

# RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA  
EXCLUSIVA

## » Verônica Hipólito

*Velocista  
multicampeã  
nas pistas e  
na vida*

**COMEÇAR 2025  
COM OU SEM UMA  
ASSESSORIA?**

Conheça prós, contras e  
relatos reais para guiar  
sua corrida em 2025!





# 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,

Ano novo, novas metas, novos desafios! Janeiro é o mês ideal para refletirmos sobre nossas jornadas e traçarmos os passos que queremos dar no ano que se inicia. Para nós corredores, isso significa mais do que planejar provas ou aumentar a quilometragem: é também uma oportunidade para reavaliar como estamos nos preparando para alcançar nossos objetivos. Nesta edição, trazemos à tona uma pergunta que muitos corredores fazem ao iniciar ou avançar na sua jornada: Começar 2025 COM ou SEM uma assessoria?

Vamos explorar os prós e contras de ter o acompanhamento de um treinador ou uma equipe profissional, e também compartilhar relatos reais de quem já experimentou ambos os lados.

Seja com ou sem assessoria, acreditamos que o mais importante é encontrar o formato que se encaixe nos seus objetivos, rotina e estilo de vida. Nosso papel é trazer informação e inspiração para que você tome a decisão que melhor atenda às suas necessidades — sempre com foco em correr mais e melhor. Que 2025 seja um ano repleto de conquistas, quilômetros percorridos e aprendizados na corrida e na vida. Vamos juntos, passo a passo, superar nossos limites e alcançar novos horizontes!

Boas leituras, boas decisões e, claro, excelentes corridas neste novo ano! 🏃🏃🏃  
Feliz 2025 a todos!

**RUNNERSBRASIL**

**+ COMUNIDADE RUNNERS BRASIL**



# SOU + RUNNERS BRASIL

*Caros, leitores!*

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

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

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

Vamos correr juntos rumo às conquistas! ➡

O que é importante para você,  
precisa ser eternizado.



**Confira meu trabalho:**

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

@kelenwehrfotografia





**KELEN WEHR**  
FOTOGRAFIA

**Especialista em Gestante e Newborn**  
Premiada internacionalmente

Estúdio em São José dos Campos  
e Guaratinguetá-SP

**12 99166-6949**

EXPEDIENTE

**RB**

45

BRASIL

JANEIRO/25

**PABLO MATEUS**

CEO RUNNERS BRASIL

**DARLAN SOUZA**

EDITOR CHEFE

**DANI CHRISTOFFER**

EDITORA

**DEPARTAMENTO COMERCIAL**

(12) 99178-0401

[pablomateuslima@outlook.com](mailto:pablomateuslima@outlook.com)

Fotos das matérias: Freepik e  
geradas por IA

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

*Sede: São José dos Campos - CEP 12237-010*



# E DITORIAL



Caros, camaradas da corrida!

O ano iniciou e naturalmente novas promessas e novas perspectiva. É ano novo, é vida nova e talvez até novos horizontes, nossas parcerias para vivenciar no mundo da nossa corrida. E você já parou para pensar em mudar os ares, se treinas sem uma assessoria ou treinador, quem sabe este ano inicia com um trabalho mais direcionado? E isso seria bom? Seria ruim? Eu agora? Posso ou não entrar nisso?

Pode ter certeza que estas dúvidas assolaram muitos de nós corredores ao longo da vida, seja na escolha de uma decisão profissional, uma decisão pessoal e na corrida não seria diferente. Neste sentido, nossos colunista se desdobraram para trazer os prós e também os contras, que impendem ou impediriam de treinar com uma consultoria direcionada e personalizada.

Como treinador e atleta recreativo sou suspeito em emitir uma opinião sem um viés, obviamente. Por isso te convido a ler com atenção cada uma das nossas colunas e desfrutar deste conhecimento, analisar cuidadosamente e por fim nos ajudar a decidir, vamos com ou sem nesta jornada de 2025?

Pode ter certeza que independente da sua decisão, o mais importante é estar convicto de que lado está e como se sente, nada melhor que viver o que amamos com a tranquilidade da boa decisão. Feliz 2025!

Boa leitura e bons treinos!



-----  
**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

---

## COMEÇAR O 2025 COM OU SEM UMA ASSESSORIA?

*Queridos Leitores,*

*Bem-vindos à primeira edição de 2025 da Runners Brasil! Um novo ano começa e, com ele, surgem novas metas, desafios e reflexões sobre como podemos evoluir na corrida. E, entre tantas decisões, uma pergunta ecoa entre corredores de todos os níveis: Começar o ano com ou sem uma assessoria?*

*Nesta edição, vamos mergulhar de cabeça nessa questão, explorando os prós e contras de contar com o acompanhamento de uma assessoria ou treinador profissional. Será que vale a pena? Como uma assessoria pode potencializar seus treinos? E para quem prefere correr sozinho, como encontrar o equilíbrio e garantir resultados consistentes? Vamos compartilhar relatos de corredores que encontraram sucesso com a orientação de especialistas, bem como histórias de quem decidiu seguir uma jornada independente.*

O que você encontrará nesta edição?

- Os Benefícios de uma Assessoria: Treinos personalizados, suporte técnico, motivação coletiva e como esses fatores podem transformar sua rotina de corrida.
- Os Desafios do Acompanhamento Profissional: Custos, adaptação a treinos em grupo e a relação entre disciplina pessoal e dependência de orientação.
- Experiências Reais: Relatos inspiradores de quem encontrou sucesso com uma assessoria, quem preferiu a autonomia e até quem decidiu mudar de estratégia ao longo do caminho.
- Dicas para 2025: Seja com ou sem assessoria, descubra como planejar seu ano de treinos e alcançar suas metas de forma eficiente e sustentável.

Começar o ano novo é sempre um convite para se reinventar, e a decisão de ter ou não uma assessoria é mais uma oportunidade de entender suas necessidades como corredor. Afinal, o mais importante é encontrar o que funciona para você e manter a paixão pela corrida viva e pulsante.

Prepare-se para um ano incrível e para fazer escolhas que reflitam seus objetivos e sua personalidade. Vamos juntos transformar 2025 em um ano de conquistas! Boas leituras e boas corridas!

Boas leituras e boas corridas!

Pablo Mateus

CEO - Runners Brasil

*"Na corrida, o sucesso não depende apenas dos passos que você dá, mas das escolhas que faz. Com ou sem assessoria, o importante é encontrar o caminho que alinha suas metas à sua paixão por correr."*

*Pablo Mateus*

# SUMÁRIO



12

Warm up



16

Corrida e Odontologia



20

O "X" da Questão



24

Tirinhas RB



26

Corrida mais que um esporte



32

Q&A  
João Paulo Carvalho



40

Correr sem lesão



46

Capa: Verônica Hipólito



# 58

**Canicross**



# 60

**Medicina e Corrida**



# 64

**Corrida e Direito**



# 68

**Atletas da Vida Real**



# 72

**Biomecânica da corrida**



# 77

**Dica de livro**



# 78

**Neurociência e a Corrida**

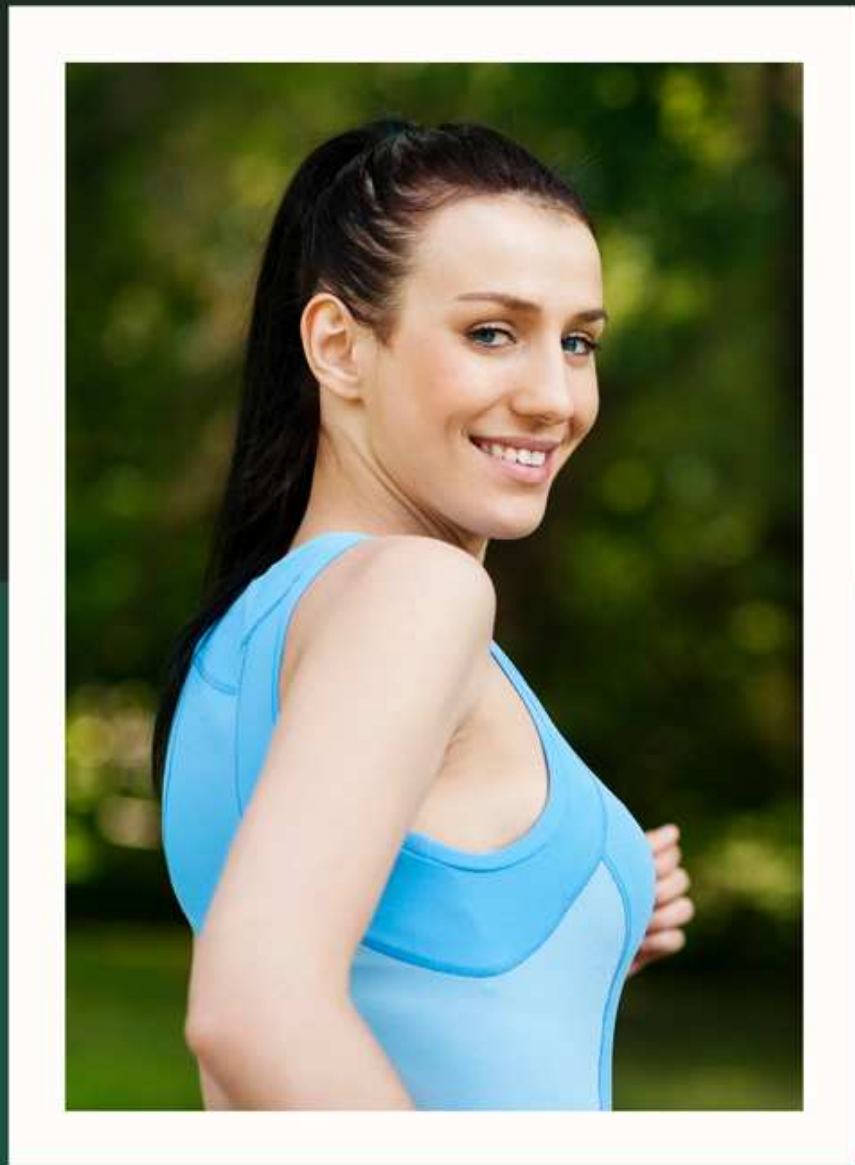


# 94

**Review Tênis de Corrida**



# RUNNERS



## CORRIDA E ODONTOLOGIA

# VICTOR WOLWACZ

DENTISTA



## SAÚDE BUCAL E DOENÇAS SISTÊMICAS

A noção de que uma infecção bucal poderia ter um papel direto ou indireto na causa ou desenvolvimento de doença em outros órgãos ou sistemas do mesmo organismo, infecção focal, não é algo atual. Por exemplo, mesmo considerando as limitações decorrentes do período, quatro centenas de anos antes de Cristo, Hipócrates já registrara a observação de um paciente que havia se curado de reumatismo, após ter removido um dente infectado. Embora essa relação venha sendo discutida cientificamente há muito tempo, ela ainda é objeto de uma série de controvérsias, acarretando divergências sobre condutas clínicas até os dias de hoje.

No início do século passado, a infecção focal teve sua importância muito exagerada a ponto de profissionais indicarem a remoção dos dentes de indivíduos, muitos deles condenados sem necessidade alguma. Exemplo disso, são os casos de jovens mulheres que receberam, como presente de casamento, a retirada de todos os dentes para colocação de dentaduras, de modo a não ficarem doentes ou causarem despesas futuras a seus maridos. A falta de bom senso e os exageros praticados poderiam até serem justificados pela ausência de conhecimentos cien-

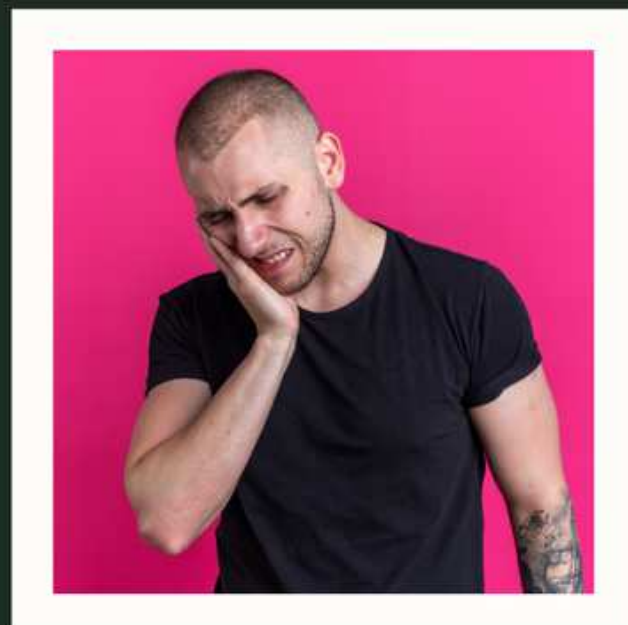


tíficos e recursos tecnológicos. Somente a partir do início da década de 60, quando estudos clínicos melhor conduzidos mostraram que a relação entre infecção bucal e doenças sistêmicas correspondiam a um discreto número de casos, foi que se iniciou uma era odontológica dedicada à conservação dos dentes e atenção preventiva, com conseqüente redução das mutilações.

A partir da década de 80, o grande avanço nas áreas de microbiologia, imunologia e genética, alavancados pelos progressos tecnológico e metodológico, permitiram um melhor entendimento da etiologia e patogenia das doenças bucais e suas relações com diversos problemas sistêmicos. Desde a concepção até a senilidade, a boca é continuamente desafiada por infecções oportunistas. Essas infecções, na presença de dentes, são responsáveis por cáries e doenças de gengiva. Bactérias, toxinas bacterianas, mediadores químicos inflamatórios e citocinas teciduais podem entrar na corrente circulatória e ativar, em paciente suscetível, respostas sistêmicas. Um exemplo clássico, é a endocardite bacteriana provocada por *Streptococcus* com origem no biofilme bucal. Por outro lado, uma série de complicações bucais ocorrem devido a doenças sistêmicas, como acontece em pacientes com dia-



betes ou tabagistas. Somado a isso, existe o efeito de medicamentos sobre o equilíbrio da cavidade bucal, muitas vezes prejudicando o adequado controle de higiene e/ou as trocas necessárias de elementos químicos entre saliva e dente para o controle da cárie dental. Esta interação dinâmica entre hospedeiro e germes é a essência da mudança de paradigma na medicina oral, segundo Mealey & Co-hen (2002). Apesar do entendimento científico sobre a patogenia das relações



entre doenças sistêmicas e infecções bucais, e o avanço nos tratamentos, tanto odontológicos quanto sistêmicos, a literatura científica é recheada com relatos de casos de morte de pacientes decorrente de infecção bucofacial. Tais relatos, não obstante sua relevância no sentido de alertar os profissionais para os riscos de um atendimento negligencioso, têm sido usados para embasar uma nova era de remoção de dentes tratáveis, como aconteceu no século passado, para fins de colocação de implantes dentários. Em função disto, buscar informações e outras opiniões é tão importante antes de se pensar em remover um dente.

Assim, diante destas complexas interações e do comportamento e do estilo de vida de cada pessoa, é fundamental ter em mente que o modo como se deve lidar com o estado de saúde e de doença requer educação interdisciplinar, especialmente quando se trata de atletas, de forma a criar estratégias para melhor ofertar os cuidados necessários.

POR:  
ANA CHAPPER & VICTOR WOLWACZ

ATÉ A PRÓXIMA



O "X" da   
QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



# O IGNORANTE, O BURRO E O TOLO NA CORRIDA

## MAS O QUE ISSO TEM HAVER COM A CORRIDA?

Vamos lá! Começar 2025 com ou sem uma assessoria esportiva?

Decidir se deve começar 2025 com ou sem uma assessoria esportiva é um dilema que muitos corredores enfrentam. Para ajudar a tomar essa decisão, vamos explorar os prós e contras de ter um acompanhamento profissional e compartilhar algumas experiências fictícias, mas baseadas em situações comuns.

### **Prós de ter o acompanhamento de uma verdadeira assessoria esportiva**

Todo treinamento deve ser personalizado: Uma assessoria esportiva geralmente oferece planos de treinamento feitos sob medida para suas necessidades e objetivos. Isso pode ser crucial para melhorar a sua saúde, evitar lesões e otimizar o desempenho.

**Motivação e Disciplina:** Ter um treinador acompanhando seu progresso e cobrando resultados pode aumentar significativamente sua motivação e disciplina além de sanar todas suas dúvidas e conduzir sua jornada no esporte na atividade física.

**Ajustes técnicos:** Os treinadores capacitados e experientes são capazes de identificar e corrigir erros técnicos que podem prejudicar sua saúde e o seu desempenho ou causar lesões que impossibilitam de seguir firme nos treinos.

**Acompanhamento profissional de saúde:** Muitos programas de assessoria incluem orientações sobre nutrição e recuperação e qualidade de vida, garantindo um enfoque mais global para sua saúde.

### **Contras de ter uma assessoria esportiva**

**Custo:** Uma das maiores desvantagens pode ser o custo financeiro no orçamento da casa. Assessoria esportiva, especialmente com treinadores de elevada qualidade pode ter um custo e dependendo da capacidade financeira do sujeito, pode ser inviável.

**Compromisso de Tempo:** Ter um treinador presencial significa comprometer-se a horários e dias de treinamento, o que pode ser difícil para quem tem uma agenda lotada e cheia de compromissos. Neste caso o treinamento a distância é a melhor opção.

**Dependência:** Algumas pessoas podem se tornar excessivamente dependentes do treinador, do suporte presencial e acham difícil treinar sozinhas ou desamparados de colegas.



### **Alguns casos fictícios:**

#### **José, o corredor autodidata sabe tudo**

João decidiu iniciar o ano de 2024 sem uma assessoria esportiva. No começo, ele estava animado e seguiu vários planos de treinamento gratuitos encontrados online pois sempre acreditou saber tudo de tudo. No entanto, sem orientação profissional, ele acabou sofrendo uma lesão no quadril e no joelho após 2 meses devido à sobrecarga e a falta de conhecimento básico nutricional. Apesar de ter economizado dinheiro, o custo da recuperação (gastos com remédios e fisioterapia) e o tempo parado foram muito mais altos.

#### **Maria, a atleta bem acompanhada**

Maria optou por investir em uma assessoria esportiva desde o início de 2024, fez a distância mesmo. Com um plano de treinamento personalizado a distância devido a falta de tempo e de se deslocar até o local da assessoria, com um apoio nutricional e uma disciplina constante, ela conseguiu melhorar sua condição física, seu tempo de corrida significativamente sem sofrer lesões graves, apenas pequenos desconfortos que são normais neste início na corrida. O custo foi elevado para iniciar, mas ela sentiu que o investimento valeu a pena, pois a ajudou a alcançar seus objetivos de forma segura e eficiente e com segurança total de um treinador experiente.

#### **Pedro, o mais independente**

Pedro começou o ano sem assessoria, mas após seis meses de pouca evolução e algumas dores musculares, decidiu contratar um treinador que também entende de musculação e prescreveu seus treinos de força. A partir daí, ele viu uma melhoria consistente em seu desempenho e diminuição das dores na lombar e principalmente quando estava trabalhando sentado. Para Pedro, a assessoria veio no momento certo, equilibrando o custo-benefício e proporcionando a orientação necessária para superar seus desafios.

## Agora sobre o ignorante, o burro e o tolo

Nós treinadores, devemos buscar ajudar o ignorante, pois este carece de conhecimento e está disposto a aprender e melhorar sua qualidade de vida e obter um estilo de vida ativo e saudável através da atividade física regular. Esse é o X da Questão!

\* O ignorante é aquele que não possui conhecimento sobre determinado assunto. A ignorância não é necessariamente uma falha de caráter, mas sim uma condição que pode ser superada com educação e aprendizado. Todos nós somos ignorantes em algum aspecto, pois é impossível saber tudo sobre tudo. Nunca saberemos tudo. E a chave está em reconhecer essa ignorância, viver a experiência e buscar o conhecimento. O ignorante está disposto a buscar este conhecimento apurado.

\* O "burro" não sabe e não quer aprender. Ele não quer e não está disposto a aperfeiçoar, melhorar, aprender algo. É inútil, uma perda de tempo tentar ensinar ou convencer ele sobre determinado assunto ou tema.

\* Já o tolo, ele não sabe, acha que sabe tudo e zomba do conhecimento do sábio, o tolo faz chacota sobre o assunto, menospreza a experiência e o conhecimento do sábio treinador. Muito cuidado com o tolo.

"O tolo não tem prazer na sabedoria"

Provérbios 18:2

Resumindo: Optar por começar 2025 com ou sem uma assessoria esportiva depende de vários fatores, como orçamento, disponibilidade de tempo e objetivos pessoais. Ter uma assessoria pode oferecer benefícios significativos em termos de saúde, desempenho e prevenção de lesões, mas também requer um investimento financeiro e de tempo. Avalie suas prioridades e recursos para tomar a melhor decisão para sua jornada na corrida. Treinador de verdade, treina, estuda e vai além de uma emissão de planilha mensal, vai além de segurar a chave do seu carro e entregar uma aguinha, ele deve ser o profissional que te conduz na jornada da corrida com maestria e precisão. Treine com os melhores, treine de verdade. Assim, em 2025 faça seu melhor e conte conosco!

**RUNNERS**

# TIRINHAS

**BRASIL**

**SWARA  
FERRAZ**

by  
@swaraferraz







# CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL  
RENAUD**  
COPYWRITER



# Assessoria ou correr “de graça”?

## Uma Conversa Além da Técnica

“Você paga para correr na rua?”, essa foi a frase que ouvi recentemente.

Eu devolvo a pergunta para você que está lendo: se correr é “de graça”, qual a razão para pagar uma assessoria?

Não seria só colocar o relógio no braço, apertar o play na playlist e correr?

Calma, aqui nessa coluna sempre trago algo “além do esporte” e é isso que também faremos hoje.

Quando você se junta a uma assessoria, o que está pagando vai além de simplesmente “correr”.

É uma experiência completa, quase como assinar um pacote premium, levando conhecimento, suporte e acesso a pessoas.





## Existem Muitos Modelos de Assessoria

Importante deixar claro que há vários modelos do serviço de assessoria esportiva.

Algumas fazem de tudo, quase carregando o aluno no colo. Outras são mais raiz, com uma proposta de algo mais simples.

Em todos os casos você está investindo para treinar com inteligência, respeitando seus limites, levando de bônus, parceiros de treino.

Dentro do assunto assessoria, temos os treinos em grupo.

## Assessoria e os Treinos em Grupo

Treinar com um grupo tem um valor agregado. Você encontra corredores de diferentes níveis e histórias de vida.

Tem o veterano que já cruzou dezenas de linhas de chegada e compartilha dicas importantes. Tem o iniciante, cheio de gás, que te lembra como é gostoso (ou não rsrs) o começo na corrida.

Você pode “puxar” um colega ou ser “puxado”, dentro do seu condicionamento.

O grupo se torna uma rede de apoio, onde cada pequeno progresso é comemorado.



E, nos dias em que o ânimo falta — sim, isso acontece — é o incentivo de um amigo que te ajuda a sair da cama às 5h para o treino de tiro.

Ou, ainda, a mensagem do treinador no aplicativo: “Como foi o treino hoje?”

Falando nisso, o papel de um profissional de educação física é fundamental. A planilha personalizada, ajustada às suas metas e ao seu ritmo, é apenas parte do que ele oferece.

É a troca sobre metas, as palavras de incentivo e as correções pontuais que fazem a diferença. A relação que se constroi vai além de técnico e aluno: vira um vínculo de confiança.

Claro, como em tudo na vida, existem prós e contras.

Se você prefere a liberdade total para correr conforme sua vibe do dia, sem horários nem compromissos, talvez a assessoria não seja seu estilo.



Pode também optar por uma modalidade online de assessoria, também.

A decisão de contratar ou não esse serviço é pessoal.

O importante é lembrar que, correndo solo ou em grupo, cada passo é oportunidade para se conectar consigo mesmo e ampliar seu repertório.

E, no fim das contas, o maior investimento que fazemos no esporte é em nós mesmos.

Agora me conta: você, é adepto ou não da assessoria de corrida?

Compartilhe a resposta nos seus stories e marque o perfil da Runners Brasil!





2:25

4.50

# Playlist Runners Brasil

Spotify





2025

# Q&A João Paulo Carvalho de Paula

JANEIRO

“Quando senti os benefícios físico e mental ao longo do tempo, isso me motivou a ter foco, disciplina e constância com os treinos, e hoje vejo que buscar ajuda profissional para correr bem é um investimento de suma importância.”

João Paulo



A tradicional São Silvestre marcou o início da jornada de João Paulo Carvalho de Paula nas corridas de rua, em 2011. Inspirado pelo pai, que desde a infância admirava correndo em parques e participando de provas curtas, ele encontrou na corrida um desafio pessoal. Desde então, acumulou importantes conquistas, incluindo cinco maratonas no currículo. No entanto, as duas primeiras provas longas trouxeram grandes lições, consequência da escolha de treinar sem acompanhamento profissional. Em entrevista à Runners Brasil, João Paulo revela os desafios dessa trajetória, a decisão que mudou sua relação com o esporte ao buscar uma assessoria esportiva e como isso foi crucial para superar momentos desafiadores na vida esportiva, pessoal e emocional.

# Q&A

**Sabine Weiler: Quando você começou a correr e o que te motivou ou quem te motivou?**

**João Paulo Carvalho de Paula:** Comecei a correr no segundo semestre de 2011. A motivação veio do meu pai, que já corria desde 2000, treinava e participava de provas de 5km até 10km. Além das provas de curta distância, ele também fazia todos os anos a São Silvestre. Quando criança, meu pai me levava algumas vezes em parques para assistir aos treinos dele. Desde cedo pratiquei atividade física (futebol e natação), mas como queria migrar para um esporte que me desafiasse e tinha meu pai como referência, ousei participar da São Silvestre de 2011. Deu certo. Peguei o gosto pela corrida e a partir de 2012, comecei a participar de provas de curta distância junto com o meu pai e, com o passar do tempo, arrisquei-me em meias maratonas até chegar na minha primeira maratona.

**Sabine: Qual foi o momento mais marcante da sua jornada como corredor até agora? Alguma prova em especial?**

**João Paulo:** Não tenho dúvida que a prova mais marcante foi a Uphill Marathon e desde que a conheci através de amigos e redes sociais, a partir de 2017, ela passou a fazer parte do meu sonho de corredor. Enfrentar a subida íngreme da Serra do Rio do Rastro (SC) e, simultaneamente, apreciar as paisagens naturais daquele local foram desafios esplêndidos que me impactaram de forma positiva e que levarei para o resto da vida.

Fico em dúvida se ainda passarei por outra experiência que supere a Uphill, afinal, até já ouvi dizer que se a prova fosse em algum país da Europa, certamente valeria uma fortuna.



## **Sabine: Como foi o caminho até as provas longas?**

**João Paulo:** O caminho até as provas longas foi aos poucos, com paciência e persistência. Apesar de a minha primeira prova de rua ser a São Silvestre, em 2011, passei a participar no ano seguinte de corridas de 5km até 10km. Como queria me desafiar e sentia que tinha condições de migrar para corridas de longa distância, minha primeira meia maratona foi em 2016, no Rio de Janeiro. Quando fechei a Meia do Rio, passei a participar de meias maratonas no ano de 2017, mas deixando certo no meu subconsciente que um dia emplacaria também numa maratona.



## **Sabine: Quais foram as maratonas que você já fez?**

**João Paulo:** Já fiz a Maratona de São Paulo (2018), a Maratona de Porto Alegre (2019), a Maratona de São Paulo (2022), a Uphill Marathon (2022), a Maratón de Montevideo (2023) e a Maratona de Sorocaba (2024).

## **Sabine: Quando você decidiu treinar sem uma assessoria, qual foi o motivo?**

**João Paulo:** Foram quatro motivos: 1º: quando comecei a treinar, raramente usava rede social (tinha apenas o Facebook e só fazia o uso desta rede para acompanhar grupos de estudo), porque antes mesmo de me formar, em 2012, estava me preparando para o exame da OAB e, depois que passei, continuei os estudos para concursos públicos no período de 2013 até mais ou menos o final do primeiro semestre de 2014. Nessas épocas, por conta da intensidade dos estudos, não busquei uma assessoria e apenas treinava por conta para manter estável a minha saúde física e mental;

2º: quando passou a época de estudos, ainda não usava com frequência as redes sociais e nunca recebi indicação de uma boa assessoria;

3º: como eu também via meu pai treinar por conta própria, até 2013, não enxergava uma assessoria como um investimento para a vida;

4º: quando retornei a uma academia, no segundo semestre de 2015, achava que era possível treinar e participar de provas de rua apenas acompanhando outros amigos corredores, que também não contavam com assessoria.

**Sabine: Quais foram os maiores desafios de treinar sem orientação profissional?**

**João Paulo:** Saber se estava treinando de forma correta e qualitativa para as meias maratonas e maratonas. Era como se fosse dar um tiro no escuro e torcer para tudo correr bem no dia da prova.

**Sabine: Saberia citar algum erro que tenha cometido, ao treinar sem assessoria?**

**João Paulo:** Primeiro erro: aventurar-se nas meias maratonas sem se preocupar com os treinos semanais, sono, repouso e alimentação.



Segundo erro: não alinhar os treinos de fortalecimento e correr quase todos os dias da semana na esteira da academia. Terceiro erro: não dar ênfase aos longões e aos treinos de tiro e Fartlek.

Quarto e pior erro: participar das duas primeiras maratonas (São Paulo em 2018 e Porto Alegre em 2019) treinando por conta própria. Resultado: durante os trajetos de ambas as maratonas, mais ou menos antes do quilômetro 30, eu senti dores nos joelhos, tive câimbras nas panturrilhas e achei que não conseguiria concluí-las.

# Assessoria

**Sabine: Qual foi o momento que você começou a treinar com uma assessoria esportiva e o que te motivou buscar orientação?**

**João Paulo:** Comecei a treinar com uma assessoria em dezembro de 2019. Como senti a necessidade de treinar com mais qualidade, não queria correr o risco de sofrer lesões. Fui sorteado para a Uphill e tinha a pretensão de participar de outras maratonas. Tudo isso me motivou a buscar orientação profissional.

**Sabine: Como foi sua primeira experiência com um treinador ou uma assessoria esportiva?**

**João Paulo:** Excelente. Na minha primeira experiência, percebi que sempre treinei errado e que sem um treinador ou uma assessoria esportiva, não é possível obter resultados satisfatórios em provas de curta ou longa distância.

**Sabine: Houve diferença na sua performance entre treinar sozinho e com orientação profissional? Teve mais motivação?**

**João Paulo:** Houve diferença, sim, porque com orientação profissional o meu *pace* reduziu consideravelmente, não senti mais dores nos joelhos, o peso do meu corpo diminuiu, e a junção de tudo isso influenciou na qualidade do meu estado emocional. Quando senti os benefícios físico e mental ao longo do tempo, isso me motivou a ter foco, disciplina e constância com os treinos, e hoje vejo que buscar ajuda profissional para correr bem é um investimento de suma importância.

**Sabine: Como a assessoria influenciou sua preparação para maratonas específicas, como a Uphill?**

**João Paulo:** A assessoria me forneceu segurança e sensatez, transpareceu experiência de sobra, mostrou fartos conhecimentos em várias situações que sempre tive dúvidas e designou treinos bem específicos para eu me preparar de forma eficiente para a Uphill.

**Sabine: Com assessoria e sem assessoria, a disciplina com os treinos é igual?**

**João Paulo:** Impossível ter a mesma disciplina de treinos sem assessoria. Com assessoria, o atleta não está desamparado, sabe que é monitorado, tem suporte do treinador, recebe feedbacks quando necessário e não corre risco de se lesionar se seguir fielmente os treinos e as orientações.



**Sabine: Como é sua rotina de treinos atualmente? Como concilia com o trabalho e a vida pessoal?**

**João Paulo:** Como atualmente eu treino apenas para maratonas, corro 4 ou 5 dias na semana. Para treinos de fortalecimento, pratico musculação 3 ou 4 dias na semana. Os descansos ocorrem aos sábados ou domingos. Para a semana de treinos ficar completa, é comum 2 ou 3 dias da semana, treinar corrida na parte da manhã e fortalecimento à tarde. Para me organizar, acordo cedo (por volta das 05h/05h15), evito olhar WhatsApp e redes sociais quando me levanto, tomo café da manhã e inicio meu treino por volta das 06h/06h30. Como eu advogo e não tenho horário fixo para iniciar e encerrar minhas atividades, consigo ter flexibilidade para controlar meus horários de treino e trabalho. A respeito da vida pessoal, procuro avisar meus familiares, esposa e amigos que não renuncio aos meus treinos, transpareço como é minha rotina, mas sempre deixo em aberto que consigo abrir espaço na agenda para outros lazeres e compromissos.

**Sabine: No suporte emocional, psicológico, ter um treinador mudou alguma coisa para você?**

**João Paulo:** Mudou consideravelmente nos últimos cinco anos, porque o treinador foi responsável por levantar minha autoestima, fez eu acreditar em mim mesmo, me convenceu que tinha potencial e capacidade, sempre me apoiou e esteve ao meu lado especialmente nas épocas que tive crise de ansiedade e perdi o meu pai, em 2024. Vale também ressaltar que com todos os feedbacks que tive ao longo dos anos, senti evolução e amadurecimento na vida pessoal e profissional.

**Sabine:** Quais características você acha essenciais em uma boa assessoria ou treinador?

**João Paulo:** Saber as dificuldades do aluno, entender e compreender as limitações e condições físicas de cada pessoa, saber que cada ser humano tem seu tempo (seja curto, médio ou longo prazo) para emplacar na corrida, expor de forma didática a teoria e prática da corrida de rua, mostrar disposição e que tem o propósito de acolher e ajudar o atleta, ser transparente com todos os feedbacks e apresentar respeito e profissionalismo.

**Sabine:** Para 2025, quais são seus planos como corredor?

**João Paulo:** Aperfeiçoar meus treinos, manter como aliadas as viagens e as corridas, fazer pelo menos duas maratonas (se possível, uma fora do país) e participar da centésima edição da São Silvestre.



**SABINE  
WEILER**  
JORNALISTA



# CORRER SEM LESÃO



**Alexandre  
Rosa**

Fisioterapeuta



## Assessoria esportiva pode te fazer correr sem lesão?



Se você já passou por um parque ou pela orla de uma praia, provavelmente viu grupos de pessoas correndo juntas, com camisetas iguais e acompanhadas por um treinador. Essas são as famosas assessorias de corrida! Mas o que exatamente elas fazem? Em resumo, são equipes de profissionais especializados que ajudam corredores – desde iniciantes até atletas experientes – a treinar de forma segura e eficiente. Seja para completar os primeiros 5 km ou encarar uma maratona, as assessorias oferecem orientação personalizada, treinos planejados e um ambiente motivador para quem quer melhorar a performance ou simplesmente adotar um estilo de vida mais saudável.

As assessorias de corrida de rua desempenham um papel fundamental tanto na prevenção quanto no aparecimento de lesões em atletas de diferentes níveis. Essas organizações, compostas por profissionais especializados, oferecem orientação personalizada e suporte técnico, mas, quando mal conduzidas, podem contribuir para a ocorrência de lesões.

Uma das principais contribuições das assessorias de corrida está na prevenção de lesões por meio de treinos planejados e supervisionados. Profissionais qualificados realizam uma avaliação inicial dos atletas, considerando fatores como nível de condicionamento, histórico de lesões, objetivos pessoais e limitações físicas. Com base nesses dados, criam planos de treino individualizados, que ajudam a evitar a sobrecarga física e o desequilíbrio muscular, fatores comuns no surgimento de lesões.

A fisioterapia tem uma relação muito próxima com as assessorias. São funções destes profissionais dentro das assessorias analisar a técnica de corrida de cada um dos seus membros dando as orientações individuais necessárias, orientações quanto a postura, pisada e cadência são feitas com o objetivo de otimizar o desempenho e reduzir o impacto nas articulações. Além disso, desenvolver programas incluem exercícios de fortalecimento muscular, alongamento e mobilidade, elementos essenciais para proteger estruturas como tendões, ligamentos e músculos podem estar dentro das incumbências do fisioterapeuta.

Outro ponto positivo é o monitoramento constante. Os treinos supervisionados permitem a identificação precoce de sinais de fadiga ou dor, que podem indicar riscos de lesão. Ajustes no volume, intensidade e tipo de exercício são realizados rapidamente para prevenir problemas mais graves.

As assessorias também educam os atletas sobre a importância de fatores externos, como aquecimento adequado, hidratação, descanso e alimentação balanceada, todos cruciais para uma prática segura e eficiente. Essa abordagem holística reduz consideravelmente as chances de lesões, promovendo a longevidade no esporte.





Apesar dos benefícios, a relação com as assessorias de corrida nem sempre é positiva. Em alguns casos, a falta de qualificação dos profissionais ou o acompanhamento inadequado pode levar ao aparecimento de lesões. Um dos principais erros é a aplicação de treinos generalizados, sem levar em conta as características individuais dos atletas. Isso pode resultar em sobrecarga ou em desequilíbrio muscular, aumentando o risco de problemas como tendinites e fraturas por estresse.

Outro fator de risco é o incentivo excessivo ao aumento de volume e intensidade dos treinos em um período curto. Embora a progressão seja essencial para a evolução no esporte, quando realizada de forma abrupta, pode comprometer a integridade física do atleta, especialmente nos níveis iniciante e intermediário.

Além disso, falhas na correção da técnica de corrida ou a ausência de exercícios complementares também podem contribuir para o surgimento de lesões. Em alguns casos, a pressão por resultados ou participação em competições, muitas vezes incentivada por treinadores, pode levar o atleta a ignorar sinais de alerta e agravar condições preexistentes.

A relação entre assessorias de corrida e a prevenção ou aparecimento de lesões depende diretamente da qualidade do trabalho desenvolvido. Quando bem estruturadas, as assessorias oferecem suporte técnico, educação e monitoramento que minimizam os riscos e promovem a saúde dos atletas. Por outro lado, erros na abordagem podem resultar em consequências negativas. Assim, é fundamental que os atletas escolham assessorias com profissionais qualificados e mantenham um diálogo constante para garantir uma experiência segura e eficaz.

# 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](http://www.runnersbrasil.com.br)



BAIXE O SEU

JANEIRO 2025

**VERÔNICA SILVA  
HIPÓLITO, 28  
ANOS, GAROTA  
PRODÍGIO DO  
ATLETISMO  
PARALÍMPICO  
BRASILEIRO!**



*Entrevista especial*

# VERÔNICA SILVA HIPÓLITO

*Atleta Paralímpica, campeã mundial, Parapan-americana e três vezes medalhista em Jogos Paralímpicos.*

Mesmo passando por um AVC, vários tumores na cabeça, retirada do intestino grosso, radioterapia, radiocirurgia, isso nem resumido, Verônica Hipólito é um dos maiores nomes do Atletismo Paralímpico Brasileiro.

Nascida em São Bernardo do Campo, no ABC Paulista / SP, sempre morou em Santo André - também ABCD paulista.

***“Acredite na vida. Acredite que é possível. Não siga pessoas rasas. Esteja com pessoas que queiram tirar o seu melhor, e tirar o seu melhor é difícil pra caramba, mas te levará a lugares incríveis”. - Verônica Hipólito***

Antes de iniciarmos a entrevista pedi para a Verônica explicar a diferença entre as classes T-37 e T-38, nomenclaturas usadas no esporte paralímpico.

No Esporte Paralímpico existem classes, que é um sistema de categorização. Assim como no judô existem as “classes” do sistema de peso, em várias modalidades existem as “classes” de sistema de idades, e no paralímpico ainda existe o sistema de classificação funcional. No atletismo temos a classe T37 e T38, entre algumas outras.

T vem de Track, provas de pista, F de Field, Campo. O 38 é uma paralisia leve em um membro por conta de AVC, TCE ou paralisia cerebral, enquanto o T37 é uma hemiplegia (braço e perna com alguma paralisia ) causados por AVC, TCE, paralisia cerebral. Mas hoje eu sou T36, conclui Verônica.





## Início da carreira e desafios

**Revista Runners Brasil: Como foi o início da sua jornada no atletismo?**

**Verônica Hipólito:** Uma grande loucura. Entrei no atletismo porque eu não poderia mais lutar judô, mas eu achava uma chatice. Até o primeiro dia em que eu corri : foi uma prova de velocidade, em 2010, levei um coro. E quando terminei de correr, decidi que seria a garota mais rápida da cidade.

**RRB: Quais foram os principais desafios que você enfrentou no início e como os superou?**

**Verônica Hipólito:** Eita! Já tive um AVC em 2011, cirurgia para retirada de tumor na cabeça em 2017 e 2018, retirada do intestino grosso após mais de 200 tumores em 2015, radioterapia e radiocirurgia de 2021 a 2022 para retirar o tumor da cabeça também; mas eu brinco que o meu maior desafio sempre é passar pelos treinos dos meus treinadores, Amaury e Oriane, rs.

**Superar é forte.** Eu não faço nada sozinha, consegui porque tenho e tive muito apoio de pessoas muito fortes e acreditaram até mais do que eu, como os meus pais, Dimas e Jô. Do meu treinador que acreditou e acredita quando ninguém do atletismo acreditava também. E de amigos muito queridos!

**RRB: Quando e como se tornou a “Garota Prodígio?”**

**Verônica Hipólito:** Quando alguém acreditou que eu era uma pessoa talentosa, e que talento vence qualquer coisa. Nunca foi talento, era e ainda é trabalho duro todo santo dia.

Começou quando ganhei o campeonato Mundial, em 2013. Eu nunca gostei muito desse apelido, rs, quero ser conhecida por ser muito trabalhadora, esforçada, lutadora, não como um talento, porque trabalho dia e noite.

## **Superação e mentalidade**

**RRB: Você enfrentou desafios de saúde importantes na sua carreira. Como você conseguiu transformar essas dificuldades em motivação para seguir competindo?**

**Verônica Hipólito:** Porque eu amo correr. Eu amo esporte. E todas as vezes em que alguém me falava que eu teria que operar, fazer um tratamento, logo pensava em como e quando voltaria a correr.





***“É muita loucura, mas o amor move o mundo, e ao saber que também posso estar inspirando alguém, nossa... por que não continuar?”. - Verônica Hipólito***

**RRB: O que te motiva/move todos os dias a continuar treinando e competindo?**

**Verônica Hipólito:** Eu não sei rs, eu sei que eu amo isso daqui. Eu reclamo de aeróbico, reclamo de pausa curta, mas continuo. E quando tento tirar férias, logo me pego dando um trote. Quando estou triste, sento na beira da pista de atletismo para pensar. Quando alguém me chama para conversar sobre corrida ou esporte, logo começo a falar que nem a maior tagarela desse mundo. Eu amo o esporte, amo a corrida, amo isso. E só sei disso. E sei que o dia em que parar de competir profissionalmente, será só profissionalmente, porque o esporte é para sempre na minha vida.

**RRB: Como você lida com a pressão das competições de alto nível?**

**Verônica Hipólito:** Com muita terapia rs. Psicólogo esportivo, psicólogo clínico, psiquiatra, mas principalmente, PRINCIPALMENTE sabendo que se eu não me divertir, não tem sentido! Eu comecei a correr por diversão, então quando eu entro numa final paralímpica, com mais de 80 mil espectadores, eu também quero me divertir e sentir uma super adrenalina!

**RRB: Qual o seu sentimento e pensamento quando está correndo?**

**Verônica Hipólito:** Minha corrida é muito rápida e intensa, não dá tempo de pensar muito não - e a maior loucura é que também dá tempo de pensar em tudo. As vezes penso em brigadeiro, no sentido de: vou sair daqui bem, e não quero saber de dieta!

Brincadeiras a parte, é tudo muito rápido. Eu penso no meu treinador e nos meus pais. Penso em amigos muito queridos. Parece que penso no Mundo, mas aí quando vejo novamente, já acabou, rs.

**RRB: O que é a corrida para você?**

**Verônica Hipólito:** Vida.

## Técnica e rotina de treinos

**RRB: Como é a sua rotina de treinos e preparação física?**

**Verônica Hipólito:** Depende da época, mas ser atleta é ser todos os dias, 24h por dia, porque treinamos, nos alimentamos, tratamos (fisioterapia, psicologia, fisiologia, tudo!) todos os dias, todos os momentos. Mas atualmente, no período de base, por exemplo, eu treino de segunda à sábado, faço treinos de força, de pista, basicamente 2 períodos por dia. Então, só descanso domingo e sábado à tarde.





**RRB: Qual a importância do trabalho mental na sua performance? Você utiliza técnicas específicas como meditação?**

**Verônica Hipólito:** Meditação, visualização, agendas para rever como foi minha semana e ter feedbacks sobre tudo isso é interessante e importante para mim! Já tentei muitas técnicas, algumas não deram certo, outras super deram. Ter um diário de bordo e visualização são as que mais deram certo. E também amo neurobiofeedback!

**RRB: Como você adapta a estratégia para diferentes competições e distâncias, como os 100m e 400m? E vocês também compete os 200? Qual a sua prova preferida e porque?**

**Verônica Hipólito:** Uia! Olha... as três são MUITO queridas para mim, mas os 100m e os 200m são minhas queridinhas de vida. Os 400m é sobre ter

coragem. A estratégia é treinar muito, e sempre bater com o meu treinador: se pegamos uma série difícil, vamos com tudo, agora, se não, tentamos fazer a corrida mais tranquila possível para guardar as forças para a final. O meu treinador é muito sábio, confio 1000% nele, e sei que se eu mudar a estratégia no meio do jogo, ele também confia 1000% em mim.

## Conquistas e legado

**RRB: Qual foi o momento mais emocionante da sua carreira até agora?**

**Verônica Hipólito:** Hum... quando eu voltei a correr após a cirurgia na cabeça, em 2018. Eu fiquei com medo de não sobreviver a cirurgia. Precisei reaprender a andar. Desenvolvi doenças raras e passei a tomar diversos remédios, como corticoide, diariamente. Foi enfrentar o meu novo corpo, a depressão, a ansiedade...

**RRB: Que mensagem você gostaria de deixar para jovens atletas, especialmente aqueles que enfrentam desafios físicos?**

**Verônica Hipólito:** Acredite na vida. Acredite que é possível. Não siga pessoas rasas. Esteja com pessoas que queiram tirar o seu melhor, e tirar o seu melhor é difícil pra caramba, mas te levará para lugares incríveis. E conte comigo :) se quiser conversar, me chama no Instagram pô!

**RRB: Foram muitas medalhas ao longo da sua trajetória, mas qual a sua preferida?**

**Verônica Hipólito:** Eu não tenho uma preferida, cada uma delas eu lembro com muito carinho, desde a primeira que foi de papelão em um festival de atletismo, até as de Jogos Paralímpicos, Mundiais e ParapanAmericanos.

**RRB: O que está por trás de cada medalha sua?**

**Verônica Hipólito:** Muitas pessoas. Muito suor. MUITO SUOR. Muito MUITO amor.



**RRB: Lima 2019 veio a convocação, três medalhas mesmo com pouco tempo de treino?**

**Verônica Hipólito:** Pouco tempo de treino e com as canelas fraturadas, com uma super lesão de tensão calcâneo... foi e ainda é muito emocionante para mim. Todas as vezes em que desânimo, lembro desses momentos.

**RRB: Jogos de Tóquio, como foi a experiência como comentarista?**

**Verônica Hipólito:** MARAVILHOSA! Aprendi muito, pude entender o quanto eu amo o esporte e o atletismo, e ainda ver que aquelas falas dos meus pais de "continue a falar, você é livre. Seja curiosa" após as falas de "a Verônica fala muito, alguém manda ela ficar quieta" valeram a pena.

**RRB: Você é muito comunicativa, carismática, alegre, rápida no raciocínio, engraçada e inteligente. Como faz para manter essa energia que contagia?**

**Verônica Hipólito:** Agradeço os elogios e em breve farei o PIX hahahaha eu... só sou assim rs. Quero um dia poder trabalhar com comunicação também, querem me chamar? Hahaha

---

## Futuro e objetivos

**“Espero é que o meu legado ainda seja muito maior do que as minhas medalhas”. - Verônica Hipólito**

**RRB: Quais são os seus próximos objetivos no atletismo?**

**Verônica Hipólito:** Ser muito feliz correndo! Fazer as minhas melhores marcas, fazer história no atletismo sendo uma das maiores medalhistas de todos os tempos a nível mundial.

**RRB: Existe algum sonho ou meta pessoal que você ainda quer alcançar nas pistas?**

**Verônica Hipólito:** Tenho algumas rs. Desde metas de marcas nos 100m e 200m; assim como a tão sonhada medalha de ouro paralímpica - e por qual motivo não conquistar um ciclo paralímpico perfeito, com ouro em Mundiais, Parapan-americano e Paralimpíadas, com recordes mundiais, né? Mas o que eu espero é que o meu legado ainda seja muito maior do que as minhas medalhas.



**RRB: Último ciclo paralímpico? Qual a expectativa para 2028?**

**Verônica Hipólito:** Ih, aí é *top secret*, hahaha, vão ter que me acompanhar o ciclo inteirinho para entenderem hahaha, agora, aí vai a dica: vou ser a primeira do mundo a..... SEGREDO! Mas garanto que é coisa boa. Parece loucura, mas quando eu fizer, sei que vamos inspirar todas as próximas gerações!

**RRB: Como você gostaria que seu legado fosse lembrado no atletismo paralímpico?**

**Verônica Hipólito:** Além das medalhas. Claro que com as medalhas, que espero conquistar diversas ainda, mas além da medalha. Pela alegria, pelo exemplo, pela luta ao esporte, mas acima de qualquer coisa, espero ser lembrada por melhorar o esporte e o esporte paralímpico.

---

## Fora das pistas

**RRB: Em 2019 surgiu o Time Naurú? Conte um pouco como foi o Nascimento e o propósito desse projeto?**

**Verônica Hipólito:** A Naurú nasce do acreditar no esporte para todas as pessoas, com e sem deficiência, em todas as manifestações esportivas. Nasce de mim, com um grande parceiro que é o Antônio Maceió, que também sempre lutou e luta pelo movimento esportivo para todas as pessoas. Alô marcas, vamos conversar?

**RRB: Qual a metodologia usada no projeto? Esporte para todos juntos?**

**Verônica Hipólito:** Sim! Oferecemos esporte para todas as pessoas, dividida apenas por idade, mas de resto, todos juntos: meninos e meninas, com e sem deficiência, garantindo a inclusão de verdade, debates sobre acessibilidade de verdade, e uma sociedade melhor, mais unida e justa.

**RRB: Porque é tão importante falar de capacitismo?**

**Verônica Hipólito:** Porque discriminação em pleno século XXI, em pleno 2025 já é cringe. É ridículo. Porque discriminação contra pessoas com deficiência, como o capacitismo, ou qualquer outra discriminação, é crime, e temos que trabalhar para que as pessoas entendam que somos diferentes e tá tudo bem isso.

**RRB: Como está esse seu momento como gestora, estudante e atleta de alto rendimento?**

**Verônica Hipólito:** Uma loucura. Loucura. Se não utilizo minha agenda, se não anoto tudo, sério, minha vida vira uma grande bagunça. Quero trazer mais marcas para a Naurú por várias questões: para oferecer melhores salários e condições para nossos professores, para nos-sos alunos e alunas, para capacitar mais pessoas no Brasil e no Mundo, mas principalmente para poder ficar mais tranquila em relação a Naurú e poder treinar bem e terminar a faculdade, que é um grande sonho meu: me formar e meus pais estarem comigo nesse momento tão importante.



**RRB: No Futuro teremos Verônica na política ou em cargos administrativos no esporte?**

**Verônica Hipólito:** Por que não? :) Lutar pelo esporte sempre foi uma missão para mim, amo e acredito no esporte, no nosso mundo.

## **Verônica x Verônica**

**RRB: O que é a vida para você?**

**Verônica Hipólito:** A Vida é uma maravilha (lembrando do meme hahahahaha). É única.

**RRB: Uma frase/ Um pensamento!**

Você pode ficar sentado chorando num canto, ou sentar, chorar, arregaçar as mangas, voltar e fazer do mundo um lugar melhor.

**RRB: Seu propósito.**

**Verônica Hipólito:** Esporte para todas as pessoas. E ser feliz rs.

**RRB: Uma mensagem para os corredores Runners Brasil!**

**Verônica Hipólito:** Pessoal, acreditem! Mas acreditem com força, lutem por isso, e vivam! Não sabemos o que acontece depois daqui, então não sejam as pessoas em que a agenda corporativa é maior do que a agenda com a família, não sejam as pessoas que acham normal pessoas morando na rua e passando frio e fome, sejam as pessoas que resolvem fazer algo de diferente e melhor no mundo.



**DANI  
CHRISTOFFER**  
EDITORA RUNNERS BRASIL E  
JORNALISTA



**JANEIRO 2025**

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



## **TOP 10**

- Why I Love You So - Alok, James Hurr, Supafly
- Free - Calvin Harris, Ellie Goulding
- Jungle - Alok, The Chainsmokers, Mae Stephens
- Desire - Calvin Harris, Sam Smith
- Car Keys (Ayla)" - Alok, Ava Max
- Mi Amor - Sam Feldt, JVKE, Anitta
- On My Love - Zara Larsson, David Guetta
- "Be My Lover (2023 Mix) - Hypaton, David Guetta
- Deep In Your Love - Alok, Bebe Rexha
- "Miracle - Calvin Harris, Ellie Goulding

# CANICROSS



## COMEÇAR 2025 COM OU SEM ASSESSORIA?

Apesar de ter ganhado força nos últimos anos no Brasil, o canicross ainda é pouco praticado, se levarmos em consideração o número de cães no país.

Já temos algumas associações que buscam a regulamentação do esporte, a divulgação de regras pensando sempre no bem estar do animal praticante e do seu condutor.

Porém, diferente do que acontece com as assessorias de corrida de humanos, ainda não temos muitos grupos de treinamento pelo Brasil, onde haja orientação para a prática do esporte.



**POR LUCIANA  
MACIEL**  
VETERINÁRIA



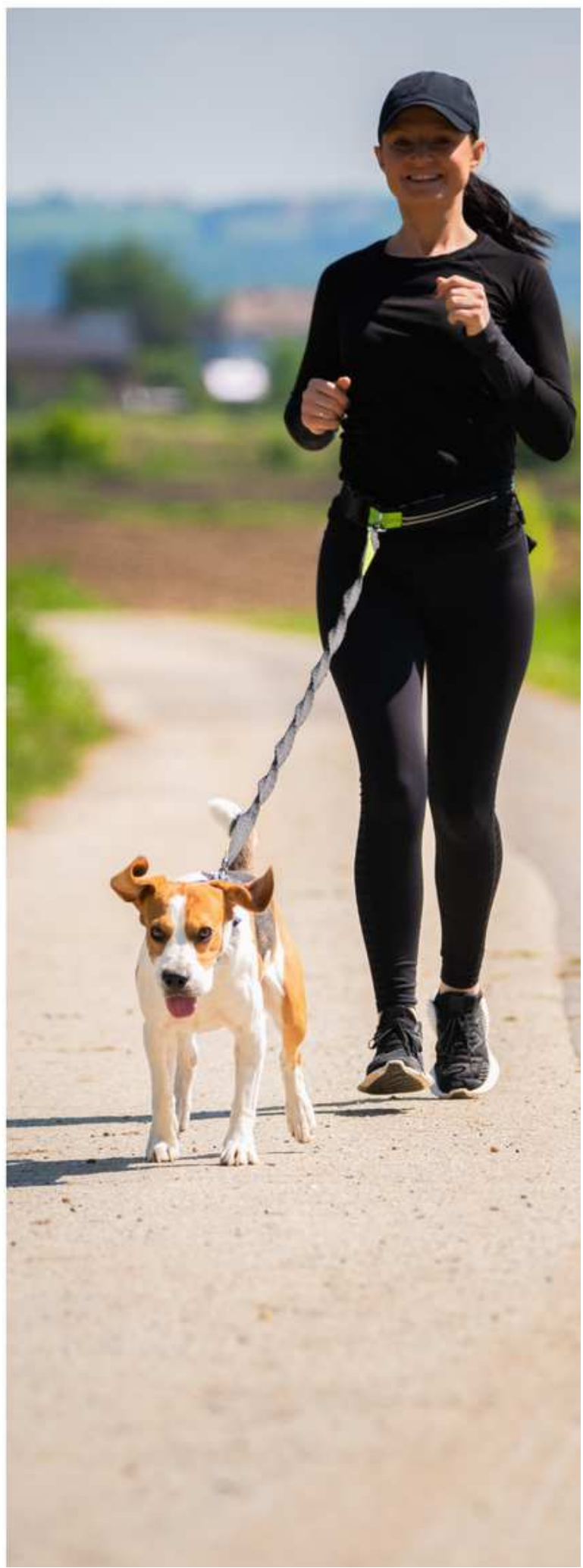
Muitos grupos se reúnem para a prática conjunta, mas não há um treinador comandando, preparando esses atletas humanos e caninos.

No site da ABCAES (Associação Brasileira de Canicross e Esportes Similares), há uma aba onde você pode encontrar os grupos de canicross divididos por regiões brasileiras.

Em contato com esses grupos, notei que a maioria deles trabalha reunindo os amantes do esporte para uma prática mais lúdica e cada participante busca orientação por conta própria.

Nesses grupos há atletas que competem profissionalmente, e ocorre muito frequentemente a troca de informações entre os membros do grupo e até entre os grupos.

Se você pretende iniciar 2025 praticando o canicross, sugiro que busque um desses grupos, se intere de todas as regras, necessidades e cuidados para a prática e caso goste do que viu, busque orientação profissional com um veterinário e um treinador que sejam familiarizados com o esporte. Para colher todos os benefícios do esporte, ele deve ser praticado com responsabilidade! E lembre-se, o cão é totalmente dependente de você e das suas decisões.





# MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA  
PAULA SIMÕES**  
MÉDICA DO ESPORTE



## TREINAR COM ASSESSORIA DE CORRIDA: BENEFÍCIOS E LIMITAÇÕES DO PONTO DE VISTA MÉDICO-ORTOPÉDICO



A prática de corrida, uma das atividades físicas mais acessíveis e populares, requer atenção especial à técnica, intensidade e progressão para minimizar o risco de lesões e maximizar o desempenho. Nesse contexto, a assessoria de corrida é amplamente utilizada por atletas amadores e profissionais, mas sua eficácia apresenta vantagens e desafios sob o olhar da medicina esportiva e da ortopedia.

### Benefícios do Treinamento com Assessoria

#### 1. Correção da Técnica de Corrida

A biomecânica inadequada está diretamente associada a lesões, como tendinopatias e fraturas por estresse. Treinadores especializados em assessorias frequentemente utilizam análises biomecânicas para ajustar padrões de movimento, o que pode prevenir sobrecargas articulares e musculares.

#### 2. Planejamento Individualizado e Supervisão de Volume e Intensidade

Um dos fatores mais críticos na preven-

ção de lesões relacionadas à corrida é a gestão do volume e da intensidade do treinamento. Estudos mostram que aumentos abruptos na carga semanal, especialmente acima de 10%, estão associados a um maior risco de lesões musculoesqueléticas, como a síndrome do estresse tibial medial. Com o acompanhamento de uma assessoria, o treinamento pode ser estruturado de forma gradual, permitindo adaptações fisiológicas seguras e reduzindo o impacto cumulativo nas articulações e tecidos moles.

#### 3. Acompanhamento Multidisciplinar

Muitas assessorias integram fisioterapeutas, nutricionistas e médicos do esporte, promovendo uma abordagem preventiva e integrativa para o cuidado do atleta.

#### 4. Motivação e Consistência

A prática em grupo e a supervisão direta aumentam a adesão ao treinamento, um fator crítico para o desenvolvimento físico e a redução do sedentarismo.

### Desafios e Limitações

#### 1. Sobrecarga por Competitividade

Em contextos de grupo, alguns atletas podem ultrapassar seus limites fisiológicos devido à pressão social ou competitividade, aumentando o risco de lesões, como tendinite do Aquiles ou síndrome do trato iliotibial.



## **2. Generalização de Planos de Treino**

Nem todas as assessorias conseguem oferecer um acompanhamento totalmente personalizado. Programas padronizados podem negligenciar fatores individuais, como diferenças anatômicas ou condições prévias, predispondo a lesões.

## **3. Falta de Capacitação Técnica**

Algumas assessorias são conduzidas por profissionais sem formação específica em treinamento esportivo ou biomecânica, o que pode levar a orientações inadequadas e práticas lesivas.

## **4. Dependência Excessiva**

A supervisão constante pode criar dependência, limitando o desenvolvimento da autonomia do atleta em reconhecer sinais de fadiga ou lesão.

## **Conclusão**

O treinamento com assessoria de corrida apresenta benefícios significativos quando realizado com profissionais qualificados e estratégias individualizadas, especialmente na prevenção de lesões e otimização da performance. A supervisão de volume e intensidade, em particular, é um diferencial importante para minimizar o impacto de erros de treinamento e garantir a progressão segura. No entanto, a escolha de uma assessoria bem estruturada e a comunicação entre atleta e equipe são essenciais para minimizar os riscos e maximizar os resultados.

Bons treinos, valentes!

ANO 04 | DEZEMBRO | Nº 44

# RUNNERS BRASIL

WWW.RUNNERSBRASIL.COM.BR

ENTREVISTA  
EXCLUSIVA

## Vitória Gomes

*“Eu sou a  
força da  
natureza”*



## TÊNIS DE CORRIDA

Tudo (tudo mesmo) que você precisa saber sobre o equipamento mais querido dos corredores.

# LEIA A EDIÇÃO

— ANTERIOR

# CORRIDA E DIREITO



**ALAN  
LEAL**  
ADVOGADO E VEREADOR

## A importância do Contrato de Assessoria Esportiva

Ao iniciar um programa de corrida com um treinador ou uma assessoria esportiva, muitos corredores concentram-se apenas nos ganhos esperados em desempenho, saúde e motivação. No entanto, há um aspecto importante que não deve ser negligenciado: o contrato firmado entre as partes, e as obrigações, direitos e deveres inerentes a ele. Esse documento, seja formalizado por escrito ou tacitamente aceito ao longo da prestação do serviço, define direitos, deveres e expectativas, proporcionando mais segurança jurídica ao relacionamento entre corredor e treinador.

No contrato, normalmente encontram-se as obrigações do profissional, como a elaboração de planilhas de treino personalizadas, o acompanhamento na evolução do aluno, a prestação de orientações sobre descanso, atenção para prevenção de lesões e, quando o profissional é habilitado para tanto e legalmente permitido, recomendações gerais sobre alimentação. Em contrapartida, o corredor assume o dever de seguir o plano proposto, fornecer informações sinceras sobre sua condição física e pagar pontualmente pelos serviços.

Outro ponto relevante é a questão da duração do contrato e os prazos para cancelamento ou suspensão dos serviços. É comum que os termos estabeleçam períodos mínimos de contratação, multas por rescisão antecipada ou condições especiais para a interrupção temporária do trabalho (por e-

xemplo, devido a uma lesão). Esses detalhes garantem que as expectativas estejam claras desde o início, evitando surpresas desagradáveis.

A transparência no que diz respeito à responsabilidade de cada parte também é essencial. O treinador não pode garantir resultados ou ausência total de riscos, mas tem o dever de agir com diligência, fornecendo orientações seguras e adequadas. Já o corredor precisa cumprir com suas obrigações e respeitar os limites indicados, evitando atribuir ao treinador a culpa por eventuais incidentes causados por falta de cuidado pessoal.



Por fim, a possibilidade de reembolso, descontos ou compensações em caso de falhas na prestação do serviço deve constar do contrato. Caso o profissional não entregue o que foi prometido – seja por ausência injustificada, seja por uma mudança significativa no plano de treinos sem aviso prévio – o consumidor pode exigir a reparação prevista, à luz do Código de Defesa do Consumidor.

Assim, ao formalizar um contrato de assessoria esportiva, o corredor não só protege seus interesses, mas assegura uma relação pautada na confiança, clareza e boa-fé, e é mais um passo importante para que a jornada esportiva seja marcada, acima de tudo, por evolução e tranquilidade.





Fala, corredores apaixonados e entusiastas do esporte! Se você está em busca de um espaço virtual para compartilhar suas experiências, dicas, desafios e conquistas no mundo das corridas de rua, temos um convite para você. Estamos convidando todos os leitores da Runners Brasil a se juntarem a nós em nosso grupo exclusivo no WhatsApp, onde a conversa é toda sobre corrida!

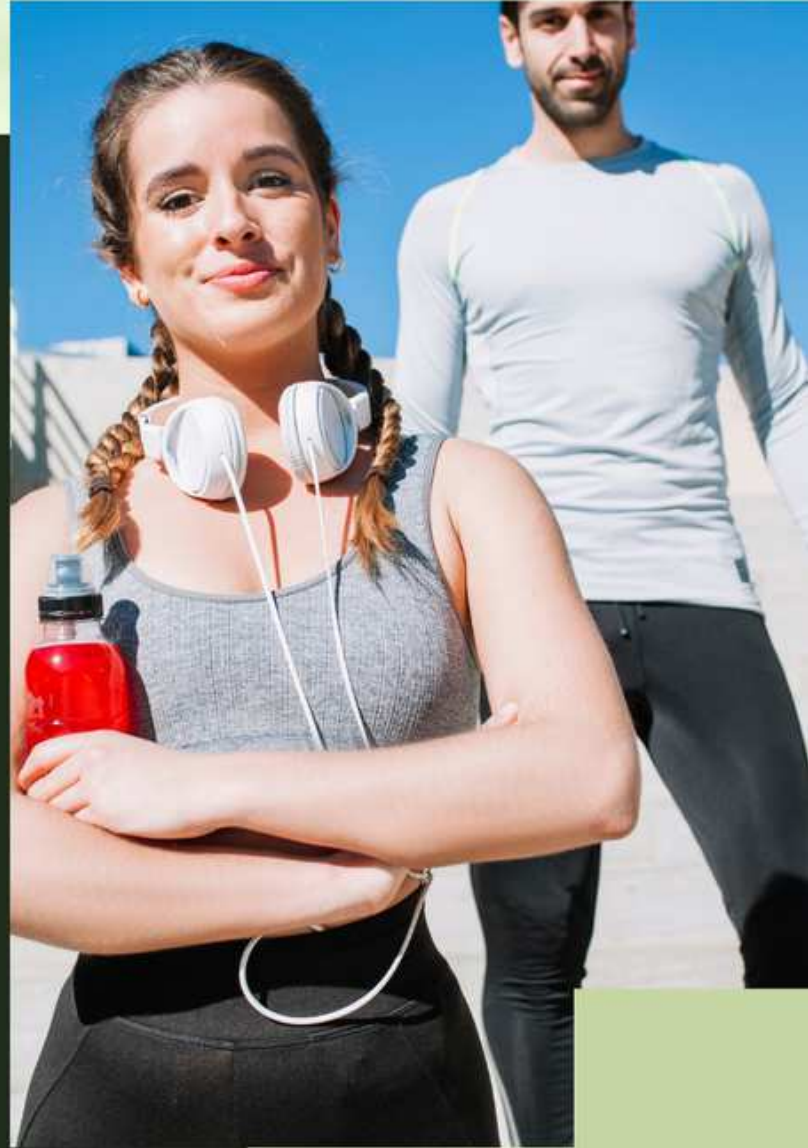
Imagine um lugar onde você pode encontrar corredores de todos os níveis, desde iniciantes até atletas experientes, todos dispostos a compartilhar conhecimento, trocar ideias e motivar uns aos outros a alcançar novos patamares em suas jornadas de corrida. Esse é exatamente o ambiente que estamos criando em nosso grupo.

No grupo do WhatsApp da Runners Brasil, você poderá:

- 1 - Conectar-se com corredores apaixonados de todo o país, que compartilham o mesmo amor pela corrida de rua;
- 2 - Obter conselhos valiosos de corredores experientes, que já passaram por diversos desafios e estão dispostos a compartilhar suas experiências;
- 3 - Trocar dicas de treinamento, nutrição, equipamentos e tudo o que está relacionado à corrida;
- 4 - Encontrar motivação e inspiração diárias através de histórias de superação e conquistas pessoais de outros corredores;
- 5 - Discutir as últimas tendências do mundo das corridas, eventos próximos, novos equipamentos e muito mais;
- 6 - Fazer novas amizades e criar conexões significativas com pessoas que compartilham sua paixão.

Não importa se você está apenas começando sua jornada de corrida ou se já é um corredor experiente, todos são bem-vindos em nosso grupo. Estamos ansiosos para criar uma comunidade forte, na qual possamos aprender uns com os outros, encontrar suporte mútuo e celebrar nossas conquistas. Acesse o QRCode abaixo e venha fazer parte da nossa comunidade.





# Atletas da vida real



ALEX TOMÉ  
TREINADOR





## **Influenciadores podem ser nossa referência de conteúdo?**

*Você também tem parte de responsabilidade*

Talvez você não saiba, mas a Revista Runners Brasil segue uma linha editorial. Todos os meses recebemos um tema para escrever, é por isso que existe muita coerência entre as colunas. Para Janeiro, o tema foi “treinar (ou não) com assessoria esportiva”. Sendo eu treinador de corrida e proprietário de assessoria esportiva, seria fácil e óbvio falar sobre as vantagens de ter seu treinamento planejado por um profissional de Educação Física. Porém, escolhi buscar um caminho diferente e, como de costume, fui buscar uma referência na literatura para me ajudar a escrever a coluna do mês. Vamos nessa?

Vivemos na era na informação. Momentos após os melhores corredores do planeta finalizarem seus treinos, podemos ter acesso aos mínimos detalhes da sessão, desde pace até a frequência cardíaca dos mesmos, tudo gratuitamente.

As redes sociais, como o instagram, que nasceram como forma de contato com amigos e família, virou um grande marketplace, e hoje tem nas vendas e marketing seu principal motor de criação de conteúdo. Profissionais e influenciadores colocam a criação e compartilhamento de informações na agenda, como sendo parte do seu trabalho, facilitando ainda mais o acesso de informação para seus usuários e seguidores. O cenário é perfeito: um profissional da área, capacitado para exercer sua função, traduzindo toda a densa informação científica para seu público. Afinal, a maioria das pessoas dedica esforço para estudar sua área de atuação profissional, não tendo tempo suficiente para se aprofundar em outras áreas. Porém, como nem tudo são flores, apenas conhecimento e embasamento não é suficiente nas redes sociais, é preciso também saber expor o conteúdo de maneira interessante.

Até aqui, nada novo. Agora é que entra o estudo e começa a ficar interessante.

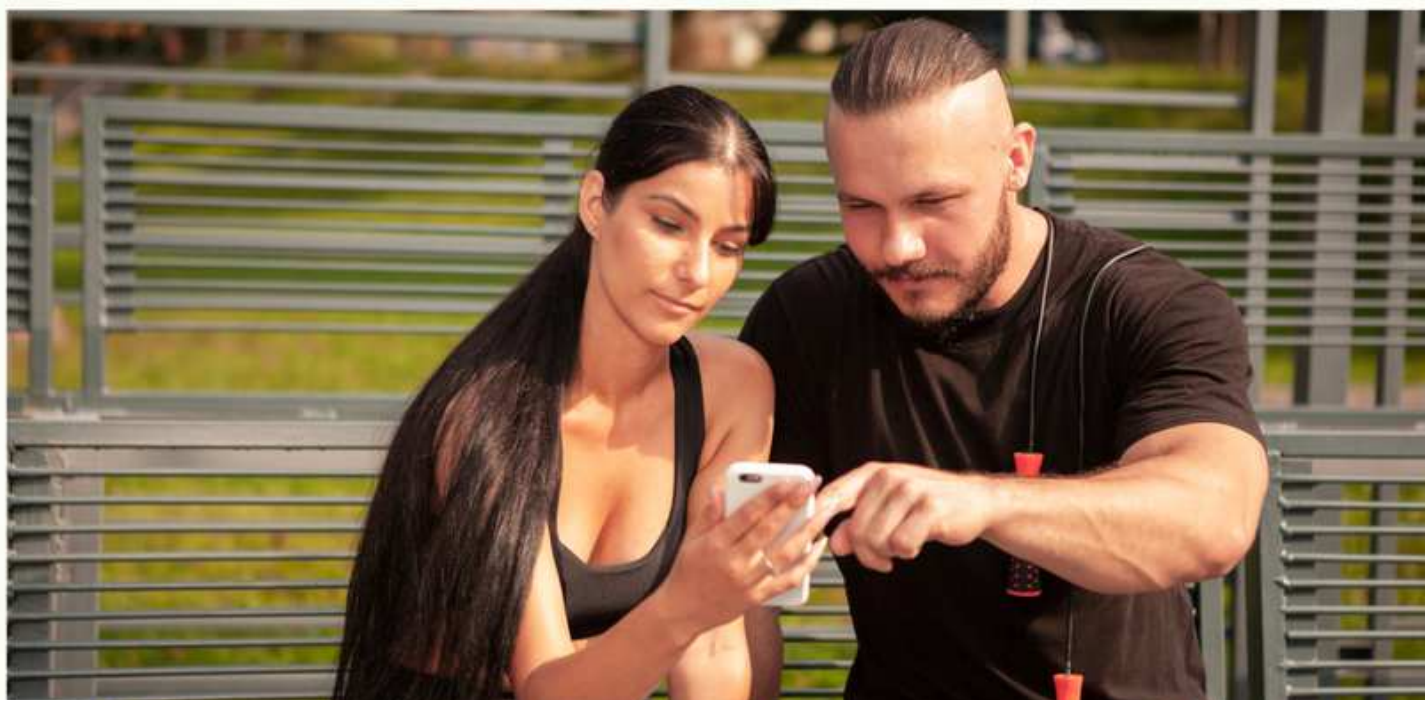
Pesquisadores brasileiros em parceria com um neozelandês realizaram um estudo para entender se influenciadores brasileiros do instagram estão disseminando informações úteis ou compartilhando desinformação. Foram selecionados 33 perfis, todos acima de 100mil seguidores, e com posts relacionados a atividade física e saúde. Abaixo alguns achados interessantes, com minhas reflexões sobre o assunto.

De 33 contas avaliadas, 25 eram de pessoas com formação superior (graduação, mestrado e/ou doutorado), nos mostrando que o conceito de “influenciador” pode estar mudando, trazendo pessoas com mais conhecimento e embasamento técnico para as redes sociais, algo extremamente positivo. Infelizmente, as notícias boas param por aqui mesmo.

Dos 495 posts avaliados, apenas 19% (95 posts) citaram referência científica. O mais alarmante é que dos 95 posts que citaram referência, em apenas 13 deles o estudo tinha relação com o post. Nos outros 82, a referência não confirmava o conteúdo postado.

Outro dado relevante é que dos 495 posts, em apenas 217 deles a informação compartilhada estava de acordo com a literatura, nos mostrando que, embora os profissionais/influenciadores tenham a formação, muita desinformação ainda é postada e compartilhada nas redes sociais.

Após ler esse estudo, tirei um tempo para refletir. Sou formado em Educação Física, com Mestrado em Ciências do Movimento Humano e, embora tenha bem menos seguidores do que os perfis analisados no estudo, também posto conteúdo com frequência no instagram. Um dos pontos que mais me fez pensar é que, se os influenciadores também são profissionais, será que, fora das redes sociais, sua atuação com os clientes segue o mesmo padrão sem embasamento ou





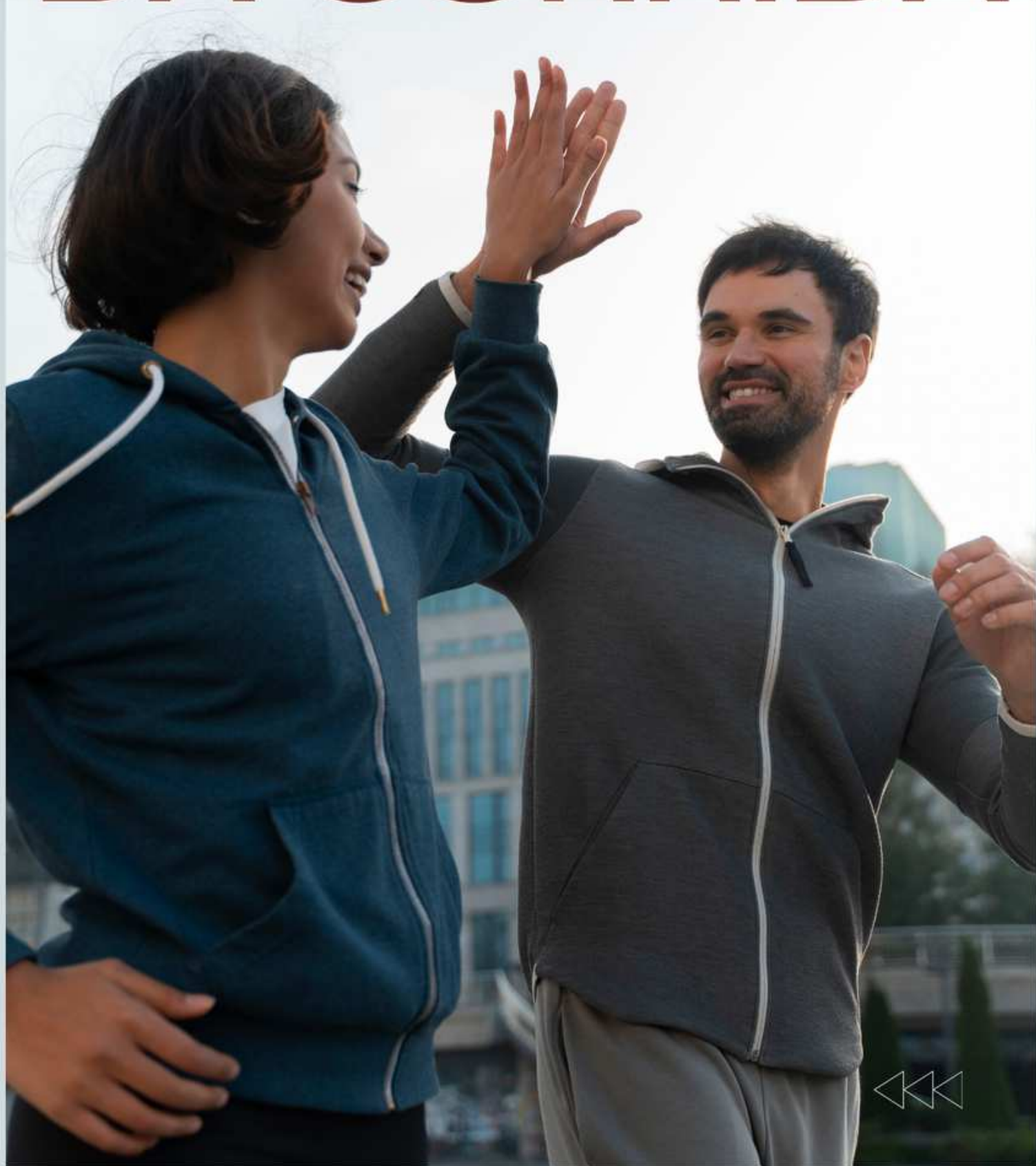
com uso equivocado das informações dos estudos? Nesse caso, você confia nos profissionais que te acompanham, seja no treinamento, nutrição, área médica, etc?

A internet oferece possibilidade de escala, que pode significar muito dinheiro e seduzir profissionais a jogar o jogo proposto pelas redes sociais. A pressão pelo novo é enorme, postar com frequência é vital para seguir crescendo, e isso pode estar influenciando a qualidade e profundidade do que é postado. Não justifica, pois acredito que bons profissionais preferem não postar ao invés de compartilhar uma informação duvidosa, mas pode explicar parte do problema.

Minha conclusão sobre o estudo é que a entrada de profissionais formados nas redes sociais é excelente, porém, ou não estamos sabendo interpretar os estudos, ou estamos citando estudos aleatoriamente, sem realmente ler a referência, o que nos leva a desinformação. É importante observar também que, se mais de 80% dos posts não citam referência, é provavelmente porque os consumidores não se importam com isso. Caso tornasse o conteúdo mais relevante, todos o fariam. Ou seja, também depende de nós, seguidores, exigir mais dos nossos influenciadores.

Para finalizar, é sempre bom lembrar que esse tipo de texto pode causar desconforto em quem lê e discorda da minha opinião, mas o objetivo é abrir o debate, então opiniões divergentes, embasadas e educadas são sempre bem-vindas.

# BIOMECÂNICA DA CORRIDA



# BIOMECÂNICA

## PROBLEMAS MAIS COMUNS NAS ASSESSORIAS DE CORRIDA DE RUA

Fala RUNNERS, estamos on por aqui!

Na pauta desse mês falaremos sobre as assessorias de corrida de rua, com ou sem?

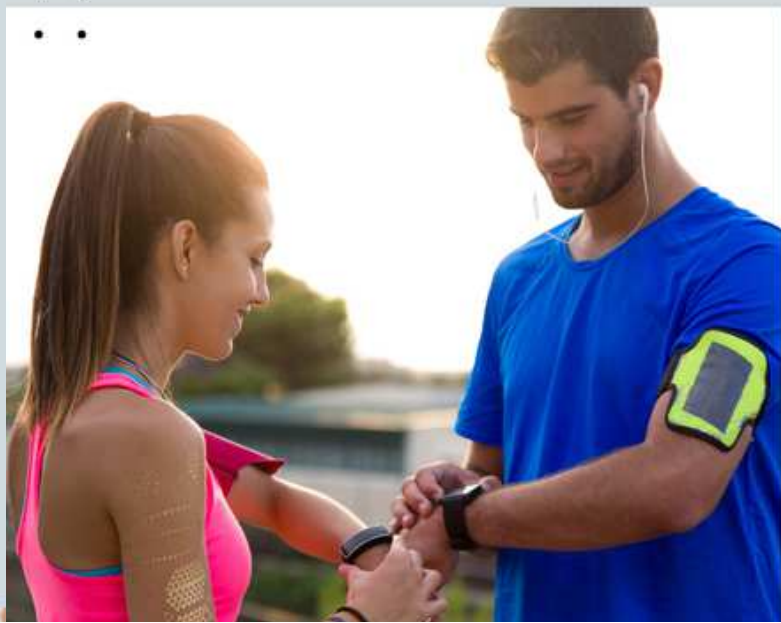
Como atendo muitos corredores diariamente e tenho acesso a maioria das assessorias de corrida na minha cidade, tenho algumas coisas para contribuir em nossa pauta, vindo diretamente dos consumidores.

Então desce comigo....

Escuto muitas coisas em comum dos pacientes sobre a assessoria de corrida principalmente quando não estão satisfeitos.

“Não me sinto mais motivado”, “preciso de um novo estímulo”, “os treinos de determinada assessoria não se encaixam na rotina diária” ou até “sentir que o treino é pesado ou leve demais”!

Porém o que mais escuto, é que no começo até o 3 mês, é que a assessoria, ou o treinador, dá maior ênfase e atenção para segurar o aluno, e quando esse tempo passa, a sensação é que estão sozinhos novamente. A impressão passada é que fazem de tudo para reter o atleta inicialmente e depois entram no Cópia e Cola!





No entanto, também há uma série de problemas que precisam ser enfrentados para garantir uma experiência de treinamento eficiente e segura para os atletas, não colocando a culpa do insucesso somente na Assessoria! Lembramos que é uma via dupla, de reciprocidade.

Dentro dos principais desafios enfrentados pelas assessorias de corrida e problemas que mais me relatam, estão:

### **Falta de Personalização no Treinamento**

Apesar de muitas assessorias oferecerem planos de treino que visam atender muitos corredores, um problema comum é a falta de personalização dos planos. Muitos corredores, especialmente iniciantes, não recebem um plano de treinamento ajustado às suas limitações individuais, histórico de lesões ou objetivos específicos. Isso pode levar a sobrecarga, frustrações e até mesmo lesões.

### **Infraestrutura Insuficiente**

Algumas assessorias enfrentam dificuldades em oferecer uma infraestrutura adequada, principalmente em regiões mais afastadas dos grandes centros urbanos. Isso se reflete na falta de locais adequados para treinos ou na dificuldade de acesso a equipamentos especializados.



## Falta de Profissionais Qualificados

Embora o mercado de corridas de rua esteja em expansão, a falta de profissionais qualificados e especializados em corrida é uma realidade para muitas assessorias. Muitos treinadores, apesar de terem experiência como corredores, não possuem a formação técnica necessária para avaliar e orientar os atletas de maneira eficaz.

## Lesões e Prevenção

A prevalência de lesões é um dos maiores desafios enfrentados pelas assessorias de corrida. A sobrecarga, a execução inadequada de exercícios e o treinamento sem acompanhamento adequado podem levar a problemas como tendinites, fraturas por estresse, distensões musculares, entre outras condições. A falta de foco na prevenção de lesões é uma falha recorrente em muitas assessorias.

## Problemas de Comunicação com os Atletas

Em muitas assessorias, a comunicação entre o treinador e o atleta ainda é falha. Isso pode ocorrer devido à sobrecarga de alunos por treinador, falta de canais eficientes de contato ou falta de feedback individualizado. A comunicação inadequada pode gerar frustração, desmotivação e até a desistência do treinamento.

## Falta de Acompanhamento Nutricional

A alimentação desempenha um papel crucial no desempenho do corredor, mas muitas assessorias ainda não oferecem acompanhamento nutricional. A falta de um plano alimentar adequado pode prejudicar o rendimento dos atletas, especialmente durante períodos de intensificação dos treinos ou antes de competições importantes.





## Questões Financeiras e Acessibilidade

Embora as corridas de rua tenham se popularizado, o custo das assessorias de corrida pode ser um obstáculo para muitos corredores, especialmente em regiões onde o poder aquisitivo é mais baixo. O preço de mensalidades e taxas de inscrição em competições pode limitar o acesso de algumas pessoas a esse tipo de serviço.

Embora as assessorias de corrida de rua no Brasil estejam em crescimento, é fundamental que se enfrentem esses desafios para garantir uma experiência de qualidade para os atletas. Investir em profissionalização, personalização de treinos e infraestrutura, além de priorizar a prevenção de lesões e a educação nutricional, são medidas que podem transformar esses obstáculos em oportunidades para o desenvolvimento do esporte no país.

Para finalizar, repito um raciocínio anterior, assessoria de corrida é uma das melhores formas para iniciar o ano, tem meu apoio e minha indicação, porém não podemos esquecer, que é uma via de reciprocidade, de mão dupla!

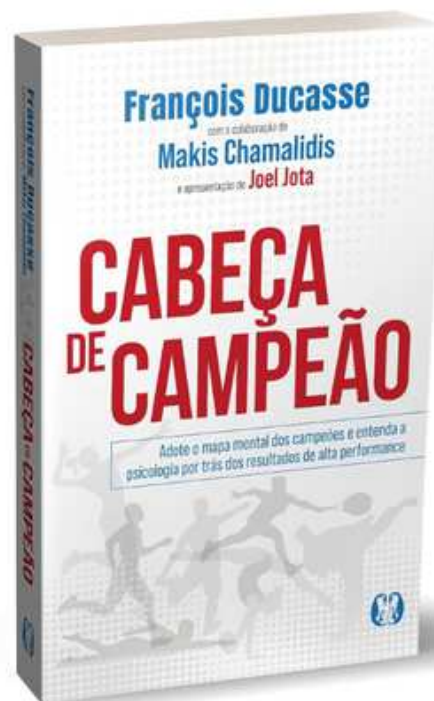
RUNNERS,  
Muitas corridas e um Ótimo 2025.



**FELIPPE  
RIBEIRO**  
FISIOTERAPEUTA



## DICA DE LIVRO



Cabeça de campeão aborda o aspecto mental e o percurso extraordinário desses indivíduos aos quais chamamos “campeões”. Ajuda-nos a conhecer o papel e a importância de certas qualidades na busca de um sonho e na procura da melhor performance possível – muito além do esporte, mas em todas as áreas da vida. Concebido como uma jornada de crescimento, sucesso e alto rendimento, Cabeça de campeão visa não apenas melhores desempenhos, mas também salienta a importância de valores como a generosidade, a lealdade, o sentido de aventura e a elegância. Convidamos você a descobrir o Mapa Mental, que revela os obstáculos e armadilhas que se colocam no seu caminho, bem como as qualidades necessárias para superá-los e alcançar este estado de espírito tão particular que promove a criação, a realização e o sucesso. Fruto de uma longa experiência esportiva dos autores, adquirida tanto em campo como nos bastidores, e apoiando-se em numerosos e edificantes exemplos, este livro oferece as respostas que você procura e o encoraja a seguir os seus sonhos até o limite, ajudando-o a realizar grandes proezas na sua vida e a se tornar um verdadeiro campeão mental.



# NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**COMEÇAR O 2025 COM OU SEM UMA  
ASSESSORIA?**



## Neurociência e Vida em Sociedade: O Papel dos Grupos de Corrida

A neurociência nos revela que os seres humanos são inerentemente sociais, e viver em sociedade desempenha um papel vital em nosso bem-estar mental e emocional. Participar de um grupo de corrida pode proporcionar inúmeros benefícios, tanto no desenvolvimento físico quanto mental:

### • Suporte Social e Motivação:

- A interação em grupos estimula a liberação de endorfinas e ocitocina, conhecidos como hormônios do bem-estar, promovendo sentimentos de felicidade e redução do estresse.
- Treinar em conjunto pode aumentar a motivação, pois o apoio mútuo e a competição saudável incentivam o empenho e a consistência nos treinos.



### • Sentimento de Pertencimento:

- Fazer parte de uma equipe ou grupo de corrida gera um forte sentimento de pertencimento, essencial para a saúde mental e o bem-estar. Este sentimento de inclusão e apoio pode aumentar a confiança e o comprometimento com os objetivos pessoais.

### • Desenvolvimento Mental e Emoções Positivas:

- O cérebro humano responde positivamente ao reforço social, melhorando a capacidade de lidar com desafios e superar obstáculos, tanto na corrida quanto em outros aspectos da vida.

À medida que nos preparamos para um novo ano de conquistas na corrida, muitos corredores se perguntam: vale a pena contar com uma assessoria ou treinador, ou é melhor seguir sozinho?

A neurociência comportamental nos oferece insights valiosos sobre como essa escolha pode impactar nossa motivação, disciplina e desempenho. Vamos explorar os prós e contras de cada abordagem, acompanhados de experiências reais de corredores.

## Prós de Ter uma Assessoria ou Treinador

### • Personalização e Expertise:

- Um treinador pode personalizar o plano de treino, levando em consideração suas necessidades físicas e psicológicas, o que pode aumentar a eficácia dos treinos. A neurociência mostra que programas personalizados podem melhorar a resposta do cérebro ao exercício, aumentando a motivação e o prazer.

### • Motivação e Responsabilidade:

- Ter alguém para prestar contas, como um treinador, ativa o sistema de recompensa do cérebro, aumentando a liberação de dopamina, o que reforça comportamentos positivos e consistentes.
- A presença de uma comunidade de apoio pode incrementar a sensação de pertencimento, que está associada a níveis aumentados de neurotransmissores positivos, reduzindo o estresse e aumentando a satisfação com o exercício.

### • Feedback Imediato e Ajustes:

- Correções em tempo real podem ajudar a otimizar a técnica, aproveitando a neuroplasticidade do cérebro para aprender novos padrões motores mais eficazmente e prevenir lesões.





## Contras de Ter uma Assessoria ou Treinador

- **Custo:**
  - O investimento financeiro pode ser estressante para alguns, gerando cortisol, o que pode impactar negativamente a motivação e aumentar a ansiedade, contrabalançando os benefícios do treinamento.
- **Falta de Flexibilidade:**
  - Planos rígidos podem ignorar a necessidade de autonomia, um fator crítico para a motivação intrínseca segundo a neurociência, levando à resistência e desmotivação.
- **Dependência Excessiva:**
  - A dependência de orientação constante pode inibir o desenvolvimento de habilidades de autorregulação, importantes para a autonomia emocional e a autoconfiança na corrida.

## Experiências Positivas e Negativas

### Experiências Positivas

- **Carlos, 35:** A orientação de seu treinador não só melhorou seu tempo na maratona, mas também aumentou sua confiança. Compreender a ciência por trás dos treinos o motivou a se desafiar mais, aproveitando o impulso positivo da neuroplasticidade.
- **Marina, 28:** Sentiu-se mais segura com a orientação profissional, o que reduziu sua ansiedade e aumentou seu foco mental, aproveitando o feedback positivo do cérebro durante o exercício.





### Experiências Negativas

- **Rafael, 42:** Sentiu-se sobrecarregado pela falta de flexibilidade no treinamento, o que reduziu sua motivação e prazer pela corrida, impactando negativamente seu envolvimento emocional.
- **Ana, 30:** A má compatibilidade com seu treinador gerou mais frustração do que progresso, destacando a importância de alinhamento psicológico e emocional para um treino eficaz.

A escolha entre iniciar 2025 com ou sem assessoria envolve considerações pessoais, mas também insights da neurociência comportamental que podem moldar sua experiência. Avaliar como a estrutura de um treinador ou a liberdade de treinar sozinho impacta sua motivação e bem-estar mental é crucial. Além disso, considerar o papel dos grupos sociais na corrida pode oferecer apoio emocional e motriz, essencial para um ano de sucesso e bem-estar.

Escolha a abordagem que melhor apoia sua saúde mental e paixão pela corrida, assegurando que 2025 seja um ano de crescimento e conquistas.



**CARLOS  
CAMPELO**  
COACH



● LIVE ●

# PODCAST RUNNERS BRASIL





## **ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO 4: A REVOLUÇÃO NO DESEMPENHO**

Salve Runners, nesta primeira edição do ano vou escrever sobre um dos tênis mais comentados no final do ano passado e que foi lançado recentemente pela Adidas e que surpreendeu mais uma vez o mercado de corrida com o lançamento do Adizero Adios Pro 4. Consolidando a reputação da linha Adizero como uma das mais avançadas em tecnologia de tênis de alta performance. Este modelo foi projetado para levar os corredores ao próximo nível, seja na busca por recordes pessoais ou conquistas profissionais. E vou aproveitar para fazer um comparativo entre o Adios Pro 3 e o Adios Pro 4, para entenderem as melhorias que um teve em relação ao outro, problemas que foram corrigidos e no desempenho se houve alguma mudança.

## Primeiras Impressões

Ao calçar o tênis já vem aquela sensação de “Uau”, que tênis é esse. É uma delícia no pé, senti de cara a mudança na posição dos ilhós, algo que me incomodou muito na versão anterior, essa região tinha um aumento de material para dar mais resistência que me deu muita bolha e machucou muito o local.

O caminhar do tênis também é algo que surpreende e muito, sente que existe um bounce maior em relação a versão anterior (Isso foi feito através da mudança da angulação dos Energy Rods).

A leveza e a maciez do Adios Pro 4 também são impressionantes, ele está mais leve que a versão anterior e mais macio e responsivo neste primeiro contato.

## Informações Técnicas

Explorando mais a parte mais técnica do Adios Pro 4, segue as principais tecnologias presentes no tênis:

1. Na parte dos cadarços criaram o LigthLock, que foi uma mudança muito positiva para que deixasse o tênis mais leve e tirasse a pressão que existia neste ponto na versão anterior;
2. As novas Hastes EnergyRods 2.0 que foram feitas melhorias no material e uma mudança na angulação delas para que aumentasse o bounce das passadas gerando mais impulsão em cada passada;
3. Amortecimento LIGHTSTRIKE PRO teve uma renovação e que trouxe mais conforto e resposta a entressola;
4. Cabedal Renovado ganhou um design mais anatômico, moldando-se melhor aos pés. Com materiais mais leves e respiráveis, oferece maior conforto em corridas de alta intensidade.
5. Outra grande novidade é o solado com Tecnologia LIGHTTRAXION e Borracha Continental™ que traz mais aderência e leveza ao tênis.
6. Drop de 6mm
7. Peso de 210g (Tamanho 42Br)





## Comparativo do Adizero Adios Pro 3 x Adizero Pro 4

Embora o Adizero Adios Pro 3 tenha sido amplamente elogiado por sua leveza e estabilidade, o Pro 4 eleva o desempenho com melhorias técnicas que atendem diretamente ao feedback dos atletas:

- **ENERGYRODS 2.0:** No Pro 3, as placas de carbono já promoviam ótimo retorno de energia, mas o Pro 4 ajusta o alinhamento das placas para maior suavidade e menor desgaste muscular.
- **Conforto e Ajuste:** O cabedal atualizado no Pro 4 é mais ergonômico e ventilado, corrigindo pequenas queixas de ajuste observadas na versão anterior.
- **Solado Otimizado:** A inclusão da tecnologia LIGHTTRAXION e uma redistribuição da borracha Continental™ garantem maior tração e segurança em terrenos variados.
- **Impulso Melhorado:** A nova geometria do antepé oferece uma propulsão mais eficiente, ideal para quem busca melhor desempenho em provas rápidas.

## On The Road

Foi uma surpresa boa do começo ao fim dos testes, primeira coisa que eu percebi foi uma base mais larga, sem os cortes que tinham na versão anterior e que geravam uma certa instabilidade ao correr. Isso trouxe mais segurança ao correr em terrenos mais irregulares e instáveis.

Desde corridas mais regenerativas, tiros e corridas mais longas o tênis se comportou de uma maneira excelente, teve a capacidade de ser um tênis que conseguiu me atender em absolutamente todos os ritmos e variações de treinos.

O grid novo realmente trouxe mais segurança para passar por trechos úmidos e molhados, pois neste final de ano aqui na região chove muito e solados mais lisos tento evitar neste período do ano.

Um outro detalhe que ajudou a trazer um certo conforto do tênis nos pés, foi um pequeno enchimento que colocaram no contraforte do tênis, ficou bem mais confortável para corridas mais longas do que a versão anterior.

O cadarço comigo apresentou um probleminha de desamarrar com facilidade, mas com uma amarração mais firme ficou mais confiável para as provas deste ano.

Alguns detalhes que ainda não consegui ter clareza foi principalmente em relação a durabilidade do solado, se a nova parceria para a sola vai resolver esse problema de desgaste mais prematuro que a versão anterior apresentou. Já o cabedal testei em dias mais quentes e foi zero problemas em relação a esquentar o pé, o que para nosso clima é muito interessante.

No geral, na minha opinião, o tênis foi uma belíssima evolução em relação a versão anterior, com ganhos exatamente nos pontos negativos que se tinham anteriormente.



## Conclusão

O Adizero Adios Pro 4 não é apenas uma atualização e sim uma evolução significativa em termos de tecnologia e design. Ele mantém o DNA vencedor da linha Adizero, mas com ajustes que fazem diferença tanto no conforto quanto na performance. Para corredores que já eram fãs do Pro 3, a nova versão promete entregar ainda mais em termos de eficiência energética e estabilidade.

Com certeza será meu tênis para as provas deste ano e se você busca um tênis para quebrar seus recordes, o Adios Pro 4 é uma escolha certa. Está disponível no Brasil desde 02 de janeiro de 2025, o modelo é a aposta da Adidas para continuar dominando o cenário das corridas de longa distância e maratonas.

E fechando com uma frase da Adidas "Adizero Adios Pro 4: porque cada segundo conta".

Continue nos acompanhando para ficar ligados nos lançamentos e novidades de 2025, além de não deixar de ler as versões anteriores da Runner Brasil, nos vemos na próxima edição.



**GUSTAVO  
PAVESI**  
EMPRESÁRIO





# NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

