tecido, chapéu e óculos de sol, e procure correr em horários de menor intensidade solar, como cedo pela manhã ou no final da tarde (sempre com filtro solar).

### 2. Desidratação

A desidratação pode deixar a pele ressecada e propensa a irritações. A desidratação e perda de viço, que chamamos de turgor da pele ocorre tanto por desidratação sistêmica, ou seja, por falta de água e eletrólitos como por falta de cremes hidratantes de ajudem a reparar a barreira da pele e manter a água dentro da camada cutânea.

**Dica:** Hidrate-se bem antes, durante e após a corrida. Dê atenção a reposição de sal e eletrólitos durante sua prática. Utilize bastante água mas também isotônicos e água de coco principalmente em corridas mais longas e em lugares quentes. Aplique regularmente cremes ou loções hidratantes para manter a pele macia e saudável. Eles devem ser aplicados logo após o banho para melhor penetração na pele que fica mais amolecida e permeável nesse momento.

### 3. Poluição

A poluição urbana pode obstruir os poros e causar acne e irritações. Além disso, pode piorar a reação oxidativa que já costuma ocorrer no metabolismo normal e mais ainda com exposição à radiação solar

**Dica:** Lave o rosto com um limpador suave após a corrida para remover sujeiras e poluentes. Produtos com antioxidantes também podem ajudar a combater os efeitos da poluição.

### 4. Suor Excessivo

O suor é uma forma fantástica que nosso corpo utiliza para regular a temperatura corporal, porém o contato intensivo da pele com essa substância pode causar irritações e brotoejas, especialmente em áreas onde a roupa fica mais justa ou áreas de atrito.

**Dica:** Use roupas leves e respiráveis. Evite ficar longos períodos com as roupas úmidas de suor. Tome um banho logo após a corrida para remover o suor e prevenir irritações. Aplique hidratantes e reparadores em áreas sensíveis.

### 5. Fricção e Assaduras

A fricção constante pode causar assaduras, especialmente em áreas como coxas, axilas, mamilos e linha do sutiã. Distancias longas, percursos com areia e locais com temperatura elevada aumentam risco de assaduras, nesses casos a atenção deve ser redobrada.

**Dica:** Utilize roupas apropriadas, bem ajustadas e feitas de materiais que reduzam o atrito. Evite utilizar roupas novas em dias de prova pois muitas vezes costuras que não percebemos podem nos trazer muita dor de cabeça e desviar nossa atenção da corrida. Aplicar vaselina ou cremes específicos nas áreas propensas a assaduras também pode ajudar.

### 6. Queimaduras pelo Vento

O vento forte e gelado pode ressecar e irritar a pele, especialmente em climas mais frios. Até dermatites e fissuras podem advir de situações de vento adverso.

**Dica:** Aplique um hidratante espesso antes do filtro solar e considere usar roupas que protejam mais a pele como balaclavas, bandanas altas, óculos e faixas de cabelo.

## 7. Clima Frio

O clima frio pode ressecar a pele do rosto, mãos e lábios e causar rachaduras dolorosas e difíceis de cicatrizar. Evitar esse tipo de contratempo vale cada minuto pois as consequências são desagradáveis.

**Dica:** Use hidratantes mais espessos e evite banhos muito quentes após a corrida. Proteger o rosto com um cachecol, balaclava ou máscara também pode ajudar.

## 8. Clima Quente e Úmido

Em climas quentes e úmidos, o suor e a umidade podem causar erupções cutâneas e foliculite, que é a inflamação e infecção da saída do pelo. No calor há maior proliferação de bactérias que em condições normais apenas habitariam a pele mas no calor tornam-se patogênicas causando esses efeitos.

**Dica:** Escolha roupas que permitam a ventilação e tome banhos regulares com produtos suaves. Escolha horários com temperaturas mais suaves para correr.

## 9. Pé de Atleta

O uso prolongado de tênis suados pode levar a infecções fúngicas nos pés. Permanecer por horas com os pés úmidos ou pessoas que sofrem de hiperidrose (suor excessivo nessa região) também estão mais propensas. Fungos nas unhas dos pés (suspeite se tem unhas grossas, amareladas ou esverdeadas) precisam ser tratados porque se tornam focos de infecção de repetição na pele que se manifesta como descamação, coceira, vermelhidão e bolhinhas d'água em diversas áreas dos pés e entre os dedos.

**Dica:** Escolha meias que absorvam a umidade, troque de calçado regularmente e mantenha os pés secos e limpos. Converse com um dermatologista caso tenha sintomas como os descritos. Apenas esse profissional poderá indicar o melhor tratamento para o seu caso.

Correr ao ar livre traz benefícios inumeráveis, mas é essencial adotar cuidados específicos para proteger a sua pele. Com as medidas certas, você pode aproveitar ao máximo seus treinos e manter sua pele saudável e radiante.



**GABRIELA  
MALDONADO**  
DERMATOLOGISTA





# MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA  
PAULA SIMÕES**  
MÉDICA DO ESPORTE



# ALÉM DA CORRIDA: 9 HÁBITOS ESSENCIAIS PARA CORRER MELHOR E EVITAR LESÕES



A corrida é uma das atividades físicas mais populares, mas para manter o corpo saudável e evitar lesões, é fundamental adotar práticas complementares. Essas práticas auxiliam tanto iniciantes quanto corredores experientes, e são cruciais para melhorar o desempenho e a recuperação. Aqui estão nove hábitos essenciais que todo corredor deve adotar, com base científica e nos meus 22 anos de experiência.

## 1. Fortalecimento Muscular (Diário/Semanal)

Fortalecer os músculos, especialmente os dos membros inferiores e o core, é fundamental para estabilizar as articulações e prevenir lesões. Exercícios de força, como agachamentos e trabalho com elásticos, devem ser incorporados ao treino semanal. Um estudo da *British Journal of Sports Medicine* mostra que a musculatura fortalecida reduz significativamente o risco de lesões na corrida (Lauersen, 2018).

## 2. Flexibilidade e Mobilidade (Diário)

A flexibilidade e a mobilidade articular são vitais para prevenir desequilíbrios musculares e lesões, como tendinites e síndrome do corredor. Alongamentos dinâmicos antes da corrida e alongamentos estáticos após são recomendados. Estudos mostram que a manutenção da mobilidade articular pode reduzir o risco de lesões em até 30% (*American Journal of Sports Medicine*, 2016).

## 3. Treinamento de Propriocepção (Semanal)

A propriocepção, ou a capacidade de perceber a posição do corpo no espaço, é crucial para evitar entorses e quedas. Exercícios em superfícies instáveis, como bosu e pranchas de equilíbrio, devem ser praticados semanalmente. A *Clinical Journal of Sport Medicine* sugere que o treino proprioceptivo é eficaz na prevenção de lesões de tornozelo (Gribble, 2017).

## 4. Treinamento Cruzado (Semanal)

O treinamento cruzado, como ciclismo, natação ou elíptico, ajuda a manter a forma física sem sobrecarregar os mesmos músculos usados na corrida. Isso ajuda na recuperação e na prevenção de lesões por sobreuso, co-



mo as fraturas por estresse. Um artigo do *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* recomenda o treinamento cruzado para reduzir o impacto repetitivo nas articulações (Yamato, 2015).

## **5. Hidratação e Nutrição Adequadas (Diário)**

Manter-se hidratado e nutrido é essencial para o desempenho e a recuperação. A desidratação pode levar a câibras e fadiga, enquanto uma alimentação equilibrada ajuda na recuperação muscular e prevenção de lesões. A *Sports Medicine* destaca a importância de uma nutrição adequada para manter a integridade do tecido muscular e das articulações (Shirreffs, 2010).

## **6. Uso de Calçados Adequados (Anual)**

Escolher o tênis certo, que ofereça suporte e amortecimento adequados, é crucial para prevenir lesões. A troca regular do calçado, em média a cada 600 a 800 km, é recomendada para manter suas propriedades de proteção. Estudos apontam que o uso prolongado de calçados desgastados aumenta o risco de lesões (Nigg, 2015).

## **7. Escuta Ativa do Corpo (Diário)**

Escutar o corpo e identificar sinais precoces de fadiga ou dor pode prevenir lesões graves. Ao sentir desconforto persistente, é importante diminuir o ritmo ou procurar orientação médica. Segundo a *American Academy of Orthopaedic Surgeons*, a identificação precoce de dores pode evitar lesões mais sérias (AAOS, 2017).

## **8. Revisões médico esporte/ Ortopédicas Regulares (Anual)**

Consultas ortopédicas anuais são importantes para avaliar a saúde das articulações e prevenir lesões. Um ortopedista pode identificar desequilíbrios musculares e problemas posturais que, se corrigidos precocemente, evitam complicações futuras. A *Journal of Orthopaedic Research* recomenda avaliações periódicas para prevenir lesões recorrentes (Powers, 2014).

## **9. Descanso e Recuperação Adequados (Semanal/Mensal)**

O descanso é parte vital do treinamento. O corpo precisa de tempo para se recuperar e se adaptar ao estresse da corrida. Programar dias de descanso e semanas de recuperação leve após ciclos intensos é essencial para prevenir lesões. Estudos indicam que a falta de recuperação adequada pode aumentar o risco de lesões por sobrecarga (Bishop, 2008).

## **Conclusão**

Correr é uma excelente maneira de manter-se em forma, mas requer cuidados para evitar lesões. Incorporar essas práticas auxiliares à sua rotina de corrida não só melhora o desempenho como também preserva a saúde das articulações e músculos, garantindo uma corrida segura e prazerosa.

Bons treinos valentes!





# NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**ALÉM DA CORRIDA: PRÁTICAS ESSENCIAIS  
PARA POTENCIALIZAR SEU DESEMPENHO**



Correr é mais do que simplesmente movimentar-se rapidamente de um ponto a outro. Para iniciantes, aqueles que desejam melhorar ou se reabilitar na corrida, adotar uma abordagem abrangente é crucial. Incorporar princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da neurociência comportamental pode transformar a experiência de correr.

Estabelecer **metas claras** é fundamental para manter a motivação e acompanhar o progresso. A TCC pode ajudar a desafiar pensamentos autocríticos, substituindo-os por objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais (SMART). Além disso, praticar **mindfulness** aumenta a consciência corporal e mental, melhorando o foco e reduzindo o estresse. A meditação tem o poder de alterar positivamente a estrutura cerebral, aumentando a resiliência mental, conforme demonstrado por estudos de neurociência.



O **fortalecimento muscular** é essencial para a prevenção de lesões e a melhoria do desempenho. Exercícios de resistência devem ser incorporados para fortalecer músculos de suporte, como quadríceps, isquiotibiais e core. Uma **dieta equilibrada** também é crucial, fornecendo energia e nutrientes necessários para recuperação e desempenho. Consultar um nutricionista pode ajudar a adaptar a alimentação às necessidades específicas de corrida.

Revisar regularmente a **técnica de corrida** ajuda a identificar e corrigir padrões de movimento ineficazes. A biomecânica correta melhora a eficiência e reduz o risco de lesões. Além disso, o descanso é tão importante quanto o treinamento. Técnicas de recuperação ativa, como yoga ou alongamento, promovem a regeneração muscular e mental.

Manter um diário de corrida pode ajudar a identificar padrões emocionais e cognitivos que influenciam o desempenho. A TCC sugere o uso de journaling para desafiar pensamentos negativos e reforçar experiências positivas. O apoio social também é vital para a motivação e a perseverança. Participar de grupos de corrida, locais ou online, permite compartilhar experiências e obter suporte.

Finalmente, verificar regularmente o estado dos equipamentos, especialmente calçados, garante que estejam em boas condições e adequados ao estilo de corrida. Essas práticas, fundamentadas na TCC e na neurociência comportamental, não apenas melhoram o desempenho na corrida, mas também promovem um equilíbrio saudável entre corpo e mente. Incorporar essas estratégias como meta smart, mindfulness e journaling podem transformar significativamente sua experiência de corrida, maximizando seu potencial e satisfação.

Por isso é eficaz ter um bom planejamento e acompanhamento de uma equipe multiprofissional para embasar a prática da corrida e assim subsidiar o atleta com informações e propostas de ações para melhorar o seu desempenho

Também é importante definir uma frequência para as ações, bem como disciplina, foco e determinação para alcançar o seu objetivo.





**Segue aqui uma proposta para começar a agir:**

Proposta	Frequência
1. Definição de Metas Realistas e Alcançáveis (SMART)	Mensal
2. <i>Mindfulness</i> e Meditação	Diária
3. Treinamento de Força	Semanal
4. Nutrição Balanceada	Diária
5. Análise e Ajuste da Técnica de Corrida	Mensal
6. Planejamento de Descanso e Recuperação	Semanal
7. <i>Journaling</i> e Reflexão	Semanal
8. Participação em Comunidades de Corrida	Mensal
9. Avaliação e Ajuste de Equipamentos	Semestral

Portanto, correr não é apenas uma questão de acordar e sair correndo, mas sim de integrar práticas que potencializem seu desempenho e bem-estar.



**CARLOS  
CAMPELO**  
COACH





## **GUIA DOS PRINCIPAIS TÊNIS DE CORRIDA DA ASICS: QUAL ESCOLHER PARA CADA TREINO E PROVA?**

Salve Runners!

Espero que todos estejam com seus treinos em dia e que sem lesão nenhuma. Nesta edição vou falar um pouco sobre os tênis da Asics, que oferece modelos seja para iniciantes, seja para atletas experientes. Com tantos modelos disponíveis, pode ser difícil entender qual se adapta melhor a cada tipo de treino e prova.

A Asics, uma das marcas mais renomadas no mundo da corrida e dispõe de uma variedade de tênis, cada um projetado para atender a necessidades específicas. Neste guia, vamos explorar seus principais modelos (na minha opinião), comparar suas características em termos de resposta e conforto, e fornece recomendações para ajudá-lo a fazer a escolha certa. Os modelos que irei descrever resumidamente nesta edição serão: Meta Speed Sky e Edge Paris, Magic Speed 3, Superblast 2, Cumulus 26, Nimbus 26 e Kayano 31.

## *Comparação Entre os Modelos*

### 1. Asics Nimbus 26

- **Conforto:** O Nimbus 26 é sinônimo de conforto, com uma entressola que combina as tecnologias GEL™ e FF BLAST+™ para máxima absorção de impacto. Este modelo é ideal para corredores que priorizam uma corrida macia e acolchoada.
- **Resposta:** Embora focado no conforto, o Nimbus 26 oferece uma resposta decente, mas não é projetado para velocidade. É mais adequado para treinos de longa distância, onde a proteção contra impacto é mais importante.

### 2. Asics Kayano 31

- **Conforto:** O Kayano 31 se destaca pela estabilidade e suporte, especialmente para quem sofre de sobrepronação. A combinação das tecnologias LITE-TRUSS™ e GEL™ garante uma experiência de corrida segura e confortável.
- **Resposta:** O Kayano 31 oferece uma resposta moderada, com um foco maior em estabilidade do que em velocidade. É ideal para corredores que precisam de suporte extra durante treinos longos.

### 3. Asics Magic Speed 3

- **Conforto:** O Magic Speed 3 é mais leve e menos acolchoado que o Nimbus e o Kayano, mas ainda oferece um nível adequado de conforto para treinos de velocidade e corridas de curta a média distância.
- **Resposta:** Este modelo é projetado para velocidade, com uma entressola de espuma FlyteFoam e uma placa de carbono que proporcionam uma resposta rápida e ágil. Perfeito para corredores que buscam melhorar o desempenho em treinos intervalados e provas curtas.





#### 4. Asics MetaSpeed Sky Paris

- **Conforto:** O MetaSpeed Sky Paris combina conforto e performance, com uma entressola mais espessa que absorve impacto sem sacrificar a velocidade. Ideal para corredores que têm uma cadência alta e querem maximizar o retorno de energia.
- **Resposta:** Este modelo é altamente responsivo, graças à placa de carbono e à tecnologia FlyteFoam Blast Turbo. É o tênis de escolha para maratonistas e corredores de elite.

#### 5. Asics MetaSpeed Edge Paris

- **Conforto:** Semelhante ao MetaSpeed Sky, o Edge Paris oferece um nível de conforto excelente, mas é um pouco mais rígido para favorecer corredores que preferem uma cadência mais constante.
- **Resposta:** O MetaSpeed Edge Paris também é extremamente responsivo, mas é otimizado para corredores com uma técnica de corrida mais controlada, tornando-o ideal para longas distâncias e maratonas.

#### 6. Asics Cumulus 26

- **Conforto:** O Cumulus 26 é conhecido pelo seu conforto versátil, adequado tanto para corridas longas quanto para treinos diários. Sua entressola é um pouco mais firme que a do Nimbus, mas ainda oferece uma corrida macia.

- Resposta: A resposta do Cumulus 26 é moderada, sendo um bom equilíbrio entre conforto e desempenho. É uma escolha sólida para corredores que buscam um tênis para diferentes tipos de treinos.

## 7. Asics Superblast 2

- **Conforto:** O Superblast 2 combina conforto e leveza em um pacote surpreendente. Ideal para corredores que buscam um tênis macio para longas distâncias, mas sem o peso adicional.

- **Resposta:** A resposta é rápida, devido à sua construção leve e tecnologias avançadas, tornando-o ideal para treinos intensos e provas de longa distância.

## Sugestões de “Sets” de Tênis para Corredores de Diferentes Níveis

### 1. Corredores Iniciantes:

- Treino Diário: Cumulus 26
- Treino Longo: Nimbus 26 ou mesmo o Cumulus 26
- Prova: Magic Speed 3

### 2. Corredores Intermediários:

- Treino Diário: Kayano 31, Cumulus 26 ou Nimbus 26
- Treino Longo: Superblast 2
- Prova: MetaSpeed Sky ou Edge Paris



### 3. Corredores Experientes:

- Treino Diário: Superblast 2
- Treino Longo: MetaSpeed Sky Paris
- Prova de Maratona: MetaSpeed Sky Paris ou MetaSpeed Edge Paris

### Modelos Específicos para Cada Distância

Pensando em algumas opções para as distâncias, mas lembrando que depende muito do seu estilo de corrida e do que busca nos seus treinos, abaixo estão algumas opções:

#### Performance:

- 5 km a 10 km: Magic Speed 3
- 10 km a Meia-Maratona: MetaSpeed Edge e Sky Paris, Superblast 2
- Maratona: MetaSpeed Sky Paris, MetaSpeed Edge Paris, SuperBlast 2

#### Conforto:

- 5 km a 10 km: Cumulus 26
- 10 km a Meia-Maratona: Nimbus 26 e Kayanno 31
- Maratona: Nimbus 26 e Kayanno 31

### Conclusão

A escolha do tênis certo pode fazer uma diferença significativa no seu desempenho e conforto durante os treinos e provas. A Asics é uma das marcas que oferece, como visto, uma gama diversificada de opções, cada uma projetada para atender a necessidades específicas dos corredores. Seja você um iniciante ou um corredor experiente, há um modelo que se adapta perfeitamente ao seu estilo e objetivo. Use este guia para encontrar o par ideal e prepare-se para correr com confiança em sua próxima prova!

Espero que este guia ajude na sua próxima decisão de compra de um tênis para seus treinos e provas. Caso esteja com dúvidas sobre alguns termos usados, não esqueça de ler as edições anteriores e nos vemos na próxima edição.



**GUSTAVO  
PAVESI**  
EMPRESÁRIO



## DICA DE LIVRO



James Allen, um dos maiores pensadores e divulgadores do mentalismo de todos os tempos, nos mostra neste clássico que os bons pensamentos, quando disciplinados e em estreito controle e observação, se transformam em realidade. Este livro nos ensina a adquirir força interior e a dominar nossos pensamentos, para termos uma vida mais saudável, feliz e abundante, que nos conduza a paz, a segurança e ao crescimento interior. A chave da felicidade está mais ao alcance de nossas mãos do que podemos imaginar! James Allen, um dos maiores pensadores e divulgadores do mentalismo de todos os tempos, nos mostra neste clássico que os bons pensamentos, quando disciplinados e em estreito controle e observação, se transformam em realidade. Este livro nos ensina a adquirir força interior e a dominar nossos pensamentos, para termos uma vida mais saudável, feliz e abundante, que nos conduza a paz, a segurança e ao crescimento interior. A chave da felicidade está mais ao alcance de nossas mãos do que podemos imaginar!

# BIOMECÂNICA DA CORRIDA



# BIOMECÂNICA

## 9 DICAS PARA VOCE FAZER ANTES DE INICIAR NA CORRIDA DE RUA

Olá, RUNNERS, estamos ON por aqui!

A pauta desse mês será 9 coisas para fazer antes, durante ou após a corrida! Como fisioterapeuta, gosto muito da palavra prevenção, e que muitas vezes não fazemos no Brasil. Infelizmente em qualquer setor da saúde pecamos em fazer a PREVENÇÃO!

Então falarei 9 coisas, ou basicamente 9 dicas para vocês fazerem ANTES de iniciar na aventura da corrida!

Vem comigo e desce!!

Se você está pensando em começar a correr, é importante se preparar adequadamente para evitar lesões e maximizar os benefícios.





# Biomecânica para corredores

## INICIE COM SABEDORIA



Aqui estão 9 coisas ou dicas que você deve considerar antes de iniciar na corrida:

**1. Consulta Médica:** Antes de iniciar qualquer atividade física, especialmente se você estiver sedentário, consulte um médico cardiologista, ou do esporte para garantir que você está apto para correr e não correr riscos maiores e problemas mais graves!

**2. Escolha um bom Tênis:** Invista em um par de tênis adequado para corrida, com bom amortecimento e suporte. Isso ajudará a prevenir lesões. Lembrando que os estudos evidenciam que essa escolha deve ser feita pelo filtro de CONFORTO e isso é específico para cada corredor! Escolha uma boa marca, que caiba no seu bolso e nos seus objetivos! Lembrando que nem sempre o mais caro é melhor para você, e que nem sempre o que o amigo adorou servirá para você! Tenha cuidado!

**3. Defina Objetivos:** Estabeleça metas realistas, pequenas metas inicialmente, como correr por 10 minutos sem parar ou participar de uma corrida de 5 km. Isso ajudará a manter a motivação. Lembrando que um dos maiores fatores de risco para as lesões em corredores, é o erro de treinamento, ou seja, aumentar muito rapidamente o volume ou a intensidade da corrida! Vai de level!

**4. Plano de Treinamento:** Siga um plano de treinamento progressivo. Pense em contratar uma assessoria específica para a corrida! Um bom treinador e professor fará que sua corrida evolua com segurança e gradualmente, encaixando treinos corretos, e descanso nas horas importantes e fazem um trabalho individual!

**5. Fortalecimento Muscular:** Inclua exercícios de fortalecimento muscular, especialmente para o core, quadríceps, músculos do quadril e panturrilhas. Isso ajudará a melhorar a performance e reduzir o risco de lesões. Novos estudos evidenciam que devemos trabalhar treinos de força, potência e pliometria (treinos de salto) para uma boa evolução, prevenção e performance), deixando para os treinos da corrida a parte da resistência e Endurance!

**6. Aquecimento:** Sempre faça bom aquecimento antes de correr. Isso prepara os músculos, tendões, articulação e o coração para a atividade que virá pela frente. Eu particularmente gosto muito do uso dos educativos como uma boa forma de aquecimento. Tente fazer que vai ajudá-lo muito a melhorar seu início na corrida e coordenação dos movimentos!





**7. Hidratação e Nutrição:** Mantenha-se hidratado e tenha uma alimentação balanceada. Consuma carboidratos antes da corrida para garantir energia e proteínas após o treino para recuperação muscular. Sempre indico que você consulte uma nutricionista, o combustível pré e pós exercício é tão importante quanto ao treino e ao descanso! Não pule essa etapa!

**8. Monitoramento do Progresso:** Use aplicativos ou um relógio de corrida para monitorar seu progresso. Isso ajuda a acompanhar distâncias, tempos e melhora a motivação. Novamente há milhares de opções no mercado escolha um de boa qualidade e que se adeque ao seu bolso!!

**9. Descanso Adequado:** Respeite os dias de descanso. O corpo precisa de tempo para se recuperar, o que é crucial para evitar lesões e melhorar o desempenho ao longo do tempo. Durma bem, tem uma boa qualidade de sono, isso será importantíssimo para sua evolução!! Confie

Com esses cuidados, ou com essas dicas, creio que você estará bem-preparado para começar a correr de forma segura e eficaz, mantendo longevidade e qualidade na sua corrida e que irá contribuir com sua saúde geral, bem-estar e tal e qualidade de vida!

Viva a Corrida!

Até mais RUNNERS!



**FELIPPE  
RIBEIRO**  
FISIOTERAPEUTA



# RUNNERS



## CORRIDA E ODONTOLOGIA

# VICTOR WOLWACZ

DENTISTA



## A IMPORTÂNCIA DA CONSULTA DE MANUTENÇÃO EM CORREDORES

Como corredores, o que podemos ou devemos fazer para otimizar a preparação para uma prova de 5k, 10k, 21k ou uma maratona? A manutenção da saúde parece ser o caminho. Manutenção é uma atividade relevante, tanto para a vida útil de um equipamento quanto para a saúde geral do indivíduo, incluindo a saúde bucal.

A manutenção consiste na realização de procedimentos planejados em determinados períodos, conforme critérios estabelecidos, para, como o nome diz, manter ou restabelecer a saúde. Existem três principais tipos: corretiva, preventiva e preditiva. Imagine que um corredor tenha o desejo de realizar, por exemplo, uma meia maratona. Com certeza, o treinador vai estabelecer um programa que deverá envolver treinos de pista, treinos regenerativos, treinos mais longos e assim por diante. Da mesma forma, solicitará reforço muscular, fisioterapia, acompanhamento nutricional, exames médicos e exames odontológicos. Mesmo se você estiver iniciando no mundo das corridas, esses cuidados, que fazem parte da rotina de um corredor mais experiente, também se aplicam a você.



Assim, revisar a saúde bucal deve fazer parte desse contexto, para que nenhuma situação adversa possa interromper o curso do que foi anteriormente planejado. Muitas vezes, durante um ciclo de treinamento, lesões musculares repetitivas podem estar relacionadas a focos infecciosos de origem dentária, e a cura passa pelo tratamento do foco. Portanto, se pudermos identificar e tratar antes de iniciarmos um determinado ciclo de treinos, não teríamos que interromper ou até mesmo desistir dos objetivos anteriormente traçados.

A manutenção da saúde bucal prevê alguns pontos importantes. Se você, corredor, já é acompanhado clinicamente por um profissional que conhece seu histórico odontológico, verá que essa manutenção se torna bem mais facilitada e previsível. Conhecer o paciente ao longo dos anos tem suas vantagens, pois facilita a manutenção preventiva, que tem a característica de ser programada com antecedência. Na manutenção preditiva, o profissional pode anotar e discutir com o paciente possíveis problemas que poderão surgir. Esse tipo de avaliação tem um valor inestimável para a saúde, pois procura minimizar os possíveis danos futuros.

Como exemplo, podemos citar o processo inflamatório do famoso dente siso, que, por uma baixa da imunidade, pode vir a doer e causar uma interrupção nos treinos, com a necessidade de uso de antibióticos e analgésicos. Já na manutenção corretiva, temos os atendimentos de urgência cotidianos e de manejo clínico, como, por exemplo, inflamações gengivais, lesões nos canais radiculares, fraturas de dentes, restaurações ou próteses.

O estabelecimento de um plano definido de manutenções periódicas ocorre a partir de um bom exame clínico, de uma conversa com o paciente e, se necessário, do uso de recursos de imagem atualizados, que fornecem ao profissional e ao paciente uma linha mais precisa de atenção. Dessa forma, o dentista poderá contribuir com o corredor, ajudando-o a enfrentar os desafios esportivos intencionados sem grandes surpresas. A periodicidade das consultas de manutenção é definida de acordo com os possíveis riscos do indivíduo em relação às doenças bucais.



ANO 03 | AGOSTO | Nº 48

# RUNNERS BRASIL

## REVIEW

GUIA COMPLETO DE  
TÊNIS DE CORRIDA  
PARA INICIANTES.

» O "X" DA QUESTÃO  
CORRER  
NÃO EMAGRECE

ENTREVISTA  
EXCLUSIVA

**DANI  
GERMANO** »

## ESTEREÓTIPOS DA CORRIDA

"AMAR SEU PRÓPRIO CORPO É REVOLUCIONÁRIO  
E LIBERTADOR" - DANI GERMANO

# LEIA A EDIÇÃO

— ANTERIOR —

**CÉSAR**  
**PEDRO**  
 @cp\_consultoria\_esportiva

**RUNNERS**  
**TIRINHAS**  
**BRASIL**



POR:

**SWARA**

**BARRETO**



**CESAR PEDRO**

**Professor** de Ed. Física, especialista em corrida de endurance, responsável pela CP Assessoria, que reúne alunos dentro e fora do Brasil, é de atleta há mais de 20 anos, campeão da Ultra 24h na Cidade de Natal-RN em 2022, atingindo 179km, além de outras marcas e conquistas.

Você já fez aquela convite especial para alaguem?

### **BORA CORRER 50 km?**

Foi assim que fiz minha esposa correr 50km (programinha bem casal, né?)

Já tinha feito os 100k do frio SOLO, mas dessa vez foi diferente. foi especial.

Depois de completar a maratona do Rio de Janeiro, dei um **Presente de Grego** a minha esposa, o desafio de correr 50km na BR sozinha e praticamente sem apoio.

Calma, antes tivemos uma preparação muito boa , **diariamente** treinos focados em musculação, corrida, abdominal

**Tudo** pra criar uma rotina saudável e disciplina para mesmo depois do desafio continuar praticando atividade.

O percurso foi assim subindo e descendo montanhas. Passamos por aperto de carros 🚗 e caminhões 🚚, corremos no acostamento. Vimos vários bichos peçonhentos na 🌳 estradas, foi quando pensei "vou MATA ELA correndo ou de susto" kkkkk, mas foi um desafio que nos uniu ainda mais.

Ela correu os primeiros 50km e eu completei com os outros 50km.

Uma experiência incrível que todos devemos fazer.

O que eu deixo para você que quer superar seus limites? Treinar sempre que puder. Esteja pronto para superar todos os dias dificuldades maiores. Treine na suas condições Treine com pessoas certas. Acredite no processo.

Você conseguirá alcançar longas marcas

**"LEMBRE-SE VOCÊ E CAPAZ"**



# NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

