

**ENTREVISTA
EXCLUSIVA**

**Leonardo
Enrique**

*“Corrida, um
ótimo negócio!”*



SUA SAÚDE MENTAL

Desconecte-se do excesso e
reconecte-se com o que te faz bem!



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,

Vivemos em um mundo onde o excesso de informações e compromissos parece nos dominar. Redes sociais, amizades virtuais, notícias a todo instante, uma agenda cheia de responsabilidades... tudo isso, embora parte da nossa rotina moderna, pode afetar profundamente nossa saúde mental.

Nesta edição, abordamos um tema de extrema relevância: SUA SAÚDE MENTAL. Vamos além das dicas tradicionais de bem-estar físico e mergulhamos nas formas de preservar a mente em meio ao caos do cotidiano. Como equilibrar tudo isso e, ainda assim, manter-se verdadeiramente saudável?

Exploramos como a desinformação e a sobrecarga de informações impactam seu bem-estar, e trazemos estratégias para você driblar o excesso e encontrar o equilíbrio entre vida profissional, pessoal e as cobranças diárias.

Queremos que você entenda que saúde mental é tão essencial quanto o corpo em forma. Ser saudável vai muito além de correr, e estamos aqui para ajudar você nessa jornada.

Boas leituras, saúde mental e, claro, boas corridas!

RUNNERSBRASIL

+ COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



SOU + RUNNERS BRASIL

Caros, leitores!

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

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

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

Vamos correr juntos rumo às conquistas! ➔

O que é importante para você,
precisa ser eternizado.



Confira meu trabalho:

www.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

42

BRASIL

OUTUBRO/24

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

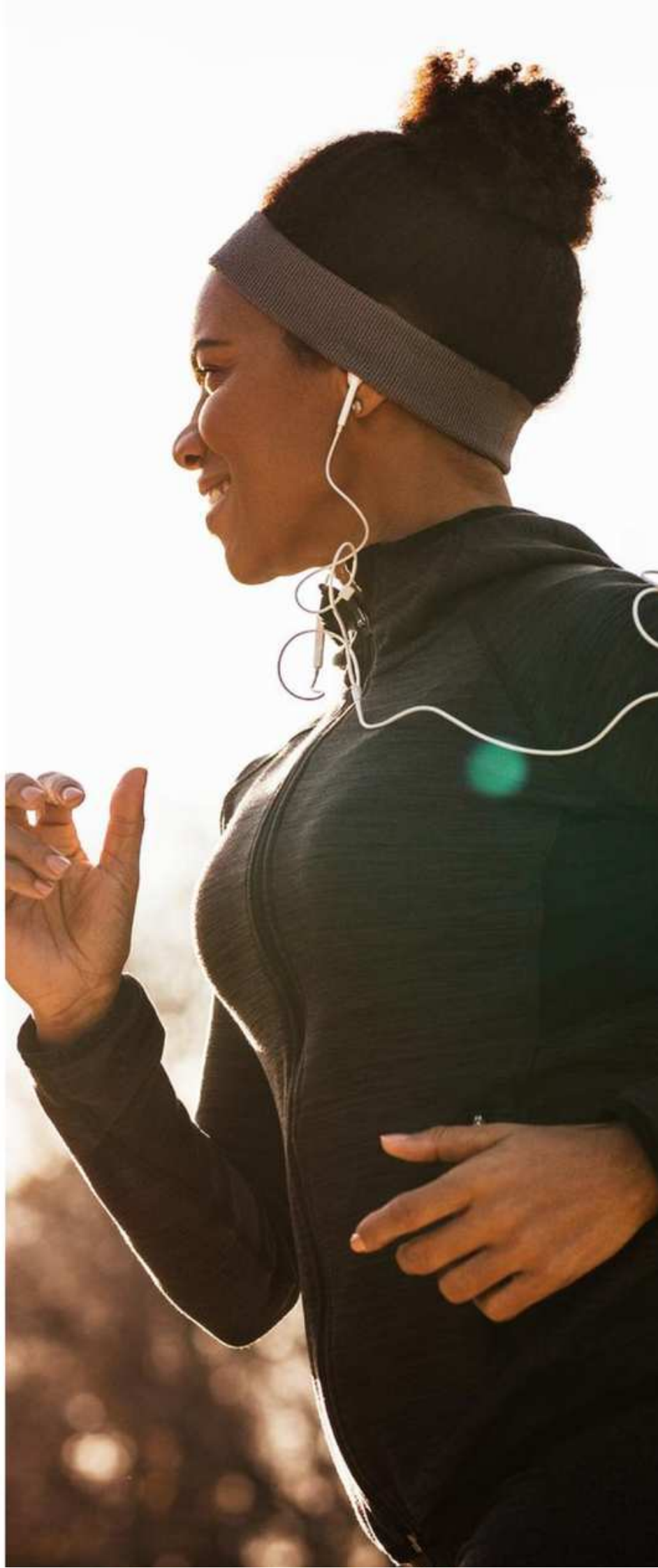
(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Fotos das matérias: Freepik e
geradas por IA

*A Revista Runners Brasil é uma produção mensal,
digital e que faz parte do portfólio do Runners Brasil.*

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010



E DITORIAL



Caros, corredores e corredoras!

Voltamos a falar sobre SAÚDE MENTAL. E atenção, não é a primeira vez que nós da Runners Brasil abordamos este tema em nossa revista. E pelo visto, teremos que fazer mais algumas dezenas de edições tratando deste tema tão delicado e tão negligenciado pela maioria das pessoas.

A corrida de rua é um esporte fantástico para melhorar centenas de aspectos do ponto de vista físico, sua elevada eficiência em melhorar marcadores e alguns aspectos bioquímicos, fisiológicos, morfológicos e funcionais, comprovadamente sabemos que exercícios realizados de forma sistemática contribuem em melhorar nossa qualidade física.

Por outro lado, quanto falamos de saúde mental, não basta iniciar na corrida, não basta se exercitar, é preciso muito mais que isso, até por que já tratamos isso por aqui, inclusive em nosso Podcast que a corrida não pode ser usada como uma fonte inesgotável de “escapismo”. Por fim, quero que realmente debrucem tempo, dediquem tempo em ler nossa revista com calma e acompanhados de um bom café (deixando o celular e suas repetidas mensagens de lado, junto a sua intoxicação) para poderem entender a profundidade das colunas e o quanto nossa saúde mental é o motor principal para poder levar nosso corpo “para passear”, pois se engana quem acredita ser as pernas, na verdade é nosso cérebro e seus pensamentos.

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



**LUCIANA
MACIEL**

VETERINÁRIA



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA /
MEDICINA ESPORTIVA



**MATHEUS
CASEIRO**

ESCRITOR



**EDUARDO
RODRIGUES**

MENTOR DE CARREIRA



**LAÍSA
MATOS**

NUTRICIONISTA



**GABRIEL
RENAUD**

COPYWRITER



**ALEXANDRE
ROSA**

FISIOTERAPEUTA



**NINI
OLIVEIRA**

ATLETA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**

MÉDICA DO ESPORTE



**VICTOR
WOLWACZ**

DENTISTA



ALEX TOMÉ

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA





WARM-UP

OUTUBRO/2024 – SUA SAÚDE MENTAL

Bem-vindos à edição de outubro da Runners Brasil! Estamos animados em trazer para vocês um tema que é fundamental para quem deseja não apenas evoluir como corredor, mas também viver de forma plena e equilibrada: Sua Saúde Mental.

Nos dias de hoje, somos bombardeados por uma enxurrada de informações a todo momento. São notícias constantes, opiniões nas redes sociais, pressões para estar sempre disponível, além de compromissos pessoais e profissionais que, muitas vezes, parecem não ter fim. No meio desse turbilhão, nossa saúde mental acaba sendo prejudicada, afetando diretamente nossa rotina, desempenho esportivo e, principalmente, nossa qualidade de vida.

A questão que fica é: como podemos ser verdadeiramente saudáveis em meio a essa avalanche de informações e compromissos?

Muitas vezes, negligenciamos o cuidado com a mente por estarmos focados apenas no corpo. No entanto, para sermos corredores completos e, acima de tudo, pessoas equilibradas, é essencial entender que o cuidado com a mente é tão importante quanto o cuidado com o corpo. Afinal, não adianta ter um físico em forma se nossa mente está sobrecarregada, estressada e confusa.

A Relação Entre Corrida e Saúde Mental

A corrida pode ser uma poderosa aliada para a saúde mental. O simples ato de correr libera endorfinas, melhora o humor e ajuda a reduzir o estresse. No entanto, quando essa atividade é cercada de pressões externas — seja para bater metas, competir ou manter padrões — ela pode perder seu caráter terapêutico.

Por isso, é fundamental lembrar que correr deve ser, antes de tudo, um prazer e uma forma de cuidar de si mesmo. Ao incorporar as práticas mencionadas acima, você vai perceber que a corrida se tornará ainda mais significativa, não só para o seu corpo, mas também para a sua mente.

Nesta edição, vamos abordar em detalhes como lidar com o excesso de informações, como melhorar sua relação com as redes sociais, e como construir uma rotina que priorize sua saúde mental. Afinal, ser saudável vai muito além de estar fisicamente bem. É sobre viver com leveza, com uma mente equilibrada e com um espírito renovado.

Esperamos que essa leitura traga insights poderosos para sua vida e que você consiga, pouco a pouco, construir uma rotina de autocuidado que favoreça não só o seu desempenho nas pistas, mas também o seu bem-estar diário.

A saúde mental é uma jornada constante, e assim como na corrida, cada passo conta. Vamos juntos?

Boas leituras e cuide de você, por dentro e por fora!

"Correr é mais do que movimento físico; é uma pausa mental. Cada passo no asfalto é uma fuga do caos, um respiro para a mente, onde o corpo encontra liberdade e a mente, equilíbrio." - Pablo Mateus

SUMÁRIO



16

Crônicas de um
corredor



18

Corrida e
Carreira



22

Corrida e
Odontologia



26

Corrida e
Ciência



32

O "X" da
Questão



36

Corrida, mais
que um esporte



40

MED
Run



46

Q&A
Kaka Wonder



54

Ultra trail
Cappadocia



58

Correr sem
lesão



64

Capa: Leonardo
Enrique



78

Canicross



80

Corrida e
Direito



84

Medicina e
Corrida



88

Receitas FIT



90

Atletas da
Vida Real



98

Biomecânica
da corrida



102

Neurociência
e a Corrida



108

Review Tênis



116

Tirinhas RB



CRÔNICAS



DE UM CORREDOR



**MATHEUS
CASEIRO**
CORREDOR & ESCRITOR
AMADOR



Tem dias que eu não me importa com a corrida.
Eu me importo com a vida que a corrida me dá;
Eu me importo com a intriga entre correr e parar;
E me apego à magia dos meus pés pelo ar.

Tem dias que eu não me importo com a corrida.
Eu me importo com os encontros por ruas quase desertas;
Eu me importo com o frio na barriga em estabelecer novas metas;
E com o café da manhã que gera muita conversa.

Tem dias que eu não me importo com a corrida.
Mas aí eu lembro da dopamina que toma conta do meu corpo;
Eu me lembro do vento que sopra forte em meu rosto;
Eu me lembro da nova pessoa que surge em mim quando eu corro.

Tem dias que correr parece difícil demais.
Mas eu me lembro do mundo que quer correr e não pode;
Eu me lembro do riso que surge enquanto a gente sofre;
E do privilégio que é viver cada corre.

Tem dias que eu não me importo com a corrida.
Eu me importo com o privilégio em ver o dia amanhecer;
E me lembro por fim, que correr só importa, pra quem suporta...
correr.

CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



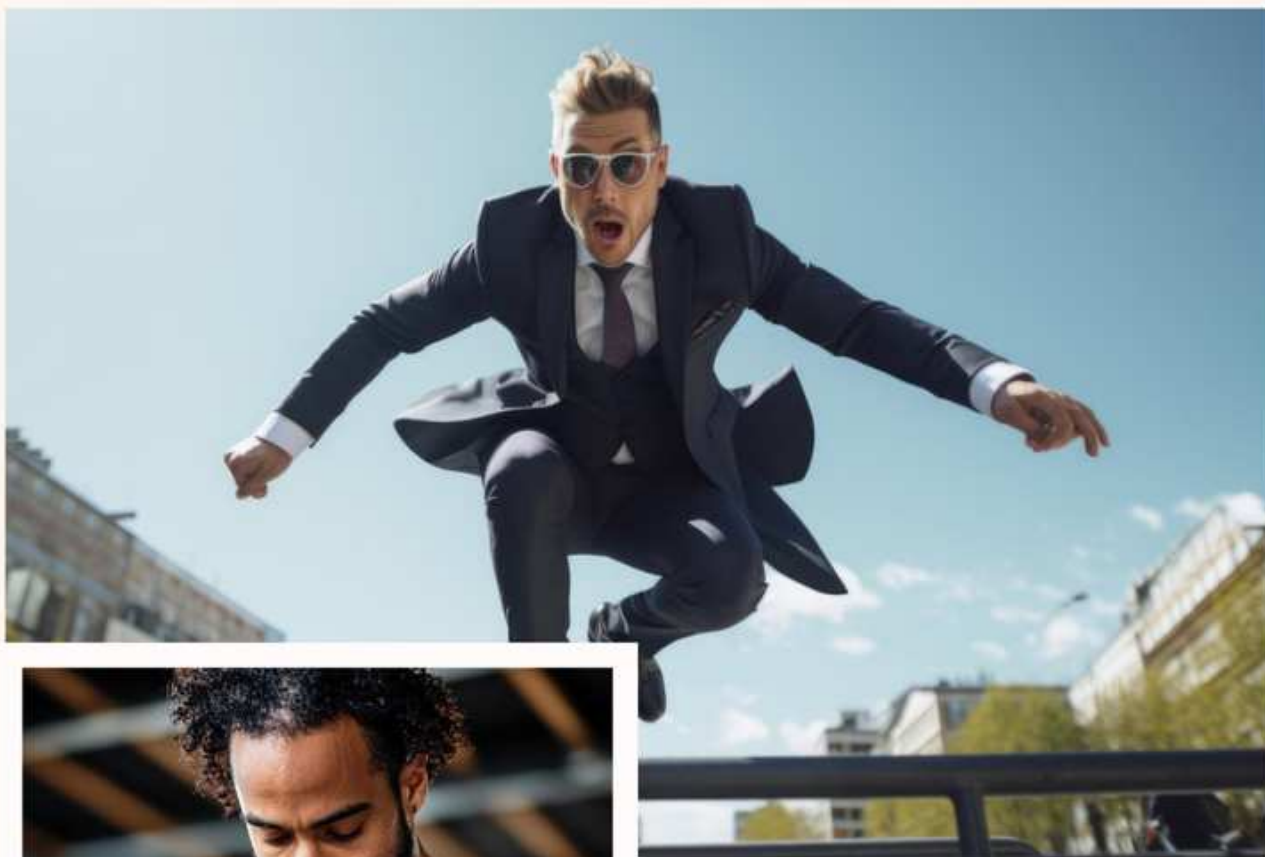
SUPERAR OBSTÁCULOS; UMA MISSÃO DA CORRIDA E DA CARREIRA



Nos dias atuais, o mundo corporativo enfrenta um ritmo cada vez mais acelerado, exigindo dos profissionais um nível elevado de produtividade, criatividade e resiliência. Ao mesmo tempo, vivemos um turbilhão de informações vindas das redes sociais, compromissos diários e amigos virtuais que parecem estar sempre competindo por nossa atenção. Nesse cenário, manter a saúde mental em dia tornou-se um dos maiores desafios da vida moderna. E para nós, atletas amadores, que temos que equilibrar os compromissos do trabalho com os treinos, é um desafio ainda maior.

Os compromissos profissionais continuam a crescer, enquanto as redes sociais nos bombardeiam com informações sobre vidas “perfeitas”, aquele colega que trabalha no “modo CLT premium” ou aquele perfil que seguimos que parece correr todo dia, desfilando suas roupas de grife, que quase nunca se repetem, e aquele tênis que, para muitos, é quase o valor da prestação ou do aluguel da casa. Essas vidas perfeitas acabam por gerar uma sensação de inadequação e frustração. Isso afeta a saúde mental, levando ao estresse crônico, ansiedade e, em muitos casos, até ao esgotamento.

Eu digo isso por experiência própria; ainda que nas minhas redes eu exponha os meus treinos como uma forma de motivar outras pessoas a se “movimentarem”, mostrando que é possível, sendo pai, marido, profissional que trabalha de 9 a 10 horas por dia, ainda assim, eu me vi muitas vezes frustrado por comparar o meu pace com o dos meus amigos de assessoria ou os perfis que eu seguia. Com isso, eu desvalorizava todo o meu esforço, disciplina, constância; enfim, não valorizava as minhas conquistas a cada dia que eu decidia treinar ao invés de dormir um pouco mais.



Quando percebi que essas comparações estavam mexendo com o meu emocional, tomei algumas decisões, como reduzir o tempo nas redes sociais. Hoje, o próprio Instagram nos dá a opção de limitar o nosso tempo de exposição à rede e nos alerta quando estamos próximos de ultrapassar o limite. Eu optei por 30 minutos ao dia, enquanto minha média anterior chegava a quase 2 horas.

Comecei a focar no meu próprio progresso, nas minhas conquistas, fossem a melhora do pace, o volume de treino ou uma prova-alvo. Assim, comecei a valorizar a minha jornada e ser eu mesmo a minha maior inspiração.

E nesse processo de cuidado com a nossa saúde mental, a corrida de rua é uma grande aliada, se soubermos usá-la a favor da nossa corrida tanto quanto da nossa carreira.



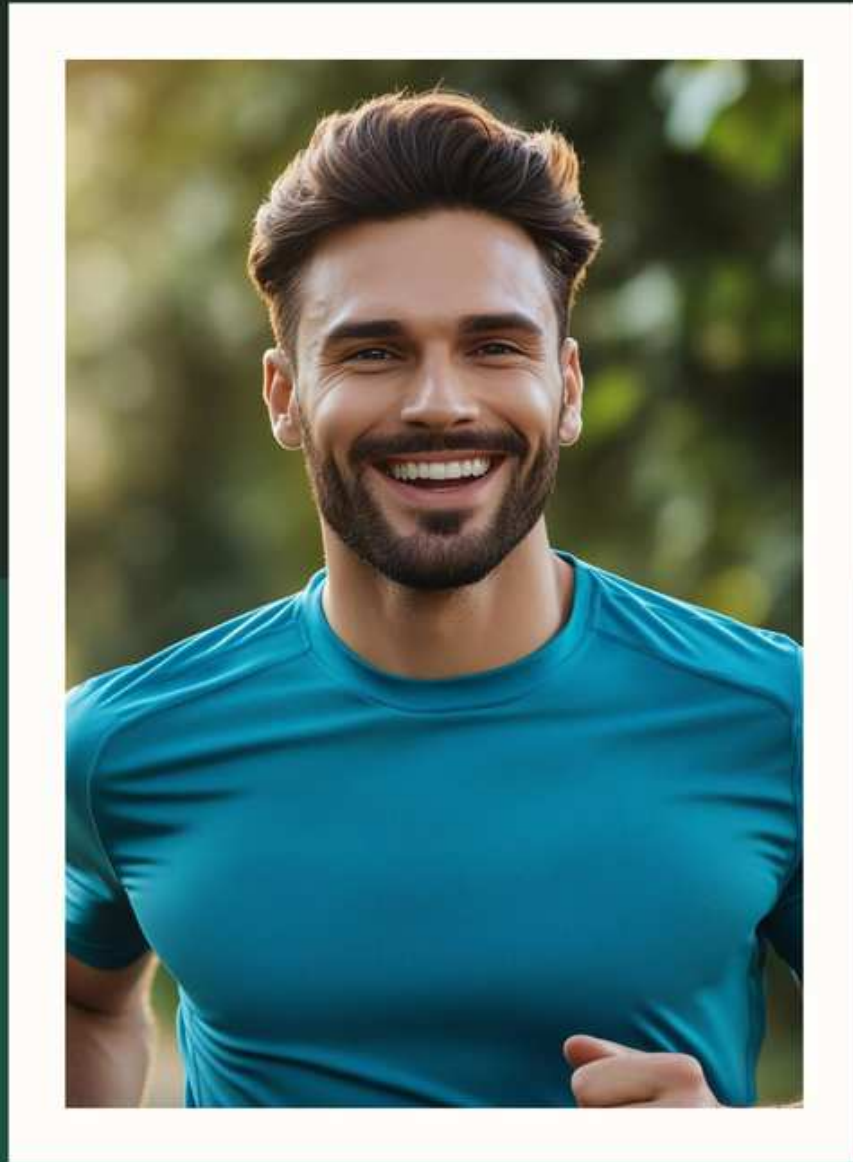
Dicas para Usar a Corrida para Cuidar da Saúde Mental e Melhorar a Carreira

- 1. Estabeleça Metas Realistas:** Tanto na corrida quanto no trabalho, definir metas é essencial. Estabeleça objetivos que sejam desafiadores, mas alcançáveis. Isso ajuda a manter a motivação e o senso de progresso.
- 2. Use a Corrida como Momento de Descompressão:** Em vez de ver a corrida como mais um item na agenda, encare-a como um momento de pausa mental. Corra sem fones de ouvido, absorva o ambiente ao seu redor e aproveite para “limpar” a mente das preocupações do dia.
- 3. Tenha Consistência:** A prática regular é mais importante do que a intensidade. Assim como a carreira se constrói passo a passo, com pequenas conquistas ao longo do tempo, a corrida exige regularidade para colher benefícios de longo prazo.
- 4. Incorpore a Mentalidade da Corrida no Trabalho:** Encare os desafios profissionais como você encara uma prova de corrida: um passo de cada vez. Lembre-se de que nem todas as fases são fáceis, mas a disciplina e o esforço constante levam à linha de chegada.

E lembre-se: o ato de correr pode ser terapêutico, mas não é uma terapia. Se sentir que precisa de ajuda para acalmar a sua mente, procure um profissional capacitado na área de cuidados mentais e valorize sempre o “seu corre”.

Eduardo Rodrigues.

RUNNERS



CORRIDA E ODONTOLOGIA

VICTOR WOLWACZ

DENTISTA



CORRIDA, HIGIENE MENTAL E ODONTOLOGIA

Quando você conversa com outra pessoa que não está habituada a correr, uma das perguntas mais comuns é: no que você pensa quando corre? Como você consegue? Por que você corre? O que a odontologia tem a ver com a corrida? O meu dentista corre? Como você arranja tempo?

Segundo Haruki Murakami, escritor japonês e corredor, o ato de escrever exige do autor uma grande disposição física e intelectual, além de disciplina diária. Cada um de nós, em nossas respectivas profissões, observa, de certa forma, a mesma exigência. Talvez seja exatamente isso que torna a corrida importante na vida de muitas pessoas. Precisamos de disposição física, intelectual e mental. Muitos também descrevem a corrida como uma forma de meditação dinâmica ou de "higiene mental".



Haruki Murakami cita que algumas pessoas têm um modelo preconcebido sobre escritores, em que todo escritor, para acessar a criatividade, deveria estar muito próximo à porção obscura e perigosa do seu ser e, eventualmente, assumir ou sucumbir a essa face. De acordo com Haruki, para poder dispor dessa energia criativa, mas não sucumbir a ela, é preciso ter energia física e mental proveniente de algum lugar; no caso dele, essa energia vem da corrida.

Ele usa como exemplo a parte mais saborosa de um peixe chamado Baku, que é preciso estar muito próxima da área onde se encontra um veneno mortal. Um paradoxo? Sim. Uma linha tênue separa o remédio do veneno, o prazer da dor, ou, no caso citado, a parte mais saborosa do Baku do veneno mortal. E é aí que a corrida entra, nesse vasto universo que interliga uma série de áreas da saúde, bem-estar físico, mental, espiritual e comportamental.

Sem algum tipo de ordem, dedicação e disciplina, é bem provável que não consigamos chegar onde gostaríamos, tanto na vida profissional quanto na vida pessoal, nos cuidados com a saúde, nos relacionamentos, e assim por diante.

Entretanto, hoje em dia estamos expostos a uma série de informações reais, virtuais e sociais que, de alguma forma, afetam as nossas rotinas. Sim, na área da saúde bucal também. Ao mesmo tempo em que atualmente todos temos acesso a inúmeras informações importantes disponíveis na mídia sobre a odontologia, relacionadas ao diagnóstico, tratamento e prevenção, também encontramos outras informações com objetivos nem tão nobres. Como separar o joio do trigo? Nem sempre é simples. A tarefa de buscar fontes confiáveis, com respaldo científico, é um pouco mais complexa e exige a orientação de profissionais qualificados.

É preciso ter a quem recorrer nesse sentido. Antigamente, todos tínhamos um médico que era o médico da família, um clínico geral que era a primeira pessoa a quem recorríamos. Ele tinha conhecimento sobre uma série de fatores importantes de diagnóstico, histórico familiar, etc. Era disponível e sabia indicar outros colegas quando necessário.





Quem tem filhos sabe mais sobre esse tema, pois o pediatra tem esse perfil. Na odontologia, é preciso ter alguém assim, com essas características, um porto seguro. Um especialista, com perfil de clínico geral, que será a sua referência.

Uma abordagem preventiva, que considere consultas de manutenção na odontologia ao longo dos anos (conhecer o histórico de tratamento e prevenção faz a diferença) e que possa corrigir e atualizar determinados aspectos importantes para que a saúde bucal do corredor se mantenha em dia, é um dos pilares da saúde geral do corredor.

A saúde física e mental está presente no universo da corrida. Odontologia, medicina, nutrição, fisioterapia, musculação, entre outras áreas... Todas as pessoas que, de alguma forma, estão envolvidas de corpo e alma no universo multifacetado das corridas modificaram, para melhor, seus hábitos de vida. Passaram a se conhecer melhor e a se informar sobre o que faz bem para a saúde, para a performance ou para a diversão que a corrida também proporciona, aplicando esses conhecimentos no seu cotidiano.

ATÉ A PRÓXIMA



**CORRIDA E
CIÊNCIA**



Sua Saúde Mental: Cuidando de Si em Tempos de Turbulência



Na era digital, somos bombardeados por um turbilhão de informações. Redes sociais, notícias incessantes e a pressão para estar sempre conectado podem afetar profundamente nossa saúde mental. Estudos científicos têm mostrado que a sobrecarga de informações e a desinformação podem levar a altos níveis de estresse, ansiedade e até depressão.

O Impacto das Redes Sociais

As redes sociais, embora ofereçam uma plataforma para conexão e interação, também podem criar um ambiente tóxico. A comparação constante com a vida dos outros, a busca por validação e a exposição a notícias negativas podem gerar sentimentos de inadequação e solidão. Uma pesquisa publicada no American Journal of Preventive Medicine revelou que o uso excessivo de redes sociais está associado a um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade.

A Correria do Dia a Dia

A rotina acelerada, marcada por compromissos, trabalho e responsabilidades, muitas vezes deixa pouco espaço para o autocuidado. A falta de tempo para atividades relaxantes e para a prática de hobbies pode contribuir para o desgaste emocional. Estudos indicam que a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional é um fator significativo de estresse, afetando diretamente a saúde mental.





ESTRATÉGIAS PARA DRIBLAR O ESTRESSE

1. **Desconexão Digital:** Reserve momentos do dia para se desconectar das redes sociais e do celular. Isso ajuda a reduzir a ansiedade e a melhorar o foco nas atividades que realmente importam.
2. **Mindfulness e Meditação:** Práticas de mindfulness têm se mostrado eficazes na redução do estresse e na promoção do bem-estar. Dedicar alguns minutos diários à meditação pode ajudar a acalmar a mente e a aumentar a clareza mental.
3. **Exercício Físico Regular:** A atividade física libera endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar. Incorporar exercícios à rotina não só melhora a saúde física, mas também é um poderoso aliado da saúde mental.
4. **Cultivar Relações Saudáveis:** Priorize amizades que trazem apoio emocional e positividade. O apoio social é crucial para enfrentar momentos difíceis e pode servir como um amortecedor contra o estresse.
5. **Estabelecer Limites:** Aprenda a dizer não e a estabelecer limites em relação a compromissos. Isso ajuda a evitar a sobrecarga e a manter um equilíbrio saudável entre as diferentes áreas da vida.
6. **Buscar Informação Confiável:** Em meio à desinformação, é fundamental buscar fontes confiáveis de informação. Isso não só ajuda a reduzir a ansiedade relacionada a notícias falsas, mas também promove uma compreensão mais clara da realidade.





Neste contexto, um aliado de cada dia, a corrida de rua, tem se mostrado uma prática extremamente benéfica para a saúde mental, respaldada por diversas evidências científicas. Um dos principais benefícios é a liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem a sensação de bem-estar e felicidade. Esse fenômeno é frequentemente chamado de "high do corredor", onde a atividade física resulta em uma melhora instantânea do humor. Além disso, a corrida ajuda a reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, diminuindo a ansiedade e proporcionando uma sensação de calma e relaxamento.

Correr também contribui para a melhoria da autoestima. As conquistas pessoais, como completar uma corrida ou melhorar o tempo e a distância, aumentam a confiança e promovem uma imagem corporal mais positiva. Outro aspecto importante é que a corrida pode atuar como uma forma de meditação ativa; durante a atividade, muitos experimentam um estado de fluxo que permite clareza mental e foco, ajudando a processar pensamentos e emoções.

Participar de grupos de corrida ou eventos também oferece a oportunidade de construir uma rede de apoio social, reduzindo a sensação de isolamento. A interação social é crucial para a saúde mental, e correr com outras pessoas pode fortalecer laços e amizades. Além disso, incorporar a corrida na rotina diária proporciona uma sensação de estrutura e disciplina, ajudando a criar hábitos saudáveis e a melhorar a gestão do tempo.

A prática regular de corrida está relacionada à melhoria da qualidade do sono, o que é fundamental para a saúde mental, pois contribui para a recuperação emocional e cognitiva. Correr ao ar livre oferece ainda a chance de se conectar com a natureza, um fator que pode ser extremamente revitalizante, já que ambientes naturais têm um efeito positivo no bem-estar mental.





Em suma, a corrida de rua é uma forma acessível e eficaz de cuidar da saúde mental. Incorporá-la à sua rotina não apenas melhora a condição física, mas também promove um estado emocional mais equilibrado e saudável. Se você está buscando formas de melhorar sua saúde mental, calçar os tênis e sair para correr pode ser um ótimo começo.

Cuidar da saúde mental é um compromisso contínuo, especialmente em um mundo tão dinâmico e repleto de estímulos. Ao adotar estratégias que promovam o bem-estar e a resiliência, é possível driblar os desafios do cotidiano e viver de forma mais saudável e equilibrada. Lembre-se: sua saúde mental é tão importante quanto sua saúde física. Priorize-se e busque o apoio necessário para navegar neste turbilhão de informações e emoções.



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



ACORDE E CORRA

Camaradas! Vivemos em uma era em que a informação está ao nosso alcance a qualquer momento, mas essa abundância pode ser uma faca de dois gumes. O turbilhão de informações e desinformações, as redes sociais, amizades virtuais, grupos de mensagens e compromissos constantes têm um impacto profundo em nossas vidas, tanto positivo quanto negativo. Para os corredores de rua, esses fatores podem influenciar significativamente a rotina de treinos, a saúde mental e física, e a busca por um estilo de vida verdadeiramente saudável.

Por um lado, a conectividade constante pode ser uma fonte de motivação e apoio. Redes sociais e grupos de mensagens permitem que corredores compartilhem suas conquistas, troquem dicas e encontrem inspiração em histórias de superação. A sensação de pertencimento a uma comunidade pode aumentar a autoestima e proporcionar um senso de propósito. Além disso, o acesso fácil a informações sobre técnicas de corrida, nutrição e saúde pode ajudar os corredores a melhorar seu desempenho e prevenir lesões.

No entanto, o lado negativo dessa conectividade é igualmente significativo. A exposição constante a informações pode levar à sobrecarga mental, aumentando os níveis de estresse e ansiedade. A comparação incessante com os outros nas redes sociais pode gerar sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Além disso, o tempo gasto em dispositivos eletrônicos pode reduzir o tempo disponível para atividades físicas e descanso, prejudicando a qualidade do sono e a recuperação muscular.

Por esses motivos, eu acordo e vou treinar. Não penso em nada, não faço nada. Apenas levanto da cama e vou. Costumo deixar tudo pronto na noite anterior para não pensar em nada, não me preocupar com nada, apenas seguir o caminho para o treino. Nem celular eu uso, nada de redes sociais ou grupos de mensagens. A primeira coisa a fazer é treinar. Nem o rosto eu lavo; acordo e vou. Indico a todos que treinam comigo: mantenham o foco no seu objetivo, que é o treino. acorde e vá!

Sabemos que a rotina de treinos também pode ser afetada por esses fatores estressantes.

A pressão para manter uma presença ativa nas redes sociais pode levar os corredores a priorizar a aparência de um estilo de vida saudável em detrimento da saúde real.



A necessidade de estar sempre conectado pode interferir na concentração durante os treinos, reduzindo a eficácia dos exercícios. Além disso, compromissos sociais e profissionais podem dificultar a manutenção de uma rotina de treinos consistente, levando à frustração e ao desânimo.

Para driblar esses desafios e alcançar uma saúde verdadeiramente equilibrada, é essencial adotar estratégias conscientes. Primeira-mente, é importante estabelecer limites claros para o uso de dispositivos eletrônicos e redes sociais (o celular deve ser controlado por você e não ele controlar você). Reservar momentos específicos do dia para desconectar e focar em atividades offline pode ajudar a reduzir a sobrecarga mental e melhorar a qualidade do sono. Além disso, praticar a atenção plena (mindfulness) durante os treinos pode aumentar a concentração e a eficácia dos exercícios, promovendo um maior bem-estar físico e mental. Treinar bem é mergulhar na atividade com a mente e o corpo, como fazemos quando nadamos na piscina.

Outra estratégia eficaz é cultivar relacionamentos reais e significativos. Embora as amizades virtuais possam ser valiosas, nada substitui o contato humano direto. Cuidado com os narcisistas da corrida, os viciados e controladores de pace (ritmo); eles são os verdadeiros sanguessugas da nossa energia. Muitos deles só têm a corrida para se apegar e levam tudo ao extremo. Mantenha distância dessas pessoas com comportamentos desbalanceados. O equilíbrio é a chave para a longevidade e o bem-estar na corrida.

Participar de grupos de corrida, eventos sociais e provas pode fortalecer os laços sociais e proporcionar um apoio emocional mais sólido. Além disso, buscar o equilíbrio entre os compromissos familiares, sociais e a rotina de treinos é fundamental para qualquer ser humano; ninguém é uma máquina.

Por fim, é crucial lembrar que a saúde mental e física são interdependentes. Cuidar do corpo através da corrida e de uma alimentação equilibrada é essencial, mas também é importante cuidar da mente. Praticar atividades relaxantes, como meditação, leitura ou hobbies prazerosos, pode ajudar a reduzir o estresse e promover um estado de espírito mais positivo. Buscar ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra, fazer uma terapia, também pode ser uma ferramenta valiosa para lidar com os desafios emocionais e mentais. Não há vergonha nenhuma em tratar da saúde mental de maneira eficiente.

Eu já fiz terapia, indico a todos e acredito que essa exposição excessiva a redes sociais, muitas vezes mentirosa, pode prejudicar se não houver equilíbrio. Eu mesmo tenho reduzido ao máximo o tempo de uso em redes sociais e evitado me comparar com os outros — "tem muito cachorro louco na corrida", e eu tenho mais o que fazer; afinal, tenho minha rotina de família, de estudos, de trabalho, e o fulano tem outro estilo de vida que ele escolheu. Eu defini minhas metas de vida, decidi o que quero na corrida e o que não quero (como me lesionar e ter uma carreira curta, por exemplo).

Assim, ter essa reflexão profunda e filosófica é fundamental para obter maior consciência acerca do seu comportamento na corrida, seja presencial ou online, e esse é o X da questão!

Para finalizar, o turbilhão de informações e compromissos da vida moderna pode ter um impacto profundo na saúde mental e física dos corredores de rua. No entanto, com estratégias conscientes e equilibradas, é possível driblar esses desafios e alcançar um estilo de vida verdadeiramente saudável. A chave está em encontrar um equilíbrio entre a conectividade e o tempo offline, cultivar relacionamentos significativos, manter uma rotina de treinos consistente e cuidar tanto do corpo quanto da mente. Dessa forma, os corredores podem não apenas melhorar seu desempenho, mas também alcançar um bem-estar integral e duradouro.

E você, já refletiu sobre o que quer e o que não quer na corrida ou da corrida? Reflita! Me convide para um café, e conversamos mais sobre isso tudo! Bons treinos!



CORRIDA

mais que um esporte



GABRIEL
RENAUD
COPYWRITER



Emoções são treináveis: corrida e sinais do esgotamento mental

Eu sei que você gosta de corrida, por isso chegou aqui, nesta revista.

Todo mundo sabe que a corrida é um ótimo exercício físico, até mesmo quem nunca correu.

Mas, além disso, a corrida também pode deixar sua mente mais leve e forte. Como diz o nome desta coluna, corrida é mais do que um esporte. Ao dar cada passada, estamos ganhando resiliência, disciplina e autoestima. Mas como a corrida pode ajudar na saúde mental?





Basicamente, reforça a ideia de que “corredor é gente boa”, ou seja, cheio de endorfina e sorriso (eu sei, nem todos são simpáticos, rsrs)!

Autoconhecimento em movimento

Ao correr, vivemos momentos sozinhos, com nossos próprios pensamentos, mesmo que estejamos rodeados por outros corredores. Esses momentos de reflexão ajudam a identificar padrões de comportamento, crenças limitantes e emoções. A cada quilômetro percorrido, nos entendemos um pouco melhor. E esse autoconhecimento ajuda muito na prevenção ao esgotamento mental e emocional.

A corrida como instrumento terapêutico

Você já deve ter ouvido ou falado: “corrida é minha terapia”. Eu entendo quem fala isso, pois significa o quanto a corrida possui um papel terapêutico, aliviando estresse e ansiedade.

Mas o grande perigo é acreditar que ela substitui o acompanhamento médico ou psicológico. Concorda?

Durante a corrida, nosso corpo libera endorfinas e dopamina, trazendo sensação de ânimo ou até euforia, o que ajuda no combate à ansiedade e à depressão. Além disso, a prática regular da corrida melhora o sono e reduz a irritabilidade.



Prevenção do burnout

O ritmo acelerado da vida pode levar ao esgotamento mental e emocional. A corrida, por sua vez, nos ajuda a encontrar momentos para relaxar e repor as energias. Mas CUIDADO: corrida não é a solução para todos os problemas. É importante lembrar que ela é um complemento, e não um substituto, para o tratamento de doenças mentais. Se você estiver passando por um momento difícil, procure ajuda profissional. Se você está se sentindo sobrecarregado, procure atividades que lhe tragam relaxamento, além da própria corrida, como yoga, meditação ou apenas contemplar a natureza. E, se você já sentiu os benefícios da corrida em sua saúde mental, compartilhe conosco nos canais da Revista Runners Brasil!



MEDRUN



CORRER COM A MENTE LEVE: O DESAFIO DA SAÚDE MENTAL NO MUNDO DIGITAL




Vivemos numa era em que as demandas são crescentes e a informação, abundante. O excesso de compromissos, o bombardeio de informações e desinformações nas redes sociais e até mesmo as amizades virtuais, que muitas vezes nos distraem, criam um ambiente no qual é fácil se sentir sobrecarregado e distraído. Será que você realmente tem TDAH ou só está sobrecarregado por estímulos? Em meio a tudo isso, a corrida pode ser um aliado interessante para sua saúde mental.

Em meu consultório, observo que muitos atletas amadores e profissionais, enquanto trabalham arduamente para atingir seus objetivos físicos, acabam negligenciando a saúde mental. É essencial lembrar que corpo e mente estão interligados, e a saúde plena só é alcançada quando cuidamos de ambos.

O impacto do excesso de estímulos

A sobrecarga de informações e o uso excessivo das redes sociais têm efeitos mensuráveis na saúde mental. Estudos mostram que o uso desmedido dessas plataformas pode levar ao aumento da ansiedade, à redução da qualidade do sono e à falta de foco. O sono é, sem dúvida, essencial; a quantidade de sono está associada ao risco de novas lesões em atletas de resistência.



Dormir menos de 7 horas por dia aumenta significativamente o risco de lesões, enquanto dormir mais de 7 horas está associado a um risco reduzido. Da mesma forma, a qualidade do sono também pode interferir positiva ou negativamente no surgimento de lesões. Minha dica é começar a prestar mais atenção no sono como uma ferramenta essencial nos seus treinos e também olhar os estímulos do mundo virtual como possíveis interferentes nessa qualidade.

O PAPEL DO EXERCÍCIO NA SAÚDE MENTAL

A corrida, além de ser uma excelente atividade física, também é uma poderosa ferramenta para cuidar da mente. Estudos confirmam que exercícios aeróbicos, como correr, promovem a liberação de endorfina, hormônio que melhora o humor e reduz o estresse. A corrida, quando feita com atenção e propósito, pode ser um momento de desconexão do mundo digital e de reconexão com o próprio corpo.



Como driblar a sobrecarga e manter a saúde mental

1-Desconectar para se reconectar:

Estabeleça limites claros para o uso das redes sociais, principalmente nos momentos de descanso e recuperação. A prática do “detox digital”, onde você se afasta temporariamente das plataformas digitais, pode ajudar a reduzir a ansiedade e aumentar a clareza mental.

2-Atenção plena nos treinos:

Praticar mindfulness enquanto corre pode ser transformador. Ao se concentrar na respiração, no som dos passos e nas sensações corporais, você cria uma experiência de corrida mais conectada e menos dependente de estímulos externos. Tente correr sem fones de ouvido, mesmo que seja apenas uma parte do seu treino.

3-Sono de qualidade:

Procure ter uma rotina de sono, isso quer dizer dormir e acordar geralmente no mesmo horário. Uma a duas horas antes de dormir, comece a reduzir sua atividade, tanto em redes sociais quanto em tarefas de trabalho. Procure ler um livro, reduzir as luzes do ambiente e se preparar para uma boa noite de sono. Se possível, monitore seu sono com dispositivos eletrônicos; isso pode ajudá-lo a ter uma visão clara da qualidade do seu sono.

4-Suporte psicológico: Nunca subestime a importância de procurar ajuda quando necessário. Psicoterapia ou técnicas de gestão do estresse, como meditação, podem ser grandes aliadas para enfrentar o turbilhão de informações que recebemos diariamente.

5-Não se compare: As redes sociais podem ser um ambiente de inspiração ou de comparação. Se você percebe que as redes sociais têm constantemente despertado sensações ruins em você, é o momento de repensar sua relação com essas plataformas.

E quando procurar ajuda médica?

Ansiedade persistente que não se dissipa, sensação de mente em constante atividade com preocupações muitas vezes irracionais, sentimentos de tristeza constantes que levam à perda de interesse por atividades que antes lhe eram prazerosas, sensação de cansaço constante, insônia crônica, piora na performance esportiva sem motivo aparente, bem como na performance no trabalho, dificuldade de se relacionar, aumento do consumo de medicações, álcool ou até mesmo drogas recreativas — todos esses são sinais de alerta para procurar um profissional para lhe acompanhar.



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA



2:25

4.50



Playlist Runners Brasil

Spotify





2024

Q&A Kaka Wonder

OUTUBRO

Sobre Kaka Wonder



“Se inspire, mas não se compare com ninguém”.

Kaka Wonder



Na busca por **equilíbrio** entre a **vida pessoal** e a **profissional**, muitos descobrem na **corrida** não apenas uma **atividade física**, mas também uma fonte de **liberdade** e **autoconhecimento**. Karen Cristina da Silva, a Kaka **Wonder** Runner nas **redes sociais**, é uma corredora **apaixonada** que se dedica seis dias da semana à sua rotina de **treinos**, sempre sendo sua **primeira** atividade do dia. Para ela, a **corrida** é mais do que um exercício; é uma prática de **autoconexão** que ela **compartilha** diariamente em suas redes sociais. Em uma conversa **inspiradora** com a Runners Brasil, a **paulistana**, que tem seis **maratonas** no currículo, **revela** como o **esporte** pode ser um **poderoso aliado** na luta contra o **estresse** e a ansiedade, especialmente em **tempos desafiadores**, mostrando que, com **disciplina** e **paixão**, é possível **transformar** a corrida em um **estilo** de vida **saudável** e **gratificante**.

Q&A

Sabine Weiler: Como você começou a correr e o que te motivou a manter essa prática ao longo dos anos?

Kaka: Comecei a correr em 2014 porque procurava um esporte individual e ao mesmo tempo coletivo. O que me motivou a manter a prática foi a vontade de aumentar as distâncias percorridas e melhorar a qualidade de vida.

Sabine: Qual é a sua rotina de treinos e como você equilibra isso com sua vida profissional e pessoal?

Kaka: Minha rotina é treinar seis vezes por semana, um hábito que adquiri. Para equilibrar minha vida pessoal e profissional com os treinos, não foi fácil, mas fiz com que se tornasse um hábito. Internalizei que preciso ter pelo menos uma hora por dia para cuidar da minha saúde, e assim tenho feito. Penso que temos que trabalhar pelo financeiro e treinar para cuidar da nossa saúde física e mental.

Sabine: De que maneira a corrida contribui para sua saúde mental no dia a dia?

Kaka: A corrida libera endorfina, serotonina e dopamina, que são responsáveis por promover sensações de bem-estar e prazer, ajudando a aliviar o estresse do dia a dia, além de auxiliar no controle da ansiedade. Comigo não é diferente. Me sinto muito melhor para encarar o dia.

Sabine: Você já usou a corrida como uma ferramenta para lidar com o estresse ou ansiedade? Algum momento mais específico, como na pandemia, por exemplo?



Kaka: Sem dúvidas! O maior momento não foi durante a pandemia, mas em um momento da minha vida pessoal, no qual a corrida era minha terapia. Algumas vezes, cheguei a correr chorando e conversando comigo mesma; era o momento em que me aliviava e me acalmava.

Sabine: Como a corrida te ajuda a desconectar da correria do dia a dia ou a se preparar para um dia de trabalho, por exemplo?

Kaka: A corrida é o meu primeiro compromisso do dia, antes de qualquer outra atividade. Depois de treinar, me sinto mais leve, relaxada e sinto que consigo me concentrar melhor para realizar as minhas atividades diárias. Assim como tenho meu horário de trabalho, tenho o meu de treino e sem desculpas.



Sabine: Ao compartilhar seu dia a dia de treinos e provas nas redes sociais, você sente que isso também te motiva? De que forma isso impacta sua rotina?

Kaka: Sim, sinto que além de motivar outras pessoas, isso também me motiva. Amo fazer isso, é super gratificante e me faz um bem enorme. É maravilhoso receber mensagens dizendo: "Hoje tomei coragem de treinar porque entrei no seu story e vi que você já tinha ido."

Sabine: Você já se sentiu pressionada a melhorar sua performance na corrida por causa das redes sociais? Como lida com essas pressões na busca do melhor tempo?

Kaka: Nunca me senti pressionada por causa das redes sociais. Minha pressão e competição são sempre comigo mesma.

Foco

Sabine: Com tantas informações e desinformações nas redes sociais, como você faz para manter um consumo saudável e focado no que realmente importa?

Kaka: Sou muito focada. As informações que não acrescentam nada em minha vida, eu abstraio. Mas sempre que vejo alguma informação interessante, vou buscar outras fontes para verificar a veracidade.

Sabine: Qual é o maior desafio mental que você enfrenta na sua rotina como corredora e como você lida com ele?

Kaka: Para mim, o maior desafio é quando estou em um treino longo e a mente pede para parar. Mas mostro a ela que sou mais forte e mentalizo o meu mantra: “Eu quero, eu posso, eu consigo... bora que falta X km e vamos terminar.”

Sabine: Do que você não abre mão quando o assunto é corrida?

Kaka: Não abro mão de ser feliz em cada quilômetro, seja correndo por performance ou somente por diversão.





Sabine: Você se cobra quando não consegue treinar? Como lida com o mental e o emocional nessas situações?

Kaka: Foram poucas as vezes em que fiquei sem treinar, pois o vício é grande e sinto falta dessa endorfina. Quando fiquei sem correr, mantive firme na musculação e pedalando.

Sabine: Como você se mantém motivada para manter a disciplina nos treinos? Precisa estar inscrita em alguma prova?

Kaka: Minha motivação vem da qualidade de vida e do bem-estar que os treinos me proporcionam, por isso, independentemente de prova-alvo ou não, mantenho a disciplina dos treinos.



"Assim como tenho meu horário de trabalho, tenho o meu de treino e sem desculpas."



Sabine: Qual foi a corrida que mais te marcou e por quê?

Kaka: A Disney me marcou pelo fato de ter realizado um sonho de criança em conhecer a Disney e, de adulta, após descobrir o Desafio do Dunga, querer realizá-lo. Eu fiz em 2016.

Sabine: Quais são os próximos desafios na corrida? Alguma maratona no caminho?

Kaka: Meu próximo desafio será novamente o Desafio do Dunga. Para quem não conhece, o Desafio do Dunga consiste em correr 78 km em quatro dias consecutivos, sendo 5 km no primeiro dia, 10 km no segundo dia, 21 km no terceiro dia e 42 km finalizando o desafio.

Sabine: Qual é o seu maior sonho como corredora?

Kaka: Conseguir correr por toda minha vida. Quero estar bem velhinha e correndo, pelo menos 21 km.

Sabine: Que conselhos você daria para quem está começando a correr, especialmente sobre como manter um equilíbrio saudável entre vida, treinos e saúde mental?

Kaka: Meu conselho é: respeite seus limites. É muito importante respeitar o processo de evolução. Se inspire, mas não se compare com ninguém — somente consigo mesmo.



RB

Sabine: Você tem alguma rotina ou ritual antes das corridas que ajuda a manter seu foco e equilíbrio mental?

Kaka: Minha rotina é agradecer e pedir ao Universo que eu tenha um bom treino ou prova. E, antes, sempre mentalizo a frase: "Eu quero, eu posso, eu consigo, eu agradeço, eu mereço... força que você consegue!"

”

"A motivação sempre tiro de mim mesma e do foco no que desejo."

Kaka Wonder



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA



ULTRA-TRAIL 2024

CAPPADOCIA

POR NINI OLIVEIRA





Já imaginou correr uma ultramaratona entre as paisagens lunáticas e os famosos balões da Capadócia?

Meu nome é Nini Oliveira, eu sou Ultramaratonista de Montanha, e daqui a 10 dias eu largo para os 119 km da Cappadocia Ultra-Trail.

A Capadócia pertence à região da Anatólia Central, na Turquia, e pode ser considerada um dos pontos turísticos mais famosos do mundo. O local, mundialmente conhecido pelas suas formações geológicas únicas, resultado de fenômenos vulcânicos e da erosão do solo, tem uma extensão aproximada de 15.000 km², e, em 1985, foi declarado Patrimônio Mundial pela UNESCO.

A 10ª edição da Cappadocia Ultra-Trail acontecerá entre os dias 18 e 20 de outubro, no vilarejo de Ürgüp, local onde o evento tem sido realizado desde a sua primeira edição, em 2014. A prova conta com 3 opções de distâncias:

- Cappadocia Short Trail: os corredores percorrerão 38 km com 1.120 m de altimetria acumulada, em um percurso rápido, explorando as belezas do Parque Nacional de Göreme.

- Cappadocia Medium Trail: os atletas enfrentarão uma ultramaratona de 63 km com 2.030 m de altimetria acumulada pelo coração da Capadócia, com vistas deslumbrantes para as famosas torres naturais e chaminés de fadas.
- Cappadocia Ultra-Trail®: centenas de atletas do mundo todo percorrerão 119 km com 3.730 m de altimetria acumulada, em uma longa volta através dos vales, colinas e incríveis formações rochosas características da região.

Os mais de 2.000 atletas participantes do evento terão a oportunidade de viver uma experiência única. Com as largadas das 3 distâncias programadas para sábado às 7h da manhã, no centro de Ürgüp, poucos minutos após o nascer do sol, os corredores percorrerão os primeiros quilômetros da prova com vista para o tradicional "mar de balões" iniciando seus voos. Esta talvez seja uma das largadas mais bonitas do mundo.



Nos dias posteriores à prova, a região oferece infinitas possibilidades para os corredores e seus acompanhantes desfrutarem da culinária típica local, visitarem museus, igrejas e formações arqueológicas milenares, além, é claro, de realizarem o voo de balão mais famoso do mundo. A organização da prova oferece muitos descontos e pacotes especiais para que os corredores, seus familiares e amigos possam viver uma experiência completa na Capadócia.

No dia 19 de outubro, estarei na linha de largada junto a milhares de corredores com um único objetivo: cruzar a linha de chegada em Ürgüp. Para mim, serão 119 km com 3.730 m de altimetria acumulada vivendo um sonho.





Para acompanhar todos os detalhes dessa minha jornada, além de seguir a Revista Runners Brasil, sigam também meu perfil no Instagram e no Strava:

- <https://www.instagram.com/nini/>
- <https://strava.app.link/vwVNANruuNb>

E para saber mais detalhes sobre o evento, acessem:
www.cappadociaultratrail.com/tr

Depois da prova eu volto aqui para contar tudo para vocês!

Até a próxima, e bons treinos!

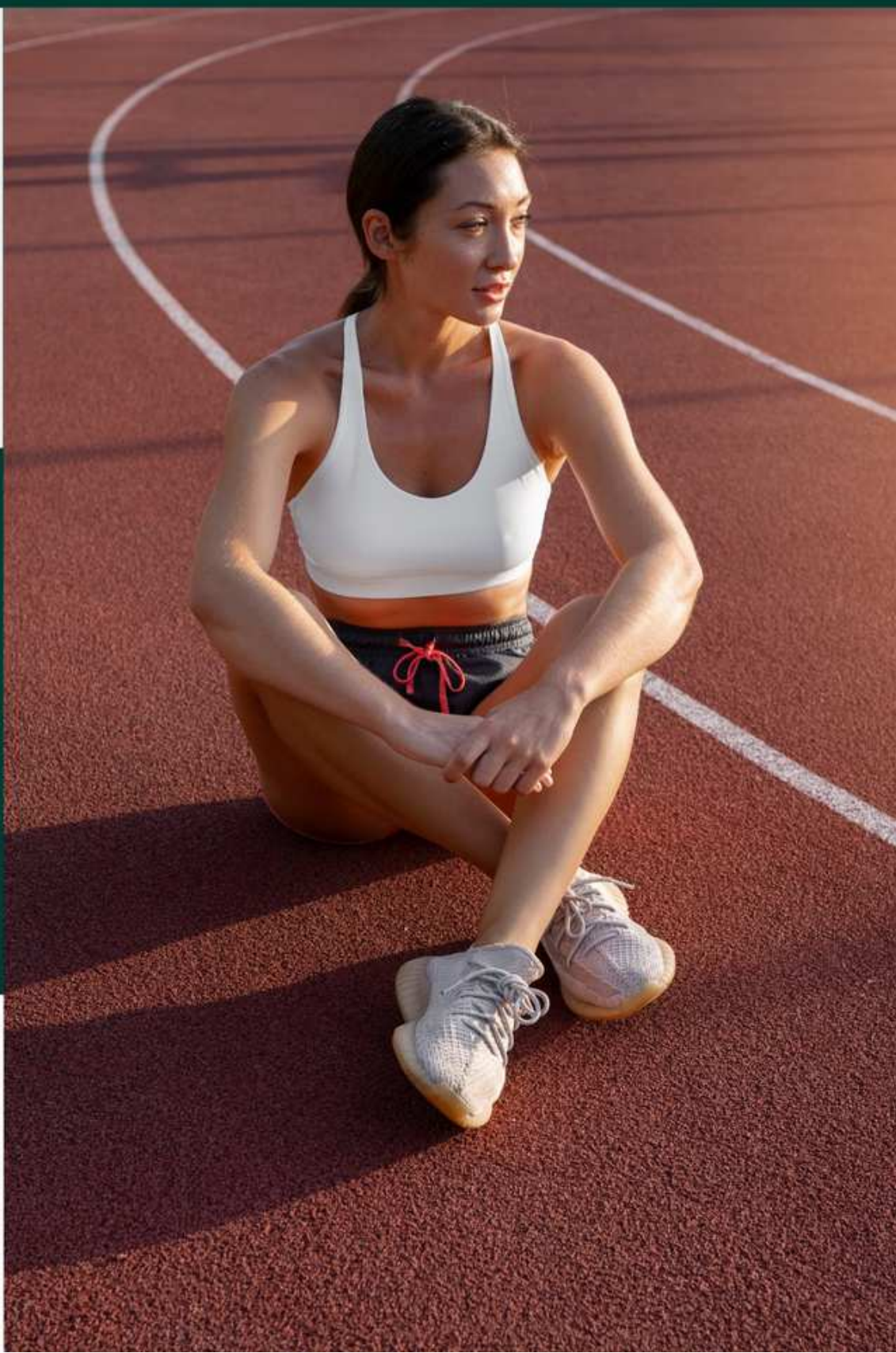


CORRER SEM LESÃO



**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



Mentes que Correm: Quando as Pernas Param, mas a Cabeça Precisa Continuar Correndo!



A corrida é uma das atividades físicas mais populares no mundo, amplamente reconhecida pelos benefícios para a saúde física e mental. Ela ajuda a fortalecer músculos e ossos, melhora o sistema cardiovascular, auxilia na perda de peso e pode até aumentar a longevidade. No entanto, assim como qualquer exercício que envolve repetição e impacto, a corrida também pode levar a lesões, e essas lesões, por sua vez, podem impactar negativamente a saúde mental. Assim, a relação entre corrida, lesões e saúde mental revela um equilíbrio delicado entre os benefícios da prática regular e os desafios quando o corpo não responde como o esperado.

Correr proporciona uma série de benefícios psicológicos. A prática regular de corrida é um excelente antídoto contra o estresse e a ansiedade, funcionando como uma forma de meditação ativa. Durante a corrida, o corpo libera endorfinas (os famosos hormônios da felicidade), neurotransmissores que promovem a sensação de euforia, muitas vezes chamada de "runner's high". Além disso, correr regularmente pode ajudar a regular o sono, reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar a autoestima e proporcionar uma sensação de realização e controle. Muitos corredores relatam que a prática da corrida os ajuda a lidar com o estresse do dia a dia, tornando-se uma forma de "terapia em movimento".

Entretanto, o risco de lesões é uma preocupação constante entre os corredores, especialmente aqueles que treinam intensamente ou aumentam a distância e a intensidade de forma abrupta. As lesões mais comuns associadas à corrida incluem a síndrome da banda iliotibial, tendinite, fascite plantar, estiramentos musculares e fraturas por estresse. Essas lesões, quando ocorrem, podem exigir semanas ou até meses de recuperação, dependendo da gravidade. Durante esse período, além das limitações físicas impostas, o corredor pode enfrentar desafios emocionais e psicológicos significativos.

A corrida, para muitos, não é apenas um exercício físico, mas também uma importante ferramenta para o equilíbrio emocional. Quando uma lesão impede o corredor de praticar essa atividade, isso pode desencadear uma série de sentimentos negativos, como frustração, irritabilidade, ansiedade e até depressão. A corrida muitas vezes serve como um mecanismo de enfrentamento para lidar com o estresse e as pressões diárias, e a impossibilidade de correr pode privar a pessoa desse escape. Além disso, a preocupação com o tempo de recuperação e a incerteza sobre quando e se será possível voltar a correr podem aumentar a ansiedade e o medo.

Um dos principais desafios emocionais enfrentados por corredores lesionados é o sentimento de perda de controle. A corrida muitas vezes oferece uma sensação de domínio sobre o corpo e a mente, uma maneira de impor ordem em meio ao caos da vida cotidiana. Quando uma lesão ocorre, essa sensação de controle pode ser abalada, levando a sentimentos de impotência e até desamparo. Para quem usa a corrida como uma ferramenta central de gerenciamento do bem-estar mental, a interrupção pode criar um ciclo negativo de aumento do estresse e diminuição da saúde mental.

Nesse contexto, é fundamental que corredores lesionados recebam o apoio adequado para lidar tanto com os aspectos físicos quanto emocionais da recuperação. Além das técnicas e recursos da fisioterapia, exercícios de fortalecimento e práticas de autocuidado mental podem ser essenciais para uma recuperação mais completa. Exercícios de baixo impacto, como natação ou ciclismo, podem ajudar a manter o condicionamento físico sem sobrecarregar as áreas lesionadas, enquanto atividades como ioga e meditação podem auxiliar no gerenciamento do estresse e da ansiedade.

Além disso, buscar apoio psicológico durante o processo de recuperação pode ser extremamente benéfico. Terapias como a cognitivo-comportamental podem ajudar o corredor a reformular pensamentos negativos e lidar de maneira mais construtiva com a frustração. Grupos de apoio e redes sociais de corredores lesionados também podem oferecer uma valiosa sensação de pertencimento e empatia, reduzindo o sentimento de isolamento.





A prevenção é outro aspecto crucial para evitar lesões e, conseqüentemente, o impacto negativo na saúde mental. Muitas lesões podem ser evitadas com um programa de treinamento adequado que inclua progressões graduais na intensidade e distância, fortalecimento muscular, atenção à biomecânica da corrida e uso de calçados apropriados. A prática de alongamentos e exercícios de mobilidade também pode ajudar a reduzir o risco de lesões. Um treinamento equilibrado é a chave para garantir que a corrida permaneça uma atividade prazerosa e benéfica, em vez de uma fonte de frustração e dor. Em suma, a corrida oferece benefícios inegáveis para a saúde mental e física, mas é necessário ter cuidado para evitar lesões que possam comprometer esses ganhos. Quando ocorrem, as lesões podem abalar não apenas o corpo, mas também a mente, tornando o período de recuperação um desafio tanto físico quanto emocional. Com a abordagem certa, é possível superar esses desafios e voltar a correr com saúde e equilíbrio.

NUTRIÇÃO PARA CORREDORES

O Guia Completo para Desempenho e Recuperação

Conteúdo

- ✓ Plano alimentar completo para corredores de rua
- ✓ Dicas de refeições para café da manhã, pré-treino, pós-treino, almoço e jantar
- ✓ Planejamento alimentar para a semana da prova
- ✓ Conselhos para otimizar a recuperação muscular
- ✓ Dicas práticas para melhorar a resistência e a energia
- ✓ Estratégias para carga de carboidratos antes das provas
- ✓ Guia de hidratação para manter a performance
- ✓ Sugestões de suplementação (whey protein, BCAAs)
- ✓ Acesso a técnicas baseadas em pesquisas científicas
- ✓ Mais de 70 receitas exclusivas e fáceis de preparar



www.runnersbrasil.com.br



BAIXE O SEU

OUTUBRO 2024

CORRIDA, UM ÓTIMO NEGÓCIO!



Entrevista especial

LEONARDO ENRIQUE

A Revista Runners Brasil traz esse mês a história de Leonardo Enrique Silva, Diretor Executivo de Open Finance na Visa Brasil, que divide seu tempo entre muito trabalho, família e os treinos de corrida.

A corrida muitas vezes te escolhe e nosso personagem definitivamente foi escolhido por ela. Amor à primeira vista e vamos te contar essa história para te inspirar.

20 anos sonhando com a maratona!

Demorou mas chegou! Foi em 2024, numa das provas mais incríveis do ano, a “Maratona para Todos”, nos Jogos Olímpicos de Paris.

Para chegar até esse momento mágico muita água passou por debaixo da ponte, ou melhor, foram muitos quilômetros rodados.

Leonardo Enrique há vinte anos ganhou uma inscrição de um amigo para correr 6km, correu e nunca mais parou. Essa é a força da corrida na vida das pessoas.

“Era um sonho antigo que ficou na minha cabeça por 20 anos desde que completei minha primeira prova de corrida de rua”. - Leonardo Enrique

42 km OLÍMPICOS

Revista Runners Brasil: Porque decidiu aceitar o desafio de encarar a “Maratona para Todos”, nos Jogos de Paris 2024?

Leonardo Enrique: Primeiro porque era um sonho antigo com o qual eu literalmente sonhava, com mais ou menos intensidade, por 20 anos. Além disso, a oportunidade de se correr uma Maratona Olímpica provavelmente seria única na minha vida.





RRB: Como fez para conciliar a rotina de trabalho, treinos e família?

Leonardo Enrique: Na verdade, a preparação para a corrida me ajudou muito a passar pelo momento mais difícil da minha vida. Me separei em maio de 2023 e, fora a terapia, precisava de algo para me colocar no eixo e seguir em frente. Sempre fui uma pessoa muito disciplinada, mas os treinos me ensinaram o real poder da disciplina.

E sempre tive algo muito em mente:

“Se dedique a exatamente o que você está fazendo naquele momento. Se você está com os seus filhos, esteja integralmente com eles. Se está trabalhando, se integre ao trabalho. Se está treinando, foque integralmente seus esforços nisso.” - Leonardo Enrique

Acordar cedo, muito cedo, fez parte da minha rotina para não deixar nada de lado. Correr na chuva para não perder um treino, adaptar a minha rotina foi o que me fez conseguir dar esses pequenos passos durante os 9 meses de preparação.

PODER DOS PEQUENOS PASSOS!

Outra coisa curiosa nessa história é que, enquanto eu me preparava para a maratona, a Visa, onde eu trabalho, lançou seu novo posicionamento global, que é baseado no poder dos pequenos passos, e fala muito sobre como a conquista de um objetivo ou sonho é uma jornada.

A Visa vê o esporte justamente como um exemplo disso e patrocina diversos atletas de modalidades diferentes como forma de estar ao lado deles a cada pequeno passo de suas jornadas rumo ao sucesso. E foi justamente o que o processo da maratona me ensinou, sobre o poder desses pequenos passos na jornada como um todo.

“MARATONA PARA TODOS”

RRB: Como foi a experiência de correr sua primeira maratona dentro de um evento como os Jogos Olímpicos?

Leonardo Enrique: Foi a realização de um sonho da forma mais mágica possível. Eu sempre acompanho tudo sobre jogos Olímpicos, então poder correr uma maratona olímpica foi incrível.

A corrida foi no dia 10 de agosto, um sábado à noite, mas eu cheguei em Paris na quinta-feira anterior e pude acompanhar alguns eventos olímpicos. Assisti duas provas de atletismo, além de basquete e a cerimônia de encerramento, e o clima estava incrível.





Dado que a prova seria na noite de sábado, entre a maratona masculina que foi de manhã, e a feminina, no domingo de manhã, eu pensei que não teria muita gente nas ruas, torcendo e nos incentivando. Mas foi exatamente o oposto!

Tirando o quilômetro 30, com uma subida insana que o percurso trouxe, tinha gente incentivando durante todo o trajeto. Foi incrível e inesquecível.

RRB: Como foi cruzar a pórtico de chegada?

Leonardo Enrique: Não foi o momento mais emocionante da minha vida, mas sem dúvida foi um dos momentos mais impactantes. Ali você consegue sentir todo o seu esforço valendo a pena, toda a dor do trajeto indo embora, parece que todas as pessoas que te ajudaram na trajetória te abraçam. Eu chorei feito criança, e liguei para os meus filhos para dizer que os amava. Eu tive um momento difícil de lesão duas semanas antes da prova, então existia um receio se eu conseguiria completar a prova.

A importância do esporte

RRB: Qual a primeira lembrança que você tem com a corrida?

Leonardo Enrique: A minha primeira lembrança que tenho com a corrida é do meu pai me levando em um festival em um clube da prefeitura na Vila Maria, bairro em que ele morava quando criança. As crianças correram em uma pista de terra, entre 70 e 100 metros. Eu devia ter uns 4 ou 5 anos.

RRB: Você teve oportunidade de experimentar outros esportes na infância?

Leonardo Enrique: Sim, e muitos! Fiz judô, natação, capoeira, futebol de campo e salão, handball e vôlei (estes dois últimos somente na escola da prefeitura que eu estudei).

RRB: Como foi a sua evolução em quilometragem? Provas de 10k, 15k até chegar na tão sonhada Maratona?

Leonardo Enrique: Minha primeira corrida de rua aconteceu por acaso, quando um amigo ofereceu sua inscrição, pois tinha um compromisso de trabalho no dia da prova.

Não conhecia o mundo das corridas de rua, não tinha tênis apropriado, relógio com GPS, nem plano de treinamento. Mas a emoção de concluir aqueles 6km me levou a fazer uma promessa em voz alta na linha de chegada: "Um dia vou correr uma Maratona!". Isso faz 20 anos!

Nessa época eu fiquei correndo provas entre 5 e 10k. Fiz algumas provas de montanha também, e me arrisquei na São Silvestre duas vezes. De lá pra cá, a corrida sempre esteve presente em minha vida. Fiz muitas provas, mas não conseguia foco e tempo (e dinheiro) para me dedicar a um ciclo de Maratona, mas isso nunca fez com que o sonho fosse apagado de minha mente.



Ano passado a Visa fez um concurso interno para os colaboradores do mundo inteiro, que, após a análise de uma redação que precisávamos submeter e de alguns outros critérios analisados pelo Comitê Olímpico, daria a chance de correremos a primeira Maratona Olímpica para amadores da história. Olhei para o email, lembrei do meu sonho e coloquei todo meu coração na redação que criei.

E o destino teve o capricho de me proporcionar correr a minha primeira Maratona da maneira mais mágica possível: na Marathon Pour Tous, durante os jogos Olímpicos de Paris 2024.

RRB: O que ficou de aprendizado do esporte para a vida profissional? O que você leva dessa experiência para o seu mundo corporativo?

Leonardo Enrique: Diversas coisas, mas entre elas:

- Disciplina gera recompensa
- O poder da consistência dos pequenos passos
- Resiliência mental durante os momentos difíceis
- Nada dura para sempre. Os momentos bons se vão, mas os ruins também se vão. E esse acho que foi o principal.

Saúde Mental

RRB: Esse mês a Revista Runners Brasil traz o tema saúde mental e você poderia nos dizer quais estratégias de autocuidado você implementa para manter a saúde mental enquanto treina para corridas intensas, como uma maratona?

Leonardo Enrique: Eu sempre procuro ter um objetivo muito claro do que estou buscando. Seja na vida pessoal, profissional ou esportiva. Além disso, procuro estar presente no momento e tentar não me preocupar com temas e fatores que não estou atuando naquele instante. Alimentação balanceada, me ajuda bastante também.



Também fiquei 4 meses sem ingerir bebida alcoólica, e isso me ajudou muito na performance e recuperação dos treinos pesados. Além disso, procuro manter em dia as minhas sessões de terapia.

RRB: O que mudou na sua vida durante a preparação para a maratona?

Leonardo Enrique: Mentalmente foram a disciplina, resiliência e a tranquilidade de que momentos ruins sempre passam. Fisicamente, me sentia bem mais disposto a encarar o dia e agenda executiva.

RRB: Você concorda que correr uma maratona é uma das melhores oportunidades de autoconhecimento?

Leonardo Enrique: Eu diria que é uma ferramenta muito boa para você aprender a acreditar mais em si. E é um ótimo momento para você pensar nas situações que você está querendo superar e problemas que quer resolver.

Isso é muita verdade principalmente nos treinos longos, onde você precisa correr 20, 30, 35 km. É bastante tempo de dedicação, e muito espaço para pensar.

RRB: Você percebeu alguma diferença na sua saúde mental antes e depois de começar a correr longas distâncias?

Leonardo Enrique: Sem dúvida! A minha capacidade de encarar a vida de forma diferente, de entender melhor os problemas, de chamar a responsabilidade da resolução dos problemas, de parar de colocar a responsabilidade dos meus problemas nos outros, de ter mais paciência com os meus filhos, de ouvir mais, de ser mais presente.

RRB: Qual a importância da corrida na sua vida?

Leonardo Enrique: É essencial! Logo após a Maratona, e até devido à minha lesão, fiquei duas semanas sem treinar, e senti falta daquele equilíbrio mental que comentei acima. O desafio e disciplina dos treinos me deixa mais centrado, calmo e pronto para encarar o dia-a-dia e problemas que todos nós temos.



RRB: De que maneira o treinamento para a maratona impactou sua resiliência emocional e mental nos negócios e com a família?

Leonardo Enrique: Passei a encarar os problemas e situações difíceis de uma maneira diferente. Agora olho com um aspecto de “tenho responsabilidade em resolver isso”, “esse momento difícil vai passar”.

Sou responsável por uma estrutura de desenvolvimento de novas linhas de receita para a Visa do Brasil, o que, por definição, é um cenário desafiador, de alta responsabilidade e de alta competição com o mercado.

“A maratona me ajudou a acreditar mais no que faço, a ouvir mais as pessoas, a acreditar mais nos pequenos passos do dia-a-dia”. - Leonardo Enrique

Na vida pessoal, como tenho dois filhos, o Pedro Enrique de 6 anos, e a Stella de quase 4, fica cada vez mais clara a responsabilidade em dar um bom exemplo.

Eles participaram muito durante esses 9 meses de preparação, falávamos muito sobre a corrida, como seria, sobre a medalha, sobre as Olimpíadas.

Vejo que a Maratona me ajudou a ter mais paciência com eles, a me entregar quando estou com eles, a ouvi-los mais. Lembro de uma passagem onde o Pedro, que estava em um Hotel onde todas as outras crianças estavam com o pai e ele era o único que estava sem, foi desafiado por uma criança que estava nos ombros do pai e dizia: “Olha só como eu estou grande!! Meu pai é super grande!” E ele olhou e respondeu: “Mas você sabia que o meu pai vai correr a Maratona Olímpica de Paris?”

RRB: Como você equilibra os desafios físicos da maratona com as demandas mentais e emocionais de seu trabalho?

Leonardo Enrique: Os meus treinos me ajudam com as demandas mentais e emocionais do meu trabalho. Os treinos duros, cansativos, doloridos em alguns momentos, me fizeram criar uma resiliência e certeza de que os momentos difíceis sempre passam. Além disso, desenvolvi um protagonismo ainda maior, entendendo que a responsabilidade de me sentir melhor está em mim e não nos outros.

RRB: Você já experimentou burnout, seja como atleta ou empresário? Se sim, como lidou com isso?

Leonardo Enrique: Não diagnosticado por um profissional, mas já tive momentos profissionais muito difíceis principalmente durante o período da pandemia. Eu me apegava à minha família. Durante esse período eu parei completamente a prática esportiva, o que só piorou a situação. Se eu pudesse ter feito algo de diferente, sem dúvida teria sido praticar esporte e procurado ajuda psicológica. No esporte, nunca tive. Apesar de ser uma pessoa que busca a melhora de performance, tento encarar como um momento de prazer, aprendizado, resiliência e “meditação” de certa forma.



RRB: Qual foi o papel da disciplina mental em sua jornada para completar a maratona, e como essa disciplina se reflete no seu trabalho?

Leonardo Enrique: Um dos maiores corredores da história, Eliud Kipchoge, diz: "Somente os disciplinados são realmente livres na vida, pois não são escravos das próprias vontades, não são escravos das próprias paixões", e eu acredito brutalmente nessa frase. Eu não posso deixar a minha motivação ser o motivo de acordar cedo, encarar frio, chuva, calor. Terei dias que estarei motivado e isso é ótimo, mas terei dias que não estou motivado e só a disciplina irá me ajudar a completar o meu treino. E isso se aplica diariamente para o meu trabalho. Tem dia que você está cheio de energia, tudo acontece de forma excepcional. Mas existirão dias que você não estará bem, que talvez não tenha conseguido falar da melhor forma em uma reunião, que você está cansado. Mas se você tiver um objetivo claro, se você tiver disciplina, se tiver boas pessoas ao seu lado, se acreditar no poder dos pequenos passos, no fim tudo dará certo. Mas isso só irá acontecer se você colocar a sua disciplina em prática.

RRB: Como a corrida te ajuda a aliviar a pressão e o estresse do cotidiano empresarial?

Leonardo Enrique: Existem evidências científicas (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5934999/>) que sugerem que os exercícios reduzem a possibilidade de depressão e ansiedade. E um dos benefícios que percebo com os treinos é a capacidade de me concentrar no que preciso fazer e me preocupar menos com aspectos que não são solucionáveis, ou seja, deixo de ser ansioso com temas que não devo me preocupar.

RRB: Como maratonista, que mensagem você deseja passar aos corredores iniciantes?

Leonardo Enrique: Não corra porque correr está na moda, ou porque o influenciador X corre, ou porque alguém falou que você tem que correr. Corra porque você se sente bem com isso, corra porque isso vai te ajudar a ser uma pessoa mais resiliente, mais concentrada, mais positiva e porque vai te ajudar a ter uma saúde melhor.

"Tenha clareza de que nem todos os seus treinos serão bons. Tenha certeza de que os momentos ruins são passageiros." — Leonardo Enrique

Procure pessoas para correr junto com você, isso ajuda muito. Na medida do possível, procure uma assessoria para te ajudar nos treinos. Mas, acima de tudo, seja feliz correndo. Busque a felicidade nas pequenas conquistas dos seus treinos, ao perceber que você está ganhando resiliência e resistência.

Precisamos celebrar mais as pequenas vitórias, sejam elas nossas ou daqueles que convivem conosco. Muitas vezes ficamos focados apenas no "grande objetivo" e esquecemos de celebrar os pequenos passos. A felicidade está em curtir esses pequenos passos e pequenas vitórias.



Viver e correr

RRB: O que é viver para você?

Leonardo Enrique: Viver é um eterno processo de estabelecer objetivos e correr atrás deles. Sem neura e paranoia, mas com objetivos claros estabelecidos. Cada momento de sua vida você tem um ou mais objetivos. Existem momentos de objetivos profissionais, pessoais, familiares, esportivos.

O que busco nesse momento é proporcionar momentos de alegria para os meus filhos, ser feliz ao lado das pessoas que amo e continuar correndo ao redor do mundo.

RRB: E agora? Quais os planos para o futuro?

Leonardo Enrique: Meu próximo objetivo na corrida é conseguir o índice para a Maratona de Boston. Diferente da Maratona Olímpica, que eu tive 9 meses para me preparar, eu não tenho pressa para conquistar esse índice, mas esse é o meu objetivo.

RRB: Pretende fazer mais maratonas ou outras provas desafiadoras?

Leonardo Enrique: Sem dúvida. Não tenho planos de parar de correr Maratonas. Quero fazer 1 ou 2 Maratonas por ano, e algumas outras provas entre elas.

Quero correr provas ao redor do mundo, na medida do possível levando meus filhos comigo.



**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA



OUTUBRO 2024

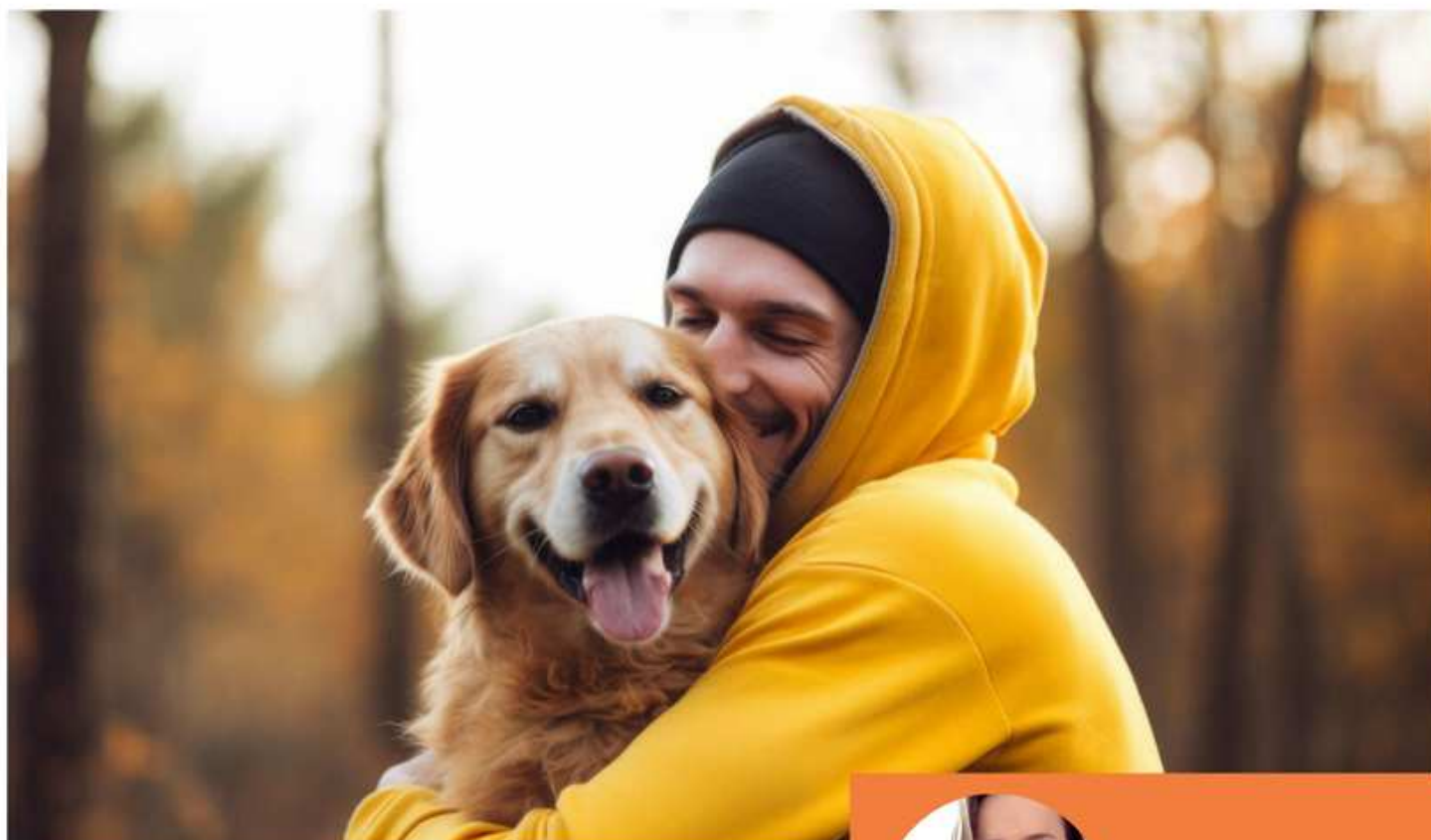
PLAYLIST **RUNNERS** **BRASIL**



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



SAÚDE MENTAL

Assim como os humanos, os animais também são acometidos por transtornos mentais, como ansiedade e depressão. A saúde mental dos pets está sendo cada vez mais estudada; porém, ainda precisamos falar muito sobre esse assunto, a fim de levarmos informações embasadas a tutores e profissionais da área, sejam eles veterinários, adestradores ou comportamentalistas.

Para que possamos identificar alterações comportamentais nos cães, precisamos primeiramente nos habituar ao comportamento normal de cada pet. Por exemplo, se um cão é muito agitado e começa a ficar mais quieto, dormindo muito, é sinal de que pode haver algo errado com a saúde física ou mental desse animal.



POR LUCIANA
MACIEL
VETERINÁRIA



A ansiedade de separação é o distúrbio mental mais comumente diagnosticado em cães e, geralmente, é desencadeada quando os tutores saem de casa. Excesso de latidos, arranhaduras nas portas, não comer ou não beber até o tutor retornar são alguns dos sinais mais comuns desse distúrbio de comportamento.

Sabemos que não é recomendado manter um cão sozinho em casa o dia inteiro, e caso o tutor necessite se ausentar por longos períodos, o ideal é que esse cão passe o dia em um day care. Se isso não for possível, o tutor pode recorrer ao enriquecimento ambiental, lembrando-se de deixar com

o pet apenas brinquedos seguros e difíceis de destruir. Esconder alguns petiscos pela casa também pode ser uma boa forma de manter o cachorro com a mente ocupada por um período.

Um exercício simples que o tutor pode fazer quando estiver em casa é se ausentar da presença do pet, fechando-se em um cômodo enquanto o pet fica com acesso ao restante da casa. Isso vai ensinando ao cão que ele não precisa estar grudado no seu tutor o tempo inteiro e que ficará tudo bem. Esse exercício pode ser feito várias vezes ao dia, com durações diferentes.

Existem diversas maneiras de cuidarmos da saúde mental dos cães, e quando falamos em cães que praticam algum esporte como o Canicross, isso se torna essencial.

Rotina:

Cães são animais que gostam de rotina. Seguir horários para alimentação, passeio e brincadeiras é uma forma de diminuir um pouco a ansiedade.

Passeios:

Os passeios diários são muito importantes, pois, além do exercício físico, promovem um estímulo mental importantíssimo para os cães. Durante o passeio, eles são capazes de identificar vários cheiros e sentir diferentes texturas de piso, como asfalto, grama e pedrinhas, o que também promove uma ativação cerebral. Outro benefício do passeio é a socialização do cão, pois ele encontra outros

cães, de diversos portes e comportamentos. Aquela cheiradinha que eles se dão traz inúmeras informações sobre o outro cão, e isso também é um grande estímulo mental.

Ajuda medicamentosa:

Atualmente, temos no mercado veterinário diversos produtos disponíveis para melhorar os distúrbios comportamentais. Além dos brinquedos interativos, recheáveis e mordedores, temos à disposição também homeopatia, florais, fitoterápicos, nutracêuticos, feromônios sintéticos e medicamentos alopáticos. Uma avaliação veterinária associada ou não a um treinamento com adestrador pode beneficiar muitos pets na promoção da saúde mental.

Portanto, preste atenção a todos os sinais de mudança de comportamento e não hesite em procurar ajuda de um profissional capacitado para cuidar da saúde mental do seu pet.



CORRIDA E DIREITO



**ALAN
LEAL**
ADVOGADO E VEREADOR



Corrida e Suplementação: Aspectos Legais e Proteção à Saúde dos Atletas

O consumo de suplementos alimentares tornou-se uma prática comum entre corredores e outros atletas que buscam melhorar sua performance, acelerar a recuperação ou atingir metas físicas. No entanto, o uso de produtos destinados à prática esportiva traz consigo questões legais importantes, especialmente no que diz respeito à segurança, à responsabilidade dos fabricantes e aos direitos dos consumidores.

O mercado brasileiro de suplementos é regulamentado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que estabelece diretrizes rigorosas para a fabricação, comercialização e rotulagem desses produtos. A principal função da regulamentação é garantir que os suplementos ofereçam segurança aos consumidores e estejam em conformidade com as normas sanitárias. Isso inclui a exigência de que os produtos apresentem informações claras sobre ingredientes, dosagens e possíveis efeitos colaterais.

Os fabricantes, portanto, têm uma responsabilidade direta na segurança e na transparência dos produtos. Eles devem seguir as normas de segurança estabelecidas pela ANVISA, garantindo que não haja substâncias proibidas ou perigosas em suas fórmulas. O não cumprimento dessas obrigações pode resultar em sérias consequências jurídicas. Se um suplemento causar danos à saúde de um corredor, seja por efeito colateral inesperado ou pela presença de substâncias não declaradas, o fabricante pode ser responsabilizado, podendo ser processado para reparação de danos materiais e morais, além de enfrentar sanções administrativas, como recall do produto ou até a descontinuidade da distribuição no mercado brasileiro.



Por outro lado, os consumidores de suplementos também têm direitos garantidos pela Lei nº 8.078/90 - Código de Defesa do Consumidor (CDC). Esses direitos envolvem a proteção contra produtos inadequados, defeituosos ou com rotulagem enganosa. Caso um corredor se veja prejudicado pelo uso de um suplemento, ele pode exigir a restituição do valor pago, a substituição do produto ou até mesmo buscar indenização pelos danos sofridos, dependendo da gravidade do ocorrido. Além disso, a transparência nas informações fornecidas ao consumidor é um ponto fundamental. Os fabricantes têm o dever de informar claramente os riscos, ingredientes e contraindicações de seus produtos. O não cumprimento dessa obrigação pode ser considerado uma violação dos direitos do consumidor.

Diante dessas responsabilidades e direitos, é essencial que os corredores adotem uma postura cuidadosa na escolha de suplementos. Verificar se o produto possui registro na ANVISA, ler atentamente o rótulo e buscar orientação profissional são passos fundamentais para garantir a segurança no consumo. Suplementos que prometem resultados rápidos ou milagrosos devem ser tratados com desconfiança, pois podem conter substâncias prejudiciais ou estar fora das normas regulatórias.

A prática esportiva consciente não deve se restringir apenas ao treino, mas também ao cuidado com o que se consome. O uso de suplementos pode ser um grande aliado no progresso dos corredores, desde que feito com responsabilidade e dentro dos parâmetros legais. Assim, ao incorporar suplementos em sua rotina, os atletas devem manter-se atentos aos aspectos legais e à própria saúde, garantindo que suas escolhas contribuam para um desempenho seguro e eficiente.



ENTREVISTA
EXCLUSIVA

JUANCA
LUQUI

*"Nunca é
só corrida"*

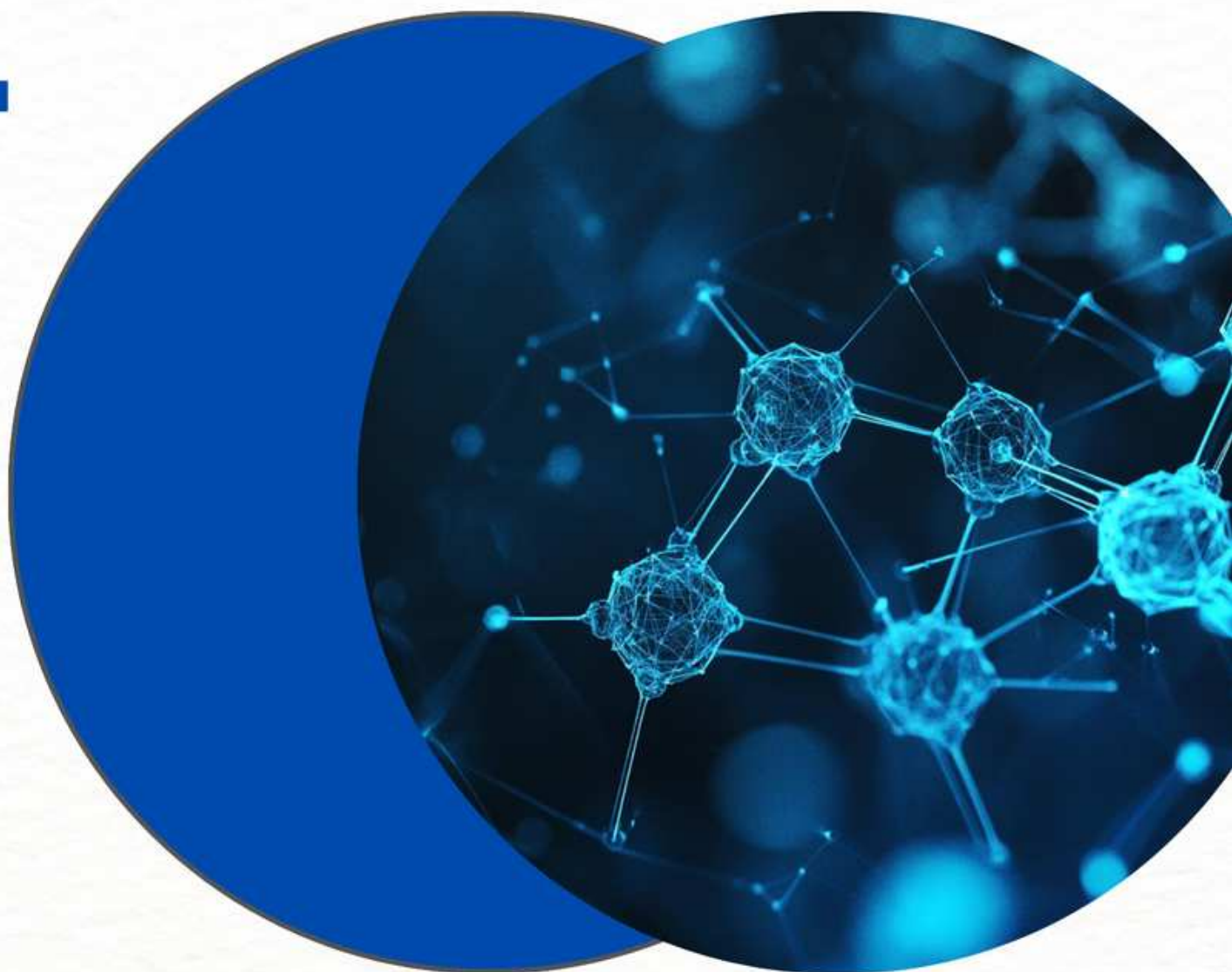
ALÉM DA CORRIDA

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

WWW.RUNNERSBRASIL.COM.BR

LEIA A EDIÇÃO

A N T E R I O R



MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



SUA SAÚDE MENTAL EM MEIO AO CAOS DA MODERNIDADE: COMO O ESPORTE PODE SER A CHAVE PARA O EQUILÍBRIO



Vivemos em uma era de constante fluxo de informações, cercados por desinformação, redes sociais e interações virtuais que podem comprometer nosso bem-estar mental. A exposição excessiva a essas plataformas está diretamente relacionada ao aumento dos níveis de estresse, ansiedade e até depressão, como apontam estudos recentes (Primack et al., 2017). Além disso, a pressão social, a necessidade de acompanhar padrões inatingíveis e a falta de tempo para a vida offline têm contribuído para o esgotamento mental.

Essa sobrecarga afeta não só nossa mente, mas também nossa saúde física. Estudos mostram que o estresse crônico está ligado a uma maior incidência de dores musculoesqueléticas, distúrbios do sono e menor qualidade de vida (Kalia, 2002). Como especialista em ortopedia e medicina esportiva, sabemos que a saúde mental e física andam de mãos dadas e que o esporte pode ser uma poderosa ferramenta para driblar os impactos negativos da vida moderna.

Como o Esporte Protege a Saúde Mental

A prática regular de atividade física não é apenas benéfica para o corpo, mas também para a mente. O exercício físico estimula a produção de endorfinas, neurotransmissores associados à sensação de bem-estar e à redução do estresse (Heinrich et al., 2006). Além disso, o esporte oferece um momento de desconexão das redes sociais e das pressões do cotidiano, permitindo que o indivíduo se concentre no presente e melhore sua qualidade de vida.

Efeitos da Atividade Física na Saúde Mental

1- Redução da Ansiedade e Depressão: Vários estudos comprovam que a prática regular de exercícios diminui significativamente os sintomas de ansiedade e depressão (Cooney et al., 2013). Isso ocorre porque o exercício age como um antidepressivo natural, modulando o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) e reduzindo o cortisol, o hormônio do estresse.

2- Melhora do Sono: O sono é crucial para a recuperação mental e física. A prática regular de esportes melhora a qualidade e a duração do sono, criando um ciclo positivo de recuperação (Dolezal et al., 2017).



3- Conexões Sociais Saudáveis:

Participar de atividades esportivas, sejam elas em grupo ou individuais, proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento de conexões sociais reais, substituindo as interações virtuais superficiais por relacionamentos mais sólidos e significativos (Eime et al., 2013).

Como Driblar o Turbilhão de Informações e Desinformações

É essencial criar estratégias para lidar com a sobrecarga de informações e desinformações. Aqui estão algumas dicas baseadas em evidências:

- **Limite o uso de redes sociais:** Definir um tempo específico para acessar as redes sociais pode reduzir o estresse e a ansiedade relacionados à comparação social e à exposição a notícias falsas (Kross et al., 2013).
- **Priorize atividades que promovam o bem-estar:** Incorporar esportes em sua rotina diária pode servir como uma pausa mental do caos digital. Estudos indicam que apenas 30 minutos de atividade física moderada, três vezes por semana, são suficientes para melhorar a saúde mental e física (Deslandes et al., 2009).

- **Procure suporte profissional:** Em momentos de maior pressão, a consulta com um ortopedista ou um especialista em medicina esportiva pode ajudar a ajustar sua rotina de exercícios, evitando lesões e promovendo uma prática mais saudável. Além disso, contar com a ajuda de um psicólogo do esporte pode proporcionar técnicas eficazes para manter o foco e a resiliência.

Conclusão

No turbilhão de compromissos e informações da vida moderna, preservar a saúde mental tornou-se um verdadeiro desafio. No entanto, através da prática esportiva, é possível criar uma rotina que promova não apenas o bem-estar físico, mas também a saúde mental. Ao se desconectar das pressões das redes sociais e da desinformação e priorizar o autocuidado, você estará investindo em uma vida mais equilibrada e saudável.

Bons treinos, valentes!



Receitas FIT

CARNE COM
MANDIOCA



UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA O SEU "CARB LOADING"

É sabido que o aumento do consumo de carboidratos na noite que antecede os treinos longos é imprescindível para todo corredor. A maioria dos atletas gosta e coloca em prática o famoso jantar de massas no dia que antecede um treino longo ou prova, e essa refeição, se bem planejada, pode ser uma excelente opção. Mas já pensou em melhorar a qualidade nutricional dessa refeição?

Além dos carboidratos necessários, os tubérculos (mandioca, batata, mandiocinha, batata-doce, inhame, cará) fornecem os micronutrientes (vitaminas e minerais) que tornam esse "combustível" mais nutritivo, contribuindo positivamente para a sua rotina de atleta.



**LAÍSA
MATOS**
NUTRICIONISTA



A receita desta edição é um prato repleto de benefícios e perfeito para compor o seu jantar de "carb loading". A mandioca, com seu alto aporte energético, é o destaque. A proteína utilizada foi o músculo bovino, rico em vitamina B, colágeno e elastina, além de ser um corte pouco gorduroso e muito saboroso. O molho à base de cebola e tomate contribui com mais vitaminas e minerais, além de possuir efeito antioxidante e vasodilatador, importantes para a saúde cardiovascular e performance.



MODO DE PREPARO

O preparo é simples cozinhe a mandioca e reserve. O corte bovino foi temperado apenas com sal, selado no azeite e, posteriormente, preparado em panela de pressão.

Nessa panela, adicione a proteína, a cebola, os tomates, ervas e temperos de sua preferência. Complete com água e deixe cozinhar na pressão.

Sugestão: em um prato fundo, disponha a mandioca cozida como base, na sequência acrescente a proteína e bastante molho!



Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
TREINADOR





Treinamento mental para corredores

Seja pela evolução no treinamento, tecnologia ou adaptação genética, o esporte avança, e atletas das mais variadas modalidades seguem quebrando recordes olímpicos e mundiais. O avanço no desempenho deixou de ser atribuído apenas a questões físicas, sendo que, atualmente, cresce a relevância de trabalhos de equipes multidisciplinares visando ao bem-estar físico e psicológico como parte essencial na preparação de atletas. Um estudo publicado em 2023 reuniu 25 dos mais renomados cientistas e treinadores do mundo na área do treinamento de endurance para entender o que permitiu a sucessiva quebra de recordes nos últimos 10 a 15 anos e também para falar sobre as tendências do treinamento. Segundo os autores, além do avanço no treinamento e tecnologia, destaca-se a preparação holística e multidisciplinar, que cria uma excelente base de saúde física e mental, permitindo ao atleta desempenhar seu máximo.

Para entendermos melhor uma área tão ampla quanto os aspectos psicológicos relacionados ao desempenho, decidi separar este texto em três subáreas consideradas essenciais para o bom desempenho esportivo: motivação para o esporte, ansiedade pré-competitiva e resiliência.

Motivação para o esporte

No Brasil, embora tenhamos atletas de alto rendimento, a grande maioria dos corredores não consegue depender financeiramente de maneira exclusiva da corrida. Além disso, o maior número de atletas é recreacional, o que nos faz questionar qual a motivação dos praticantes em enfrentar o treinamento diário, fazer investimentos financeiros em profissionais como treinador e nutricionista, além de equipamentos para a prática do esporte.

Um estudo feito com homens corredores com média de mais de 10 anos de experiência na corrida concluiu que as maiores motivações dos atletas para continuar a prática do esporte foram querer ter domínio do esporte, melhorar a aptidão física e obter reconhecimento social.

Outros pesquisadores observaram que ultramaratonistas com melhores resultados tiveram maior pontuação nas categorias “social” e “vida significativa”, mostrando que a motivação para enfrentar um desafio dessa magnitude está relacionada com fatores intrínsecos, mas que também visa à socialização. Já uma pesquisa feita apenas com mulheres afirma que, na maioria dos casos, a motivação para treinar e correr uma ultramaratona tem relação com saúde e conquista pessoal, sendo a perda de peso e questões estéticas fatores menos importantes.

Interessante observar até onde a automotivação pode ser considerada saudável. Uma pesquisa entrevistou 1.349 ultramaratonistas e perguntou: “Se você soubesse, com certeza absoluta, que correr ultramaratonas é ruim para sua saúde, você pararia de treinar e correr ultramaratonas?”. Dos participantes, 74,1% responderam que não parariam o treinamento e que continuariam competindo, mesmo colocando a saúde em risco. Segundo os autores, embora o grupo entrevistado seja preocupado e cuidadoso com sua saúde, a motivação para continuar praticando o esporte se dá em função dos benefícios psicológicos e de conquista pessoal, indicando que o ganho com esses benefícios seja superior à suposta perda de saúde.

Por fim, a motivação dos corredores também parece ser dependente da idade. Após entrevistarem 1.537 corredores, desde iniciantes até ultramaratonistas, pesquisadores concluíram que, para pessoas mais jovens, abaixo de 30 anos, a maior motivação está relacionada com objetivos pessoais, competição e reconhecimento social. Já para os atletas mais experientes, acima de 50 anos, a motivação para o treinamento está relacionada com autoestima e saúde.





Ansiedade pré-competitiva

Os momentos que precedem uma competição podem gerar emoções que influenciam positiva ou negativamente o desempenho esportivo. Saber como lidar com a situação é uma habilidade importante a ser dominada e treinada pelos atletas em sua preparação para um desafio. A ansiedade pode ser dividida em três categorias:

- Ansiedade cognitiva: componente mental da ansiedade, causado por expectativas negativas em relação ao sucesso ou à autoavaliação;
- Ansiedade somática: refere-se aos elementos fisiológicos e afetivos da ansiedade, que se desenvolvem diretamente da excitação autonômica;
- Autoconfiança: relacionada com as percepções globais do atleta em relação ao seu desempenho.

Essa categorização nos ajuda a entender melhor a ansiedade e nos permite avaliar a influência de cada uma das variáveis no desempenho esportivo. Em uma amostra de 1.500 maratonistas, pesquisadores sugeriram que níveis moderados de ansiedade cognitiva e autoconfiança podem ajudar no desempenho, enquanto a ansiedade somática deve ser evitada.



A ansiedade pré-competitiva pode até afetar o desempenho motor, cognitivo e fisiológico dos atletas, podendo, inclusive, gerar mudanças hormonais e influenciar o desempenho. Um estudo brasileiro comparou o nível de ansiedade de atletas de canoagem, corrida de rua e jiu-jitsu pré-treino e pré-competição, e percebeu que os níveis de cortisol podem ter um aumento abrupto antes de uma prova, diferente de um dia de treino, onde as concentrações não apresentaram variação. Importante observar que corredores costumam treinar por muitos meses para participar de uma competição, carregando alta expectativa na participação de um evento, o que pode aumentar a probabilidade de ansiedade pré-competitiva.

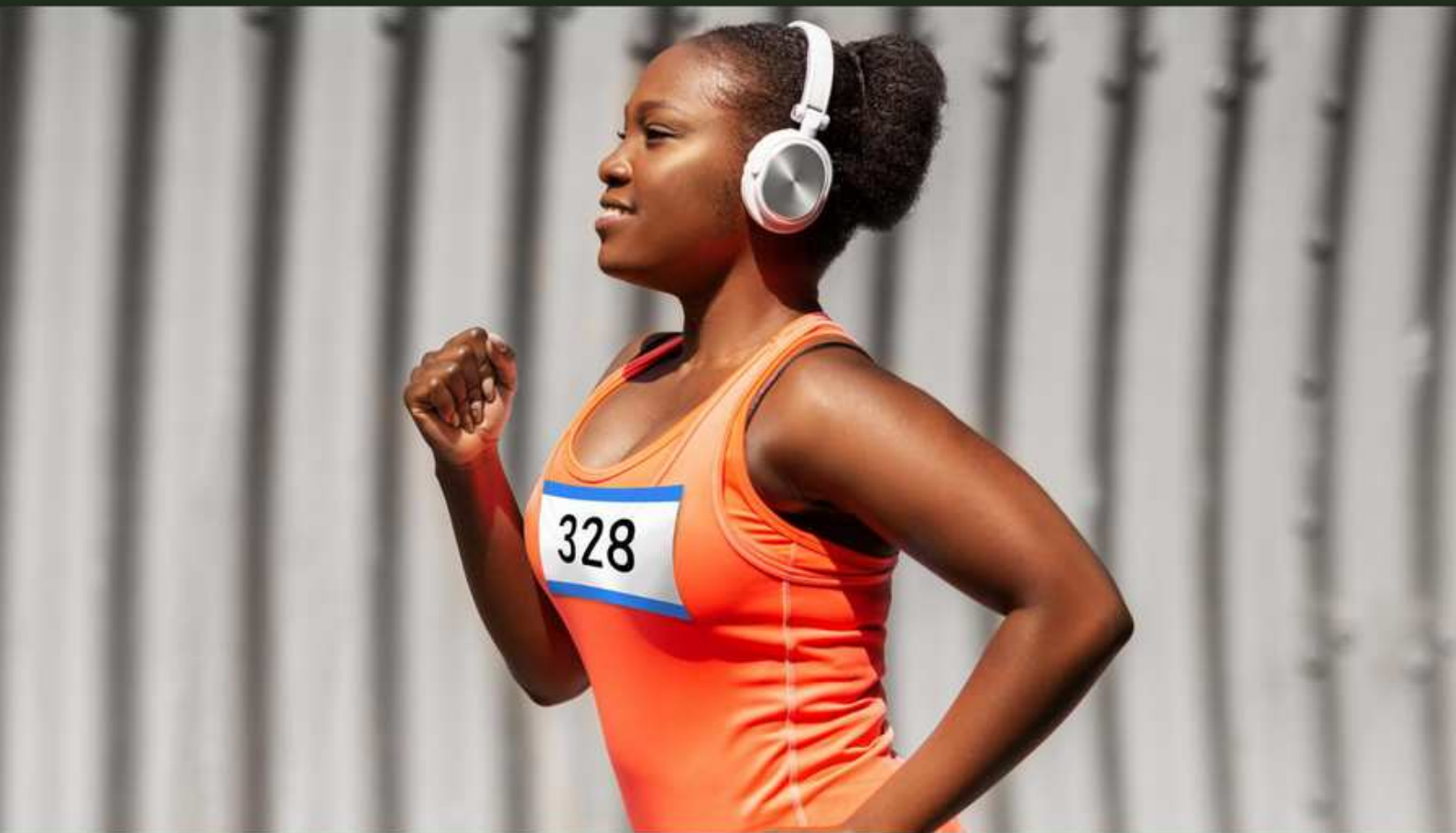
Controlar a ansiedade cognitiva e somática e aumentar a autoconfiança parece ser o melhor caminho para o bom desempenho em corredores. A ansiedade pré-competitiva de maratonistas pode reduzir com a experiência, após os atletas terem corrido a distância várias vezes. Outro importante fator é o maior nível de bem-estar psicológico, sugerindo que a preparação global e holística, visando à saúde, felicidade e qualidade de vida, pode aumentar a autoconfiança e trazer melhor resultado na corrida.



Resiliência no esporte

A definição da palavra “resiliência” não é unânime, podendo ser interpretada de diferentes maneiras, a depender do autor, e abrindo margem de comparação com outros termos, como “força mental”, por exemplo. “Resiliência” pode ser entendida como “característica que reflete a habilidade de uma pessoa de manter o funcionamento psicológico normal frente a uma situação estressora”, enquanto “força mental” pode ser “a capacidade pessoal para produzir consistentemente altos níveis de desempenhos subjetivos (metas pessoais ou esforços) ou objetivos (vendas, tempo de corrida) apesar de todos os desafios estressores, bem como adversidades significativas”. Interessante observar que, em muitas dessas definições, os autores expressam a necessidade de seguir realizando a tarefa, mesmo na presença de situações difíceis.

Embora as definições de força mental e resiliência possam ser parecidas, autores sugerem que a força mental atua como um fator de proteção em uma situação adversa, enquanto a resiliência pode ser uma resposta pós-dificuldade, permitindo ao indivíduo voltar ao seu estado normal rapidamente após um evento estressor.



A corrida é um esporte que expõe os atletas a situações adversas, como treinos em situação de cansaço, variações de clima e temperaturas extremas, além de extenuantes horas de duração, criando situações estressoras e desafiadoras em provas e treinos. Frequentemente, atletas afirmam que a corrida pode ser um esporte onde o desempenho depende predominantemente de fatores mentais, crescendo a importância da preparação psicológica em atletas.

Tentando entender a importância da resiliência no desempenho de ultramaratonistas, pesquisadores entrevistaram 356 corredores participantes da prova de 75 km da Travesera Integral Picos de Europa e identificaram que atletas de elite pontuaram melhor em escala de força mental, tendo também desempenho físico superior na competição. Interessante observar que corredores do último quarto de colocações, aqueles que lutam para chegar antes do corte de desqualificação, também mostraram melhor desempenho de força mental. Além disso, verificaram que atletas de endurance têm níveis mais altos de força mental e resiliência quando comparados com atletas de outros esportes e sedentários. Os autores do estudo não encontraram diferença entre os sexos e sugerem que idade e tempo de experiência têm alta correlação com força mental e resiliência. Outros estudiosos avaliaram a pontuação em força mental e resiliência de 307 corredores de trilha portugueses e compararam essa escala com seu desempenho no ranking International Trail Running Association (ITRA), concluindo que força mental e resiliência explicam 21% da variação total de desempenho, e sugerem que o treinamento mental deve fazer parte da preparação ampla e global de corredores de trilha.



Aparentemente, fatores psicológicos têm forte relação com o desempenho de endurance. A corrida é um esporte individual, que expõe os atletas a muitas horas de treino, exigindo motivação para prosseguir a prática solitária. Após meses de treinamento, a competição, que geralmente acontece em dia único, pode gerar ansiedade pré-competitiva, podendo afetar o desempenho motor, cognitivo e fisiológico, tanto positivamente quanto negativamente, a depender da habilidade do atleta em lidar com a situação. Para continuar competindo, mesmo frente a situações desgastantes e desconfortáveis, é necessária resiliência, sendo que corredores com melhor desempenho costumam pontuar melhor nessa escala. Baseado nesses fatores, é crescente o número de estudos e de atletas que usam o treinamento mental como parte da sua preparação global para uma competição, principalmente na corrida em trilha.

Com carinho,

Alex Tomé

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA

CORRIDA DE RUA: 5 FORMAS DE COMO ESSE ESPORTE PODE MUDAR SUA MENTE

RUNNERS, estamos ON por aqui!!

Nossa pauta do mês será sobre saúde mental. Falaremos sobre os benefícios mentais da corrida de rua para você. E tenho absoluta certeza de que todos vocês, corredores e caros leitores, sabem o que fisicamente acontece. A corrida com certeza é a primeira escolha para quem quer perder peso. Sim, perdemos principalmente no início da prática, medidas rapidamente.

E quem não quer colocar aquela calça que não serve há anos? Ou mesmo uma sunga, um biquíni e se sentir bem para o verão? Quem NÃO quer?

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

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

E sobre os aspectos da nossa saúde mental, será que também alcançamos uma melhora?

A resposta novamente é SIM! Então, continue lendo!





CORRIDA DE RUA: 5 FORMAS DE COMO ESSE ESPORTE PODE MUDAR SUA MENTE



O Poder do Movimento

A prática regular de exercícios físicos, como a corrida, estimula a liberação de neurotransmissores como a endorfina e a serotonina, conhecidos como "hormônios da felicidade", o seu chocalatinho. Essas substâncias são responsáveis por proporcionar sensação de prazer, bem-estar e relaxamento, atuando como poderosos aliados no combate ao estresse, à ansiedade e até à depressão.

Correr ao ar livre, em especial, combina o movimento do corpo com a exposição à luz natural e à natureza, potencializando os efeitos positivos na mente. Estudos indicam que a prática de exercícios em ambientes abertos pode reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e melhorar o humor, contribuindo para uma mente mais tranquila e equilibrada.

Redução do Estresse e Ansiedade

Um dos principais benefícios psicológicos da corrida de rua é a sua capacidade de reduzir o estresse. Quando estamos sob pressão, o corpo tende a entrar em um estado de alerta constante, e a corrida funciona como uma válvula de escape para esse acúmulo de tensão. O simples ato de calçar os tênis e sair para correr permite que a mente se desconecte das preocupações cotidianas, proporcionando uma espécie de "limpeza mental". Além disso, a prática regular ajuda a equilibrar o sistema nervoso, aumentando a resiliência do corpo a situações estressantes e proporcionando uma sensação de controle sobre a própria vida. Para quem sofre de ansiedade, a corrida funciona como um recurso terapêutico, permitindo uma pausa nos

pensamentos acelerados e criando uma sensação de bem-estar imediato.

Combate à Depressão

A corrida também tem sido uma aliada no tratamento da depressão. Embora não substitua tratamentos médicos e terapias, a prática regular de atividade física melhora o humor e combate o isolamento social, um dos fatores que pode agravar o quadro depressivo. Participar de grupos de corrida ou de eventos esportivos, como maratonas e corridas de rua, é uma maneira de socializar, criar conexões e fortalecer laços, ajudando a combater a solidão. Além disso, a sensação de conquista ao cumprir metas pessoais, como correr uma certa distância ou bater o próprio tempo, aumenta a autoestima e o senso de realização, fatores cruciais para quem está enfrentando a depressão.

Sono e Relaxamento

Outro ponto positivo da corrida de rua é o impacto na qualidade do sono. Pessoas que correm regularmente tendem a ter um sono mais profundo e reparador. A atividade física ajuda a regular o ciclo circadiano, permitindo que o corpo relaxe mais facilmente à noite, o que é fundamental para a saúde mental. Uma boa noite de sono melhora a capacidade cognitiva, reduz a irritabilidade e renova a energia mental para enfrentar os desafios do dia a dia. Portanto, ao melhorar o sono, a corrida contribui diretamente para a saúde psicológica.



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

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

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

E, em mais um estudo, demonstrou-se que uma única sessão de corrida melhorou significativamente a autoestima e o bem-estar psicológico. Em crianças e adolescentes, houve melhora da autoeficácia, e no estado de ansiedade e depressão dos adultos.

Então, minha mensagem a você é:
VÁ CORRER!

Até mais, caros leitores.



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA





NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**A CORRIDA COMO ALIADA DA SAÚDE MENTAL
EM UM MUNDO DE EXCESSO DE INFORMAÇÕES:
A CONTRIBUIÇÃO DA NEUROCIÊNCIA**



No cenário atual, somos constantemente bombardeados por um turbilhão de informações. Notícias incessantes, redes sociais e compromissos diários criam um ambiente onde o estresse e a ansiedade se tornam quase inevitáveis. Em meio a essa sobrecarga, manter a saúde mental equilibrada é um desafio crescente. No entanto, a corrida surge como uma poderosa aliada para enfrentar esses desafios, promovendo o **bem-estar emocional e físico**. A neurociência, por sua vez, oferece insights valiosos sobre como a prática de atividades físicas impacta positivamente a saúde mental.

O Impacto do Excesso de Informações

Vivemos na era da informação, onde o acesso a dados e notícias é praticamente ilimitado. Embora isso tenha seus benefícios, a sobrecarga de informações pode levar a um estado **constante de alerta** (hiperfoco), contribuindo para níveis elevados de **estresse** e **ansiedade**. As redes sociais, por sua vez, intensificam esse efeito, muitas vezes *promovendo comparações sociais e sentimentos de inadequação*.



Além disso, a vida moderna exige que estejamos sempre conectados, seja por meio de amizades virtuais ou compromissos profissionais. Essa constante conectividade pode resultar em fadiga mental, afetando nossa capacidade de relaxar e desconectar.

Imagine que sua mente é como um copo. Cada nova informação é uma gota de água que cai nesse copo. Chega uma hora em que ele transborda, certo? É exatamente isso que acontece quando somos expostos a muitas informações. Ficamos estressados, ansiosos e cansados.

A Neurociência e a Atividade Física

A neurociência tem demonstrado que a prática regular de exercícios físicos, como a corrida, tem efeitos profundos no cérebro. A atividade física estimula a produção de neurotransmissores como **endorfinas, dopamina e serotonina**, que são conhecidos por melhorar o **humor** e promover sensações de **prazer e bem-estar**. Além disso, o exercício físico pode aumentar a plasticidade cerebral, facilitando a formação de novas conexões neurais e melhorando a função cognitiva.

Estudos indicam que a corrida pode reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, ajudando a mitigar os efeitos negativos do estresse crônico. A prática regular de corrida também está associada a um aumento no volume do hipocampo, uma região do cérebro crucial para a memória e o aprendizado, o que pode proteger contra o declínio cognitivo relacionado à idade.

Imagine seu cérebro como uma cidade com estradas. Correr ajuda a construir novas estradas, facilitando a comunicação entre diferentes partes da cidade. Isso significa que você pensa mais claramente e se sente melhor.





Corrida: Uma Solução Simples e Eficaz

Em meio a esse cenário desafiador, a corrida se destaca como uma atividade acessível e eficaz para promover a saúde mental. Além dos benefícios químicos e estruturais no cérebro, a corrida oferece uma oportunidade única de praticar o mindfulness, concentrando-se no momento presente e na própria respiração. Isso não apenas ajuda a aliviar o estresse, mas também promove uma maior consciência corporal e mental.

Pense em como você se sente depois de uma boa corrida no parque. O ar fresco, o movimento do corpo e o ritmo constante ajudam a clarear a mente e a trazer uma sensação de paz.



Como começar a correr?

Para colher os benefícios da corrida, é importante incorporá-la de forma consistente na rotina diária. Aqui estão algumas dicas para começar:

1. **Comece Devagar:** Se você é novo na corrida, comece com pequenas metas, como correr por 10 minutos. Aumente o tempo e a intensidade gradualmente;
2. **Escolha o Ambiente Certo:** Correr ao ar livre, especialmente em parques ou áreas verdes, pode ser ainda mais benéfico. A natureza tem um efeito calmante;
3. **Desconecte-se:** Use o tempo da corrida para se afastar do celular e das redes sociais. Concentre-se em você e no momento presente;
4. **Corra com Amigos:** Ter companhia pode tornar a corrida mais divertida e motivadora. Além disso, é uma ótima maneira de socializar;
5. **Ouça o Seu Corpo:** Respeite seus limites. A corrida deve ser prazerosa, não uma fonte de exaustão.





Em um mundo onde o excesso de informações é a norma, encontrar maneiras de manter o equilíbrio emocional é crucial. A corrida oferece uma solução simples, mas poderosa, para promover a saúde mental, ajudando a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral. Com o apoio da neurociência, entendemos melhor como a corrida impacta positivamente o cérebro, reforçando sua importância como uma prática essencial para a saúde mental.

Ao incorporar a corrida na rotina, podemos não apenas melhorar nossa saúde física, mas também encontrar um refúgio tranquilo em meio ao caos cotidiano.

Converse com o seu corpo e pergunte a ele:

Estou cobrando ou exigindo demais de você?

Pense sobre isso!



**CARLOS
CAMPELO**
COACH





OLYMPIKUS CORRE 4: O NOVO MARCO DA CORRIDA BRASILEIRA

Salve Runners!

Nesta edição, vou falar sobre o mais recente lançamento do mercado de corrida nacional: a evolução do tênis mais usado em 2023 (segundo o aplicativo Strava), feito por uma das maiores marcas esportivas nacionais, o Olympikus Corre 4.

O lançamento ocorreu entre o meio e o final de setembro, e todos estavam esperando alguma evolução desse grande "marco" do mercado nacional. O tênis foi lançado de forma inicialmente silenciosa, mas, ao chegar ao mercado, causou grande burburinho. No dia do lançamento, também foram apresentados os irmãos da linha Corre, com suas evoluções e novidades.

Antes de falar do Corre 4, farei um breve resumo da nova família Corre da Olympikus:

- Corre Grafeno 3: Agora considerado o Super Tênis de Treino da Olympikus, vem equipado com toda a tecnologia do Super Tênis Corre Supra, mas com placa em grafeno e não carbono.
- Corre 4: O tênis "pau para toda obra" da linha, sendo o mais versátil para quase todos os corredores. Oferece bom amortecimento e resposta na medida para treinos diários.
- Corre Max: O tênis com maior conforto e estabilidade da linha Corre, ideal para quem busca bastante conforto e amortecimento para os treinos mais longos e regenerativos.

Primeiras Impressões

Ao calçar o Corre 4, senti uma grande diferença em relação à versão anterior, especialmente na região do toe box, que agora oferece mais espaço para os dedos. Além disso, a maior mudança está no cabedal, que ficou mais ventilado nesta nova versão. Ao caminhar, percebe-se que o tênis está um pouco mais firme e mais estável que a versão anterior. Quem já tem o Corre Supra vai notar o quanto ele se aproxima do modelo. Em uma rápida comparação entre o Corre 3 e o Corre 4, nota-se o cabedal mais ventilado, mais entressola e mais material no solado. De cara, pensei que haviam considerado o calor do Brasil ao projetar esse cabedal, pois é realmente muito ventilado.

Informações Técnicas

A nova versão trouxe diversas evoluções de material, principalmente no cabedal, que agora é equipado com o Oxytech 2.0. Já a entressola veio com o Eleva Pro 2, proporcionando mais conforto e firmeza ao correr. Outra evolução interessante está na palmilha, que agora é a mesma do Corre Supra, a NT-X (feita em Pebax). O solado foi equipado com o Gripper Plus, que oferece maior resistência. As especificações técnicas do modelo são:

- Cabedal: Oxytech 2.0
- Entressola: Eleva Pro 2
- Solado: Gripper Plus
- Drop: 8mm
- Peso: 234g (tamanho 42 BR)





A recomendação principal deste modelo é para que seja um tênis intermediário, adequado para todo tipo de treino e provas. Ele foi projetado para todas as distâncias, mas acredito que dependerá da experiência do corredor e do seu peso para aguentar todas as distâncias com este modelo. O peso também se enquadra entre os modelos mais leves da sua categoria, estando muito próximo dos modelos de maior performance. Talvez seja o modelo mais leve para ser um "pau para toda obra".

On The Road

Minha primeira corrida com o Corre 4 foi um regenerativo bem tranquilo, para conhecer bem o tênis e começar a sentir as diferenças no uso deste modelo. Logo de cara, nota-se um aumento no conforto. O contraforte ficou mais macio e prende melhor o pé do que a versão anterior. A diferença mais sensível está realmente no cabedal, que é muito ventilado.

Seguindo a linha de variar os treinos para testar melhor o modelo, fiz alguns treinos longos, tiros no plano e em subida, além de fartleks. Nos tiros no plano, o tênis oferece um bom retorno, mas não é comparável ao retorno de alguns modelos importados (ex.: Rebel v4 e SuperBlast). Nos tiros em subida, senti o tênis "abrir" um pouco na região de conexão entre o contraforte e o cabedal, o que inicialmente causou estranheza, mas depois me acostumei.

Nos longos, em dias mais quentes, o tênis mantém o pé fresco e não esquenta como a maioria dos modelos. Uma coisa que me incomodou nos treinos longos foi o espaço maior no toe box, que em alguns momentos me trouxe insegurança e me fez parar para reajustar o tênis. No entanto, ele deixa os dedos bem livres, sem apertar, o que é um ponto positivo.

Conclusão

Para mim, a maior vantagem do Corre 4 está na sua relação custo-benefício. Acredito que hoje não exista nenhum modelo disponível no mercado brasileiro que entregue o que ele entrega pelo preço que custa. É um tênis muito versátil, servindo para a grande maioria dos corredores e adequado para todos os treinos, algo difícil de encontrar em um tênis nessa faixa de preço.

Depois de 100 km rodados com ele, aparentemente a versão atualizada do Gripper para o Gripper Plus corrigiu uma das maiores reclamações dos corredores sobre a versão anterior, que era o desgaste da sola. Agora, vamos aos pontos positivos e negativos:

Pontos Positivos:

- Muito confortável e ventilado;
- Melhor relação custo-benefício;
- Grande versatilidade nos treinos.

Pontos Negativos:

- Ainda não consigo ter uma boa referência sobre a durabilidade do solado;
- A dobra que se forma entre o contraforte e o cabedal;
- A resposta poderia ser um pouco melhor.

Para finalizar, se você está buscando um único modelo de tênis, este pode ser o seu próximo tênis. Ele certamente atenderá à grande maioria dos corredores, tanto em treinos quanto em provas.

Ficou com dúvidas sobre alguns termos por aqui? Não se preocupe! Basta consultar as edições anteriores, onde explico tudo sobre os termos dos tênis, e não se esqueça de acompanhar as próximas edições para ler os reviews e comparativos dos modelos mais falados do mercado.

Nos vemos na próxima edição!



**GUSTAVO
PAVESI**
EMPRESÁRIO



BOTA PRA CORRER

EDIÇÃO 2024 - PARANÁ



EDIÇÃO 2024 DO FESTIVAL BOTA PRA CORRER ESTREIA NO ESTADO DO PARANÁ

Evento levou 600 corredores para provas de corrida no asfalto e trilha

A cidade de Morretes, no Paraná, recebeu a primeira etapa do Olympikus Bota Pra Correr 2024, festival de corrida que tem como proposta unir turismo e esporte. O evento reuniu 600 corredores para dois dias de programação, com palestras sobre corrida, provas em asfalto e trilha, além do lançamento oficial dos modelos Corre 4 e Corre Trilha 2, disponíveis desde 13 de setembro para compra no Brasil. Todos os inscritos puderam retirar seus kits, participar da programação de palestras, aproveitar o espaço recovery e a feira com produtores locais, além de participar da ação de unboxing do Corre 4, com a comunidade corredora lançando o produto feito por brasileiros.

"É uma emoção e um orgulho imenso essa edição do BPC, não só porque marca o lançamento da quarta edição do tênis mais usado pelos brasileiros no Strava em 2023, o Corre 4, e a segunda edição do Corre Trilha, mas também porque estamos crescendo junto com quem entende do esporte que abraçamos e chamamos de nosso: a corrida. É um privilégio enorme contarmos com os mais importantes e respeitados atletas do segmento cocriando com a gente, ouvindo o que eles precisam de mais inovador e podermos atender lançando produtos à altura da expectativa", conta Márcio Callage, Diretor de Marketing da Vulcabras.



Corrida no asfalto

O primeiro colocado dos 10 km, João Marcelo, completou a prova com o tempo de 00:39:11. A primeira mulher a cruzar a linha de chegada foi Bruna Thaynara de Carvalho dos Santos, com 00:42:43.

A prova aconteceu em meio à Mata Atlântica, em uma manhã com clima ameno, ideal para a competição. A natureza proporcionou cenários encantadores durante o trajeto e uma tranquilidade de sons, onde os participantes puderam correr ao som de suas próprias passadas e dos cantos dos pássaros.

“Foi muito legal, porque o fato de a pista estar fechada deixava a gente ainda mais em contato com a natureza. É muito revigorante estar só você e as outras pessoas correndo, todo mundo nessa mesma energia, muito feliz, e estar ali em contato com a natureza. Foi uma prova muito especial”, conta a atriz, apresentadora e corredora Ester Dias.

A meia maratona do Bota Pra Correr Morretes foi conquistada pela atleta Sarah de Oliveira Silva, que completou a prova em 01:29:49, e, na categoria masculina geral, o atleta Frank Silvestrin, com 01:18:59.



Trilha

Nos 16 km de trilha, que desbravou o Parque Estadual Pico do Morumbi em uma típica prova de trail run na Mata Atlântica, os primeiros a cruzar a linha de chegada foram Brendon Bressan, com 01:16:08, no geral masculino, e Liza Simões, no geral feminino, com 01:42:05.

Sobre o Bota Pra Correr

O BPC é um projeto que incentiva a conexão com o esporte e o Brasil. Além de uma prova, também se preocupa com as comunidades locais, trazendo oportunidades e conhecimento na realização de eventos desse porte para quem vive na região. Todo o evento é pensado para que tenha o mínimo de impacto no bioma local, envolvendo cooperativas da região no processo de reciclagem de todo o material utilizado.

“O Bota Pra Correr está proporcionando momentos incríveis pra gente, pro nosso eu em terra. Morretes nos acolheu, levando-nos a um lugar diferente. Para quem mora no circuito Rio de Janeiro/São Paulo, foi muito bom sair desse ambiente e ver outras possibilidades de lugares a serem explorados dentro da nossa paixão pela corrida. Foi uma experiência para levar para a vida”, conta o ator, diretor, capoeirista e corredor Licínio Januário.

Próximo evento

A próxima edição já está marcada para os dias 15 e 16 de novembro, em Itacaré, na Bahia.

Redação Runners Brasil



WALLEYS
SANTOS
@walleys74

RUNNERS **TIRINHAS** **BRASIL**

TIRINHAS
RUNNERS
BRASIL

SAÚDE MENTAL

Informações,
Desinformações,
Redes sociais,
Amizades,
Compromissos.

Sua agenda acompanha suas prioridades?
com @walleys74

AI, AI, ESSA VIDA CORRIDA É UM...

FLASH

NÃO TÃO RÁPIDO, SH DA MANHÃ INDO TRABALHAR...

PAUTA JORNALÍSTICA COBERTURA E NOTÍCIAS

E QUEM VAI DAR ESSA NOTÍCIA É NOSSO QUERIDO WALLEYS QUE JÁ TEM MAIS INFORMAÇÕES PARA VOCÊS.

PSIU, QUEM DISSSE QUE EU TENHO?

FALTAM 2MIN. FICA QUIETO PARA NÃO TE NOTAREM, VISSÊ?

MUMIFIQUEI. PRENDI ATE O AR

UFA SOLTEI...

SE NAO FOSSE A CORRIDA PARA ME DAR AQUELE GÁS DIÁRIO?

POR:

SWARA

BARRETO



WALLEYS SANTOS

A Pressão do Cotidiano.

Sou Walleys Santos, jornalista, corredor e humano, vim aqui falar de um tema bem real e muito comum. **A sobrecarga** de informações e a constante pressão para estar atualizado já são impactantes para um indivíduo qualquer, imagina para um jornalista, que precisa estar sempre "conectado", primeira dificuldade é justamente se desconectar.

A sobrecarga entre uma pauta e outra, a cobertura intensa de um evento ou mesmo lidar com múltiplas fontes de informação geram um turbilhão de informações que não aliviam a vida pessoal...

As Redes Sociais!!! Aqui cabe um alerta, as amizades virtuais! Essas podem até oferecer suporte, mas também podem gerar comparações e gerar ansiedade, então cuidado! Para fugir dessa roda viva gerenciar o tempo para evitar a sobrecarga é importante, por isso não abro mão dos treinos de corrida, onde consigo aliviar dores, tensões e muito mais.

É um intervalo de descanso se assim posso dizer, afinal correndo a gente se desconecta e vive no momento, o presente, o agora.

A corrida me traz calma, faz com que eu ache o ponto de equilíbrio num dia tumultuado, é nela que eu encontro paz e posso até dizer que é terapêutico, além de **encontrar os amigos REAIS**.

Por esse e outros motivos que correr é muito mais que um esporte, é o ponto de equilíbrio entre a vida profissional intensa e o cuidado com a saúde mental.

Espero que compartilhando minha história, eu consiga ajudar as pessoas a acreditarem mais no quanto precisamos desmistificar o tema da saúde mental, mas também que possa oferecer insights para outros enfrentarem seus desafios e encontrem um ponto de equilíbrio nessa vida corrida.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

