

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA EXCLUSIVA

Viegas

*O som da
corrida*



MITOS DA CORRIDA



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,

Correr sempre foi mais do que um esporte; é uma jornada repleta de histórias, aprendizados e desafios. Ao longo do tempo, a corrida de rua acumulou mitos e lendas que convivem com o conhecimento científico e empírico, muitas vezes confundindo até mesmo os mais experientes.

Nesta edição, mergulhamos nesse universo fascinante para desvendar os "Mitos, Lendas e o Conhecimento Científico na Corrida de Rua". Nosso objetivo é ajudar você, corredor, a entender o que realmente faz sentido e como aplicar essas informações de maneira prática e eficiente na sua rotina.

Abordamos temas como: ✓ O impacto do fortalecimento muscular para evitar lesões; ✓ A verdade sobre o alongamento antes e depois da corrida; ✓ Estratégias nutricionais baseadas em ciência e experiência; ✓ E muito mais!

A corrida é democrática, mas também exige cuidado e conhecimento para que possamos evoluir com segurança. Que esta edição inspire você a questionar, aprender e, acima de tudo, crescer na sua jornada como corredor.

Boas leituras, muito aprendizado 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.kelenwehrfotografia.com.br

@kelenwehrfotografia





KELEN WEHR
FOTOGRAFIA

Especialista em Gestante e Newborn
Premiada internacionalmente

Estúdio em São José dos Campos
e Guaratinguetá-SP

12 99166-6949

EXPEDIENTE

RB

43

BRASIL

NOVEMBRO/24

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

(12) 99178-0401

pablomateuslima@outlook.com

Fotos das matérias: Freepik e
geradas por IA

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

Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010



E DITORIAL



Caros, corredores e corredoras!

A corrida de rua é um universo rico e cheio de histórias. Desde os primeiros passos de quem se aventura a começar até os longos quilômetros de uma maratona, encontramos um mundo repleto de crenças populares, descobertas científicas e ensinamentos que vêm da prática. Mas, em meio a tantas informações, como saber o que realmente funciona?

Nesta edição da Revista Runners Brasil, decidimos explorar a fascinante conexão entre os mitos, lendas e o conhecimento científico e empírico na corrida. Quais dessas ideias ainda estão presentes no dia a dia dos corredores? E como elas podem impactar positivamente — ou negativamente — na performance e na saúde?

Nosso objetivo é oferecer um conteúdo prático e esclarecedor, ajudando você a aprimorar sua jornada como corredor. Afinal, o que faz a diferença não é apenas correr, mas correr com propósito, segurança e inteligência.

Esperamos que este editorial instigue sua curiosidade e traga novas perspectivas sobre o que é mito, lenda ou realidade na corrida de rua. Mais do que desmistificar, queremos proporcionar um aprendizado eficiente e aplicável, que enriqueça sua experiência como corredor.

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



**DR RICARDO
STEIN**

CARDIOLOGISTA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**

MÉDICA DO ESPORTE



**VICTOR
WOLWACZ**

DENTISTA



ALEX TOMÉ

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA





WARM-UP

NOVEMBRO/2024 - MITOS, LENDAS, CONHECIMENTO CIENTÍFICO E EMPÍRICO NA CORRIDA DE RUA

Bem-vindos à edição de novembro da Runners Brasil! Este mês, convidamos você a embarcar em uma jornada fascinante que mistura mitos, lendas, ciência e o conhecimento empírico acumulado por gerações de corredores de rua. A corrida, uma das práticas mais antigas e democráticas do mundo, está repleta de crenças e ensinamentos que, muitas vezes, moldam a forma como treinamos e vivemos esse esporte.

Quantas vezes você já ouviu que correr descalço é mais natural ou que o alongamento antes da corrida é obrigatório para evitar lesões? Essas ideias, transmitidas de corredor para corredor, levantam uma pergunta importante: o que é mito, o que é verdade e como podemos aplicar o conhecimento de forma eficiente?

Nesta edição, vamos desmistificar algumas das lendas mais comuns e explorar como o avanço científico e a experiência prática podem transformar a maneira como encaramos a corrida. Desde a escolha do tênis ideal até as melhores estratégias de recuperação, nosso objetivo é equipá-lo com informações confiáveis que vão além do senso comum e ajudam você a progredir de forma segura e eficiente.

O que você pode esperar desta edição?

- **Mitos Desvendados:** Vamos abordar crenças populares, como a ideia de que correr todos os dias é prejudicial ou que treinos longos são a única forma de melhorar o desempenho. Você vai descobrir o que realmente faz sentido com base na ciência.
- **Conhecimento Científico Aplicado:** A ciência tem muito a dizer sobre biomecânica, nutrição, recuperação e treinamento. Vamos traduzir conceitos técnicos em dicas práticas que você pode implementar imediatamente em sua rotina.
- **A Sabedoria Empírica dos Corredores:** Nem tudo o que sabemos vem de estudos científicos. A experiência acumulada por corredores experientes oferece lições valiosas sobre disciplina, mentalidade e adaptação ao inesperado.
- **Como Diferenciar Informação:** Com tantas opiniões e dados disponíveis, é essencial aprender a filtrar o que realmente faz diferença na sua jornada como corredor. Vamos ajudá-lo a distinguir fatos de ficção.
- **Correr é mais do que um esporte;** é uma forma de viver e aprender. Ao explorar as raízes do que acreditamos e unir isso ao conhecimento comprovado, você poderá correr com mais confiança, evitando armadilhas e construindo um futuro promissor na corrida de rua.

Prepare-se para uma edição que vai enriquecer sua mente e seu corpo. Porque correr bem não é só sobre esforço físico, mas também sobre o aprendizado constante que nos impulsiona, passo a passo, rumo a novas conquistas.

Boas leituras e boas corridas! Vamos juntos desbravar o que é mito, verdade e tudo o que há entre eles.

"Correr é mais do que passos no asfalto; é entender a linha tênue entre mitos e ciência, aplicando o conhecimento certo para transformar cada corrida em aprendizado e evolução." - Pablo Mateus

SUMÁRIO



16

**Crônicas de um
corredor**



18

**Corrida e
Carreira**



22

**Corrida e
Odontologia**



26

**NB Medio
Maraton Mar
Del Plata**



32

**Corrida e
Ciência**



38

**O "X" da
Questão**



42

**Corrida mais
que um esporte**



46

**MED
Run**



52

Q&A
Cristiano Fetter



64

Correr sem
lesão



64

Capa: Viegas



82

Canicross



84

Medicina e
Corrida



88

Receitas FIT



90

Aletas da
Vida Real



94

Dermatologia
e a corrida



100

Biomecânica
da corrida



104

Neurociência
e a Corrida



114

Vale do Pati

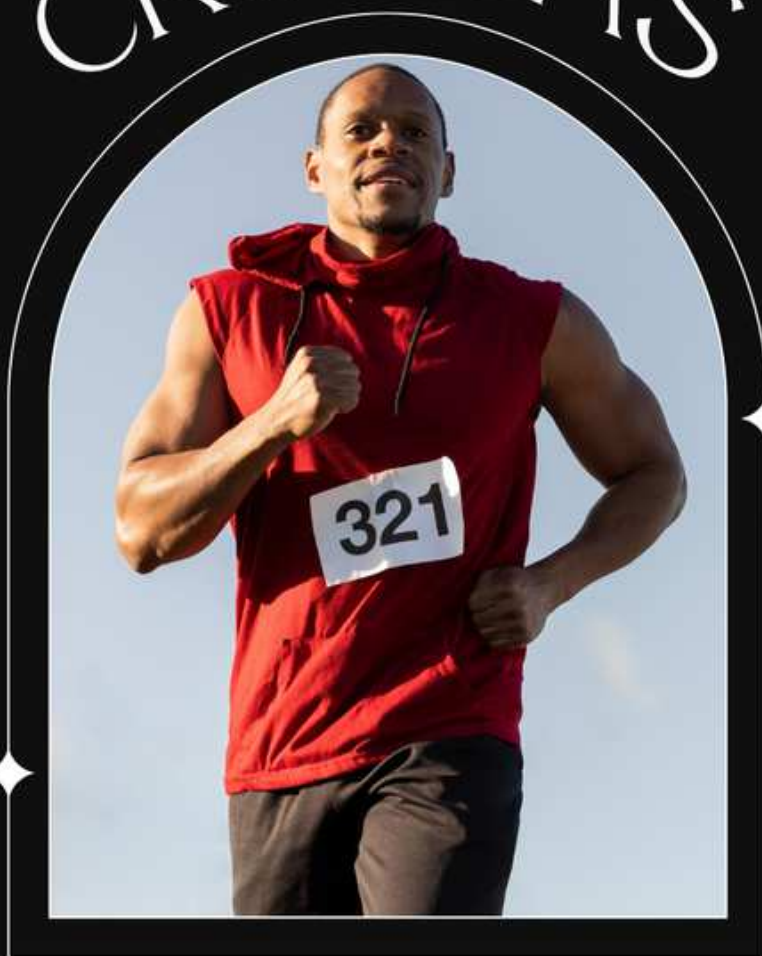


122

Tirinhas RB



CRÔNICAS



DE UM CORREDOR



**MATHEUS
CASEIRO**
CORREDOR & ESCRITOR
AMADOR



A maratona trata todo mundo igual

A corrida me ensinou que existem dois lados para cada memória:

Dor e prazer;
Frustração e privilégio;
Finais e começos.

A maratona é, sem dúvida, um processo de demolição.
Ela demole seu ego; demole seus tempos; demole todos os rótulos e te equaliza aos demais.

A maratona trata todo mundo igual.
E te apresenta a um número infinito de "eus".

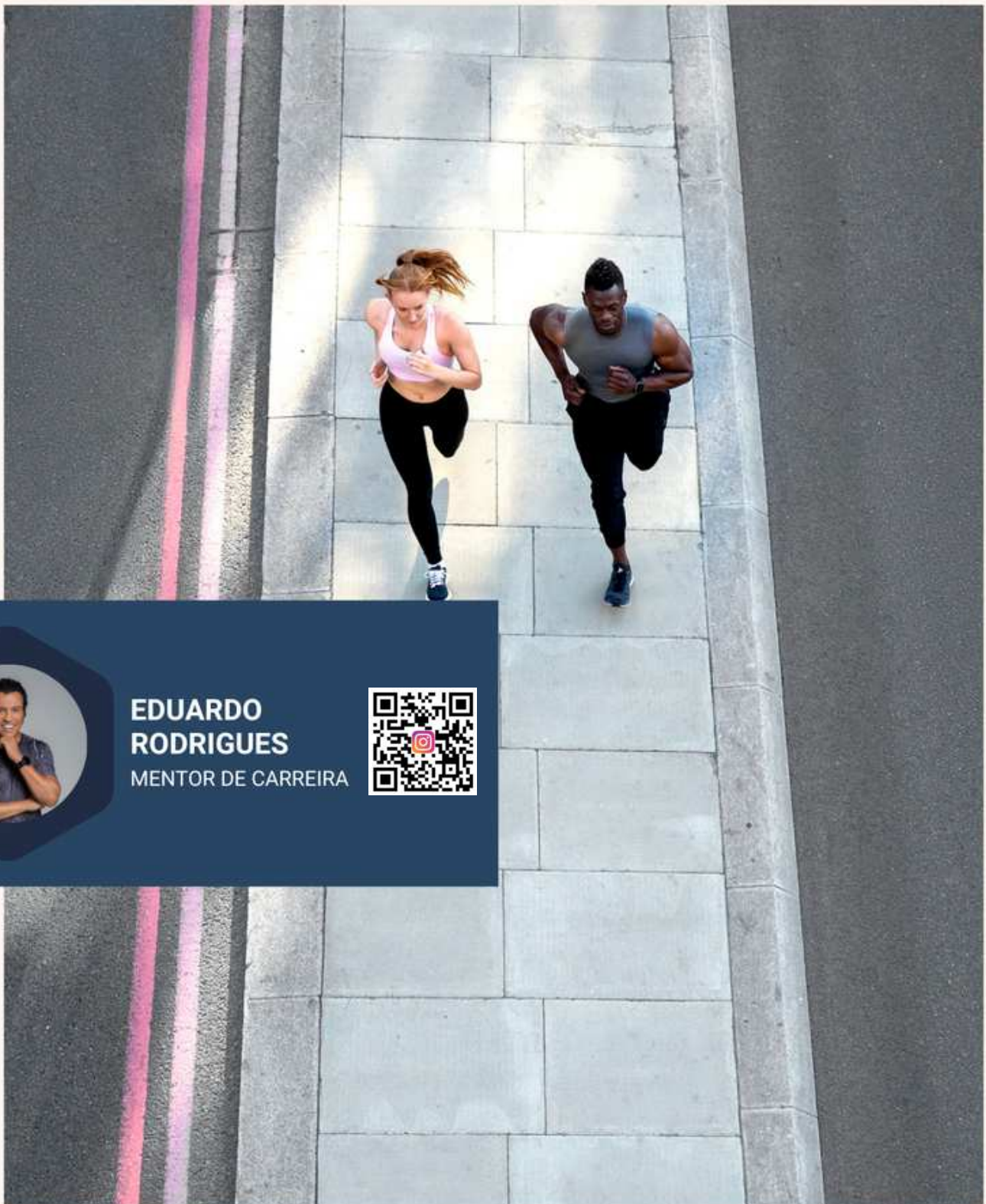
Ela te leva a lugares na sua mente que talvez você nem imaginasse que existissem.
Ela te faz gritar. Pensar. Chegar.

A maratona não se importa com quem você é.
E quase sempre te faz lutar de uma forma que você não estava esperando.

A beleza dos seus 42.195 metros está na incerteza do próximo encontro.

A maratona trata todo mundo igual.
A questão é: como você trata a maratona?

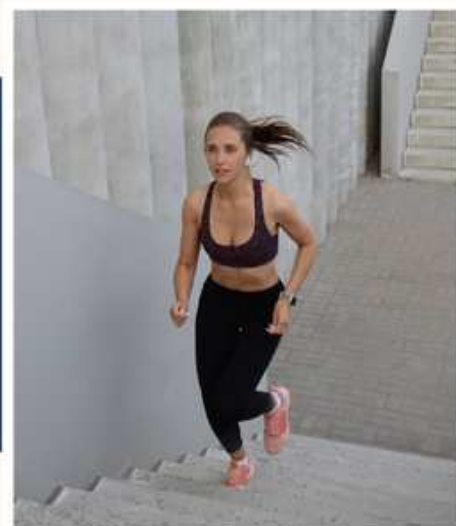
CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



QUEBRE MITOS E AJUSTE O RITMO: A JORNADA PARA O SUCESSO NA CORRIDA E NA CARREIRA



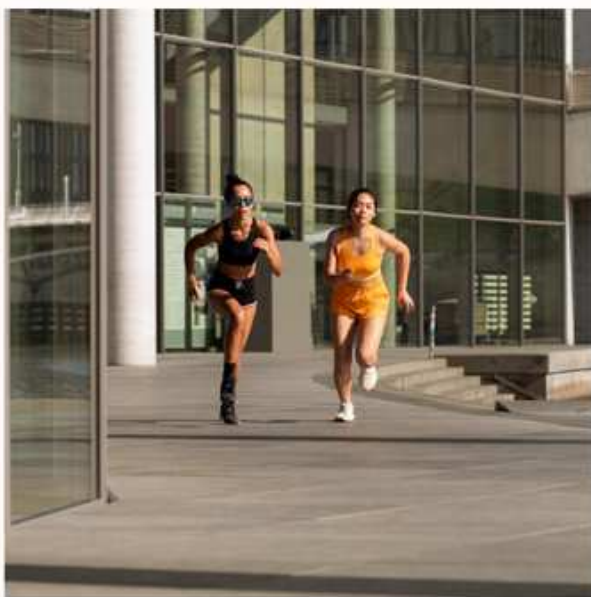
Na corrida de rua e no mundo corporativo, muitos mitos nos levam a acreditar que há regras universais que todos devem seguir para alcançar o sucesso. Sempre há o "guru do sucesso", cuja experiência prática nem sempre é comprovada, assim como os "fiscais" do pace alheio, quando se trata de corrida.

Mas, assim como cada corredor tem seu próprio ritmo e metas pessoais, na carreira também não existe uma fórmula única. Ao quebrar esses mitos e ajustar o "pace" com inteligência, é possível alcançar nossos objetivos de forma mais eficiente e saudável.

1- Mitos que Travam a Evolução: Na Corrida e na Carreira

Na corrida, ouvimos conselhos como "quanto mais quilômetros, melhor o resultado" ou "não se pode descansar nos dias úteis". Esses mitos não só podem comprometer o desempenho, mas também a saúde. Da mesma forma, na carreira, mitos como "trabalhar mais horas garante promoções" ou "só quem não erra é valorizado" podem impedir o desenvolvimento e causar frustração. Na prática, o sucesso vem da constância e do foco em estratégias que realmente fazem sentido, seja no esporte ou no trabalho.

Quebrar esses mitos é fundamental: no esporte, entender que descansar faz parte do treino permite que o corpo se recupere e esteja pronto para o próximo desafio. Por isso, é muito importante ter o acompanhamento de um profissional de educação física especializado em corrida, pois sem um plano de treino, você pode querer correr todos os dias ou, se não for tão entusiasmado, ser apenas o corredor de final de semana.



Na carreira, perceber que pausas e equilíbrio são necessários ajuda a evitar o burnout e mantém o profissional produtivo e criativo. Falo isso por experiência própria, pois, durante o difícil período de pandemia, embora em casa, gerenciando a crise corporativa como Executivo de RH, cheguei a ter uma crise de burnout e precisei me afastar por um período. Só assim percebi que era preciso “desligar”.

2- Ajustando o Ritmo: Equilíbrio para Evitar o Burnout

Manter um “pace” equilibrado é essencial. No esporte, correr em um ritmo que o corpo aguente é o segredo para completar a prova – ou até alcançar melhores tempos. Na carreira, ter essa mesma visão sobre o ritmo do trabalho pode fazer a diferença.

Quando pensamos que produtividade e qualidade de vida caminham juntas, evitamos o desgaste e conseguimos mais consistência. Planejar o ritmo de trabalho, priorizando também momentos de descanso, permite alcançar melhores resultados, assim como um corredor que mantém a constância e chega mais longe.



Após 15 dias afastado das minhas atividades, percebi que tudo andou sem mim; minha equipe deu conta, e então tomei algumas decisões. Tirei o acesso ao e-mail do meu celular e deixei de ler o WhatsApp da empresa nos finais de semana. Entendi que, se fosse realmente urgente, a pessoa ligaria. Passei a ter uma melhor performance e recuperei minha saúde.

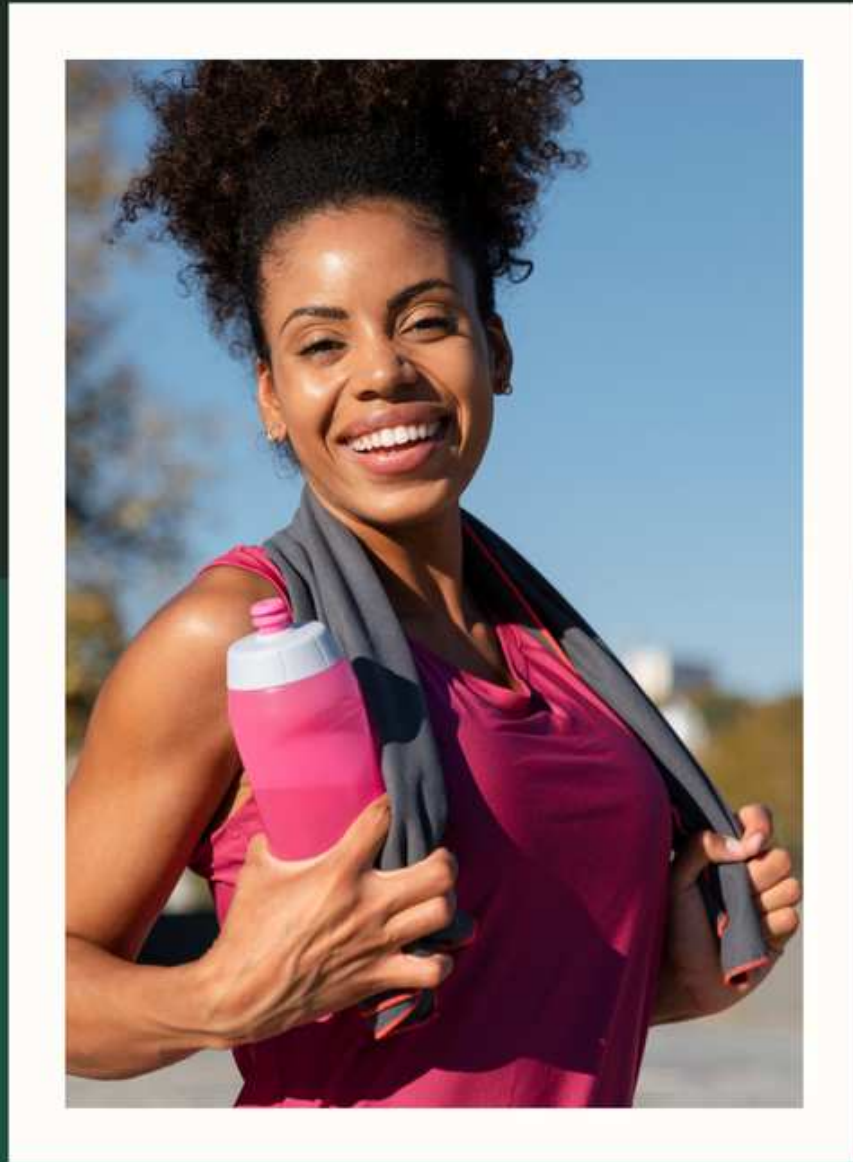
3-Conquista e Resiliência: Transformando Desafios em Degraus para o Sucesso

Todo corredor sabe que uma prova não é feita só de trechos fáceis; é preciso lidar com subidas, longas distâncias e até condições adversas como o clima. Cada obstáculo superado traz aprendizado e reforça a resiliência. O mesmo vale para a carreira: são as dificuldades que nos ensinam a ajustar rotas e estratégias. Ao entender que os desafios fazem parte do processo, o profissional desenvolve a mesma resiliência que um corredor precisa para terminar uma prova. E é essa resiliência que sustenta o sucesso, permitindo evoluir com mais força e propósito.

Quem nunca se emocionou nos quilômetros finais de uma prova? Em provas de 21k e maratonas, quando percebo que falta apenas 1 km, sempre cai um cisco no olho e saem algumas lágrimas (risos). Penso na jornada, nas dores que senti, no que me motivou e no que superei – seja no pace, na dieta, nos treinos. Assim também é o prazer de ter feito um bom trabalho: quando recebemos um bônus por um projeto, quando somos reconhecidos em uma reunião pelo trabalho entregue e, ainda mais, quando somos valorizados com uma promoção de cargo ou salário.

Assim, devemos sempre celebrar cada conquista, na corrida e na carreira, e não nos apegar a mitos, mas sim formar novos paradigmas.

RUNNERS



CORRIDA E ODONTOLOGIA

VICTOR WOLWACZ

DENTISTA



PROTETOR BUCAL, PARA QUEM?

Todo praticante de artes marciais ou de qualquer esporte de contato já usou, ou deveria usar, algum protetor bucal esportivo. Como o nome já diz, o protetor bucal é um dispositivo destinado a evitar traumas bucais, em particular os dentários, durante a prática de esportes. Porém, o que talvez muitos não saibam é que proteger os dentes durante as sessões esportivas não é um cuidado exclusivo de lutadores. Corredores, body-builders, crossfitters e praticantes de diversas modalidades esportivas podem e devem estar atentos aos dentes e a alguns possíveis eventos que possam ter relação com a prática de esportes.

É comum que, em situações de foco, concentração ou tensão, ocorra certo apertamento entre os dentes, e isso pode ocorrer de forma inconsciente, afetando a postura mandibular e resultando em dor na região da cabeça e do pescoço, especialmente em quem já tem predisposição ao bruxismo.

”

Praticantes de treinamento de força, como musculação, por exemplo, podem cerrar os dentes como parte da explosão máxima de força, contraindo fortemente o músculo masseter, que é um dos principais músculos elevadores da mandíbula. Existem, inclusive, estudos que comprovam o aumento da força de pressão manual ao cerrar os dentes. O músculo masseter, localizado no ângulo inferior da face, suspende e prende a mandíbula ao crânio e é considerado um dos músculos mais fortes do corpo, devido à sua capacidade de força em relação ao comprimento. As consequências dessa produção de força extrema na região mandibular podem ir desde o desgaste dos dentes naturais, fraturas de restaurações e pequenas trincas/fraturas dentais até a perda de implantes e fraturas extensas que comprometam totalmente um ou mais dentes, devido à sobrecarga mecânica. Existe também uma lesão não cariiosa chamada abfração, que se forma na região dos dentes próxima à margem da gengiva, cuja origem são forças excêntricas aplicadas ao dente, resultando em microfraturas no esmalte nessa área.



“



Mas e o protetor, qual usar? Certamente, protetores mais simples, muito flexíveis ou pré-moldados não cumprem os requisitos mínimos de proteção. É necessário passar pela avaliação do seu dentista para que ele indique o dispositivo mais apropriado ao seu esporte, visando à segurança de uso, individualizando um modelo para sua arcada dental e, principalmente, objetivando conforto durante o uso. Em muitos casos, um protetor de menor espessura já é suficiente.

Agora você já sabe: se cerrou os dentes durante o treino, está saindo com dor de cabeça ou tem fraturado os dentes "sem motivo", corra ao seu dentista e peça seu protetor. Bons treinos!

POR:
MIEKO NAKAMURA
MESTRE EM ODONTOLOGIA

ATÉ A PRÓXIMA

NB

MEDIO MARATÓN MAR DEL PLATA



Domingo, 10 de novembro, mais de 11.000 mil corredores coloriram de rosa as ruas de Mar del Plata, umas das cidades mais charmosas da Argentina.



MAR DE GENTE

Mar del Plata fica localizada cerca de 400 quilômetros da capital Buenos Aires e é banhada pela Oceano Atlântico.

Um percurso único onde a trilha sonora foi o som do mar, sem contar com as lindas paisagens de encher os olhos dos corredores.

A Meia Maratona New Balance de Mar del Plata faz parte da NB Race Series, um calendário de corridas único e já consolidado no cenário mundial.

Nesta edição de 2024, além dos 21 km, tiveram as opções dos 10 km, 5 km e também categorias para portadores de necessidades especiais, assim ninguém ficou de fora.

Hernán Pereyra, de Buenos Aires, ao lado do seu guia Nicolas Laino, marplatense, conquistaram o primeiro lugar no pódio na categoria adaptados com deficiência visual. Eles se conheceram um dia antes da prova, não tiveram tempo de treinar, mas na corrida as passadas encaixaram e foram os melhores da categoria, deu pódio!

INCLUSIVA



“Eu estava procurando um corredor que corresse abaixo de 4:30 e Nico se ofereceu. Tivemos uma boa conexão e fizemos uma boa corrida, não tivemos nenhum percalço e concluímos uma prova impecável, formamos uma boa dupla.” - Hernán Pe-reyra



Nicolas Laino, guia de Hernán, é advogado e traz 18 maratonas no currículo. Depois de conquistarem o primeiro lugar, durante o bate-papo com a Runners Brasil, ele disse que considera seu atleta um verdadeiro herói, que mesmo não tendo ninguém para treinar com ele, treina sozinho na esteira de casa e não desiste.



Quando tem alguém para guiá-lo, mesmo sem treinar juntos antes da prova, eles conseguem mostrar todo o potencial e vencer provas duras como a de Mar del Plata.

“Isso mostra a importância que tem o guia na vida dos atletas com deficiência visual, quem puder seja um também”. - Nicolas Laino

MOMENTO EMOCIONANTE

Um dos destaques foi o momento da largada, quando todos atletas que aguardavam o início da corrida foram cobertos por uma bandeira alviceleste gigante e juntos cantaram o hino nacional argentino.

A previsão era de chuva, mas ela chegou depois que a prova terminou, e o vento, que é famoso em Mar del Plata, deu uma trégua desta vez e só apareceu em alguns momentos, mas sem sua força tradicional.

Para a corredora Maria Carolina Boeche, médica endocrinologista de Trenque Lauquen, província de Buenos Aires, o vilão nesta corrida não foi o vento, mas sim as subidas.

“Muito complicado as subidas, bem difíceis, mas consegui terminar bem, no fim deu tudo certo!” - Maria Carolina





Foto: Joaquín Arbe / Divulgação

Os mais rápidos dos 21k de Mar del Plata

Joaquín Arbe, chubutense, natural da província de Chubut, Patagônia Argentina e Micaela Levaggi, marplatense foram os grandes vencedores da Meia Maratona de Mar del Plata.

Arbe e o Miguel Maza, com um retrospecto de muitas vitórias nesta prova, chegaram como os grandes favoritos e não decepcionaram.

Após uma disputa emocionante num sprint final de tirar o fôlego, Arbe levou a melhor e cruzou a linha de chegada em primeiro lugar com o tempo de 1h08m04s e Maza em segundo com uma diferença de apenas 2 segundos. O terceiro lugar do pódio ficou com Leonardo Guerrero, com o tempo de 1h10m54s.



Foto: Micaela Lavaggi/ Divulgação

O favoritismo na disputa feminina dos 21 km também se confirmou.

Micaela Levaggi, campeã nacional na distância, realizou uma prova consistente e chegou em primeira com folga, quase seis minutos de vantagem, conquistando o pódio com o tempo de 1h18m48s. Segundo e terceiro lugares ficaram com Micaela Conti com 1h24s35s e Noelí Vicintin 1h 25m18s, respectivamente.

Agora é aguardar a próxima temporada de corrida e ficar de olho no calendário NB Race series para se programar e não ficar de fora.



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





CORRIDA E CIÊNCIA





Treinamento para Iniciantes em Corrida de Rua: Mitos, Lendas e Conhecimento Científico

A corrida de rua tem se tornado uma das atividades físicas mais populares em todo o mundo, atraindo um número crescente de iniciantes em busca de saúde, bem-estar e superação pessoal. No entanto, esse universo é repleto de mitos e lendas que podem confundir e desencorajar aqueles que estão começando. Neste artigo, exploraremos esses mitos, discutiremos métodos de treinamento eficazes, como o treinamento polarizado e o treinamento de limiar, e abordaremos como esses métodos podem beneficiar os corredores iniciantes. Além disso, destacaremos as ferramentas e conhecimentos disponíveis atualmente para auxiliar os corredores em sua jornada.

Mitos e Lendas na Corrida

Um dos mitos mais persistentes é a ideia de que correr é um exercício de alto impacto que necessariamente resulta em lesões. Embora a corrida, de fato, possa levar a lesões, é fundamental entender que a forma como se treina, a escolha do calçado adequado e a atenção à técnica de corrida são fatores cruciais para minimizar esse risco. Muitos iniciantes acreditam que devem correr longas distâncias desde o início, o que pode levar à frustração e à desistência. Em vez disso, a abordagem mais segura e eficaz é começar com distâncias curtas e aumentar gradualmente a carga de treinamento. Isso não apenas ajuda a prevenir lesões, mas também permite que o corpo se adapte ao estresse da corrida de maneira mais eficiente.



Outro mito comum é que correr em alta intensidade é a única forma de obter resultados significativos. Embora os treinos intensos tenham seu lugar, a verdade é que a maioria do treinamento deve ser realizada em intensidades mais baixas, especialmente para iniciantes. Essa abordagem ajuda a construir uma base sólida de resistência, essencial para o progresso a longo prazo.

Métodos de Treinamento: Polarizado e Limiar

Treinamento Polarizado

O treinamento polarizado é um método que combina intensidades de treino em dois extremos: exercícios de baixa intensidade (60-75% da frequência cardíaca máxima) e treinos de alta intensidade (90-95% da frequência cardíaca máxima), com pouco ou nenhum treino em intensidade moderada. Essa abordagem é especialmente benéfica para corredores iniciantes, pois permite que o corpo se adapte ao estresse da corrida sem sobrecarregá-lo.

Os benefícios do treinamento polarizado incluem:

- **Melhoria da resistência aeróbica:** A maior parte do treinamento em baixa intensidade ajuda a construir uma base sólida, promovendo adaptações fisiológicas que aumentam a capacidade do corpo de utilizar oxigênio.
- **Aumento da capacidade anaeróbica:** Os treinos de alta intensidade promovem adaptações rápidas e eficazes, permitindo que o corredor desenvolva força e velocidade.
- **Menor risco de lesões:** Ao evitar a intensidade moderada, os corredores reduzem o risco de overtraining, um dos principais fatores que levam a lesões.





Estudos demonstram que corredores que seguem um regime polarizado tendem a apresentar melhorias significativas em seu desempenho, uma vez que essa abordagem equilibra o estresse e a recuperação.

Treinamento de Limiar

O treinamento de limiar foca em melhorar a capacidade do corredor de manter um esforço elevado por períodos prolongados. Esse método envolve correr em um ritmo próximo ao limiar anaeróbico, que é o ponto em que o corpo começa a acumular ácido láctico. Para iniciantes, isso pode ser adaptado para incluir treinos intervalados que ajudam a aumentar a resistência e a eficiência.

Os benefícios do treinamento de limiar incluem:

- Aumento do desempenho: Melhorar o limiar anaeróbico permite que o corredor mantenha um ritmo mais rápido por mais tempo, resultando em melhores tempos em corridas.
- Desenvolvimento da resistência: O corpo aprende a usar oxigênio de maneira mais eficiente, resultando

em uma corrida mais econômica e sustentável.

Esse método também pode ser implementado de maneira gradual, permitindo que os corredores iniciantes se familiarizem com intensidades mais elevadas sem se sentirem sobrecarregados.

Conhecimento Aplicado e Aprendizado Eficiente

Hoje, temos acesso a uma vasta gama de recursos e tecnologias que podem auxiliar os corredores iniciantes em sua jornada. Aplicativos de corrida, relógios inteligentes e plataformas de monitoramento de desempenho fornecem dados valiosos sobre frequência cardíaca, velocidade e distância, permitindo um treinamento mais personalizado e eficaz. Essas ferramentas não apenas ajudam os corredores a acompanhar seu progresso, mas também oferecem feedback em tempo real, o que é fundamental para ajustes no treinamento.





Além disso, a educação contínua sobre técnicas de corrida, nutrição e recuperação é essencial para o sucesso a longo prazo. Participar de grupos de corrida ou workshops pode proporcionar um ambiente de aprendizado e motivação, onde iniciantes podem compartilhar experiências, discutir desafios e trocar dicas valiosas. Ter um mentor ou treinador experiente também pode ser um diferencial significativo, pois proporciona orientação e suporte personalizados.

Conclusão

Iniciar na corrida de rua é uma jornada emocionante, mas repleta de desafios. Ao desmistificar crenças populares e adotar métodos de treinamento baseados em evidências, como o polarizado e o de limiar, os corredores iniciantes podem maximizar seu potencial e minimizar o risco de lesões. Com o conhecimento certo e um plano de treinamento estruturado, cada corredor pode trilhar um caminho de sucesso e realização. A corrida não é apenas uma atividade física; é uma oportunidade de crescimento pessoal, autoconhecimento e superação. Vamos correr juntos rumo a novas conquistas!



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUÇÃO FÍSICA



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL





O "X" da 
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



A EVOLUÇÃO DAS CONCEPÇÕES DE TREINO, SAÚDE E VIDA: DO CARTESIANO AO PENSAMENTO SISTÊMICO

“A ciência é mais do que um corpo de conhecimentos; é uma maneira de pensar.” — Carl Sagan

A evolução das concepções de treino, saúde e vida ao longo da história tem sido profundamente influenciada por mudanças de paradigma na ciência. Desde o entendimento cartesiano, introduzido pelo filósofo e matemático René Descartes no século XVII, até o pensamento sistêmico atual, essas transformações refletem como a humanidade enxerga o mundo e a si mesma.

O que é entendimento cartesiano?

René Descartes, com seu famoso princípio "Cogito, ergo sum" ("Penso, logo existo"), estabeleceu uma visão dualista do mundo, separando mente e corpo. O entendimento cartesiano promoveu uma abordagem analítica e mecanicista da ciência, onde o corpo humano era visto como uma máquina composta de partes independentes. No contexto do treino e da saúde, essa visão fragmentada levou à especialização extrema, tratando sintomas e condições específicas em vez de considerar o organismo como um todo integrado.

E o pensamento sistêmico?

Contra-pondo-se à visão cartesiana, o pensamento sistêmico surge como uma abordagem holística que reconhece a interconexão e a interdependência de todos os componentes de um sistema. No contexto da saúde e do treino, isso significa considerar o corpo humano como um todo, em que o bem-estar físico, mental e emocional estão intrinsecamente ligados. Essa perspectiva amplia a visão e enfatiza a prevenção e a promoção da saúde de maneira integrada, abordando inúmeros fatores como nutrição, sono, estresse e exercício físico de forma conjunta. Esse é o X da questão!

A mudança do paradigma da ciência normal para a pós-normal

Foi Thomas Kuhn, em seu livro "A Estrutura das Revoluções Científicas", quem introduziu o conceito de mudança de paradigma, em que a ciência normal é caracterizada por períodos de estabilidade e consenso, interrompidos



por crises que levam a revoluções científicas e ao estabelecimento de novos paradigmas. O pensamento sistêmico pode ser visto como uma dessas revoluções, substituindo a visão fragmentada cartesiana por uma abordagem mais integrada e complexa, justamente para poder analisar com mais profundidade e atender às demandas humanas.

A ciência pós-normal, por sua vez, reflete a realidade contemporânea, onde as questões científicas são caracterizadas por incertezas, valores e urgências. Na saúde e no treino, isso implica uma abordagem que reconhece a enorme diversidade dos indivíduos e as complexidades de seus contextos diários, promovendo práticas personalizadas e totalmente adaptativas.

Toda a importância das evoluções científicas e do contexto

Essas evoluções científicas são fundamentais para a compreensão do desenvolvimento humano e das práticas de saúde e treino. A transição do entendimento cartesiano para o pensamento sistêmico representa uma mudança significativa na maneira como abordamos a saúde, reconhecendo a importância de tratar o ser humano em sua totalidade e considerando os múltiplos fatores que influenciam seu bem-estar, seus anseios, medos, desejos e perspectivas (já falamos muito sobre isso em outras edições, lembram?).

Isso é natural. Cito alguns exemplos históricos de mudanças de paradigma:

Ao longo da história, várias mudanças de paradigma transformaram a ciência e a sociedade. A revolução copernicana, que deslocou o entendimento geocêntrico do universo, e a teoria da evolução de Darwin, que re-

volucionou a biologia, são exemplos marcantes. No campo da saúde, a descoberta dos germes por Pasteur e a introdução dos antibióticos representaram revoluções que mudaram radicalmente a prática médica.

O movimento do entendimento cartesiano para o pensamento sistêmico nas novas concepções de treino, saúde e até de vida ilustra como a ciência evolui e se adapta às necessidades e desafios contemporâneos. Ao reconhecer o valor das abordagens integradas e personalizadas, estamos mais bem equipados (temos mais ferramentas) para promover o bem-estar, a saúde e a performance de maneira holística e sustentável. Reforço e ênfase mais uma vez: Treinar pessoas não é treinar máquinas!

Treinar pessoas, ou mesmo estimular um estilo de vida ativo (presencial ou nas redes sociais), exige uma certa profundidade e um elevado nível de entendimento que passa por estudos, observações e leituras, além da experiência. A pergunta que sempre faço às pessoas é: "Quanto tempo você tem dedicado a leituras e conteúdos assertivos que possam aprofundar o seu conhecimento sobre seus desejos e objetivos? Que conteúdo relevante tem consumido para aperfeiçoar suas técnicas e suas soft skills (habilidades interpessoais) para transitar bem em seus caminhos e no entendimento humano?"

Afinal, somos seres biológicos, sujeitos a todo e qualquer tipo de modificação e alteração, devido ao ambiente vivenciado e aos fatores genéticos pré-estabelecidos na formação. Cada ser é único nesse ponto de vista. Essa evolução do modo de ver e se comunicar com pessoas que vivenciam o treinamento físico é fundamental.

Além do mais, essa evolução contínua reflete o dinamismo da ciência e a capacidade humana de inovar e se adaptar, moldando um futuro onde a saúde e o bem-estar são vistos como um conjunto integrado e interdependente de fatores.

O que você achou desta profunda reflexão? Bons treinos!



CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



Cuidado com o que Falam sobre Corrida: Conhecimento Derruba Mitos e Lendas

Quantas pessoas você viu correndo esta semana em sua cidade?

A corrida é extremamente popular. Eu sei disso, você também sabe — afinal, nós somos corredores.

Mas o que muita gente ainda não percebe é que correr vai além do que dizem nas mídias sociais.

Claro, existem conteúdos sérios, mas também há muita desinformação circulando. Não faltam influenciadores e atletas dando dicas sobre corrida.

Alguns até acertam, mas outros acabam espalhando informações que confundem mais do que ajudam.

Por isso, hoje vamos falar sobre três aspectos que muita gente considera verdades absolutas, mas que, na realidade, são mitos ou mal-entendidos.

Vamos descomplicar essas ideias para ajudar você a ter uma experiência melhor e mais segura na corrida.





Para muita gente, é um bom “reset” mental, onde as preocupações do dia ficam um pouco mais distantes.

Quem nunca saiu para treinar preocupado ou estressado e voltou mais relaxado?

2- A Corrida Beneficia só o Corpo

A corrida não faz bem só para o corpo, mas também para a mente.

Quem corre regularmente costuma lidar melhor com as pressões e a ansiedade do dia a dia.

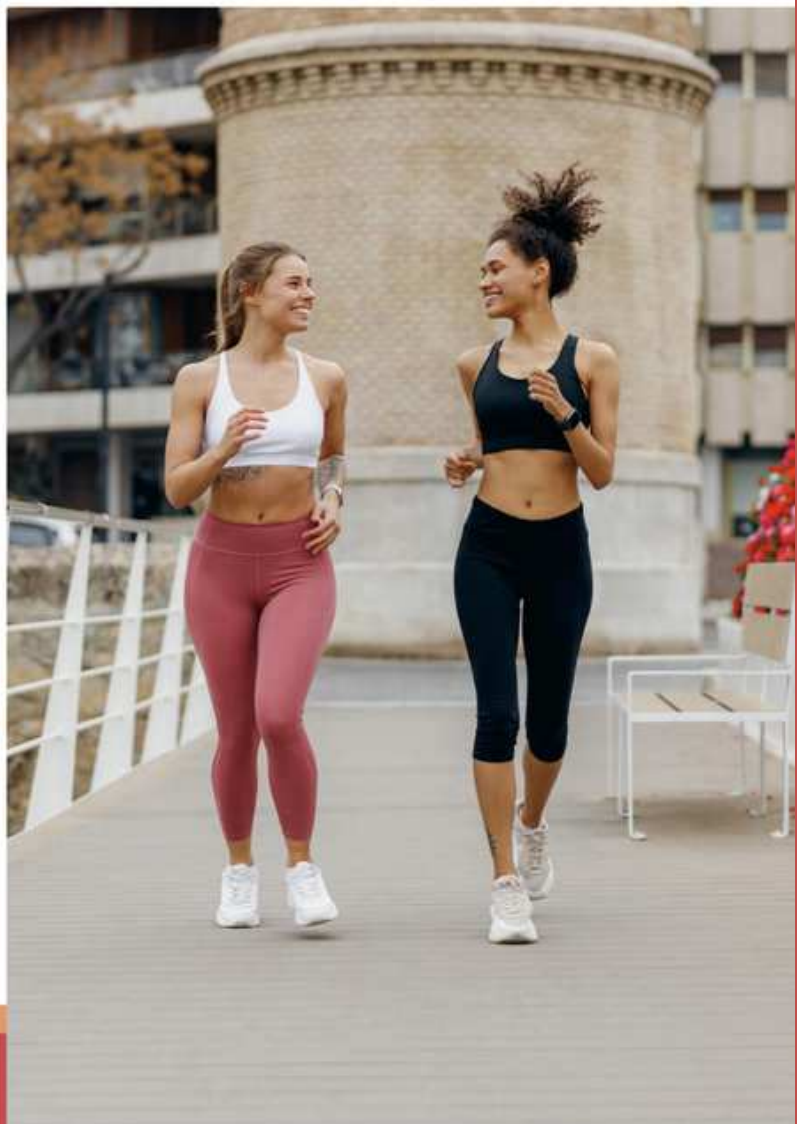
Isso porque a corrida ajuda a reduzir os níveis de cortisol, o famoso “hormônio do estresse”.

1- Corrida é Terapia

Muitas vezes, ouvimos alguém dizer: “Correr é a minha terapia”. E, embora isso não substitua uma conversa com um psicólogo, a corrida tem um efeito terapêutico real.

A ciência explica: correr libera endorfina, serotonina e dopamina, substâncias que melhoram o humor e aliviam o estresse. É aquela sensação de bem-estar que vem logo após um treino, sabe?

Na prática, correr acaba sendo um momento de reflexão. A repetição dos passos e o foco na respiração ajudam a organizar os pensamentos e a acalmar as emoções.



Na prática, isso significa que correr pode ajudar você a se sentir mais tranquilo e a ter um melhor controle das emoções.

E nós sabemos que a corrida é mais que um esporte; é um estilo de vida, com uma comunidade forte e engajada.

Não estou falando da internet, mas do acolhimento olho no olho, do abraço e do apoio em vários momentos.

3- Outros Mitos que te Impedem de Começar a Correr

Há muita informação errada por aí que acaba afastando as pessoas da corrida de rua. Uma das mais comuns é a de que "correr faz mal para os joelhos".

Não sou especialista nessa área, mas há muitos estudos científicos indicando o contrário.

O recomendado é começar devagar, respeitar os limites do corpo e incluir exercícios de fortalecimento e mobilidade para reduzir o risco de lesões.

Outro mito é achar que "preciso ter o físico de um corredor para começar a correr". Não precisa!

Qualquer pessoa pode começar, mesmo que seja alternando corrida e caminhada. Aos poucos, o corpo se adapta, e você vai ganhando ritmo e resistência.

Existe, ainda, a crença de que "treinar mais é sempre melhor". Mas não é bem assim. O descanso é tão importante quanto o treino, porque é nesse momento que o corpo se recupera e se fortalece.

Correr demais sem orientação pode levar a lesões e acabar desmotivando, então é importante respeitar os dias de recuperação.

Use o conhecimento a seu favor na corrida!

A Revista Runners Brasil oferece ótimas matérias para esclarecer suas dúvidas.

Acesse nosso site e desfrute desse "parque de diversões para corredores".

E, claro, curta cada km nos seus treinos e provas!

MED RUN



MITOS, LENDAS E CRENÇAS ENTRE CORREDORES QUE JÁ ESCUTEI POR AQUI NO CONSULTÓRIO



No universo da corrida de rua, mitos e lendas antigas ainda persistem, influenciando como muitos corredores amadores encaram o emagrecimento, o ganho de massa muscular e a alimentação. Vamos desmistificar alguns dos equívocos comuns, trazendo um olhar atualizado, com base na ciência e na experiência prática.

1- Emagrecimento: Mais Corrida Não Significa Mais Perda de Peso

É comum pensar que, para perder peso, o melhor é aumentar ao máximo o volume de corrida. Afinal, mais tempo correndo queima mais calorias, certo? Não é bem assim. Quando o volume de treino é exagerado sem uma alimentação adequada, o corpo tende a “se defender”, utilizando mecanismos como aumento da fome e diminuição do metabolismo, o que pode reduzir a queima de gordura e aumentar a perda de massa muscular, devido à ação de hormônios como cortisol e grelina. Um bom programa de emagrecimento para corredores deve equilibrar o volume de treino com o descanso e uma nutrição adequada para cada fase.

Outro mito frequente é a crença de que o jejum é indispensável e superior para a perda de peso. Embora o jejum intermitente possa funcionar para algumas pessoas e em certos momentos, ele não deve ser encarado como a única fórmula de sucesso para o emagrecimento, especialmente se você faz treinos longos (>1h) e busca melhora de performance.



2- Ganho de Massa Muscular: Sim, é Possível para Corredores

Há um mito de que corredores não podem e nem devem ganhar ou manter massa muscular e que qualquer treino de força “pesado” atrapalharia o desempenho. Pelo contrário, a incorporação de exercícios de força pode, na verdade, melhorar a eficiência da corrida, ajudando a prevenir lesões e a melhorar o desempenho.

Entender em que fase do treinamento você está permite ajustar a melhor estratégia para seus treinos de força. Momentos com menor volume de treino de corrida são ideais para intensificar o trabalho de força com foco em hipertrofia. Alinhar a alimentação para cada fase, com atenção especial à proteína, também é fundamental.



3- Alimentação e Suplementação: A Base é o Equilíbrio, Não o Excesso

Outro ponto onde os mitos se acumulam é na nutrição e suplementação. Não é incomum ver corredores que se lançam em dietas extremamente restritivas, retirando carboidratos e focando apenas em proteínas e gorduras, acreditando que isso vai melhorar o rendimento. A ciência mostra, no entanto, que os carboidratos são essenciais para corredores, especialmente em treinos longos, pois são a principal fonte de energia durante a corrida. Essa energia é dividida entre o glicogênio muscular, que corresponde aos carboidratos consumidos de 3 a 4 horas antes dos treinos, e o hepático, que provém de carboidratos consumidos na última hora, como os géis de carboidrato. Estes, aliás, são outra fonte de dúvidas e crenças.

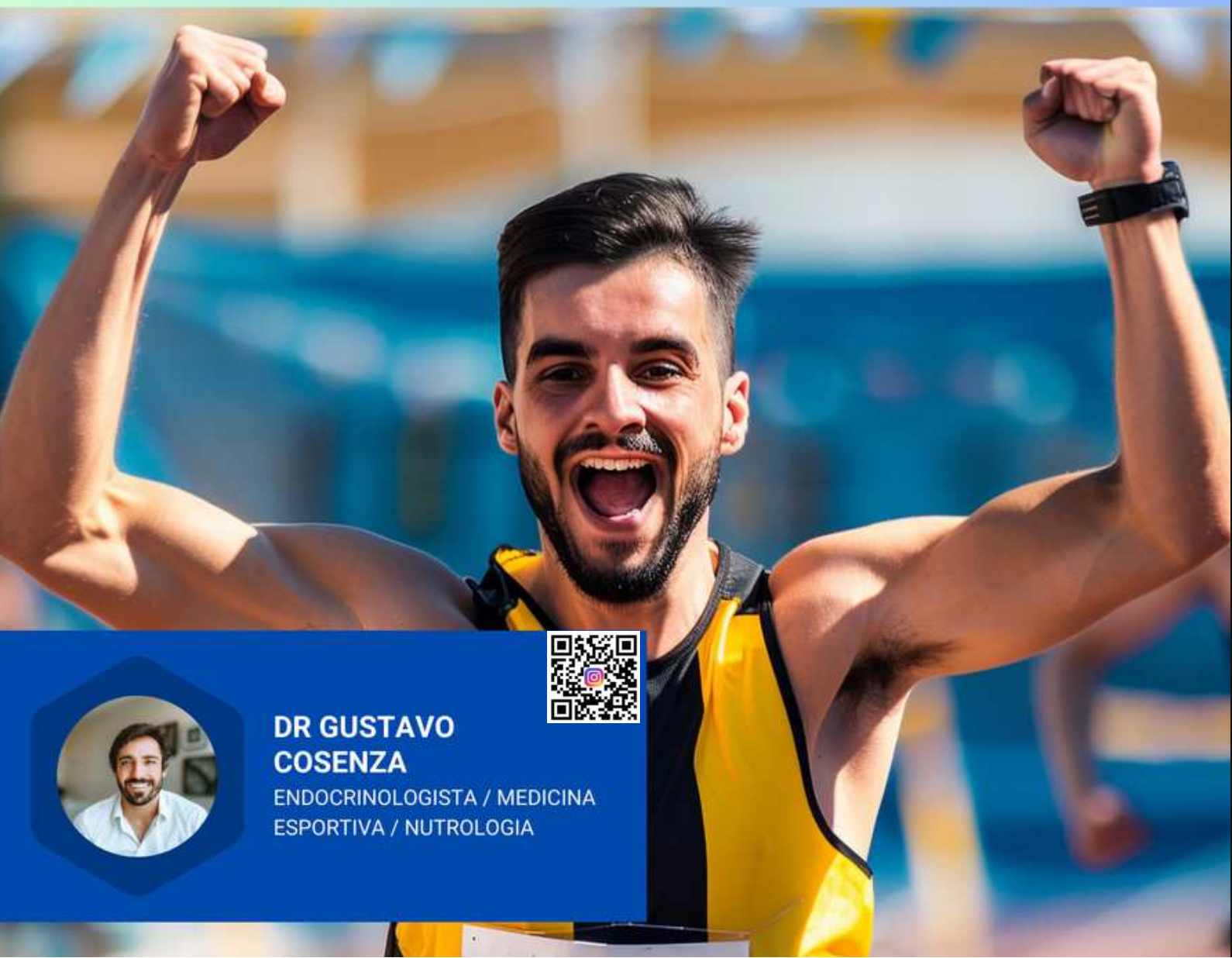
4- “Nunca Vou Me Adaptar aos Géis de Carboidrato”

A suplementação com carboidrato pode realmente causar desconfortos gastrointestinais. No entanto, isso não significa que você sempre terá desconfortos com géis e que nunca se adaptará a nenhum deles. O consumo de carboidrato é treinável, tanto quanto treinamos para correr uma maratona. Existem várias opções de géis a serem testadas, e o mito aqui é acreditar que você não vai se adaptar a nenhuma delas. É importante entender o que está acontecendo com seu corpo e explorar diferentes alternativas.



5- “Se Estou Pronto para 21k, é Só Dobrar para Correr 42k”

A última lenda é a famosa ideia de que, se você corre 21k, basta dobrar a distância para estar pronto para uma maratona. Vá com calma! Se você iniciou sua jornada na corrida, é natural que queira aumentar seus desafios, mas para reduzir as chances de lesão, é importante evoluir o volume gradualmente, com um plano bem definido e acompanhado por profissionais. Um ciclo de treinamento para uma meia maratona é bem diferente de um ciclo de treinamento para uma maratona. Veja se é o melhor momento na sua vida para enfrentar esse desafio e se realmente quer correr uma maratona.



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA



2:25

4.50



Playlist Runners Brasil

Spotify





2024

Q&A Cristiano Fetter

NOVEMBRO

Sobre Cristiano Fetter

■

"O treino leve constrói uma base sólida para melhorar seu desempenho."

Cristiano Fetter



A **corrida** de rua tem **conquistado** cada vez mais **adeptos**, mas, junto com seu **crescimento**, persistem muitos **mitos** e **crenças** que podem prejudicar o **desenvolvimento** dos **atletas**. Para ajudar a **desmistificar** essas **ideias** e mostrar como a **ciência** pode aprimorar o **desempenho** e a **segurança** dos corredores, a **Runners Brasil** conversou com **Cristiano Fetter**, treinador e atleta de **Santa Cruz do Sul (RS)**. Com 15 anos de experiência no **mundo** da **corrida**, Cristiano se destaca pelo **uso** de métodos **científicos** e uma abordagem **prática** para **treinar** tanto iniciantes quanto atletas **experientes**. Nesta **entrevista**, ele compartilha **insights valiosos** sobre a **importância** de treinos **personalizados**, a necessidade de um segundo **par de tênis**, os benefícios do treino **leve** e como o treinamento **baseado** na **ciência** pode ser uma ferramenta **poderosa** para prevenir **lesões**.

Q&A

Sabine Weiler: Como você se interessou pelo lado científico da corrida?

Cristiano Fetter: Meu interesse pelo lado científico da corrida começou quando vi os resultados práticos. Nunca fui muito estudioso no colégio, mas, na faculdade, tudo mudou. Me apaixonei quando comecei a entender como meu corpo funcionava e virei um verdadeiro aficionado, lendo livros de fisiologia como se fossem romances ou até mesmo Harry Potter. No começo, eu era apenas um 'CDF', mas, quando comecei a aplicar esse conhecimento nos meus treinos e nos treinos dos meus alunos, o jogo virou. A evolução passou a ser muito mais rápida e segura quando me baseava nos estudos que lia. A partir daí, nunca mais parei.

Sabine: O que é correr com ciência?

Fetter: Você já parou para pensar que existem cientistas que dedicam 20, 30 anos de suas vidas exclusivamente a responder perguntas sobre corrida? Por exemplo, alguns estudam apenas treinos leves, outros focam no impacto do treino intervalado, e há quem se dedique a entender como o corpo se comporta durante uma maratona. Meu trabalho, na verdade, é 'simples': eu leio o que esses cientistas já pesquisaram, aplico o que vejo na prática e ajusto tudo à realidade dos meus atletas. Correr com ciência é aplicar o treinamento da forma mais eficiente possível. Hoje em dia, o tempo é curto, e todos estão 'na correria', então, conseguir os melhores resultados no menor tempo é a coisa mais inteligente a se fazer. E não há nada mais assertivo do que se basear no trabalho de quem já tem 20, 30 anos de experiência.



Sabine: Desde quando você aplica esse conhecimento nos seus treinos e treina atletas?

Fetter: Minha primeira prova foi em 2009 e, vou ser sincero, eu não tenho nenhum talento nato para isso. Então, eu precisava estudar métodos de treinamento que me ajudassem a evoluir no menor tempo possível, já que meu tempo para treinar era limitado. Conforme fui aplicando esses métodos nos meus treinos, alguns amigos começaram a se interessar e aí surgiram meus primeiros alunos. Eu aplicava com eles tudo o que ia aprendendo na biblioteca da faculdade e nos raros vídeos que conseguia assistir. Assim começou a minha história como treinador.



Sabine: Na sua visão, quais são os principais mitos sobre corrida de rua que ainda prevalecem entre os corredores?

Fetter: Vou citar os quatro maiores mitos sobre corrida: acreditar que educativos de corrida vão melhorar a performance de forma mágica; pensar que treino leve é um treino "menor" ou que vai te deixar lento; ignorar a importância do fortalecimento muscular; e achar que é possível evoluir sem um treinador especializado.

Aqui estão meus argumentos para cada um:

- **Educativos de Corrida:** Corredores amadores têm pouco tempo para treinar e precisam focar em correr. Quando digo que sou "contra" educativos, é porque não encontrei estudos que comprovem a eficácia deles. Além disso, normalmente são feitos em grandes grupos, sem feedback adequado e com pouco tempo de execução — tudo isso limita o aprendizado real do movimento. A falta de consciência corporal e de individualização tornam os educativos ainda menos eficientes. Quer algo cientificamente comprovado e mais eficiente? Pule corda por 10 a 15 minutos ao invés dos educativos.

- **Treino Leve:** O treino leve é fundamental para qualquer corredor que queira melhorar de forma consistente e sem lesões. Ele aumenta as quantidades de sangue e oxigênio que chegam aos músculos, tornando o corpo mais eficiente. Também permite que o corpo se recupere dos treinos mais intensos, diminuindo o risco de lesões e o estresse. Em outras palavras, o treino leve constrói uma base sólida para melhorar seu desempenho.
- **Fortalecimento Muscular:** Fortalecimento não é opcional para corredores, é mandatório. Ele previne lesões e melhora a eficiência da corrida. Músculos mais fortes absorvem melhor o impacto, estabilizam as articulações e aumentam a potência, o que significa correr com mais segurança e eficiência.
- **Treinador Especializado:** Tempo é nosso bem mais precioso, e um treinador que entende a sua realidade te dá o direcionamento correto, oferece atalhos e reduz as chances de erro. Mas esteja atento: veja se o treinador tem formação, se ele se baseia em ciência ou se apenas corre bem e prescreve treinos por achismo.



Sabine: Existe alguma lenda ou crença sobre corrida que você acredita que seja prejudicial para o desenvolvimento do atleta?

Fetter: Nada supera a importância do treino leve, porque ele é como a fundação de uma casa. É ele que desenvolve sua base aeróbia, melhora a capacidade de usar gordura como energia (capacidade oxidativa) e aperfeiçoa sua economia de energia. Em outras palavras, o treino leve é o que sustenta todo o resto do seu progresso. Então a escolha é simples: você quer construir a fundação de uma mansão ou de um barraco?

Erros

Sabine: Quais são os principais erros cometidos por corredores de rua devido a crenças e mitos?

Fetter: Vejo esse erro frequentemente, até com alguns dos meus alunos: não fazer o treino leve realmente leve. Quando você não faz o treino leve da forma correta, ele acaba ficando moderado, e isso prejudica toda a estrutura do seu treinamento. O resultado? O treino que deveria ser leve vira moderado, e o treino que deveria ser forte acaba sendo moderado também, porque você ainda está cansado do treino anterior. Assim, você acaba correndo sempre no mesmo ritmo moderado, e o treino moderado é justamente o que traz menos benefícios fisiológicos. Sem a variação adequada, você não consegue nem evoluir no treino forte nem obter as vantagens do treino leve.

Sabine: Como você orienta corredores iniciantes a diferenciar informações confiáveis de mitos na corrida?

Fetter: Na minha assessoria, o aluno tem acesso direto ao meu WhatsApp pessoal, e na primeira conversa eu sempre deixo muito claro: teve qualquer dúvida, pergunte. Prefiro que pergunte 200 vezes do que erre uma. Além disso, meu Instagram está cheio de posts com referências científicas. Também faço lives semanais e tenho uma plataforma com vídeos e artigos científicos disponíveis para os atletas. Então, se o atleta está comigo, opções de conhecimento não faltam. Quanto mais ele entende sobre o treinamento, mais ele consegue executar os treinos da forma correta e, assim, evoluir cada vez mais.





Sabine: Qual a importância de um treinamento personalizado, baseado em ciência, para evitar lesões?

Fetter: A corrida já é pesquisada há muitos anos. Em uma busca simples pelo termo 'running', você encontra mais de 70.000 estudos, ou seja, a base de conhecimento existe. O trabalho do treinador é ler diversos autores, retirar o melhor de cada um e aplicar isso na rotina do atleta. A verdadeira arte do treinamento acontece quando colocamos a ciência no contexto de vida do aluno. Nenhum artigo ou livro diz que seu aluno vai trabalhar 10 horas por dia, dormir menos de 8 horas, ter filhos e uma vida social... e é isso que torna o treinamento tão apaixonante. Cada pessoa tem uma rotina, portanto cada treino tem uma repercussão em cada corpo. O mesmo treino para o atleta A repercute diferente no atleta B. Levar a ciência para a realidade de cada corredor, adaptando-a às suas necessidades e limitações, é o que faz o treino ser efetivo e seguro, prevenindo lesões e garantindo o resultado na prova alvo.

Sabine: Como a ciência do esporte evoluiu nos últimos anos para ajudar corredores a melhorar seu desempenho?

Fetter: A ciência do esporte evoluiu muito nos últimos anos e isso tem ajudado diretamente os corredores a melhorar o desempenho. Hoje, temos um conhecimento mais profundo sobre como o corpo funciona, o que nos permite ajustar cada detalhe do treino. Tecnologias como monitores de fre-



"A corrida imita a vida, e ela vai te devolver tudo aquilo que você der para ela."



quência cardíaca e aplicativos que analisam o esforço em tempo real tornam o treino muito mais preciso. Com essas informações, conseguimos fazer o atleta evoluir de forma segura e constante, mesmo que ele não tenha muito tempo para treinar. A ciência deixou o treinamento muito mais certo e individualizado, respeitando o limite de cada corredor e maximizando o resultado.

Sabine: Qual a justificativa científica para ter mais de dois pares de tênis para treinar?

Fetter: Ter mais de dois pares de tênis para treinar não é questão de luxo, mas sim uma estratégia inteligente e respaldada pela ciência (tenho vídeo falando sobre no meu Instagram @cristianofetter_). Estudos mostram que alternar entre diferentes pares de tênis reduz a chance de lesões, porque cada modelo tem características de amortecimento e estabilidade únicas, que acabam distribuindo o impacto de forma variada. Isso ajuda a evitar sobrecargas repetitivas em determinadas partes do corpo. Além disso, o tempo de recuperação da espuma do tênis é importante; dando um dia ou dois de descanso para cada par, o amortecimento se mantém mais eficiente por mais tempo. Essa variação também faz com que o pé se adapte a diferentes estímulos, tornando o corredor mais resistente.

Sabine: Que dicas você daria para corredores que querem basear seu treinamento em dados científicos?

Fetter: Minha principal dica é: contratem um bom treinador. Ele é o profissional capacitado para entender e guiar todas as métricas do seu treinamento de forma segura e eficiente. Mas, se você quiser monitorar por conta própria, hoje em dia os relógios GPS já trazem uma série de métricas para acompanhar, desde as mais comuns como pace, distância e frequência cardíaca, até outras mais avançadas, como variabilidade da frequência cardíaca e monitoramento do sono. Essas informações ajudam a entender como o corpo está respondendo ao treino e podem ser muito valiosas para ajustar a intensidade

e garantir a evolução do atleta, como disse, quanto mais você entende de treinamento melhor executa os treinos, a consequência é sempre melhora de desempenho.

Sabine: Qual o segredo para correr mais longe, mais rápido e com menos desgaste?

Fetter: O segredo para correr mais longe, mais rápido e com menos desgaste está em três pilares principais: consistência, equilíbrio e individualização. Consistência significa treinar de forma regular, sem grandes pausas ou exageros que possam levar a lesões. Treinos frequentes e bem planejados ajudam o corpo a se adaptar e evoluir de maneira segura. Equilíbrio envolve saber dosar os tipos de treino, combinando treinos leves, intensos, fortalecimento e descanso. Sem descanso adequado e um bom treino leve, o corpo não recupera, e o rendimento cai. Por fim, a individualização é essencial: cada corredor é único, e os treinos precisam ser ajustados às características pessoais e limitações de cada um. E uma dica 'polêmica', não faça o treino do teu amigo, faça o seu. Quando você deixa de correr na intensidade do seu treino para acompanhar um amigo, você está colocando a sua evolução em segundo plano.

Sabine: O que é o treino inteligente: manter a força mesmo em pausas?

Fetter: Treino inteligente significa saber como manter a força e a forma física mesmo quando não se está em um período de treino intenso. Isso envolve incluir sessões curtas e estratégicas de fortalecimento muscular durante períodos de descanso ou redução de volume de corrida. Assim, o atleta mantém uma boa base de força, o que ajuda a evitar perda de desempenho e reduz o risco de lesões ao retomar o treino pesado. Mesmo que esteja em uma fase de pausa, pequenos estímulos regulares garantem que os músculos continuem ativados e preparados, mantendo a eficiência e evitando a perda dos ganhos conquistados.

Sabine: O desempenho na corrida não depende só da genética. O que a ciência diz a respeito desse assunto?

Fetter: Vejo muitos corredores dizendo: 'Não tenho genética.' Mas, espera aí: você está fazendo os treinos nas intensidades corretas, com a frequência necessária? Está cuidando da alimentação, descansando, dormindo as horas necessárias, mantendo um peso ideal?

Pois é, a genética pode até dar uma vantagem inicial, mas não é o que define o desempenho de um corredor a longo prazo. A ciência mostra que fatores como consistência no treinamento, adaptação fisiológica, nutrição, e até controle mental são igualmente, ou até mais, importantes. A genética pode definir a proporção de fibras musculares rápidas e lentas, mas é o treinamento bem planejado que determina como essas fibras são desenvolvidas e utilizadas - o ambiente que vai moldar. Se tiver curiosidade leia o livro 'Biologia da Crença'. Estudos indicam que a dedicação ao treinamento, a boa recuperação e o desenvolvimento da resistência são determinantes para o sucesso do corredor. A ciência do esporte também nos ensina que qualquer pessoa pode evoluir, desde que siga um programa adequado e personalizado. Em resumo, a genética pode ser um ponto de partida, mas a determinação e o treinamento correto são os verdadeiros diferenciais para alcançar o melhor desempenho.

Sabine: Como você usa o conhecimento científico para desenvolver planos de treino mais eficientes?

Fetter: Não tenho preguiça de ler e sempre incentivo meus alunos a fazer o mesmo. Gosto de acompanhar os estudos mais recentes, mas também revisito os 'clássicos' do treinamento. Além disso, saio um pouco da 'caixa' do treino e leio muito sobre outros aspectos que influenciam diretamente no desempenho, como a parte mental, hábitos, sono, alimentação, recuperação, entre outros. Quando reúno todas essas informações e considero a rotina de vida do aluno, minha chance de erro diminui bastante. Trabalho com feedback diário: todos os dias, analiso e dou retorno sobre os treinos de cada aluno, e eles também me dão feedback de como se sentiram durante os treinos. Com o tempo, faço os ajustes necessários, sempre levando em consideração os objetivos individuais de cada um. Essa interação constante me permite criar um plano de treino que respeita a individualidade e a realidade de cada atleta.



“Quando você deixa de correr na intensidade do seu treino para acompanhar um amigo, você está colocando a sua evolução em segundo plano.”



Sabine: Você compartilha conteúdo científicos da corrida no seu Instagram. Como tem sido a resposta do público?

Fetter: Faço posts que eu gostaria de ter lido quando comecei. Tento pegar o ensinamento-chave de um estudo e colocar na prática do dia a dia do aluno. Porque era exatamente isso que eu me perguntava na faculdade: 'Tá, e daí que aumentou a mitocôndria?' Depois, entendi que esse aumento significava que minha base aeróbia estava melhorando, e com isso eu estava evoluindo na corrida. Cada post que faço é também uma oportunidade para estudar mais. Quando você só lê, eventualmente esquece. Mas ao transformar o estudo em um post, eu crio um resumo para mim mesmo, reforço o assunto e encontro formas de deixá-lo mais claro e objetivo, ou seja, estou aprendendo mais. Fico muito feliz quando corredores comuns e até colegas professores vêm falar comigo dizendo que os posts têm ajudado. Porque vamos lá: a ciência é, muitas vezes, escrita de forma chata, difícil, feita só para outros pesquisadores lerem, e parece que o objetivo é não chegar ao 'público comum'. O que eu faço é justamente tentar ser o oposto disso: escrita clara, objetiva, de uma forma que qualquer pessoa possa entender e aplicar no próximo treino.

Sabine: Quem é o Cristiano no mundo Trail Running?

Fetter: Sou um treinador apaixonado por estar vivo e em contato com a natureza. Tenho alguns troféus, várias medalhas, mas o atleta Cristiano existe principalmente para tornar o treinador Cristiano mais experiente e entender na pele o que meus alunos vão enfrentar. Minhas conquistas estão muito mais ligadas ao meu desenvolvimento pessoal do que a pódios; gosto de olhar para trás e ver como consegui evoluir, tanto fisicamente quanto mentalmente. Meu grande objetivo no trail running é continuar evoluindo, explorar novos lugares, novas montanhas, e principalmente inspirar outras pessoas a acreditarem que, com o treinamento certo e determinação, qualquer um pode alcançar suas metas, seja na montanha ou na vida. Meus maiores troféus e linhas de chegada não foram conquistados pelas minhas mãos ou cruzados pelos meus pés, mas sim pelos meus alunos, que se transformaram em versões melhores de si mesmos. É isso que me motiva, é para isso que corro, estudo e treino.



Sabine: Qual a mensagem que você deixa aos leitores da Runners Brasil?

Fetter: Perdi minha mãe muito cedo. Ela teve um AVC e acabou ficando dois anos e meio em estado vegetativo em casa. Ela me ensinou que a vida é para ser vivida com intensidade e que nunca sabemos o dia de a-manhã. Por isso, quando digo que o tempo é nosso bem mais precioso, não falo da boca para fora. Vivo isso todos os dias, seja na convivência com minha filha Maya ou com as pessoas que amo. Não gosto de perder tempo: quando vou treinar, é para dar 100% do que tenho naquele dia, naquela intensidade programada. E isso vale para tudo, para o descanso, para o trabalho, para a vida. A mensagem que deixo para os leitores da Runners Brasil é: não perca seu tempo com treinos ineficientes, com Ctrl+c Ctrl+v, treino sem feedback e com profissionais ruins. A corrida imita a vida, e ela vai te devolver tudo aquilo que você der para ela. Não importa onde você esteja começando, com dedicação, o treino certo e uma abordagem baseada em ciência, é possível alcançar resultados que jamais imaginou. Viva a vida com intensidade, corra com propósito e continue acreditando no seu potencial. Aliás, JÁ TREINOU HOJE?



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA



CORRER SEM LESÃO



**Alexandre
Rosa**

Fisioterapeuta



O mito do alongamento, flexibilidade e mobilidade



Passei boa parte da minha vida esportiva e até mesmo da formação acadêmica escutando e acreditando na ideia de que alongamento, flexibilidade e mobilidade seriam essenciais para o desempenho e a prevenção de lesões em corredores. No entanto, essa concepção vem sendo questionada por estudos recentes que indicam que esses aspectos podem não ser tão importantes quanto se imaginava. Embora alongar, trabalhar a flexibilidade e a mobilidade possam trazer benefícios para algumas pessoas e algumas atividades esportivas, esses fatores não são determinantes para todos os corredores. Vamos explorar o mito por trás da necessidade desses elementos para corredores e entender o que realmente pode ajudar a melhorar o desempenho e a prevenir lesões.

Primeiramente, o alongamento tem sido recomendado há décadas como uma prática fundamental antes e depois das corridas. A ideia por trás dessa prática é que o alongamento "prepara" os músculos, aumenta a flexibilidade e previne lesões. No entanto, pesquisas indicam que o alongamento estático (aquele que se faz parado) antes da corrida pode, na verdade, reduzir a capacidade de explosão muscular, prejudicando o desempenho. O alongamento estático alonga as fibras musculares, mas também diminui temporariamente a força, o que pode não ser ideal para uma atividade como a corrida, que exige explosão e resistência. Em vez disso, muitos especialistas recomendam o aquecimento dinâmico, que envolve movimentos ativos que aquecem o corpo e ativam os músculos sem diminuir a força.

A flexibilidade é outro aspecto frequentemente citado como necessário para corredores. Muitos corredores acreditam que aumentar a flexibilidade ajuda na economia de corrida e evita lesões. No entanto, essa afirmação é controversa. Um estudo publicado em uma importante revista científica da área do esporte sugere que corredores com menor flexibilidade nos músculos posteriores de coxa, por exemplo, apresentam uma melhor economia de corrida. A explicação para isso é que músculos mais rígidos podem armazenar e liberar energia elástica de forma mais eficiente, o que é vantajoso para a corrida. Ou seja, para corredores, uma flexibilidade excessiva pode ser, na verdade, um obstáculo, já que diminui a capacidade de utilizar essa energia elástica.

No que diz respeito à mobilidade, embora seja verdade que uma mobilidade básica é necessária para realizar a mecânica da corrida, a maioria dos movimentos da corrida ocorre dentro de uma amplitude limitada, por mais longa que seja sua passada. Isso significa que ter uma mobilidade além do necessário não traz benefícios adicionais para os corredores. A mobilidade excessiva, assim como a flexibilidade em excesso, pode até prejudicar o desempenho, pois tende a reduzir a estabilidade articular. Na corrida, estabilidade e força para suportar o impacto repetitivo são fundamentais para evitar lesões.

Mas então, o que realmente importa para os corredores? Em vez de focar em alongamento estático, flexibilidade exagerada e mobilidade, o que realmente pode ajudar é um bom aquecimento dinâmico antes da corrida e um programa de fortalecimento muscular. Fortalecer os músculos das pernas, do core (músculos centrais do corpo) e dos quadris contribui diretamente para melhorar a biomecânica da corrida, tornando o corpo mais resistente e menos propenso a lesões. Exercícios de fortalecimento também ajudam a melhorar a economia de corrida, pois permitem que o corpo use menos energia para sustentar uma velocidade constante.





Outro fator importante é a recuperação adequada. Embora o alongamento pós-corrída possa ajudar na recuperação, ele não é indispensável. Em vez disso, técnicas como o uso de rolos de liberação miofascial, massagem e repouso são eficazes para acelerar a recuperação muscular. Focar em uma nutrição adequada e em hidratação também desempenha um papel vital para a recuperação e para o desempenho do corredor.

Em resumo, embora alongamento, flexibilidade e mobilidade sejam componentes que podem ajudar em algumas situações, eles não são obrigatórios para todos os corredores. Cada corredor deve avaliar suas necessidades individuais e focar no que realmente contribui para o seu desempenho e bem-estar. Aquecimento dinâmico, fortalecimento muscular e recuperação são mais importantes para a maioria dos corredores do que os alongamentos tradicionais ou o foco excessivo em flexibilidade e mobilidade. Ao desconstruir o mito da "necessidade" desses aspectos, os corredores podem se concentrar em práticas que realmente impactam seu desempenho e longevidade na prática de corrida.

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

NOVEMBRO 2024

MÚSICA NA VIDA E NO CORRE!



Entrevista especial

SIMPLESMENTE VIEGAS

A Revista Runners Brasil deste mês de novembro conta a história de uma pessoa que já esteve em grande visibilidade na televisão brasileira, tem a corrida como forma de expressão e a música no DNA.

Sua essência como ser humano foi construída com muita luta e inteligência de saber aproveitar as oportunidades que a vida lhe deu sem se perder nas futilidades do mundo globalizado.

Batemos um papo com Marcos Aurélio Viegas de Carvalho, ou simplesmente, Viegas.

Nascido em São Paulo, capital, criado no extremo da Zona Leste, em uma periferia no bairro de Guaianases, Cohab Juscelino, nosso entrevistado atualmente continua morando na mesma Zona Leste de São Paulo, mas em um local mais próximo do Centro, mais precisamente na região da Mooca..

Apesar do esporte fazer parte da sua vida, não se considera uma pessoa competitiva.

“Foram poucas as vezes na minha vida em que realmente me vi sendo competitivo, buscando uma vitória, um troféu, uma medalha ou algum tipo de premiação. Uma dessas situações foi em um festival de música, e outra, no programa ‘No Limite’.” – Viegas

Agora quando assunto é perfeccionismo, a coisa muda de figura! Segundo ele isso é um trabalho árduo e, por conta disso, conta que já deixou de mostrar muitas coisas legais ao mundo. Às vezes, porque a foto ou o vídeo não estavam bem enquadrados, o áudio "estourou" em algum momento, ou cometeu um erro que para a maioria das pessoas seria imperceptível, ele acabava não levando à frente o trabalho. Hoje, tenta trabalhar de uma forma diferente, se permitindo simplesmente fazer, valorizando a pureza do ato, e não necessariamente se preocupando com a reação das pessoas. Nem sempre consegue, mas sente que já melhorou muito.





BBB

Viegas, ao contrário de muita gente, nunca sonhou em participar do reality show e também não se inscreveu.

“Acredito que que tem coisas que apenas Deus sabe” – Viegas

“Nunca me inscrevi; fui descoberto por um olheiro na internet que gostou do meu perfil e me convidou para fazer parte do processo seletivo. No início, tive certa resistência, mas depois decidi apostar em mim. Por fim foi uma experiência incrível, cheia de analogias e aprendizados para a vida. Por mais que seja um "reality show", é uma extensão muito próxima da vida real, mas com as dores e alegrias potencializadas pelo confinamento. Aquilo se torna nosso novo mundo, com sua própria linguagem, relações, moeda, acordos e etc.”, completou Viegas.

RRB: Da TV para as pistas? Como surgiu sua paixão pela corrida?

Viegas: *A paixão surgiu um pouco antes dos programas. Comecei a correr devido ao ganho de peso e ao sedentarismo, algo que se intensificou desde que comecei minha trajetória na música. A arte é intensa, consome muito*

e, muitas vezes, paga pouco, tornando-se uma relação que pode parecer abusiva, em que você dá e ela sempre pede mais. Dormia tarde e, ao acordar, já tinha muitas tarefas. Com o tempo, percebi que meu corpo era um conjunto de aspectos que eu estava negligenciando. Comecei a me organizar para incluir a atividade física na minha rotina e, pela praticidade, a corrida entrou na minha vida e, com o incentivo de algumas pessoas, logo se tornou uma paixão.

VIVER “NO LIMITE”

RRB: Você gosta de viver “No Limite”? Como foi a experiência neste programa e a importância da corrida para sua performance nele?

Viegas: *Muito mais do que fisicamente, a corrida me ajudou bastante no “No Limite”, principalmente no aspecto mental. Foco, cansaço, dores no corpo, o corpo dizendo não e a mente insistindo em dizer sim — isso é muito comum na corrida e, com certeza, aconteceu no programa em diversos momentos.*

Corrida e Música

“Sem música, a vida seria um erro; acredito que ela se encaixa em qualquer lugar e para qualquer pessoa, independentemente da atividade.” – VIEGAS





RRB: Você acha que corrida e música andam juntas?

Viegas: *Costumo dizer que não existe música ruim, mas sim ouvir no momento errado. Minha vida é música — tudo me remete a versos, e na corrida é onde organizo minhas ideias para que elas façam sentido. Este ano, escrevi uma música sobre meu amor pela corrida, retratando o que vivi e sinto, com a colaboração de outras pessoas importantes nesse universo.*

RRB: Conte um pouco sobre a importância da música na sua vida e evolução profissional.

Viegas: *A música surgiu na minha vida por meio do discurso. As primeiras músicas que me cativaram não foram pelo gênero, mas pela mensagem. Com o tempo, músicas de origens semelhantes à minha se conectaram cada vez mais comigo: reggae, rap, samba, rock, funk, soul e a black music em geral. A música se tornou minha melhor forma de comunicação, onde me sentia livre para falar, questionar, criar e ser quem eu realmente queria ser. Aos poucos, percebi que podia conectar outras pessoas através da minha arte e até ser remunerado por isso. Tive a chance de abrir shows de grandes artistas que admiro, tocar em palcos que sempre sonhei e viajar para lugares que sempre quis conhecer.*

RRB: O som que embala sua vida e o seu corre é o reggae? Por quê?

Viegas: *Estou buscando melhorar minha performance na corrida, mas o foco principal sempre foi a saúde mental e o contato com o ambiente ao ar livre — ruas, trilhas, estradas de terra, natureza. Correr em meio a tudo isso me ajuda a encontrar paz. A música reggae, assim como outros gêneros, contribui para esse processo, tornando a experiência completa quando faço o que amo ouvindo um bom som.*

RRB: O que é a música para você?

Viegas: *A música é parte de mim. Viegas é música, pensa em música, ouve música, faz música e fala sobre música. Isso vai muito além de trabalhar com música ou monetizar; tem a ver com o prazer de fazer, com a essência do que acredito que seja ser artista, um verdadeiro fazedor de arte.*

RRB: Importância da sua mãe e da sua família para você chegar aonde chegou?

Viegas: *Minha mãe é minha base. Tudo o que tenho e sou está diretamente ou indiretamente ligado a ela. Sempre me apoiou, estava na primeira fileira, acreditando em mim, me ajudando com amor e até financeiramente, quando necessário. Ela é meu maior exemplo de amor.*





RRB: Qual a próxima música? Pode dar um spoiler?

Viegas: "Isso é pra quem quer viver" é a música sobre o meu amor pela corrida, e provavelmente será a próxima a ser lançada. Já está gravada e finalizada, apenas aguardando o melhor momento para ser lançada com um clipe à altura.

RRB: Pode enviar a música que você escreveu sobre corrida para a gente publicar?

Viegas: A música ainda não foi lançada oficialmente, mas fiz uma versão ao vivo (voz e violão) no podcast Runners Brasil.

Mitos e Verdades

RRB: Mitos e Verdades da corrida. Me diga um mito e uma verdade sobre a corrida para você.

Viegas: Um mito é que, na corrida, não se pode andar. Com o tempo, é natural conseguir finalizar treinos e provas sem andar, mas no processo, a caminhada também faz parte. Cada pessoa tem um corpo, uma necessidade e um ritmo. O mais importante é fazer sem se preocupar com a opinião alheia. Há quem tente desanimar, mas também existe uma comunidade incrível que apoia.

RRB: Como você chegou à sua primeira maratona?

Viegas: Ao terminar uma prova, alguém me disse: "Que legal, agora você é meio maratonista!" Isso me fez querer ser "inteiro" e despertou em mim o desejo de me tornar um maratonista.

RRB: Sua prova preferida? E por quê?

Viegas: Pergunta difícil, pois tenho muitas provas preferidas, cada uma especial à sua maneira. Mas a primeira maratona do Rio de Janeiro, em 2021, foi inesquecível — meu primeiro contato com essa festa apaixonante.

RRB: Por que você corre?

Viegas: Virou uma necessidade. Meu corpo e, mais ainda, minha mente pedem. Com as responsabilidades diárias, a corrida é essencial para manter o equilíbrio e me organizar. É como o óleo no motor do carro.

RRB: O que passa pela sua cabeça quando corre?

Viegas: *Penso em muita coisa, a ponto de me embaralhar às vezes (risos). Por isso, gosto de treinos intensos, que me levam ao estado de presença plena, onde todos os problemas ficam de lado.*

“Não adianta querer mudar o mundo sem mudar a si mesmo”. - VIEGAS



Projeto Corre Kilombo!

RRB: Projeto Corre Kilombo: o que é e o que representa?

Viegas: *O Corre Kilombo surgiu desse jeito. Uma conversa virou um plano, e assim nasceu a ação. No primeiro encontro, eram 12 pessoas. Já levamos mais de 650 pessoas pretas ao Parque Ibirapuera para falar de ancestralidade, conquistas e empoderamento. Queremos resgatar o orgulho de um povo que descende de reis e rainhas.*



RRB: Qual mensagem quer passar para as pessoas que te acompanham?

Viegas: Não adianta querer mudar o mundo sem mudar a si mesmo. Preste atenção ao que busca e acredita poder melhorar no mundo, e comece por você. O movimento gera uma frequência, que então atrai pessoas na mesma sintonia. É assim que funciona na música e na vida: chamamos de harmonia.

“Não é fácil compreender o outro; mais difícil ainda é conhecer a si mesmo”. - VIEGAS

Propósito

RRB: Qual o seu propósito?

Viegas: Hoje, sinto que meu propósito é "ser amor". É algo que vem de quem vive com arte e percebe como é bom experimentar lugares, pessoas e sentimentos com amor no que faz. Não sei o que farei amanhã, mas quero que seja guiado pelo amor.



RRB: Como estão os treinos hoje?

Viegas: Tenho o privilégio de treinar com a assessoria CZN, sob a orientação do mestre Avelar, um atleta incrível e uma pessoa que faz toda a diferença com seu cuidado e atenção.

RRB: Como você vê esse boom de corridas de rua?

Viegas: Acho natural. Vivemos em um mundo onde as telas consomem nossa energia vital, mas todos querem se sentir bem. Conexão real com pessoas e lugares é insubstituível.

RRB: Próximo desafio nas pistas?

Viegas: Tenho algumas metas, como minha próxima maratona e uma prova de 21 km abaixo de 1 hora e 30 minutos.

RRB: E na música?

Viegas: Quero lançar a música sobre corrida e voltar aos palcos com um show novo, que se chama "Conexão".

RRB: Momento mais marcante da sua vida?

Viegas: O choro da minha mãe. Desde então, prometi que, se ela chorasse de novo, que fosse de alegria. E tem dado certo.

RRB: Um pensamento ou frase.

Viegas: Não é fácil compreender o outro; mais difícil ainda é conhecer a si mesmo.

RRB: Quem é Viegas?

Viegas: Acredito que quanto melhor eu estiver, mais coisas boas posso compartilhar com o mundo. Tento tornar a vida mais leve, oferecendo o melhor que tenho.

RRB: O que é a vida para você, Viegas?

Viegas: Praticamente um jogo, onde quem ama mais ganha!

RRB: Planos para o futuro?

Viegas: Ter saúde para ajudar as pessoas que amo, fazer muita música, correr muitas provas e espalhar amor onde quer que eu vá.



RRB: Um sonho a realizar?

Viegas: *Acredito que isso vai além da corrida, seria uma experiência rica para a vida.*

RRB: Qual a sua música?

Viegas: *"Baú com ouro", do álbum Conexão, do artista Viegas.*

RRB: Você corre escutando música?

Viegas: *Em treinos leves, sim. Quando o treino tem um ritmo específico, não uso fone, para me conectar com meu corpo e respiração.*

RRB: Que mensagem deixaria para os jovens que querem começar a correr e se inspiram em você?

Viegas: *O autoconhecimento é extremamente importante, a música me ajudou nesse processo e a corrida intensificou. Procure o seu movimento, algo que faça com que a conexão entre corpo e mente se estabeleça da melhor forma possível.*

"Seu corpo, mente e coração agradecem".



**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA



NOVEMBRO 2024

PLAYLIST **RUNNERS** **BRASIL**

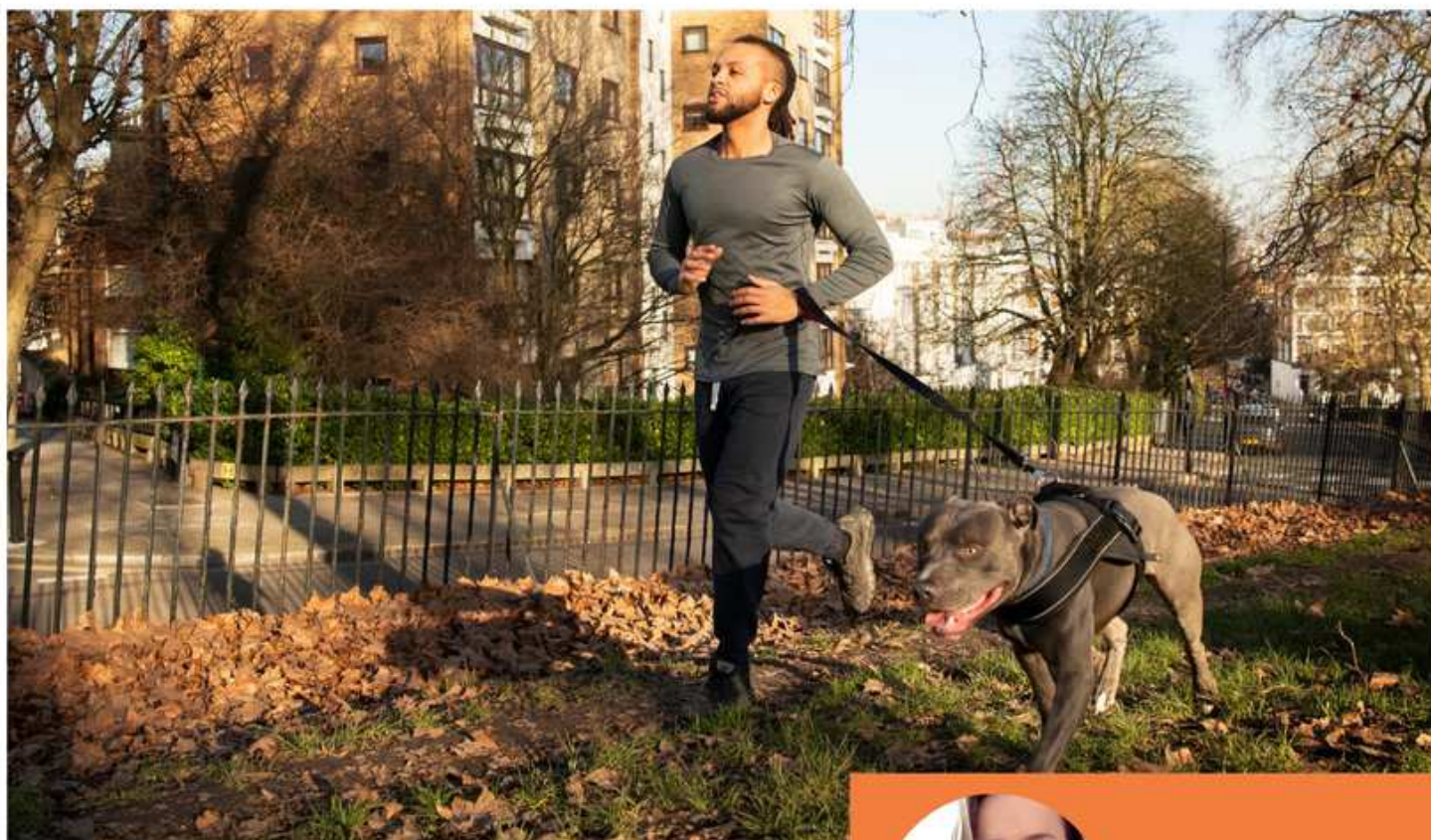


TOP 10

Blinding Lights - The Weeknd
Can't Stop - Red Hot Chili Peppers
Uptown Funk - Mark Ronson ft. Bruno Mars
Stronger - Kanye West
Don't Start Now - Dua Lipa

Eye of the Tiger - Survivor
Born to Run - Bruce Springsteen
Run the World (Girls) - Beyoncé
Wake Me Up - Avicii
Lose Yourself - Eminem

CANICROSS



MITOS, LENDAS, CONHECIMENTO CIENTÍFICO E EMPÍRICO NA CORRIDA DE RUA

Alguns mitos sobre o Canicross

- **Qualquer cão pode praticar canicross**

No canicross não restringe-se a participação dos cães de acordo com porte ou raça e sim com a conformação do cão e seu estado de saúde. Os cães braquicefálicos (focinho curto) não devem praticar o esporte, independente de terem raça definida ou não. Uma vez que o cão não tenha este tipo de restrição, ele precisará passar por uma avaliação veterinária e um checkup para saber se há alguma doença ou alteração que contraindique a prática do esporte. Dentre as alterações mais comuns, temos: cardi-

opatas, doenças ósseas, articulares e ligamentares, só para citar alguns exemplos.

- **Pode ser usado qualquer peitoral para quem está começando**

Mesmo quem está iniciando no esporte precisa ter ciência que para evitar problemas futuros como acidentes ou lesões, o uso do equipamento correto é imprescindível.

Existem diversos modelos de peitorais utilizados para passeio, porém, muitos deles podem limitar o movimento do cão, por isso recomendamos que mesmo para o início da prática, você utilize o arnês.



POR LUCIANA
MACIEL
VETERINÁRIA



- **Crianças não podem participar das competições**

Existem competições que têm categorias que abrangem crianças a partir de 7 anos.

É importante que a criança tenha um bom controle do cão, para evitar acidentes. Mesmo no caso de crianças, o equipamento correto é obrigatório.

A diferença é no tamanho do percurso percorrido pela dupla, que em geral, não deve exceder 2 km.

- **Para animais que não irão competir oficialmente, não é necessário o uso de equipamento específico**

Mesmo que a prática ocorra somente para treino, sem intenção de participar de competições oficiais é importante o uso do equipamento correto, pois isso garante segurança ao cão e ao seu condutor.



- **Filhotes devem começar a competir desde cedo**

Ao contrário do que muitos pensam, o preparo do filhote para as competições não deve iniciar já com os treinos de tração. Ao contrário, durante a fase de crescimento esses exercícios são contraindicados. Como temos curvas de crescimento bem diferentes de acordo com o porte do cão, o veterinário poderá te orientar melhor quando o seu cão poderá começar esse tipo de treino.

O fato de não poder fazer treino de tração não quer dizer que durante o desenvolvimento do filhote você não possa iniciar o treinamento dele para a prática do esporte. Exercícios de captura de atenção, conexão com o tutor, comandos, corrida livre, entre outros, devem ser iniciados o quanto antes. Quanto maior a conexão do cão com o seu condutor, mais fácil e efetivo serão os treinos de tração quando ele estiver liberado.

Nas competições, a idade mínima para participação dos cães é de 18 meses.





MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



MITOS, LENDAS, CONHECIMENTO CIENTÍFICO E EMPÍRICO NA CORRIDA DE RUA: O QUE PODEMOS APRENDER?



A corrida de rua é uma prática cheia de crenças e mitos que podem impactar o desenvolvimento dos corredores. Para uma evolução saudável, é importante diferenciar o que é mito e o que é baseado em ciência. Vejo diariamente no consultório algumas dessas crenças e trago o conhecimento científico atual para aprimorar a prática e ajudar a sanar algumas dúvidas!

1- “Para correr melhor, basta correr mais”:

Esse mito sugere que aumentar o volume de corrida é o único caminho para a evolução. Estudos indicam que o fortalecimento muscular, principalmente dos músculos estabilizadores e do core, é essencial para uma biomecânica eficaz e para prevenir lesões. Esse fortalecimento ajuda na absorção de impacto e diminui o risco de lesões em articulações como joelhos e quadris.

2- “Alongamento antes da corrida evita lesões”:

A ideia de que alongamentos estáticos antes da corrida previnem lesões é comum, mas pesquisas mostram que o aquecimento dinâmico é mais eficaz. Movimentos dinâmicos preparam o corpo sem comprometer a elasticidade muscular, enquanto alongamentos estáticos podem ser mais úteis após o treino, contribuindo para a recuperação e manutenção da flexibilidade.

3- “Corredores não precisam de musculação”:

Ainda persiste a crença de que musculação “engessa” o corredor, mas a ciência prova o contrário. Exercícios de resistência e fortalecimento muscular, especialmente para as pernas e o core, melhoram a eficiência da corrida e a economia de energia, fundamentais para distâncias longas.

4- “Suplementação é desnecessária para quem come bem”:

Embora uma alimentação balanceada seja a base, corredores de longa distância têm necessidades específicas que, às vezes, exigem suplementação.



Deficiências de ferro, por exemplo, são comuns entre corredores e podem afetar o desempenho, sendo fundamental uma reposição adequada com orientação profissional.

5- “A dor é normal e faz parte do progresso”:

A ideia de que dor significa progresso pode ser prejudicial. A dor persistente é um sinal de alerta para lesões, como fraturas por estresse ou tendinites. Ouvir o corpo e respeitar o tempo de recuperação é essencial para uma prática de corrida segura e sustentável.

Conclusão

Ao integrar conhecimento científico, o corredor pode evitar erros comuns e alcançar um desempenho mais eficiente e seguro. Diferenciar mito e ciência é essencial para uma corrida de rua saudável, principalmente hoje, com o excesso de “desinfluenciadores” e tanta fake news.

Bons treinos, valentes!

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

Leonardo
Enrique

*“Corrida, um
ótimo negócio!”*



SUA SAÚDE MENTAL

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

WWW.RUNNERSBRASIL.COM.BR

EM CAS GRÁTIS

LEIA A EDIÇÃO

— ANTERIOR

Receitas FIT



COPO DE
IOGURTE COM
BOLO E FRUTAS



SOBREMESA PROTEICA E SAUDÁVEL

A receita desta edição é muito simples e saudável, completa para o seu café da manhã ou lanches. Já preparou um copo de iogurte com bolo e frutas? Acredite, vai te surpreender na primeira colherada! Essa opção é muito saborosa, rica em fibras, proteínas e permite variações, experimente sabores diferentes da proteína em pó ou outras frutas.

Prepare um bolo de banana simples, este foi feito com aveia em flocos, sem farinha de trigo e sem açúcar, você encontra essa receita na minha rede social, aguardo sua visita!



**LAÍSA
MATOS**
NUTRICIONISTA



Ingredientes:

- 1 Iogurte Natural;
- 4 C. De Sopa de Proteína em Pó (opcional);
- Frutas Vermelhas;
- Bolo de aveia com banana;



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture a proteína em pó e o iogurte;
2. Quebre o bolo em pedaços em pequenos;
3. Monte as camadas: creme de iogurte proteico, bolo, creme de iogurte novamente e finalize com mais bolo e frutas vermelhas;
4. Sirva imediatamente ou armazene na geladeira.





Atletas da vida real



ALEX TOMÉ
TREINADOR





O mito das câimbras

Se você é corredor ou corredora de média ou longa distância, é provável que já tenha sentido câimbras em algum momento da sua carreira. Além de dor, essas contrações involuntárias nos obrigam a reduzir o ritmo e, por vezes, até a parar de correr. As hipóteses sobre o que causa câimbras são várias, mas, afinal, o que realmente causa e como evitar as temidas câimbras?

Sabemos que a câimbra é multifatorial e que, quando aparece, não é por um único fator isolado. Fatores mecânicos, como desgaste muscular; nutricionais, como desidratação; e até emocionais, como ansiedade, podem estar nessa equação. Embora seja difícil evitar todas as causas, podemos entender quais são os pontos mais relevantes e, assim, evitá-los para diminuir a probabilidade de sentir dor e frustração.

Não raro, vemos corredores bebendo muita água e ingerindo cápsulas de sal. Talvez você mesmo já tenha feito isso e provavelmente ouviu falar que ingerir água e eletrólitos é uma forma poderosa de combater as câimbras, uma vez que essas ações ajudam a prevenir a desidratação e a hiponatremia. No entanto, um grupo de pesquisadores espanhóis desconfiou de que esse não é o principal problema e conduziu um estudo levantando a hipótese de que a câimbra esteja mais associada ao desgaste muscular do que à desidratação ou falta de eletrólitos.

A pesquisa foi realizada com atletas recreacionais que participaram da Maratona de Valência. Além de responderem a um questionário sobre treinamento de força e corrida, os participantes fizeram um teste incremental em esteira para determinar as velocidades máximas e submáximas. Antes e depois da prova, a hidratação foi medida (por meio da urina). Marcadores de dano muscular no sangue (LDH e CK) foram analisados no dia anterior, logo após a prova e 24 horas após a maratona, assim como sódio e potássio. Logo após cruzarem a linha de chegada, um dos pesquisadores perguntava se o atleta havia sentido câimbras durante ou ao final da prova.

Algumas características médias dos participantes do estudo:

- Idade: 38 anos;
- Tempo de corrida: 6,5 anos;
- Maratonas concluídas: 3,2;
- Número de treinos por semana: 4,8;
- Volume de treino semanal: 63 km/semana;
- Treinamento de força: 39,8% dos participantes faziam treino de força.

Segundo os autores, 24% dos corredores participantes do estudo tiveram câimbras, sem variação entre homens e mulheres.

É aqui que o estudo começa a ficar muito interessante. Ao comparar a hidratação e a concentração de sódio e potássio entre os atletas que tiveram câimbras e os que passaram ilesos, os pesquisadores não encontraram diferença, sugerindo que hidratação e concentração de eletrólitos não foram as causas das contrações involuntárias. No entanto, ao analisarem o desgaste muscular, encontraram grande diferença nos marcadores de CK entre os grupos, indicando maior dano muscular em quem teve câimbras, sugerindo que esse pode ter sido o fator determinante.

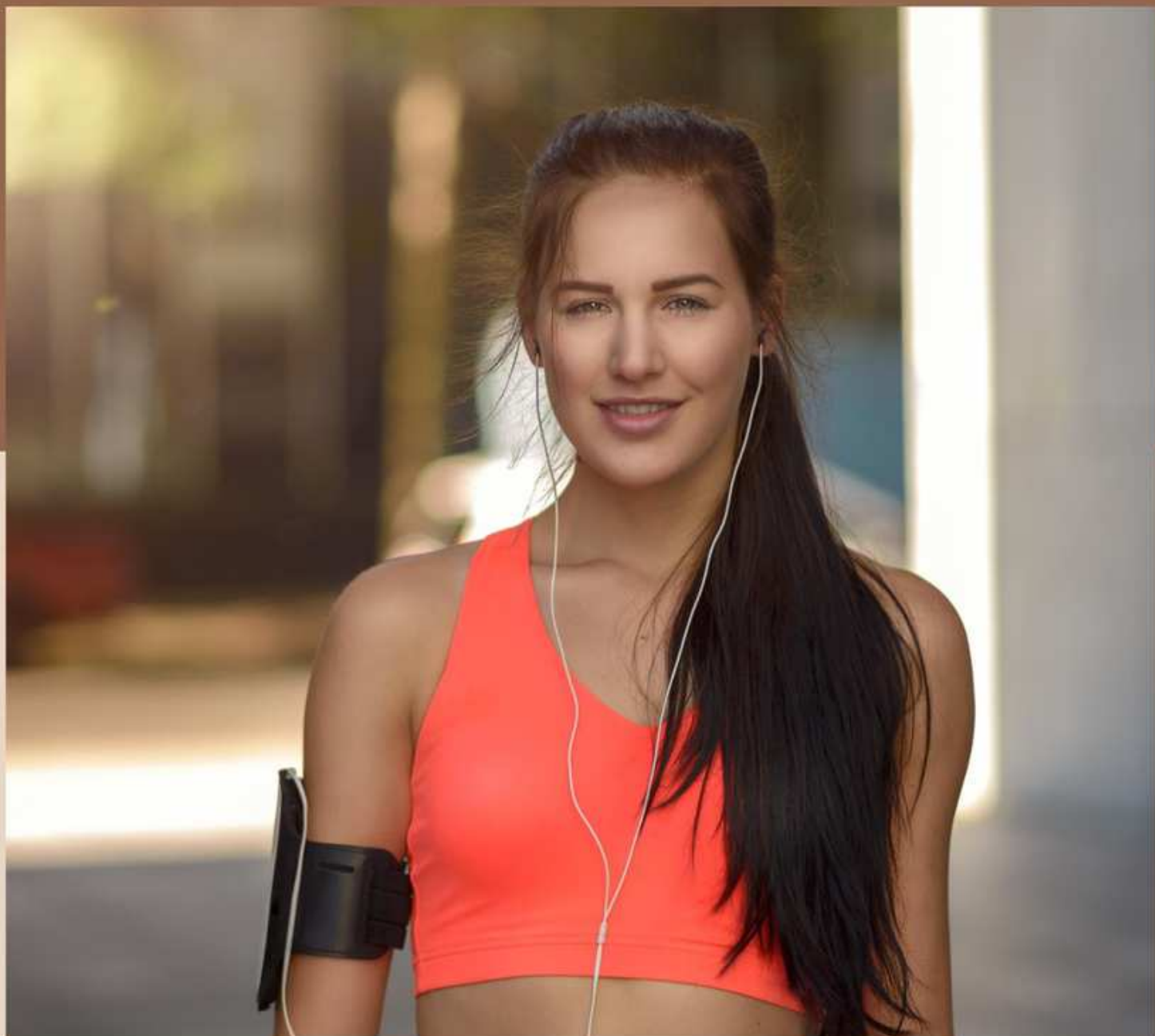




Com base no questionário aplicado no início do trabalho, os pesquisadores puderam comparar o treinamento dos grupos e observaram que não houve diferença significativa no volume de treino entre eles. Isso nos leva a acreditar que, em atletas que já têm um bom volume de treino, aumentar a quilometragem semanal não é determinante para prevenir câimbras. No entanto, ao comparar a inclusão ou não de treino de força no treinamento, os autores perceberam que a porcentagem de atletas que tiveram câimbras foi muito mais alta entre os que não fizeram fortalecimento muscular nos meses que antecederam a maratona.

O estudo também mostrou que os atletas que tiveram câimbras não correram em velocidade relativa superior à dos outros maratonistas, indicando que o problema não foi errar o ritmo e correr rápido demais. Além disso, os dados mostraram que atletas que sentem câimbras durante ou logo após a maratona tendem a perder muita velocidade a partir dos 25 km.

As conclusões do estudo são muito relevantes e mostram que a principal causa de câimbras é a fadiga muscular extrema e que o fortalecimento muscular pode atenuar ou evitar câimbras em corredores de maratona e, potencialmente, melhorar o resultado, já que as câimbras são um dos principais fatores limitantes do desempenho nos 42 km. Segundo a conclusão dos autores, para atletas que já têm um volume de treino de corrida satisfatório, incluir treinos de fortalecimento pode trazer melhor resultado do que aumentar o volume de corrida. Mesmo que não tenham sido apontados como principais fatores para evitar câimbras, hidratação e reposição de eletrólitos continuam sendo importantes para outros fins e não devem ser negligenciados.



Dermatologia e a corrida

**Injeções de ácido hialurônico: benefícios
para a pele e as articulações**



O ácido hialurônico é uma substância naturalmente presente no corpo humano, encontrada principalmente na pele, nos olhos e nas articulações. Sua principal função é reter água, mantendo os tecidos lubrificados e hidratados. Com o envelhecimento, a produção de ácido hialurônico pelo organismo diminui, resultando em perda de volume e elasticidade da pele, além de dores articulares.

A aplicação de ácido hialurônico injetável tem se tornado uma prática comum tanto na dermatologia quanto na ortopedia, devido aos seus inúmeros benefícios. Vamos explorar em detalhes os benefícios do ácido hialurônico injetável para a pele e as articulações.

Benefícios do Ácido Hialurônico Injetável para a Pele

1- Hidratação Profunda

O ácido hialurônico é capaz de reter até mil vezes seu peso em água, sendo um dos melhores hidratantes disponíveis.

Quando injetado na pele, ele proporciona uma hidratação profunda e duradoura, melhorando a textura e o brilho da pele. Isso é particularmente benéfico para pessoas com pele seca ou desidratada.

2- Redução de Rugas e Linhas de Expressão

Com o envelhecimento, a pele perde volume e elasticidade, resultando em rugas e linhas de expressão. O ácido hialurônico injetável pode preencher essas linhas, suavizando a aparência de rugas e proporcionando um aspecto mais jovem. É comumente usado ao redor dos olhos (pés de galinha) e da boca (código de barras ou linhas de marionete).

3- Melhora da Elasticidade e Firmeza da Pele

Além de preencher rugas, o ácido hialurônico também pode estimular a produção de colágeno, uma proteína essencial para a firmeza e elasticidade da pele. Com o tempo, isso pode resultar em uma pele mais firme e menos flácida.

4- Contorno e Volume Facial

O ácido hialurônico injetável é frequentemente utilizado para restaurar o volume perdido em áreas como bochechas, lábios e queixo. Isso não apenas rejuvenesce a aparência, mas também pode melhorar o contorno facial, proporcionando um aspecto mais harmonioso e equilibrado.

5- Melhora da Qualidade da Pele

Estudos mostram que o ácido hialurônico injetável pode melhorar a qualidade geral da pele, incluindo sua textura, suavidade e tonalidade, devido ao aumento da hidratação e ao estímulo do colágeno.

Benefícios do Ácido Hialurônico Injetável para as Articulações

1- Lubrificação das Articulações

O ácido hialurônico é um componente essencial do líquido sinovial, que lubrifica as articulações, reduzindo o atrito entre os ossos durante o movimento. Com o envelhecimento ou em condições como a osteoartrite, a quantidade e a qualidade do ácido hialurônico no líquido sinovial diminuem. A injeção de ácido hialurônico pode restaurar essa lubrificação, aliviando a dor e melhorando a mobilidade.

2- Redução da Dor Articular

Estudos demonstram que as injeções de ácido hialurônico podem reduzir significativamente a dor em pacientes com osteoartrite, especialmente no joelho. O ácido hialurônico atua como um amortecedor, absorvendo impactos e reduzindo a carga nas articulações.

3- Melhora da Função Articular

Além de reduzir a dor, o ácido hialurônico pode melhorar a função das articulações afetadas. Pacientes frequentemente relatam maior facilidade para realizar atividades diárias e exercícios após as injeções.

4- Ação Anti-inflamatória

O ácido hialurônico também possui propriedades anti-inflamatórias. Ele pode reduzir a inflamação nas articulações, diminuindo o inchaço e a rigidez associados à osteoartrite.

5- Retardamento da Progressão da Osteoartrite

Algumas pesquisas sugerem que o ácido hialurônico pode retardar a progressão da osteoartrite, protegendo a cartilagem articular e estimulando a produção de novo ácido hialurônico pelo organismo. Isso pode prolongar a saúde das articulações e reduzir a necessidade de intervenções mais invasivas, como a cirurgia de substituição articular.



Procedimento de Aplicação e Considerações

Aplicação na Pele

O procedimento de aplicação de ácido hialurônico na pele é relativamente simples e rápido, geralmente realizado em consultório médico. O conhecimento profundo da anatomia das estruturas a serem tratadas e a escolha da densidade do produto a ser utilizado são fundamentais para evitar oclusão de vasos e outras complicações a longo prazo, como nódulos aparentes.

Após a limpeza e preparação da pele, o profissional de saúde injetará o ácido hialurônico nas áreas desejadas, usando uma agulha fina ou cânula. A maioria dos pacientes sente apenas um leve desconforto, e os resultados são visíveis imediatamente, melhorando nos dias seguintes à medida que o produto se organiza no tecido cutâneo.

Aplicação nas Articulações

A aplicação de ácido hialurônico nas articulações é um procedimento minimamente invasivo realizado por um médico especialista. O ácido hialurônico é injetado diretamente na articulação afetada, geralmente guiado por ultrassom para garantir a precisão. O procedimento leva apenas alguns minutos, e a maioria dos pacientes pode retornar às suas atividades normais no mesmo dia.

Efeitos Colaterais e Riscos

Embora o ácido hialurônico injetável seja considerado seguro, alguns efeitos colaterais podem ocorrer. Para a pele, esses incluem vermelhidão, inchaço, hematomas e coceira no local da injeção, geralmente leves e temporários. Para as articulações, podem ocorrer dor, inchaço e rigidez temporários após a injeção. Em casos raros, pode haver infecção ou reações alérgicas.

Contraindicações

O ácido hialurônico injetável não é recomendado para gestantes, pessoas com alergia conhecida a qualquer componente do produto, infecções ou inflamações ativas na área a ser tratada, ou distúrbios hemorrágicos. É importante discutir seu histórico médico completo com o profissional de saúde antes de realizar o procedimento.

Há diferença entre o produto aplicado na pele e nas articulações?

O ácido hialurônico injetável para a pele e o utilizado nas articulações são similares em termos de composição básica, mas diferem em sua formulação e propriedades específicas para atender a diferentes finalidades.

O ácido hialurônico para a pele tem uma formulação com textura mais leve, sendo formulado para ser absorvido pela pele. Pode ser reticulado (cross-linked) ou não reticulado, dependendo do efeito desejado (preenchimento ou hidratação). Os efeitos podem durar de 6 a 18 meses, dependendo do tipo (densidade ou concentração) de ácido hialurônico e da área tratada.

Já o ácido hialurônico aplicado nas articulações geralmente tem uma consistência mais viscosa e é formulado para resistir à degradação dentro da articulação. Seus efeitos podem durar de alguns meses a um ano, dependendo da gravidade da condição e da resposta do paciente ao tratamento.

Ambos os tipos de ácido hialurônico são seguros e eficazes quando utilizados corretamente, mas é crucial que sejam aplicados por profissionais qualificados e tecnicamente aptos tanto para realizar o procedimento quanto para discutir as necessidades e expectativas de cada paciente, garantindo, assim, os melhores resultados e minimizando riscos.

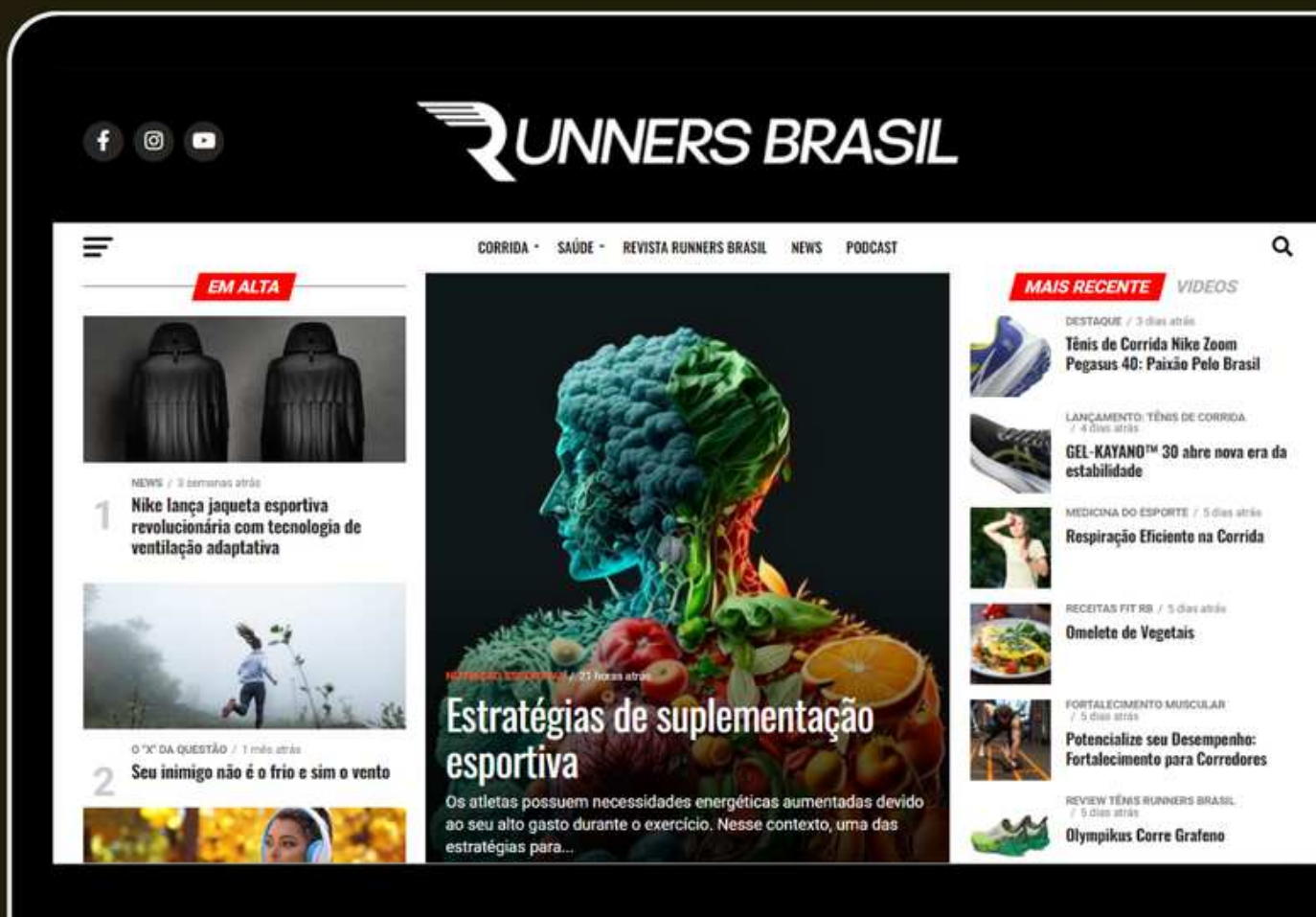


**GABRIELA
MALDONADO**
DERMATOLOGISTA



RUNNERS BRASIL

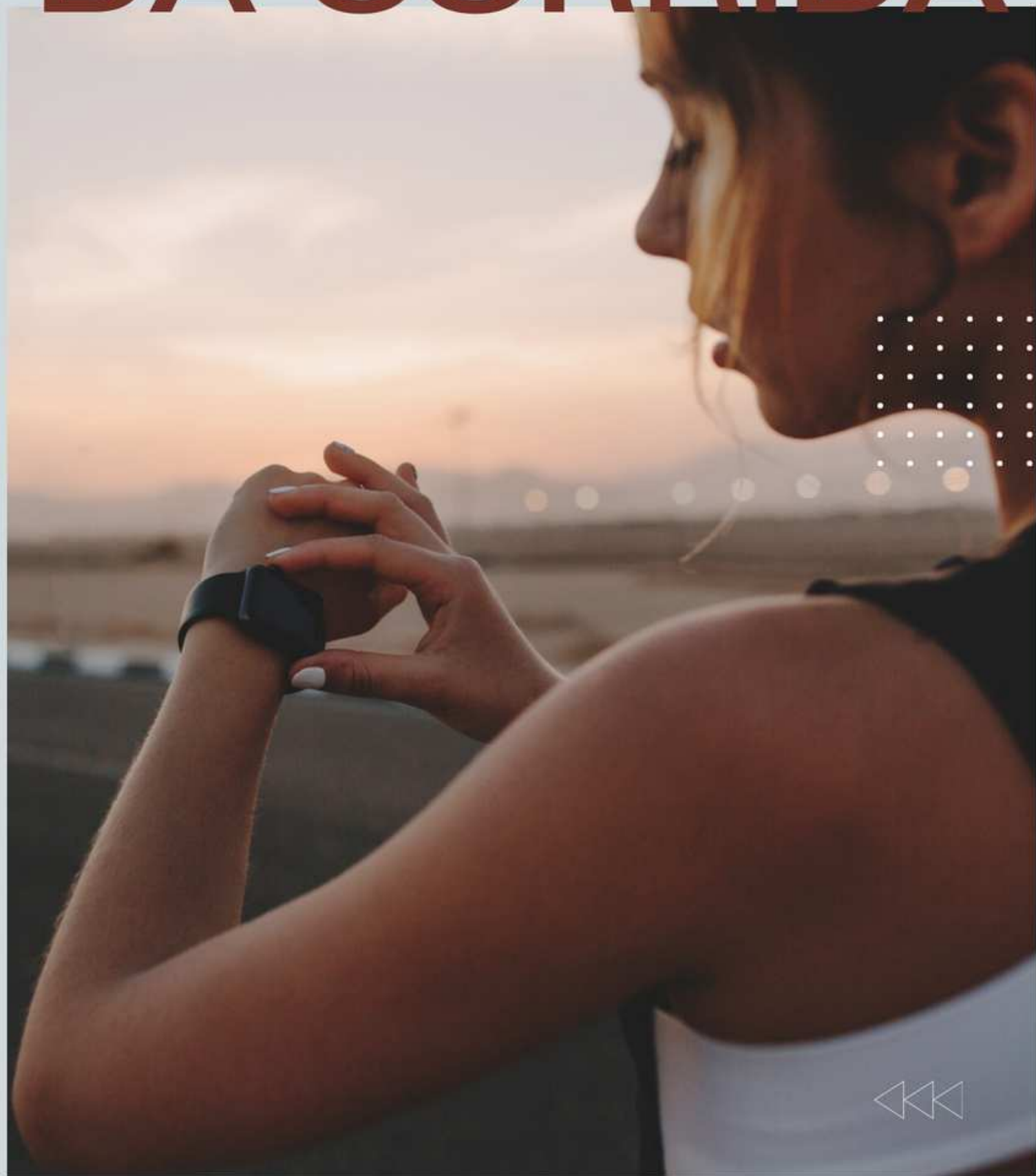
CONHEÇA NOSSO SITE



runnersbrasil.com



BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA

A CADÊNCIA IDEAL É 180 PPM - MITO VS CIÊNCIA!

Runners, estamos on por aqui!

Na pauta deste mês, falaremos sobre mitos e lendas versus o conhecimento científico e empírico.

Então, resolvi abordar um dos temas que mais escuto diariamente no meu trabalho: a cadência ideal, correta!

Primeiro, o que é cadência?

Cadência é a quantidade de passos que o corredor dá em 1 minuto. Podemos entendê-la como o ritmo na corrida.

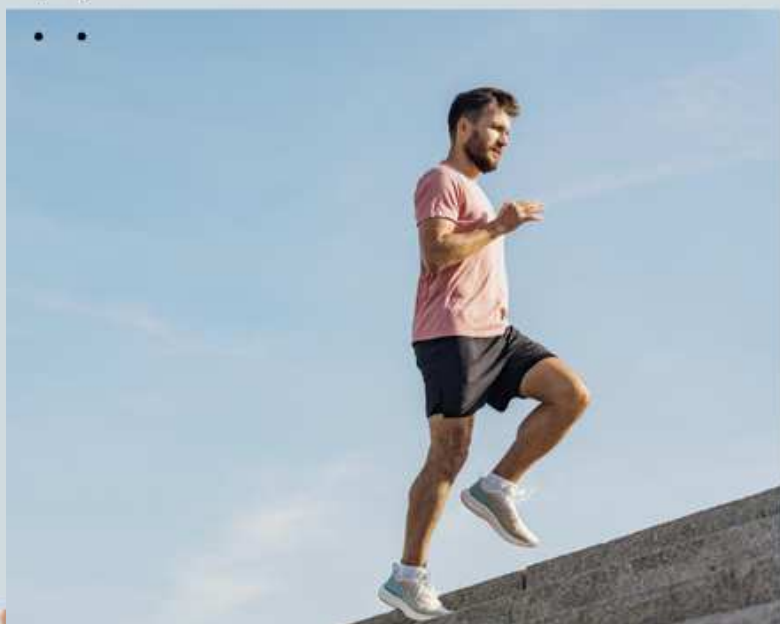
Para quem trabalha com biomecânica, essa é uma variável importante dentro de uma avaliação, pois ela pode evidenciar vários aspectos do movimento do corredor, como maior impacto, maior frenagem, tempo de contato do pé com o solo, entre outros.

Porém, já respondendo à pergunta do nosso título, a resposta é NÃO! Não existe uma cadência ideal, um número ideal.

“Ah! Mas eu ouvi falar que 180 ppm é o ideal!”

“Ah! Mas meu treinador disse que eu tenho que alcançar 180 ppm para me tornar uma ótima corredora!”

Desculpe, caro leitor, mas isso é mais uma F-A-L-Á-C-I-A do mundo da corrida!





Essa crença foi baseada em um estudo observacional nas Olimpíadas de 1984, quando Jack Daniels — isso mesmo, não o cara do uísque, mas um treinador de corrida, o "guru" da época — resolveu contar os passos, em MÉDIA, dos corredores de ELITE e, no capítulo cinco do seu livro *Daniel's Running Formula*, fez nascer o mito da cadência de 180 ppm. Sua observação foi realizada com seus corredores, a maioria profissionais, que corriam a cerca de 20 km/h e tinham uma cadência média de 180 ppm.

Quantos de vocês correm perto dessa velocidade? Quantos de vocês vivem do esporte? Quantos de vocês têm treinamento cardiorrespiratório para isso? Então, não se iluda e, principalmente, não se cobre!

Essa falácia começou a ser desmascarada em 2018, quando um estudo analisou como a cadência se alterava dependendo da fadiga, velocidade, altura, peso, idade e experiência em corredores de ELITE em uma prova de 100 km. A surpresa foi que a fadiga parecia não importar necessariamente (diferente do que foi encontrado em outros estudos com corredores recreativos), observando-se alterações apenas dependentes da velocidade e da altura (cada cm adicional de altura foi associado a uma diminuição de três passos por minuto na cadência).

Hoje sabemos que a cadência depende de outras variáveis, como velocidade da corrida, comprimento do membro inferior, tipo de contato inicial, entre outras variáveis que ainda precisam ser estudadas.



Podemos contar a cadência ou nosso ritmo na corrida, e, para isso, também usamos o metrônomo — isso mesmo, aquele aparelhinho de ritmo musical que pode ser ajustado conforme o ritmo que se queira adotar.

A dica aqui, baseada em ciência e nos estudos do Professor Bryan Heiderscheit, é que não existe um número mágico. Podemos manipular ou aumentar de 5-10% da cadência de base, se necessário, dependendo do objetivo que queremos, e isso parece ajudar a reduzir o impacto no quadril e joelho na corrida, diminuindo o tempo de contato do pé com o solo, a frenagem e a sobrecarga, sem alterar demasiadamente o consumo energético e a fadiga respiratória. Com esse pequeno aumento, também conseguimos diminuir a pressão plantar.

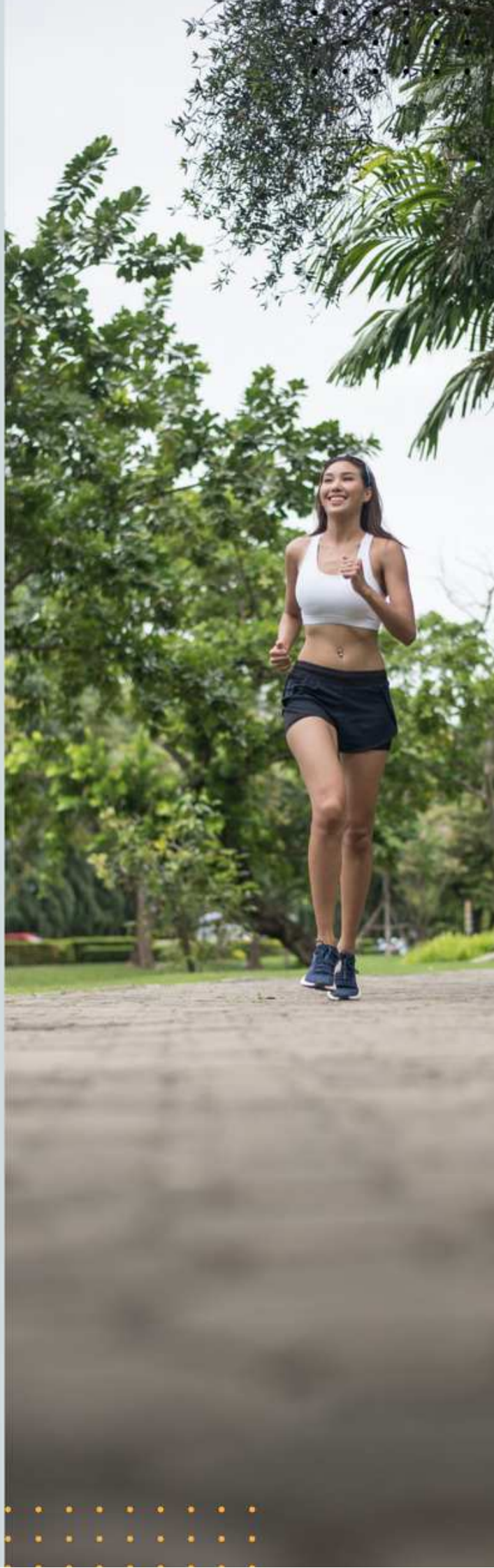
Então, a mensagem final, para acabarmos de vez com essa falácia, é: a cadência deve ser específica e, principalmente, individual.

ENTÃO, POR FAVOR, TIRE esse número da cabeça. 180 ppm NÃO é o número IDEAL!

Até mais, runners!



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA





NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**PREVENINDO O *BURNOUT* EM CORREDORES DE
RUA: ESTRATÉGIAS PARA MANTER UMA VIDA
ESPORTIVA SAUDÁVEL**



O *burnout* é uma condição de estresse ocupacional crônico que resulta em exaustão física e emocional, frequentemente atribuída a demandas excessivas no ambiente de trabalho. Reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, o *burnout* se manifesta em três dimensões principais: exaustão, distanciamento ou negação e uma sensação reduzida de eficácia profissional.

O *burnout* é uma preocupação crescente em diversas áreas e, no universo dos corredores de rua, não é diferente. Caracterizado por exaustão extrema, redução no desempenho e desinteresse pela atividade, o *burnout* pode afetar tanto a saúde mental quanto física do atleta. De acordo com uma pesquisa da Gallup divulgada em 2021, cerca de 76% dos trabalhadores experimentam *burnout* em algum momento de suas carreiras, com 28% relatando estar frequentemente em estado de *burnout*. Embora esses números sejam do ambiente de trabalho, o conceito se aplica de forma semelhante ao contexto esportivo, destacando a importância de intervenções adequadas. Este artigo explora os sinais de *burnout*



em corredores e oferece estratégias baseadas em princípios científicos para prevenir e tratar essa condição, garantindo que a paixão pela corrida permaneça sustentável e prazerosa.

Compreendendo o *Burnout* no Esporte

Corredores podem experimentar burnout através de sintomas como exaustão física e emocional, que se manifesta como um sentimento persistente de fadiga que não melhora com o descanso. Além disso, podem observar um desempenho reduzido, notando uma diminuição na capacidade de correr distâncias ou tempos anteriormente confortáveis. Outro sinal é o desinteresse e distanciamento, com a perda de entusiasmo ou motivação para treinar ou competir. Por fim, muitos se deparam com uma falta de realização pessoal, sentindo-se incompetentes ou insatisfeitos com o progresso.

Estratégias de Prevenção

Prevenir o *burnout* é tão importante quanto treinar para a próxima corrida. Aqui estão algumas estratégias baseadas em neurociência e práticas esportivas eficazes:

1- Planejamento de Treinamento Inteligente

- Ciclos de Treinamento: Estruturar o treinamento em ciclos que incluam períodos de alta intensidade seguidos de recuperação ajuda a evitar o esgotamento físico e mental.
- Variedade: Incorporar atividades de *cross-training*, como natação ou ciclismo, para desenvolver diferentes grupos musculares e evitar a monotonia.

2- Gestão do Estresse Mental

- *Mindfulness* e Atenção Plena: Práticas de *mindfulness* podem ajudar a manter o foco e reduzir a ansiedade antes de grandes eventos. Técnicas de meditação e respiração são eficazes para acalmar a mente.
- Visualização Positiva: Usar técnicas de visualização para imaginar cenários de sucesso pode preparar a mente para enfrentar desafios com confiança.

3- Importância do Sono e Nutrição

- Sono Reparador: Priorizar de 7 a 9 horas de sono, permitindo que o corpo e a mente se recuperem de treinos intensos.
- Nutrição Adequada: Consumir uma dieta equilibrada, rica em carboidratos complexos, proteínas, gorduras saudáveis e micronutrientes essenciais para suportar a carga de treinamento.





4- Definição de Metas Realistas

- **Metas Alcançáveis:** Estabelecer objetivos que sejam desafiadores, mas factíveis, pode evitar frustração e desmotivação.
- **Feedback e Ajuste de Planos:** Revisar regularmente os planos de treinamento com um treinador ou mentor para ajustá-los conforme necessário.

Tratamento do *Burnout*

Caso os sinais de *burnout* apareçam, é fundamental agir rapidamente para mitigar seus efeitos. A consultoria psicológica pode ser extremamente valiosa, especialmente quando realizada por profissionais de saúde mental treinados em psicologia esportiva, que oferecem o suporte necessário para lidar com o estresse e reavaliar objetivos. Além disso, é essencial integrar períodos de descanso adequados no calendário de treinamento, garantindo tempo suficiente para a recuperação e regeneração física e mental. Praticar o autocuidado também desempenha um papel crucial na recuperação; envolver-se em atividades não relacionadas ao



esporte, como hobbies ou passar tempo com amigos e familiares, ajuda a restaurar o equilíbrio emocional e proporciona um alívio do foco constante na performance esportiva.

É importante saber que, para corredores de rua, entender e prevenir o *burnout* é essencial para manter uma relação saudável e duradoura com a corrida. Através de um planejamento cuidadoso, gestão eficaz do estresse e práticas de autocuidado, os atletas podem garantir que sua paixão pela corrida continue a ser uma fonte de alegria e realização. As estatísticas destacam a prevalência e a seriedade do *burnout*, reforçando a necessidade de estratégias proativas para mitigar seus efeitos.

Lembre-se, o equilíbrio é a chave para uma vida esportiva satisfatória e sustentável.



**CARLOS
CAMPELO**
COACH



DICA DE LIVRO

O JOGO MENTAL

TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS



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

RENATO ENDO

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

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

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

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



ADIZERO DRIVE RC: O NOVO SUPER TÊNIS DE TREINO DA ADIDAS

Salve Runners!

Nesta edição, vou escrever sobre um lançamento recente da Adidas que causou certo burburinho no mercado. A Adidas apresentou o Adizero Drive RC, o novo super tênis de treino da marca. O modelo é a aposta para revolucionar o mercado de corrida, principalmente por conta de seu preço competitivo no Brasil.

O Adizero Drive RC faz parte da família ADIZERO, a linha focada em performance e com mais de 20 recordes mundiais. Este modelo foi criado e pensado para corredores que desejam impulsão e retorno de energia.

A nova aposta da Adidas para os corredores foi desenvolvida e é produzida em solo brasileiro, trazendo ao público tecnologia de ponta e preço acessível.

Primeiras Impressões

Ao calçar o tênis, ele lembra muito o Adizero Pro 3, tanto na sensação nos pés quanto ao caminhar. É a mesma sensação do rocker ou balanço que o Adizero Pro 3 traz ao caminhar.

O cabedal também proporciona uma sensação agradável de respirabilidade e ventilação, características típicas dos outros modelos da família Adizero.

Informações Técnicas

O Adidas Adizero Drive RC possui hastes de fibra de vidro posicionadas entre as duas camadas da entressola, proporcionando uma transição ideal do calcanhar aos dedos com retorno de energia por meio das Energy Rods 2.0, que já acompanham outros modelos. Além disso, a entressola conta com duas camadas de EVA de alta performance LIGHTSTRIKE, também conhecida em outros produtos da marca, para proporcionar uma melhor dinâmica e impulsão na corrida.

Informações Técnicas:

- Drop: 6 mm
- Cabedal: Mesh Tecnológico
- Entressola: LightStrike
- Placa: Energy Rods 2.0 em Fibra de Vidro
- Peso: 242 g (Tamanho 42)
- Preço Sugerido: R\$ 899,90





On The Road

O primeiro treino com ele foi regenerativo; como sempre, busco sentir o tênis antes de realizar treinos mais fortes e longos. Inicialmente, a sensação é muito parecida com a do Adizero Pro 3, com o mesmo balanço do tênis top da marca. Ele me lembrou muito a primeira versão do Adizero Pro, com um retorno mais seco e menor resposta.

Vale lembrar que ele possui os Energy Rods em fibra de vidro, ou seja, não tem o mesmo retorno que os Energy Rods com fibra de carbono. Com isso, a sensação ao correr com ele é menos responsiva que algumas versões de tênis de treino com placa.

Nos treinos de tiro, ele lembra um tênis normal, sem aquela resposta esperada de um tênis com placa, o que pode decepcionar um pouco, pois sempre se espera muito de um super tênis. Já nos treinos mais longos, seu peso ajuda bastante, e o retorno de energia preserva bem a musculatura, permitindo manter o ritmo e alcançar maiores distâncias.

Conclusão

Inicialmente, é um tênis que surpreende, mas logo volta para a normalidade, especialmente em comparação com seus concorrentes diretos no mercado nacional, como Fila Maxxi Pro 2, Olympikus Grafeno 3 e Mizuno Neo Vista. Todos estão na mesma faixa de preço, mas diferem em peso e retorno de energia.

Uma das coisas importantes para o mercado nacional é ver as grandes marcas se preocupando em oferecer tênis melhores e com preços mais acessíveis. Isso incentiva as marcas a se movimentarem para entregar mais por menos.

Voltando ao modelo em foco, ele seria uma boa opção para quem busca um tênis que sirva para mais de um tipo de treino ou prova e não quer pagar tão caro. Acredito que foi um grande quebra-cabeça para a Adidas tentar combinar tudo o que gostaria de entregar em um modelo dentro de uma faixa de preço mais acessível para os corredores.

Agora, ele seria meu super tênis de treino? Acredito que depende do momento em que estou na corrida. Se eu estivesse buscando um modelo com mais conforto e resposta, provavelmente não seria minha escolha. Mas se buscasse um tênis intermediário, ele certamente seria uma boa opção.

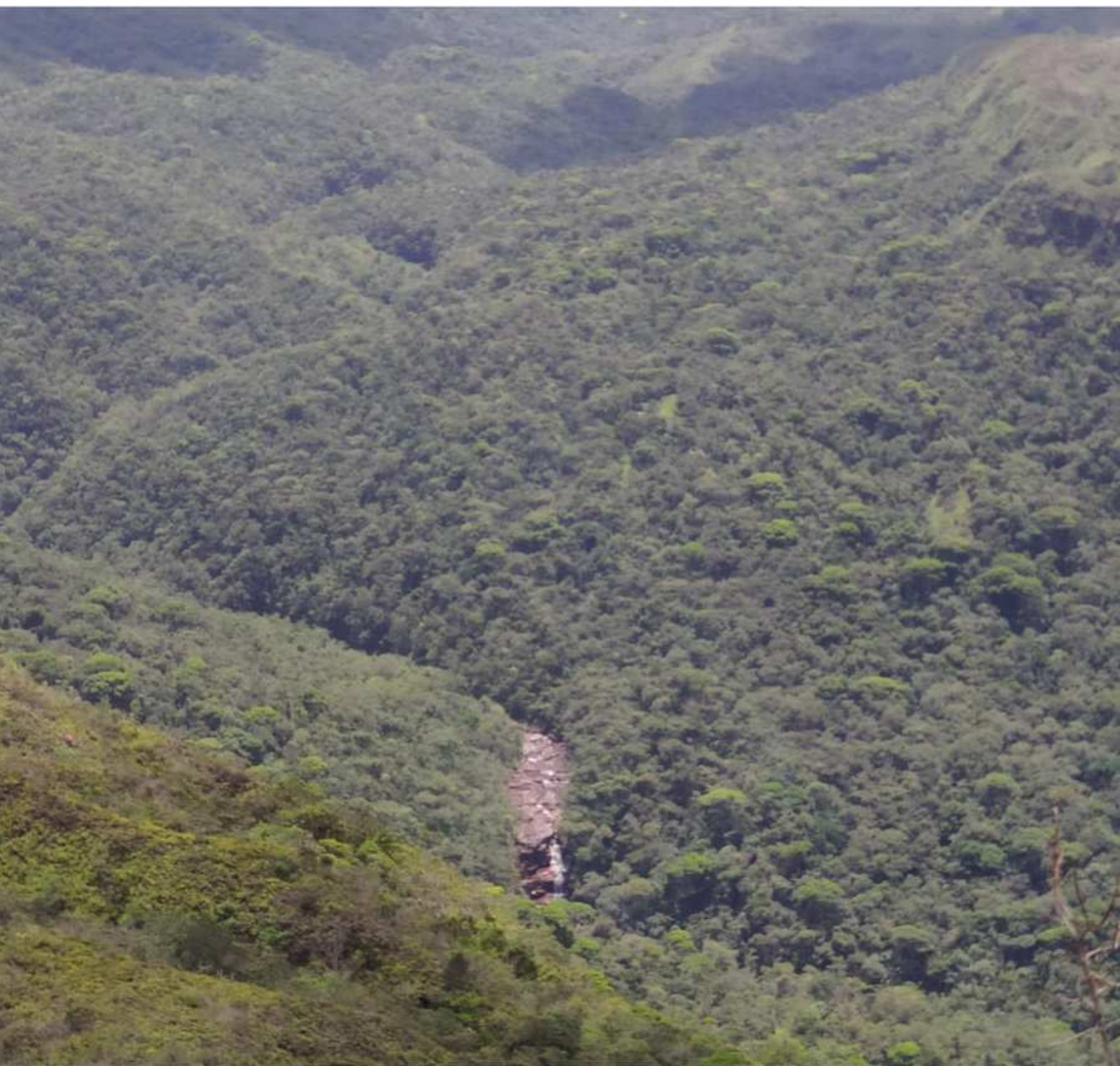
Espero que tenham gostado, e nos vemos na próxima edição.



**GUSTAVO
PAVESI**
EMPRESÁRIO



VALE DO PATI



O “DESAFIO” DO PATI



Faço sessenta anos no dia 8 de dezembro deste ano, e todas essas décadas têm sido para mim uma explosão de vida, desde o primeiro chorinho. Nesse cenário, sou um cara feliz que acumulou muito mais momentos bons do que maus e que procura viver intensamente essa graça que é habitar o planeta.

Ué, o Editor da Runners enlouqueceu ao aceitar essas linhas? Não, na verdade o Editor “comprou” a ideia deste médico colunista eventual dessa belíssima revista e quase sessentão, de contar uma aventura.

Então, vamos lá. Tenho um compadre bissexto, já sessentão, que foi meu companheiro de aventuras pelo Brasil e pelo mundo de 1982 até 1991. Os anos se passaram, e cada um de nós se casou, teve filhos e as famílias fizeram algumas viagens juntas. E aí entra o motivo desta matéria: uma viagem juntos para celebrar 42 anos de uma linda amizade, assim como nossos 60 anos de vida.

Ele joga beach tennis, faz Pilates e musculação, caminha, se alimenta super bem, é magro e está de bem com a vida. Mas, para minha surpresa, identifiquei uma pequena alteração no exame. Resumindo, acabou recebendo 4 stents e “renasceu das cinzas”, já que uma das lesões coronarianas é chamada de “fazedora de viúvas”, pela sua gravidade. Ahhhh, ele era absolutamente assintomático. Uma semana depois, fez o cruzeiro e voltou lépido e fagueiro.

Esse evento cardíaco seríssimo do João Vicente (popular “Soiza”) nos fez pensar em fazer algo juntos, como nos velhos tempos, agora casados, pais de família e já sendo considerados idosos pelo IBGE. Sugerí a Caminhada de Santiago de Compostela, mas ele recusou. Perguntei se toparia ir ao Peru, mas a ideia não vingou. Até que surgiu a Chapada Diamantina (Bahia) e a caminhada de cinco dias pelo Vale do Pati. Baaaaaahhhhh, essa colou, e de imediato fizemos contato com o Rafael, guia especializado e morador da cidadezinha de Igatu, na Chapada. Deu liga na hora e a aventura começou a se concretizar. Recebemos todas as orientações, compramos o que nos foi indicado e no dia 2 de outubro embarcamos rumo a Lençóis, cidadezinha simpática no nordeste da Chapada (não confundir com os Lençóis Maranhenses, por favor).

Depois de dois dias passeando pela região de Lençóis (Rio Pratinha, Gruta da Lapa Doce, Morro do Pai Inácio e Serrano), nos dirigimos a Mucugê, outra cidadezinha encantadora. E foi lá que conhecemos pessoalmente nosso guia Rafael e a Luana, uma jovem de 23 anos, professora de dança, que participou de toda a aventura conosco. Cabe salientar que até então achávamos que seríamos apenas eu, o Soiza e o Rafael caminhando... mas a Luana mostrou-se uma ótima parceira para a dupla de “velhinhos”.

Assim, rumamos de Mucugê para Guiné, onde o Vale do Pati nos foi apresentado em 91,5 km entre montanhas e vales (quilômetros de subidas e descidas devidamente aferidos pelo meu Garmin).



Da esquerda para direita: João Vicente (Soiza), Rafael (nosso Guia), Ricardo e Luana

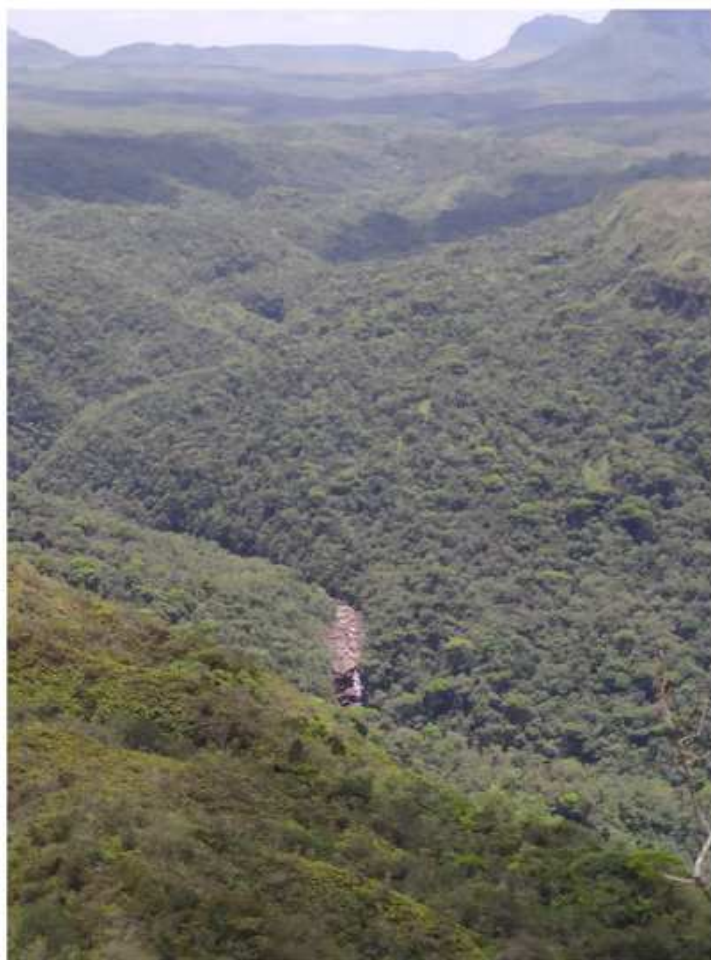
Dia I: Mochilas nas costas, muita expectativa e “corpo prá que te quero”. Começa a primeira subida, a do Morro do Beco, que levou uns 35-40 minutos. Como sou algo competitivo, acompanhei o guia Rafael e a jovem Luana de perto morro acima. O Soiza, esperto, foi em um ritmo mais lento, que caracterizou sua performance ao longo de todas as subidas, platôs e descidas. Após algumas paradas para contemplar a vista (e para reestabelecer o fôlego também), chegamos às Gerais do Rio Preto, uma planície descampada cortada de norte a sul pelo rio Preto. Caminhamos no plano e fizemos uma parada para banho e lanche. Ali paguei um “mico” histórico que poderia ter me custado a viagem: sem perceber que estava com a mochila nas costas, resolvi pular de uma pedra para outra. Claro que me desequilibrei. Por sorte, consegui dar mais dois ou três pulos à frente e não cair me esfolando todo. Esse foi um prenúncio positivo de que “venceria” o Pati. Bem, mais 40 minutos no plano e chegamos a uma das vistas mais impressionantes da Chapada, no Mirante da Rampa. Após muita contemplação, deitei-me na pedra como que me energizando para a descida da Rampa rumo à Casa do Zé Preto, onde dormiríamos nas três primeiras noites. E aí foram mais umas duas horas de caminhada, já sentindo o peso da mochila e dos quilômetros já percorridos. Nesse interim, consegui a façanha de cair com a mochila e tudo em um riozinho, mas saltando como um gato consegui sair da água quase sem me molhar, o que rendeu risadas dos meus três companheiros de caminhada. Finalmente, chegamos ao nosso destino, tomamos um banho gelado e fomos jantar às 19 horas, assim como todos os outros turistas e seus guias que também ficariam nessa casa. Após ver *vagalumes mil* como não via desde a infância, fomos dormir bem cedo (antes das 21 horas), já que a segunda aventura nos esperava no dia seguinte.

Dia II: O dia começou e a subida do Castelo estava ali, à nossa espera. Após um café reforçado tomado bem cedinho e ao som de uma queda d'água, nos preparamos para uma subida íngreme. Corria a notícia de que um estrangeiro teve de ser resgatado de helicóptero do topo meses antes, após um traumatismo cranioencefálico e um resgate que levou horas (sic). Bem, a trilha morro acima começou úmida e desafiadora. Nosso grupo se juntou ao de um outro guia, e fomos subindo passo a passo, entre pedras, galhos e um terreno traiçoeiro. Perto do topo encontramos o Marcius, um cidadão de Ubaituba – SP, que disse que não iria subir mais, pois ti-



nha pânico de altura e estava no seu limite. Com uma boa dose de “psicoterapia do mato brevíssima”, ele foi convencido a completar a trilha conosco e vencer seus medos. Pois não é que o “tratamento” do Marcius foi um sucesso retumbante! Ele não apenas subiu conosco, como foi bem demais em seu desafio pessoal. Parabéns, Marcius, pelo teu feito!

Antes do topo do Morro do Castelo, atravessamos uma caverna. Esta formação de quartzito atravessa o morro e proporciona aos aventureiros uma das vistas mais espetaculares da região, sendo chamada de “Gruta do Castelo”. Ali, descansando após um par de horas de subida e paradas, encontramos uma cadelinha moradora da região. Ela fez a subida sem ser percebida por nós, mas nos brindou com sua presença na entrada da Gruta. Certamente esse bichinho é do gênero *Canis*, mas na prática era muito parecida com um cabrito montês. Água para hidratação, um sanduíche feito pelo Rafael e muita energia interior para a travessia da Gruta do Castelo. Nosso rumo culminaria em um mirante natural, um presente geológico para os que até lá alcançavam: a visão panorâmica de uma parte pulsante do Vale do Pati.



Sol na cuca, mas mais de uma hora curtindo a beleza silenciosa, quebrada por uma ou outra rajada mais forte de vento. Estar naquele lugar foi um dos pontos altos dessa aventura sexagenária dos dois companheiros de tantas aventuras de um passado já distante. No entanto, tudo o que sobe tem de descer... e nós também!!! A descida, para quem não sabe, pode ser mais rápida, mas nem por isso deixa de ser fisiologicamente mais demandante. Digo isso porque, ao descer, a musculatura das pernas faz um tipo de contração chamada excêntrica. Explicando em palavras menos técnicas: “é como se pedalássemos ao contrário”. Micro rupturas nas fibras musculares ocorrem, e isso pode causar uma dor que

muitos que estão lendo estas linhas bem conhecem e certamente não esquecerem.

Na volta, um banho de cachoeira cercado por beija-flores e sabiás e uma janta super gostosa, sentados ao ar livre, novamente junto com outros turistas e guias que também faziam da casa do Zé Preto sua morada temporária.

Dia III: Tudo se encaminhava para mais uma aventura que demandaria muito suor, cansaço e gasto energético. Acordar cedo, tomar café, preparar os apetrechos e iniciar uma caminhada de horas até a Cachoeira do Palmito. Ela se encontra em uma das áreas mais remotas e encantadoras da Chapada Diamantina, apreciada pela beleza e pelo banho, com uma área para descanso que adiciona um toque de tranquilidade em mais um percurso desafiador. No entanto, nosso guia Rafael, percebendo que o dia não era para grandes desafios e sendo "um craque" no que faz, nos levou para outro lugar. E não é que ele tinha toda razão! Passamos perto da antiga "Prefeitura" do Vale do Pati e nos dirigimos para onde ocorre o encontro entre dois rios: o Rio Funis e o Rio Calixto, que formam o Rio Pati. Esse ponto é uma atração natural popular, ideal para uma parada de descanso e banho refrescante durante as trilhas. A área oferece uma beleza cênica com piscinas naturais e cascatas, além de ser um ótimo local para observar a hidrografia da região. Enfim, passamos o dia em um local bucólico, de mais fácil acesso, onde pudemos repor a energia para o dia que estava por vir.



Dias IV e V: Após uma noite de sono tranquilo, café tomado e mochilas prontas (com peso em torno de 7 kg), era hora de se despedir da casa do Zé Preto, que nos abrigou por três noites. Rumo: casa do Seu Eduardo (já falecido), onde deixamos nossas mochilas para conhecermos o Cachoeirão por Baixo. Dizem os conhecedores que essa é uma das caminhadas mais desafiadoras da Chapada Diamantina. Diferente da rota do Cachoeirão por Cima, essa versão leva você pela parte inferior das quedas, proporcionando uma visão imponente dos paredões de pedra e de várias cachoeiras (em outubro, com pouca água, vislumbrei apenas três). O Rafael nos disse que, com o aumento do volume de água em períodos de chuva, a experiência se torna ainda mais impactante, com a possibilidade de ver até 20 quedas d'água ao longo dos paredões. No que diz respeito à trilha "per se", ela demanda uma longa caminhada pelo leito do rio, atravessando pedras de tamanhos variados, às vezes escorregadias. Cabe salientar que o Soiza torceu o tornozelo em uma delas e o mesmo inchou um bocado, uma vez que seu cardiologista (no caso, eu) havia prescrito a associação de dois medicamentos que aumentam o sangramento em caso de trauma (nota do autor: os medicamentos foram adequadamente prescritos, mas têm esse efeito adverso em potencial). Reflexos dessa torção à parte, o que ficou para nós foi que, no final da ida pela trilha, há um poço lindo e de água bem gelada, onde é possível nadar. Ahhh!!! E os paredões imensos ao redor de todos nós tornaram todo o esforço físico mais do que recompensador.



Friso que essa rota requer bom preparo físico devido às condições desafiadoras, e é recomendado fazer o percurso com um guia experiente, principalmente para segurança e orientação. Dito isso, mesmo com o Soiza muito "meia boca" (com dor e dificuldade para caminhar nas pedras), conseguimos todos voltar à casa do Seu Eduardo, pegamos nossas mochilas e rumamos os quatro (Rafael, Luana, Soiza e eu) para a última noite no Vale do Pati. Caminhamos sob a luz das lanternas por uns 40 minutos, já que era noite. Rafael e eu conversando sem parar como fizemos ao longo desses dias encantados. Luana, professora de dança formada na UAM de São Paulo e sempre conectada com a natureza, apreciava a noite um pouco mais atrás. Por fim, o Soiza, agora caminhando com mais dificuldade ainda, mas se mostrando um caminhante valente, usando um bastão de Caminhada Nórdica em pleno Pati.

A noite já nos oferecia uma bela lua quarto crescente e um mar de estrelas para contemplar. E sob o olhar de infinitos vagalumes (um toque literário-poético aqui, já que não sei como são os olhares dos vagalumes), e após um dia de muitos passos, glória e exaltação à natureza, chegamos à casa do Sr. Joia. Banho gelado tomado em um chuveiro no escuro da noite (sob os olhares dos inúmeros vagalumes, é claro), era hora de jantar. Com a fome de um “uma fome de Leão”, comi absurdamente (com modos, é lógico). Mas tínhamos um problema a resolver: o Soiza estava com o tornozelo em uma situação delicada, sem a menor chance de enfrentar os 4 km morro acima e 8 km morro abaixo da Ladeira do Império.

A saber, a descida até Andaraí, a partir do Vale do Pati, é conhecida como a Ladeira do Império. Essa trilha é bastante desafiadora e inclui trechos com pedras e areia. É uma das rotas tradicionais para sair do Vale do Pati e leva até a cidade de Andaraí, oferecendo belas vistas ao longo do percurso. No entanto, o Rafael, nosso incansável guia (um verdadeiro MacGyver da Chapada), solucionou a charada e o Soiza foi de mula, na companhia do simpático Sr. Antonio. E para sua felicidade, divertimento e sem o peso da mochila nas costas, o trajeto levou 2 horas e 30 minutos, versus as 5 horas e 29 minutos levados por nós três. Aliás, em toda a subida pegamos um nevoeiro impressionante, mas na descida um sol de “rachar coco” iluminou nossos últimos quilômetros até o “Pórtico” de Andaraí.

FIM

Negativo!!! Se ao longo de cinco dias não senti uma mísera picada, ao chegar na simpática cidadezinha de Andaraí fui picado “ad nauseam”. Parece que os mosquitos esperaram “meu sangue adocicar no Vale do Pati” para aí se refestelarem, sugando o mesmo na civilização.

Finalmente, senhoras e senhores leitores que leram estas linhas. Além de “vencer” o Vale do Pati aos quase sessenta anos, vivi uma ode à uma amizade de quatro décadas, um binômio que não tem preço.

FIM!!!



RICARDO STEIN
MÉDICO CARDIOLOGISTA

**ALEF
BARROS**
@alefbarros
fisio

**RUNNERS
TIRINHAS
BRASIL**



POR:

SWARA

BARRETO



ALEF BARROS

Muitos casos chegam a mim, muitos atletas desconsolados e sem a menor perspectiva de retorno a atividade física. Eu, como fisioterapeuta, tenho um grande desafio através do meu trabalho, principalmente pelos mitos e lendas que se propagam por aí, dos "especialistas", sobre a modinha, a corrida, qual corredor quer ter diagnóstico de que nunca mais vai correr? Pois bem, vou contar a história de um paciente que chegou em cadeira de rodas com diagnóstico médico de que precisava fazer três cirurgias e que ele não poderia correr mais de forma alguma. Mas por que não pode correr?

A corrida é frequentemente associada ao desgaste da coluna devido ao impacto repetitivo nas articulações, mas estudos recentes desmistificam essa ideia. Ao contrário do que se imagina, a prática moderada de corrida pode beneficiar a saúde da coluna vertebral, pois estimula a hidratação dos discos intervertebrais, que funcionam como amortecedores entre as vértebras. Esse impacto, longe de prejudicar, promove a circulação de fluidos que nutrem e mantêm esses discos saudáveis.

Além disso, a corrida cria hábitos e comportamentos que fortalecem as musculaturas, o corpo e a mente o que contribui para prevenir lesões e melhorar a postura. O movimento repetitivo da corrida, quando realizado com a técnica adequada, pode aumentar a flexibilidade e a resistência dos músculos que sustentam a coluna, oferecendo proteção contra desconfortos e dores nas costas.

Entretanto, a prática da corrida deve ser acompanhada de cuidados, principalmente para aqueles com histórico de problemas nas costas. A fisioterapia esportiva desempenha um papel crucial ao oferecer exercícios específicos, técnicas de alongamento e orientações sobre postura, garantindo que o corpo corra de maneira eficiente e sem causar excessivo estresse nas articulações.

Para correr de forma segura e saudável, é importante adotar uma técnica correta, usar calçados adequados, respeitar os limites do corpo e fortalecer a musculatura do core. Com a orientação de um fisioterapeuta, é possível minimizar os riscos de lesões, tratando as dores no seu início e continuar correndo com benefícios para a saúde da coluna e do corpo como um todo. Se você tem um sonho e as dores te atrapalham, procure um profissional capacitado. Repouso e ou abandonar a prática da corrida não são tratamentos.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

