

ANO 04 | MARÇO | Nº 47

RUNNERS BRASIL

» VIAJAR PARA CORRER OU
CORRER PARA VIAJAR?

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

Henrique Farias

» Q&A COM ABILIO CORDEIRO

» CORRIDA E CARREIRA:
MINHA TERRÍVEL VIAGEM

» CORRER SEM LESÃO: FISIOTERAPIA
PARA A VIAGEM

» O X DA QUESTÃO: SOBREVIVENDO
AO TURISMO ESPORTIVO (E SUAS
ARMADILHAS)





TRANSFORMANDO EM EXPERIÊNCIA

**Maratona Internacional
de Porto Alegre**

07 e 08 de Junho de 2025

42km, 21km, 10km, 5km

21k Buenos Aires

24/08/25

21km

**Maratona
de Assunção**

31/08/25

42km, 21km

**Maratona de
Buenos Aires**

21/09/25

42km

**Maratona de
Chicago**

12/10/25

42km

**Maratona
Valência**

07/12/25

42km

Sub4

TURISMO ESPORTIVO

SUA AGÊNCIA DE TURISMO ESPORTIVO

DO SUAS CORRIDAS

EXPERIÊNCIAS INESQUECÍVEIS!

Internacional

ção

5
km e 7km

de

SERVIÇOS:



HOSPEDAGEM



PASSAGEM AÉREA



TRANSFERS



INSCRIÇÕES



PASSEIOS TURÍSTICOS

FALE CONOSCO:



@SUB4.RUN



(11) 94532-0229



WWW.SUB4.COM.BR



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,

Viajar para correr é o sonho de muitos corredores. Participar de provas em outros lugares une duas paixões: turismo e corrida. Mas, sem planejamento, essa experiência pode se tornar um verdadeiro pesadelo.

Nesta edição, trouxemos relatos de quem enfrentou desafios em viagens esportivas – problemas com documentação, alimentação, logística e até fraudes em pacotes turísticos. “Minha Terrível Viagem” é um alerta para que você evite essas armadilhas e aproveite cada quilômetro sem surpresas desagradáveis.

Além dos relatos, reunimos dicas essenciais para escolher agências seguras, cuidar da saúde e ter um belo plano B para lidar com imprevistos.

E já que março traz o Dia Nacional do Turismo (27/03), falamos sobre como transformar cada corrida fora de casa em uma experiência memorável. Viajar e correr devem ser momentos de prazer e superação!

Que esta edição ajude você a planejar suas aventuras, garantindo que cada viagem seja lembrada pelos quilômetros inesquecíveis, não pelos perrengues.

Bons treinos, boas viagens e, claro, excelentes 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! ➔

EXPEDIENTE

RB

47

BRASIL

MARÇO/25

PABLO MATEUS

CEO RUNNERS BRASIL

DARLAN SOUZA

EDITOR CHEFE

DANI CHRISTOFFER

EDITORA

DEPARTAMENTO COMERCIAL

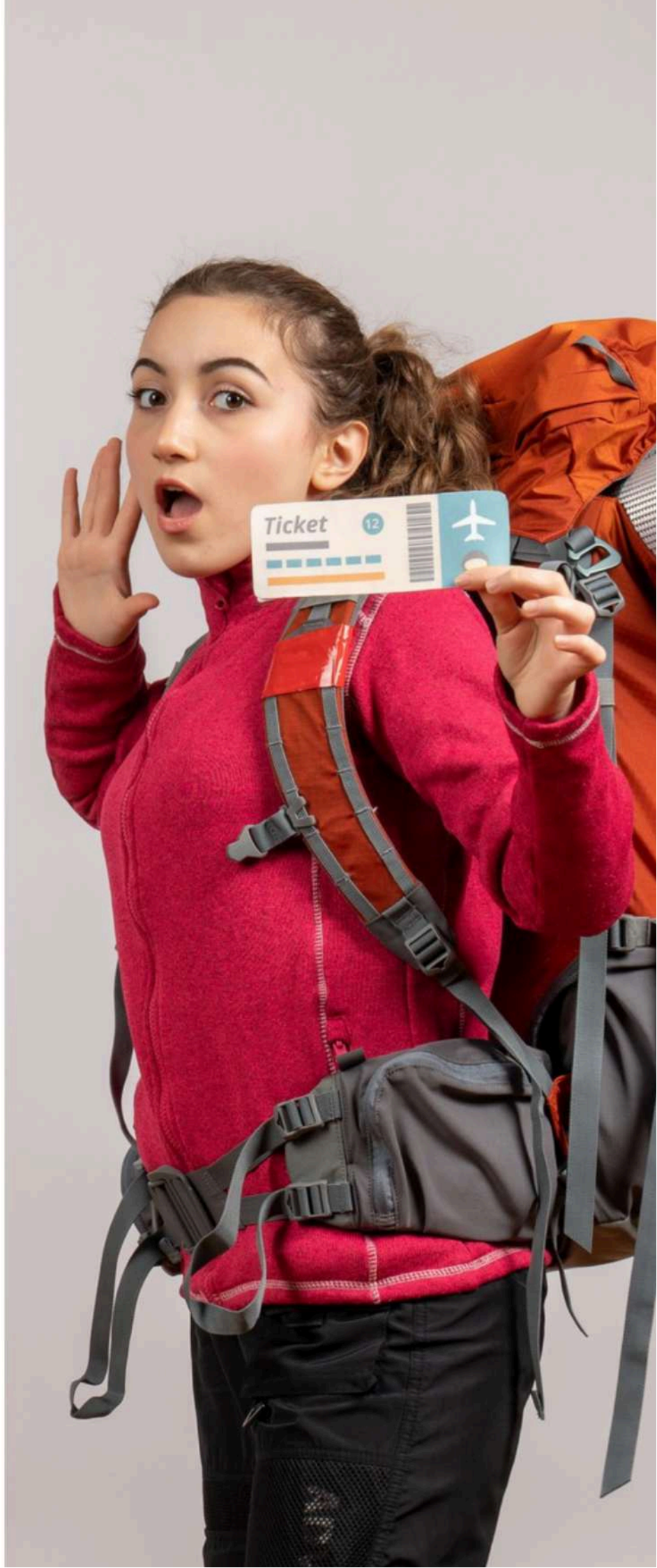
(12) 99178-0401

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, camaradas da corrida!

Quando a Viagem Vira um Desafio

Viajar para correr é um sonho, mas quando algo dá errado, pode se tornar um verdadeiro teste de paciência. Problemas com voos, documentação, alimentação ou até provas canceladas já frustraram muitos corredores.

Nesta edição da Runners Brasil, reunimos relatos de imprevistos no turismo esportivo e dicas essenciais para evitar dores de cabeça. Desde escolher agências confiáveis até planejar um bom plano B, mostramos como se preparar para que sua experiência seja positiva e segura.

No Dia Nacional do Turismo, queremos reforçar que viajar para correr deve ser um prazer, não um problema! Com planejamento e cuidado, sua próxima corrida será inesquecível – pelos motivos certos.

Boa leitura e bons quilômetros pelo mundo! 🏃✈️

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



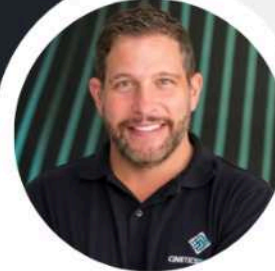
**CARÔ
QUEIROZ**

PSICOLOGIA E
CARREIRA



**EDUARDO
BARBOSA**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**FELIPPE
RIBEIRO**

FISIOTERAPEUTA



**CARLOS
CAMPELO**

NEUROCOACH



**SABINE
WEILER**

JORNALISTA



**GUSTAVO
PAVESI**

EMPRESÁRIO



RUNNERS BRASIL



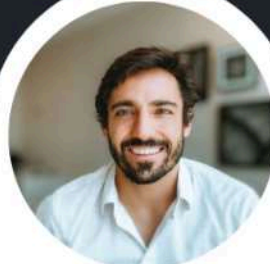
**SWARA
BARRETO**

ADVOGADA



**LUCIANA
MACIEL**

VETERINÁRIA



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA /
MEDICINA ESPORTIVA



**RAMIRO
KRAMER**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



**EDUARDO
RODRIGUES**

MENTOR DE CARREIRA



**LAÍSA
MATOS**

NUTRICIONISTA



**GABRIEL
RENAUD**

COPYWRITER



**ALEXANDRE
ROSA**

FISIOTERAPEUTA



**ANA MARIA
KIST**

NUTRICIONISTA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**

MÉDICA DO ESPORTE



**VICTOR
WOLWACZ**

DENTISTA



ALEX TOMÉ

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA





WARM-UP

MINHA TERRÍVEL VIAGEM

Queridos Leitores,

Viajar para correr é um sonho compartilhado por muitos corredores. A emoção de cruzar a linha de chegada em um destino especial, a energia de uma prova internacional e a chance de explorar novos cenários tornam o turismo esportivo uma experiência única. Mas, como qualquer viagem, os imprevistos podem transformar esse sonho em um verdadeiro pesadelo.

Quem nunca ouviu falar de um corredor que perdeu o voo e não chegou a tempo para a prova? Ou que teve problemas na imigração por um detalhe na documentação? E aqueles que enfrentaram intoxicações alimentares, tênis extraviado na bagagem ou uma competição cancelada de última hora? Infelizmente, essas situações acontecem e podem comprometer toda a experiência.

Nesta edição da Runners Brasil, mergulhamos no lado frustrante do turismo esportivo, trazendo relatos reais de corredores que viveram situações inesperadas e tiveram que lidar com dificuldades durante suas viagens. Mas não queremos apenas compartilhar experiências negativas – nossa missão é te ajudar a evitar esses problemas!

Por isso, preparamos um guia completo com dicas essenciais para que sua próxima corrida fora de casa seja um sucesso. Vamos falar sobre:

- ✓ Cuidados com a documentação: O que você precisa garantir antes de embarcar para evitar transtornos na imigração.
- ✓ Alimentação segura: O que comer (e o que evitar) para não prejudicar sua performance e bem-estar na viagem.
- ✓ Dicas de segurança: Como proteger seus pertences, escolher boas hospedagens e evitar golpes.
- ✓ Agências confiáveis: Como identificar empresas sérias para planejar sua experiência esportiva sem surpresas desagradáveis.
- ✓ Plano B: O que fazer caso ocorra um infortúnio e como minimizar o impacto dos imprevistos.

No Dia Nacional do Turismo, queremos reforçar que viajar para correr deve ser uma experiência inesquecível – pelos motivos certos! Com as orientações desta edição, você estará preparado para cruzar a linha de chegada sem dores de cabeça e aproveitar cada quilômetro do percurso.

Prepare-se, ajuste seus planos e boa leitura e boas corridas pelo mundo!

Boas leituras e boas corridas!

Pablo Mateus
CEO - Runners Brasil

"Viajar para correr é uma aventura, mas sem planejamento, pode virar um pesadelo. O segredo do turismo esportivo está em cada detalhe: da documentação à hidratação, do plano A ao indispensável plano B".

Pablo Mateus

SUMÁRIO



12

Warm up



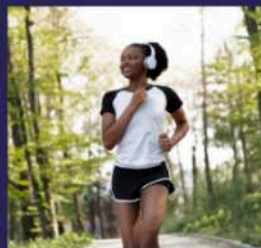
16

Nutrição
Esportiva



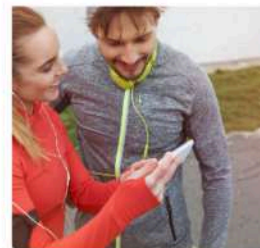
22

Corrida e
Odontologia



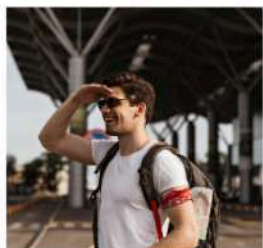
26

O "X" da
Questão



32

Corrida e
Carreira



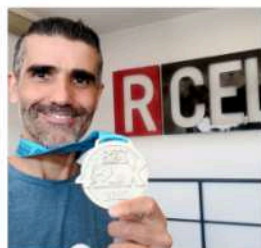
38

Corrida mais
que um esporte



42

Q&A
Abilio Cordeiro



50

Correr sem
lesão



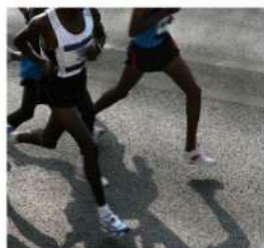
56

**Capa:
Henrique Farias**



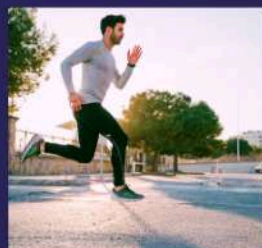
70

**Extra: Carreira
em foco**



74

**Biomecânica da
Corrida**



80

Trail Running



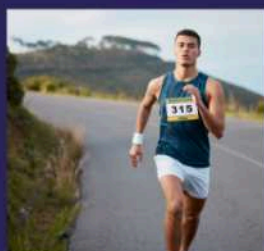
86

**Medicina e a
Corrida**



90

**Corrida e
Ciência**



98

**Reviem Tênis
de Corrida**



108

**Atletas da
Vida Real**



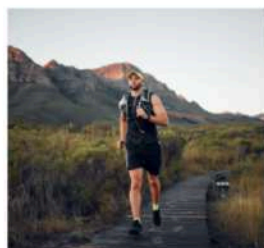
114

**Tirinhas
Runners Brasil**



116

**Neurociência
e a Corrida**



121

Dica de Livro



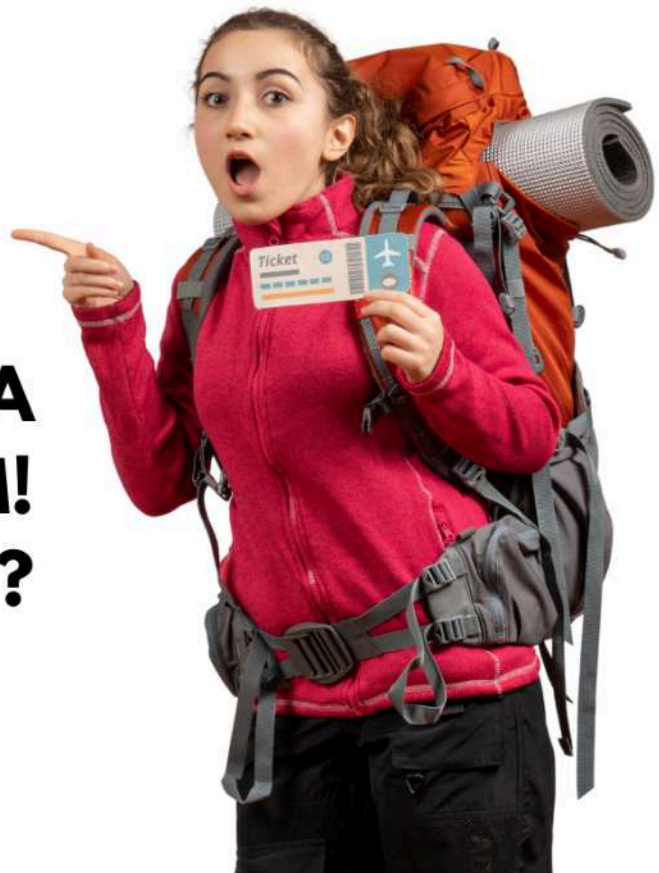
NUTRIÇÃO ESPORTIVA



ANA KIST
NUTRICIONISTA



TEM UMA CORRIDA NA MINHA VIAGEM! E AGORA, NUTRI?



Fala, runners! Sou a Ana Kist, formada em direito e Nutrição (bem aleatório, eu sei rs).

Também sou mãe e maratonista nas horas vagas.

Mas vamos lá, o ano iniciou, o carnaval passou e eu estarei por aqui falando com vocês sobre nutrição e performance.

Com a popularização da corrida de rua, tem surgido cada vez mais eventos esportivos em diferentes datas e locais e uma das principais razões é a própria natureza da corrida: acessível e democrática, o tal do “basta ter um par de tênis e sair por aí”.

Um belo incentivo para aqueles que estão começando! Porém, já pelo km segundo ou terceiro, percebe-se que a necessidade vai muito além do par de tênis.



CALMA, NÃO É SÓ ARRUMAR AS MALAS E PARTIR PARA A AVENTURA.

Quando o assunto é montar o calendário esportivo e isso envolve uma viagem, é necessário estar ciente de que o cenário desta prova precisa estar presente durante o ciclo de treinos. Ou seja, tudo aquilo que será posto em prática no dia da prova necessariamente precisa ser testado durante os meses que a antecedem, para que imprevistos não estraguem seus quilômetros de experiência.

ENTÃO BORA QUE O CICLO COMEÇOU!

Para auxiliá-los nessa empreitada, além do conhecimento técnico acerca dos aspectos nutricionais, trago na bagagem a experiência de cinco maratonas, sendo duas delas fora do país, (Boston e Londres) e irei ajudá-los com base nas principais dúvidas surgidas:

O CLIMA E A DESIDRATAÇÃO

Quando se fala em clima, isso não se restringe somente à temperatura ou estação do ano. O local da prova é úmido ou seco? Existe a possibilidade de variações climáticas durante o tempo de prova? São detalhes muitas vezes não pensados e tudo isso deve ser previsto.

Uma corrida quando praticada sob baixa temperatura e com clima seco faz com que o atleta não transpire, porém, a desidratação acontece mesmo assim, tornando indispensável a hidratação durante toda a viagem, independente de estar ou não com sede ou calor.



CUIDADO: A desidratação durante o treinamento ou competição pode não apenas prejudicar o desempenho do exercício, como atrasar a recuperação. Ou seja, **DESIDRATAÇÃO** pode arruinar sua prova!

ALIMENTAÇÃO

Como em qualquer corrida, uma alimentação adequada é de extrema importância e está diretamente ligada à performance.

Evitar longos períodos sem se alimentar. Neste caso, os industrializados (barrinhas de cereal e proteína) se tornam aliados, principalmente durante voos de longa duração. Monte um kit alimentação e leve com você.

A alimentação deve seguir o mais próximo possível do ciclo de treinos, dentro do possível, claro. Sem nóias, mas também não é hora de testar a culinária local, comida de rua ou pratos muito condimentados. Antes da prova, é somente aquele básico bem feito, que funciona e ponto. Nutricionistas esportivos já tem feito estratégias nutricionais para estes casos. Ajuda muito, acredite!

O ideal é chegar no máximo dois dias antes, assim fica mais fácil deixar a algarra alimentar para o pós-prova!

SUPLEMENTAÇÃO

E agora, posso levar meus suplementos no avião?

A resposta é sim! Porém, quando o assunto é fazer as malas, é preciso ainda mais atenção a certos detalhes.





Toda suplementação utilizada durante o ciclo pode ser levada, mas com algumas observações: Conforme regras da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), é necessário que os suplementos estejam em suas embalagens originais e identificadas, ou seja, rótulos visíveis, facilitando a identificação e comprovação de procedência dos produtos.

É recomendável que se transporte apenas a quantidade necessária para o período. Hoje existem diversas marcas no mercado que já trabalham com suplementos em sachês de dose única, como Whey Protein e creatina, o que facilita e muito o transporte.

Costumo orientar os pacientes que levem todo o necessário para o dia da prova em bagagem de mão, evitando o risco de extravio. Suplementos em pó geralmente podem ser levados na bagagem de mão, porém, cuidado: vale ficar atento às restrições impostas por cada companhia aérea.

DIA DA PROVA

Chegou o grande dia! Uma provável noite mal dormida e o coração saindo pela boca.

Por mais irônico que soe a dica: calma, capriche no café da manhã e atente-se ao horário e deslocamento até a largada. É válido também levar mais um pré treino para 30/45 min antes da prova.

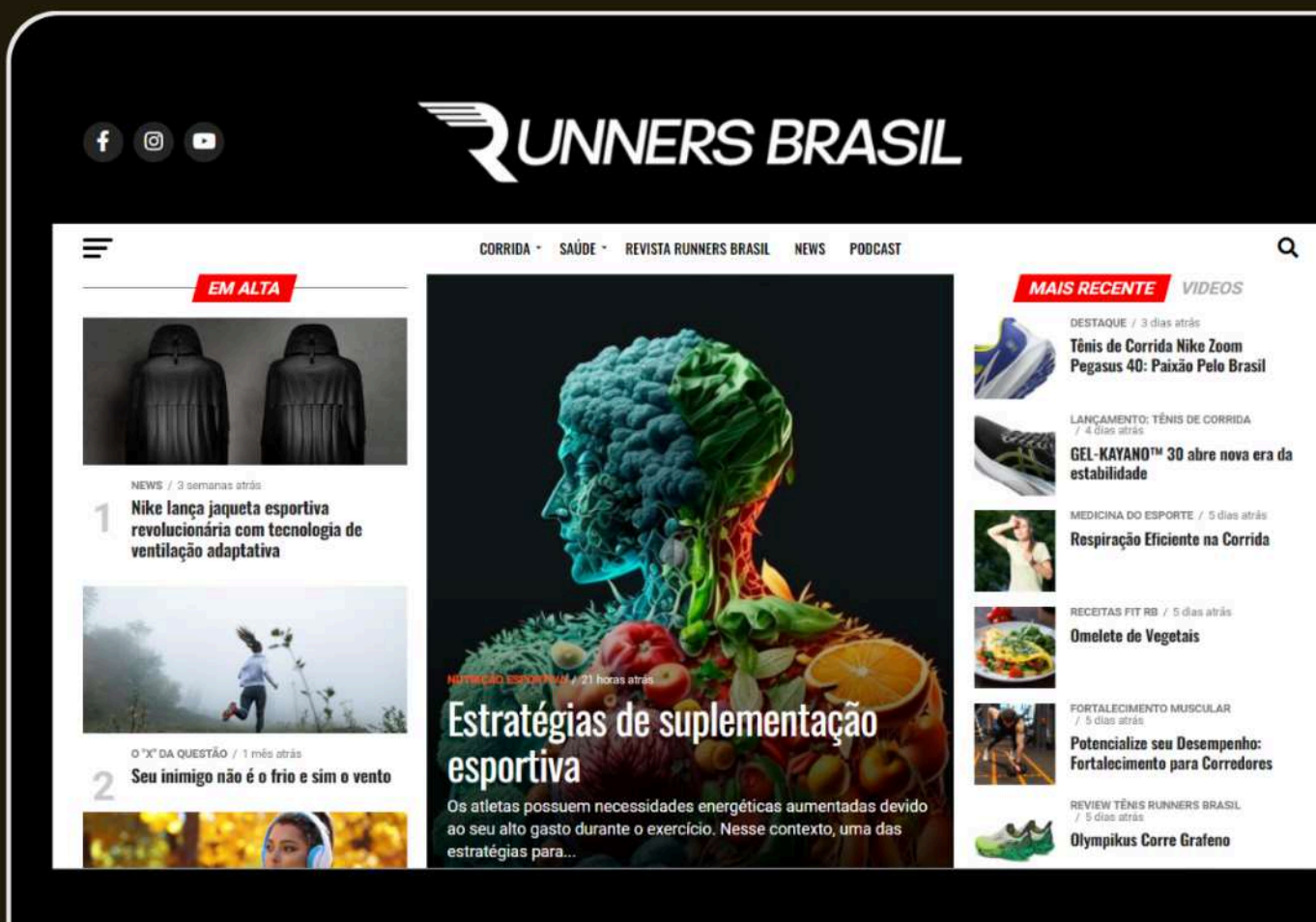
Faça um último check em tudo aquilo que for usar durante a prova. Escrever na mão ou configurar o relógio quanto aos alertas de suplementação é sempre válido.

Por mais seguro e interessante que pareça, não é hora para testar nada novo.

E fica o alerta: É sempre muito arriscado enfrentar tais desafios sem um planejamento bem elaborado por profissionais qualificados!

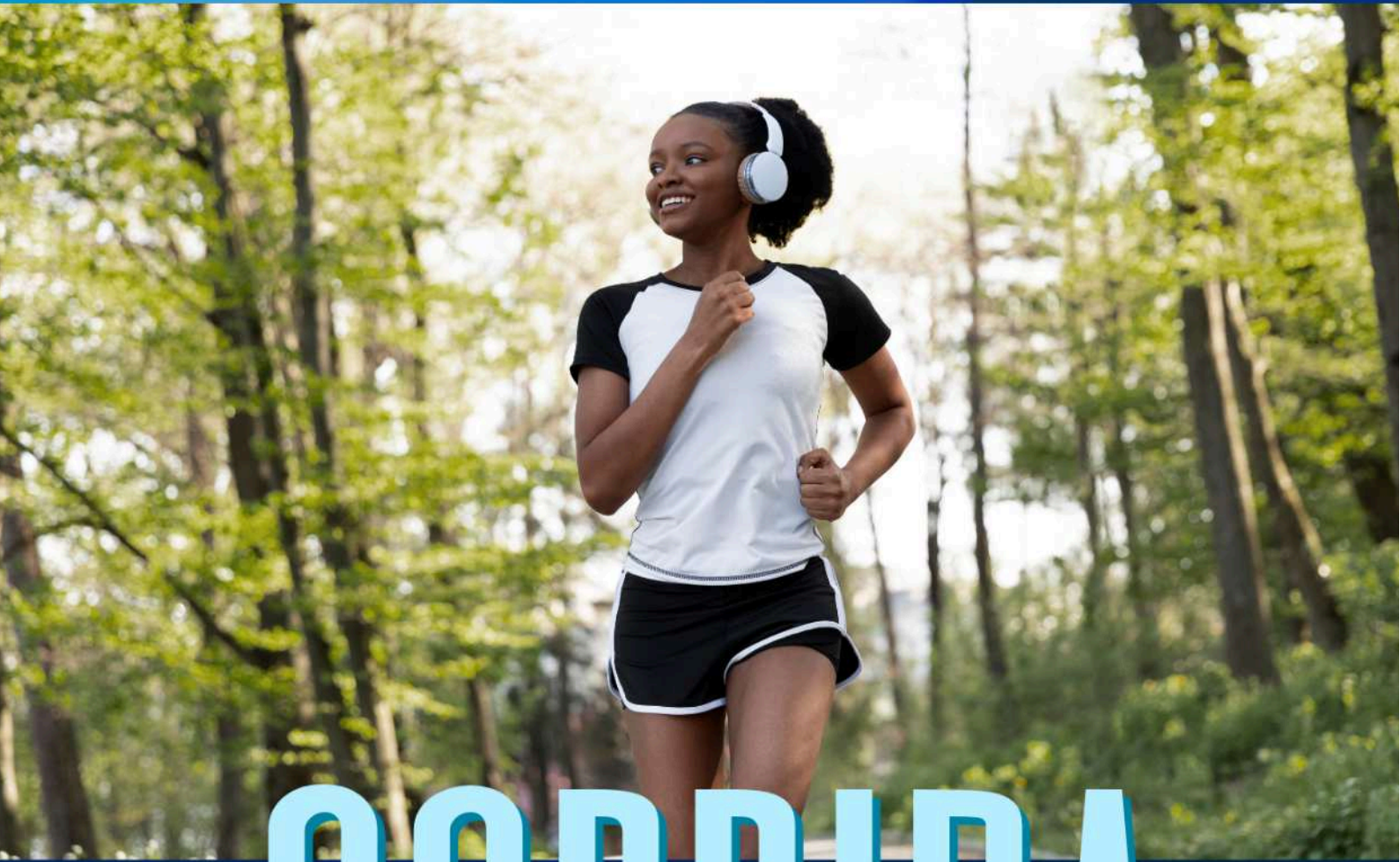
RUNNERS BRASIL

CONHEÇA NOSSO SITE



runnersbrasil.com





CORRIDA

E ODONTOLOGIA



VICTOR WOLWACZ

DENTISTA

Corridas Offshore e Emergências Odontológicas

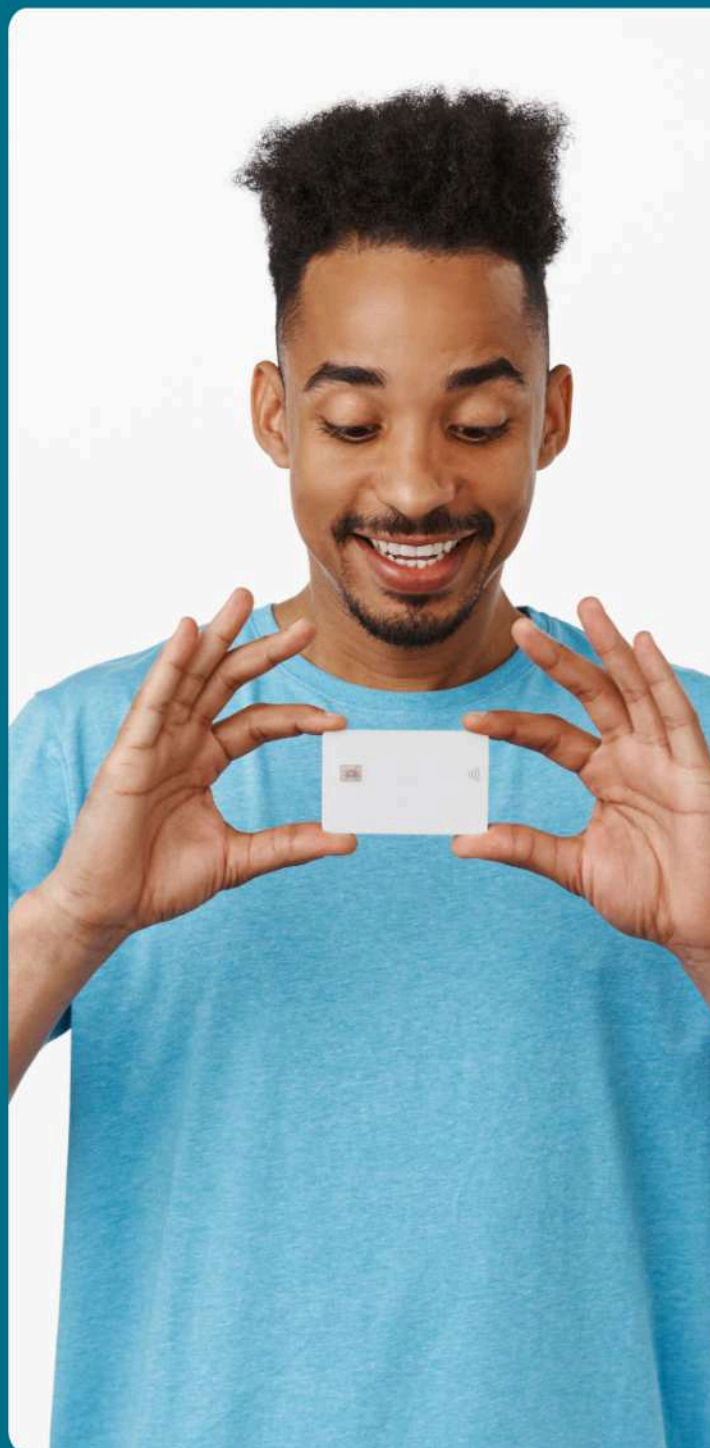
Todo o corredor já planejou ou tem a intensão de planejar uma prova fora de sua cidade. Quando iniciamos a prática da corrida, talvez não tenhamos a noção da quantidade de elementos relativos a este universo. O tempo envolvido, a dedicação, a disciplina e a resignação são determinantes para o resultado final do projeto, ou seja, concluir a prova conforme o planejado. Assim, se a ideia for realizar uma corrida offshore, o atleta tem de estar ciente de que precisará incluir exercícios semanais focados em musculação, seguir as famosas planilhas fornecidas pelo treinador e realizar sessões de massagem e liberação miofascial na sua rotina de treinos. Além disso, precisará de orientação nutricional e de avaliação médica e odontológica. Ao longo das edições, a Revista Runners Brasil tem frisado a importância de estar em dia com a saúde bucal. No entanto, se, ao participar de uma corrida fora de nossa zona de conforto, acontecer uma situação odontológica atípica, como devo proceder? Onde poderei buscar orientações ou, talvez, um atendimento com dentista em outra cidade ou ainda em outro país?



A utilização de um Seguro de Saúde que contemple atendimento médico e odontológico é um dos itens que deve ser levado em consideração. Imagine estar em outro país, muito bem-preparado para realizar aquela maratona dos sonhos, já tendo finalizado, com sucesso, todas as etapas do planejamento e ser atropelado por uma urgência odontológica um pouco antes da prova. É preciso ter algum plano emergencial para resolver isto da melhor forma. O Seguro de Saúde é uma delas. Certifique-se de como usar, se preciso. Existem planos através do cartão de crédito e outros que nós podemos contratar. Se você optar por contratar, certifique-se do fácil acesso ao corretor que te vendeu o plano.

O simples fato de adquirir algum Seguro de Saúde pode não ser o suficiente. Deve ser complementado com outras orientações que, em momento da necessidade, são de grande valia. Algumas sugestões podem ajudar:

1. Como parte do planejamento da prova, ao iniciar o projeto você deve procurar seu dentista para fazer uma avaliação buscando evitar transtornos odontológicos durante o treinamento.



2. Se o corredor estiver em tratamento dentário, discuta com o dentista se existe algum risco de algum imprevisto acontecer durante a viagem. Nem sempre é possível prever com precisão, mas é possível, sim, ter uma ideia bem próxima da realidade.

3. Tenha os contatos do seu dentista: número de celular e e-mail. Pergunte sobre a possibilidade de vocês se comunicarem via WhatsApp ou chamada de vídeo em caso de uma emergência. Poder entrar em contato e pedir orientações é muito tranquilizante em situações difíceis. É possível também enviar fotos que podem ajudar a visualizar possíveis fraturas de dentes ou restaurações ou mesmo próteses que venham se soltar.

4. Viajar com um exame radiográfico atual, seja na sua forma física ou em arquivo on-line, sempre ajuda, inclusive para facilitar o atendimento por outro colega.

5. Por fim, em caso de dor, é muito importante tentar relatar da melhor forma o que está acontecendo. Não é simples, mas vale a pena registrar alguns tópicos: dentes superiores ou inferiores? Lado direito ou esquerdo? Você consegue identificar o dente? A dor é provocada ou espontânea? Dói com água fria ou quente? Qual a duração da dor? Começa a latejar quando me deito? Passa com analgésico? Depois volta a doer? Água fria alivia no início, depois piora? Percebo que a gengiva está inchada ou o dente toca antes dos outros?

As informações relativas à dor, são difíceis de coletar, no entanto, são importantíssimas para auxiliar no diagnóstico e na possível conduta, tanto para procurar um colega, como para informar o quê, porventura, está acontecendo.

Felizmente, urgências e emergências não acontecem todo o dia nas corridas, mas ter noção sobre esse universo pode nos proteger e auxiliar em situações atípicas. Planejar, treinar e correr em outros locais é um grande prazer e também um turismo sensacional. A prevenção e o conhecimento é um dos melhores remédios.

Por: Ana Chapper

ATÉ A PRÓXIMA!



O "X" DA QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



SOBREVIVENDO AO TURISMO ESPORTIVO (E SUAS ARMADILHAS)

Viajar para correr provas pode parecer um sonho, até que você descobre que a viagem pode se tornar um caos, por ter se hospedado em um hotel barulhento, um tênis ressecado ou um feijão enlatado. A gente treina tanto, se prepara muito e chega no dia da largada, tudo tem que dar certo, afinal foram meses de preparação para o dia D. Eu já vivi algumas frustrações possíveis em viagens esportivas, nestes meus quase 20 anos de estrada — e sobrevivi a todas obviamente para poder estar aqui e contar. Prepare-se: aqui estão algumas das minhas histórias e lições que só se aprendem na experiência de viver o local, na dor pode contar. Seja no Brasil ou no exterior, viajar exige mais do que check-lists: é uma arte de antecipar o caos e transformá-lo em história real. Reuni aqui conselhos profundos (e muitas vezes aprendidos na dor) para que você evite tragédias e aproveite cada quilômetro com mais tranquilidade e trazendo uma experiência positiva da viagem:

Documentação: O diabo mora nos detalhes

No Catar, quase fui impedido de dividir o quarto com minha esposa, por precaução li muita coisa sobre o oriente médio e o Catar e logo contatei o hotel. Nos informaram que era necessário ter a certidão de casamento traduzida (para o inglês). Sim, em pleno século XXI, um papel definiu se dormiríamos juntos. Já em Zurique na Suíça, quase perdi uma largada à meia-noite (Neujahrs Marathon Zurich) por falta de transporte — o app de mobilidade local não cobria muito bem a região inóspita à beira do rio onde era a largada.



Dica essencial: Leve seus documentos traduzidos (casamento, vacinas, seguro) e confira regras culturais do destino. Digitalize absolutamente TUDO no Google Drive (incluindo comprovantes de inscrição na prova!). Contrate agências especializadas, como a Sub4 Turismo Esportivo, que tem expertise e resolvem burocracias e toda logística maluca.

Alimentação: a bomba relógio no prato

Em uma maratona na Alemanha (Berlin Marathon), comi feijão enlatado pré-prova e passei horas com dor de cabeça (obrigado, conservantes!).



Em outra prova (Chicago Marathon/EUA), exagerei na água num dia quente e, no dia frio da prova, precisei parar cerca de 2x para urinar. Regra de ouro: Nada de experimentar pratos locais ou saladas 48h antes da prova. Foque no que seu corpo já conhece. Leve suplementos e carbogel extras e verifique a validade! Hidrate-se com moderação: beba por sede, não por ansiedade.

Hospedagem: Guerra contra o barulho

Já dormi em hotéis que o ar não funcionava bem ou alguns que nem tinham (e nem me atentei de ver se tinha na lista de itens), outros que pareciam filiais de discotecas e festas, para não dizer um motel. Em uma maratona, tive que mudar de quarto e solicitar a hóspedes bêbados para fazerem silêncio. Usei meu tampão de ouvido (leve sempre alguns pares) e aí sim o sono foi obtido com sucesso pré-prova. Sobrevivência: Escolha hotéis longe de bares e peça quartos no último andar (menos ruído). Um par de tampão de ouvido, protetor auricular é item obrigatório em viagens, até para usar no voo ou ônibus. Use o Google Street View para analisar o entorno do hotel antes de reservar. Logística, quando tudo dá errado: Na Maratona de Tóquio / Japão, meu bilhete de trem não valia para linhas diretas. Resultado: 1h30 trocando de vagões, exausto pós-prova. Em Nova York/EUA, combinei com minha esposa de irmos direto do pátio para o aeroporto — mas precisei parar em muitas estações para vomitar devido ao enjoo. Evite se hospedar distante da largada, prefira investir um pouco mais e ter a tranquilidade de acordar e estar próximo do pátio de largada.

Equipamentos: A (quase) tragédia do tênis ressecado

No Catar (oriente médio), meu Nike AlphaFly Next% 2 estava tão ressecado que precisei colar no solado alguns pedaços de esparadrapo. Na prova, meu calcanhar virou carne viva e tive que lutar pra concluir com muita dor principalmente quando fazia curvas e mexia mais os pés. Cruzei a linha, tirei e descartei o tênis ali mesmo e voltei ao hotel descalço, sangrando. Kit Emergencial: Esparadrapo, fita adesiva, tênis reserva na mala de mão (nunca confie na sorte). Mochila é diferente de mala ou mala de mão: leve tênis, roupas de compressão e itens críticos sempre com você, prefira mochilas neste caso, pois mesmo mala de mão, as vezes a cia aérea quer despachar no embarque, mochila dificilmente.

Segurança: roubos, malas perdidas e golpes

Na França um atendente de supermercado tentou me lograr no troco, não aceitei o golpe, gritei e fiz um estardalhaço no local e foi resolvido com ajuda de outros que ali estavam presentes e notaram que se tratava de um golpe comum. Em Londres / Inglaterra, um conhecido pediu informações na estação de trem e teve a mala roubada por distração. Já em Paris na França, minhas malas foram extraviadas pela cia aérea por um mês — sorte que eu tinha cartões e documentos na mochila. Proteja-se: Mala sempre na mão e nada de confiar em bons samaritanos. Seguro-viagem é primordial (cobre extravio, saúde e até tênis novo!). Divida cartões (deixe um no cofre do hotel se for o caso) e sempre carregue dinheiro em espécie. O plano b que salvou minha vida (várias vezes) chip de celular internacional da Airalo: internet instantânea em qualquer país (código DARLAN6665). E mais: Contato com agências como a Sub4 Turismo Esportivo: resolveram meu desespero na América Latina, quando descobri que não estava inscrito na prova. Sala VIP do aeroporto: banho pós-prova e comida boa e livre salvam qualquer crise.

Importante, o retato cultural: Pesquisa tabus e costumes locais

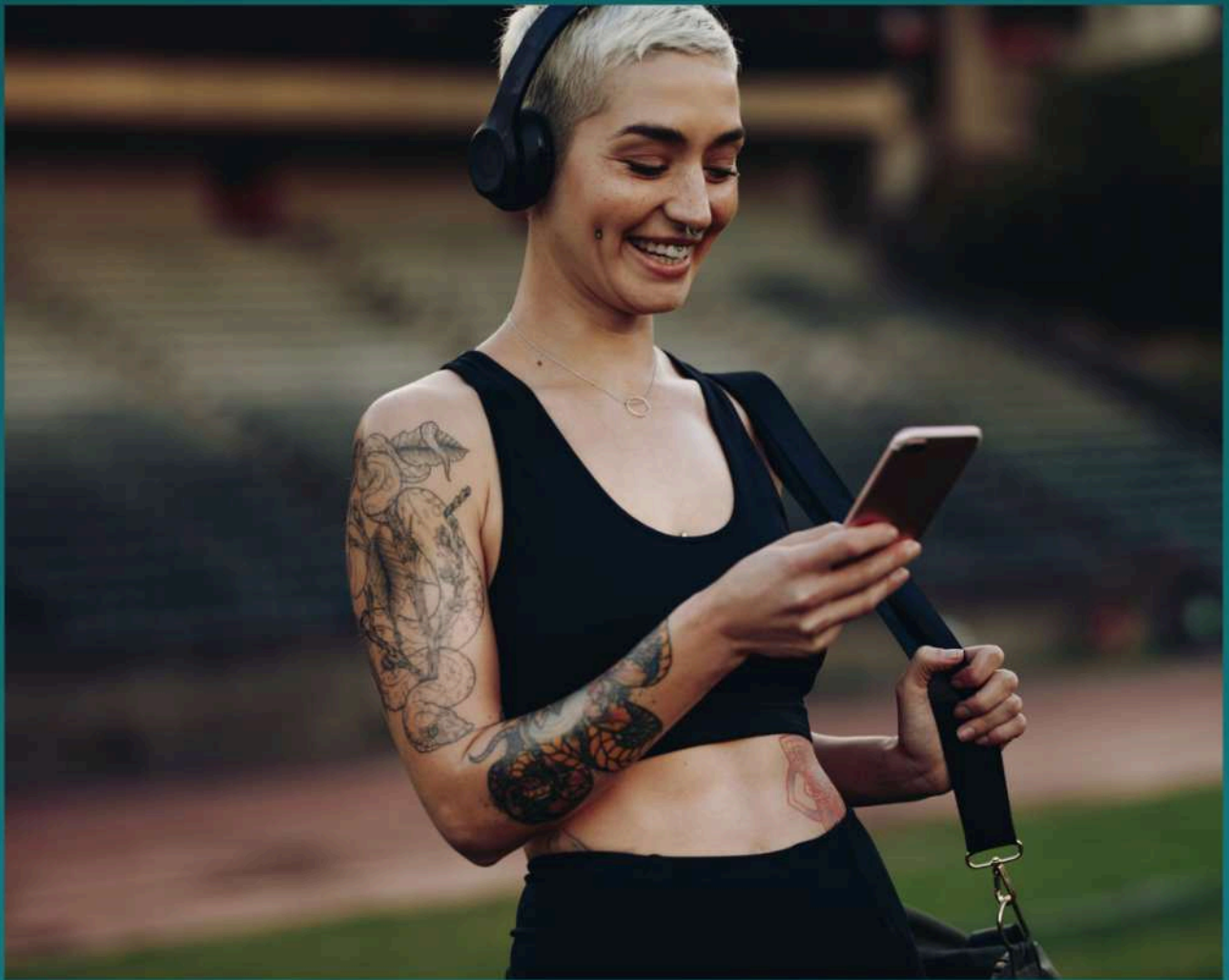
No Japão, não assoe o nariz em público, fale alto ou mesmo se comunique nos trens (silêncio absoluto); no Catar, evite shorts, roupas curtas e contatos íntimos como beijos; no interior do Brasil, cumprimente todos ao entrar em um local. Fotografia perigosa: Em periferias brasileiras ou países da América Latina, pergunte antes de fotografar as pessoas ou os locais. Na França, fotos de prédios públicos podem gerar multas. Língua de emergência, esse é o X da Questão: Decore frases como "Onde é o banheiro?", "Preciso de ajuda" e "Quanto custa?" no idioma local. Apps como Google Tradutor (com modo offline) salvam vidas.



Estude tudo sobre a prova

Estude sobre a região que vai viajar, sobre o regulamento, converse com seu treinador e principalmente esteja preparado para qualquer situação adversa que ocorra, não se desespere, se adapte e resolva rapidamente. Viagem não é sobre perfeição, mas sobre organização e resiliência. Leve essas dicas, adapte-as ao seu estilo e lembre-se: até o pior desastre sempre vira história para contar pós treinos ou no bar.

Bons treinos camaradas!



Hoje Eu Não Vou Treinar

Darlan Souza



0:58

-2:32



CORRIDA E CARREIRA



MARÇO 2025



CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA



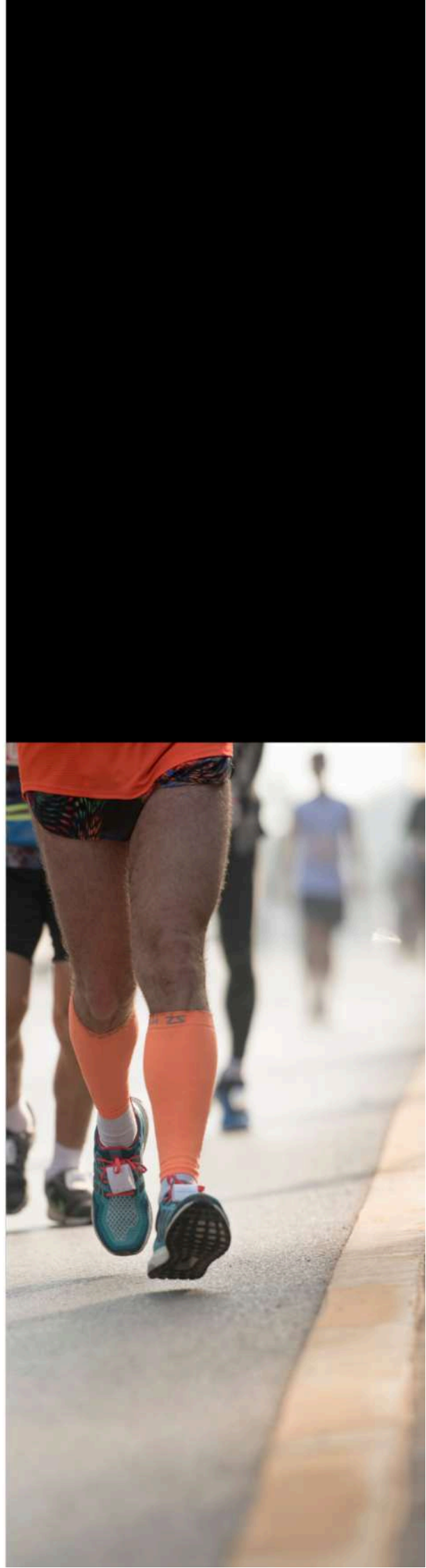
MINHA TERRÍVEL VIAGEM

O turismo esportivo tem crescido significativamente nos últimos anos, e um dos segmentos que mais se destaca é o de corrida de rua. Maratonas e meias-maratonas atraem milhares de corredores para destinos nacionais e internacionais, com objetivos que passam pela busca de experiências, de desafios pessoais, pela integração entre lazer e esporte, a vivência de provas icônicas e inclusive a produção de conteúdo digital.

O aumento da procura por esse tipo de turismo deve continuar crescendo com a valorização de experiências e a busca por eventos diferenciados. Com isso, há um mercado em expansão, junto com os prós e contras disso. Se por um lado temos empresas e profissionais sérios assessorando essas viagens e organizando os eventos, por outro há o risco de se cair em negócios oportunistas e que colocam a saúde e a vida das pessoas em risco. O que torna essencial uma preparação mais atenta.

SOBRE A PREPARAÇÃO

Aqui vou traçar um paralelo com a carreira, através de um conceito importante da área e que podemos utilizar também na preparação de viagens esportivas. Estou falando do conceito de adaptabilidade de carreira.





Para ter um pouco de contexto, ele foi proposto inicialmente pelos autores Donald Super e Knasel em 1981, e diz respeito à capacidade de se reinventar e se ajustar a mudanças no ambiente profissional, sendo uma característica importante para enfrentar os desafios de carreira. Alguém com alta adaptabilidade, avaliada através de instrumentos específicos, apresenta maior prontidão e recursos para lidar com tarefas atuais e previstas no contexto de trabalho.

Há quatro dimensões dentro da adaptabilidade: a preocupação, o controle, a curiosidade e a confiança. E é nisso que quero me deter para a nossa conversa.

- **Preocupação:** é uma competência de planejamento. Refere-se à capacidade de antecipar o futuro profissional e agir de forma proativa para garantir uma trajetória satisfatória. É um sinal de engajamento e responsabilidade com o próprio desenvolvimento. No contexto de turismo de esporte que estamos falando, pode-se traduzir para atitudes de exploração de possibilidades (que lugares são mais apropriados para as minhas condições, que empresas prestam assessoria, que tipo de preparação física é importante ter, que tipo de suporte o evento oferece na necessidade de atendimento médico, mapear pessoas que já tiveram a mesma experiência e podem compartilhar informações, etc).

Ou seja, envolve estar atento ao futuro, agir com planejamento e se preparar para mudanças antes que elas se tornem urgentes.

- **Controle:** é uma competência de escolha. Significa não apenas reagir a oportunidades e desafios, mas escolher agir de forma intencional para direcionar sua própria carreira. Pessoas com essa característica tendem a ser mais autônomas, confiantes e resilientes diante das mudanças. Trazendo para o contexto que estamos abordando, seria por exemplo buscar as informações sem depender apenas da assessoria ou agência contratada, mas ativamente também pesquisar aquela realidade. Não esperar pelas informações, mas ir na busca delas. Significa ser protagonista do próprio futuro, tomando decisões estratégicas e não apenas reagindo às situações.
- **Curiosidade:** é uma competência de exploração. A curiosidade permite que o indivíduo descubra novas oportunidades, se adapte às transformações e amplie seu repertório de conhecimento. Pessoas com essa característica tendem a ser mais inovadoras, proativas e flexíveis. Como exemplos para o nosso contexto podemos citar ir conversar com outros atletas que já fizeram a mesma prova ou que já utilizaram a mesma assessoria que você quer contratar. Ou ainda, buscar testar e entender antes qual a suplementação que melhor se adapta ao seu organismo (aquela que tende a não dar a danada dor de barriga na prova, sabe?!). Explorar conteúdos na internet sobre roteiros e outras experiências também são válidos aqui. A curiosidade permite que você esteja aprendendo e se reinventando, e te tornando mais preparado para lidar com as mudanças e encontrar novas possibilidades.
- **Confiança:** é uma competência de resolução de problemas. Refere-se à capacidade de acreditar em si mesmo e em sua habilidade de superar desafios e alcançar objetivos. Está diretamente ligada à autoeficácia, ou seja, uma crença de que se pode executar ações adequadas para ter sucesso. Sem confiança, mesmo alguém altamente capacitado pode hesitar diante de novas oportunidades ou desistir diante de dificuldades. Enfrentar desafios com atitude positiva, identificar e celebrar suas melhorias, se preparar para as situações, ver os erros como oportunidades de aprendizado e melhoria e assumir responsabilidades são exemplos de como desenvolvê-la. A confiança permite que a pessoa enfrente mudanças com mais segurança, tome decisões ousadas e persista diante dos desafios. Desenvolver essa dimensão é essencial para crescer e aproveitar novas oportunidades.



E QUANDO NÃO SAI COMO PLANEJADO?

Mesmo dando atenção ao que vimos até aqui, sempre há o risco dos imprevistos. Eles são reduzidos com uma boa preparação, mas não excluídos. E aí sentimentos como frustração, raiva, tristeza ou medo podem aparecer.

Nesse caso, é importante aceitar a realidade como ela é, sem tentar negar, evitar ou resistir a ela. Isso não significa resignação ou passividade, mas sim abrir espaço para a dor sem deixar que ela controle sua vida. E dentro do que está no seu controle, retornar ao que você aprendeu no seu planejamento de viagem.

Você pode, por exemplo, se perguntar: *"Se eu não tentasse lutar contra isso agora, o que eu poderia fazer que é importante para mim?"*. Ou em vez de pensar "Sou um fracasso", reformular a frase para "Estou tendo o pensamento de que sou um fracasso". Isso ajuda a criar distância e reduzir o impacto negativo.

Gosto da seguinte metáfora: Imagine que você está diante de uma porta trancada. Você pode continuar empurrando com força (resistindo) ou aceitar que ela está fechada e procurar outro caminho.

É sobre parar de lutar contra o que não pode ser mudado e agir com propósito. Isso significa considerar que o sofrimento faz parte da experiência humana e escolher viver de forma comprometida com seus valores, mesmo diante de dificuldades.



Não significa gostar do sofrimento, mas parar de gastar energia resistindo a ele e, em vez disso, direcionar essa energia para viver uma vida com mais propósito, em um compromisso contínuo de permitir que pensamentos e emoções difíceis existam sem que eles ditem suas ações. Não é fácil, mas é possível e treinável.

APRENDIZADOS

E mesmo tendo muitos imprevistos, apesar do planejamento, fazer um balanço dos aprendizados ajudará a elaborar a experiência quando negativa. Afinal, tudo é repertório.

A superação de medos e limites ao enfrentar desafios físicos e culturais são importantes no desenvolvimento de competências como resiliência, adaptabilidade, inteligência emocional, disciplina e foco. E é importante esse exercício de autorreflexão, pois é pensando sobre o que vivemos que vamos nos tornando pessoas e profissionais mais interessantes.

Carô Queiroz



CORRIDA

mais que um esporte



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



MARÇO 2025



CORRER NA TERRA DO SR. MIYAGI VIROU PESADELO



Lucas corre desde adolescente e decidiu realizar dois sonhos em uma única viagem: Conhecer a terra natal do lendário Sr. Miyagi (Okinawa) e correr uma maratona para celebrar seus 42 anos. Sim, ele era fã da icônica franquia de filmes Karatê Kid, que teve recentemente uma série “derivada” na Netflix (Cobra Kai).

Desde pequeno, Lucas gostava de Karatê e era fã de Daniel e Sr Myagui. Já adulto, teve a ideia de cruzar a linha de chegada em Okinawa, na maratona de Naha.

Mas a viagem dos sonhos de Lucas estava prestes a tomar um rumo inesperado. Sem um planejamento adequado, ele embarcou em sua aventura, quase no escuro, já que tinha o hábito de agir no impulso. Ao chegar em Okinawa, a realidade o atingiu como um soco na linha de cintura.



O choque cultural foi intenso: a barreira do idioma, os costumes diferentes e a falta de familiaridade com a cidade o deixaram perdido. O que deveria ser uma viagem emocionante, rapidamente se transformou em insegurança e frustração.

Naha, que ele tanto queria conhecer, não era nada como imaginava.

As imagens que guardava na memória do filme Karatê Kid, estavam bem distantes da realidade. Não existia nenhum “tatame a céu aberto” ou tampouco danças típicas nas ruas.

Fora que o percurso da maratona era pedreira, com subidas íngremes e o clima estava quente. A organização da prova era boa, mas Lucas sentia falta do “calor humano” da torcida. Já na largada ele se viu encaixotado, ao tentar encontrar um bom lugar, cercado por corredores experientes, que pareciam ter saído do tatame para o asfalto correr... atletas magros, fortes e concentrados.

Maratona é sempre uma emoção única, Lucas guarda com carinho esses 42,195 km, mesmo com alguns perrengues no percurso.

O Passeio por Okinawa

E o passeio pela ilha de Okinawa? Ah, esse foi a cereja do bolo da “viagem do trauma”! Lucas se viu perdido em mapas, tentando entender o transporte público e se frustrando ao não conseguir aproveitar as belezas locais. O que deveria ser o ápice, se transformou em um teste de paciência.

Ele se sentia um peixe fora d'água, sem conseguir encontrar pontos que desejava. Um deles era a vila que o Sr. Miyagi viveu, que existia de fato, mas tinha um nome diferente do filme.

Lucas percebeu que, para resolver esses desafios, era essencial buscar apoio de uma agência de turismo especializada e confiável. Pediu indicação para um amigo colunista da Runners Brasil, que passou o contato de uma agência referência em viagens de corrida para o Japão.

Com a ajuda desses profissionais, ele conseguiu recalcular a rota, garantindo momentos prazerosos, ao menos nos últimos dias. Com transporte próprio, um guia confiável e um grupo de estrangeiros amigável, o pesadelo teve um pouco de sonho.

Assim, se você deseja correr a Maratona de Naha ou em qualquer outro lugar do mundo, lembre-se:

Planejamento e suporte de bons profissionais é sua melhor decisão!

Serve para vida, serve para corrida.

Por isso que repito sempre o nome dessa coluna: corrida, mais que um esporte, um estilo de vida. Ela nos ensina muito, em aspectos que vão além do pace.

Obs: a história do Lucas é fictícia e inspirada em casos reais de viagens de corredores que já tive contato.



@runnersbrasiloficial



“A verdadeira vitória
é superar quem você
era ontem.”

Pablo Mateus
CEO Runners Brasil



SEGUIR

Q & A

ABILIO CORDEIRO



Edição: Março 2025 - Runners Brasil

CULTURAS, PAISAGENS E MOMENTOS INESQUECÍVEIS

Participar de provas em outras cidades ou até em outros países se tornou uma experiência enriquecedora, que vai além do desafio na corrida: é uma oportunidade de explorar culturas, paisagens e viver momentos inesquecíveis. Mas nem sempre tudo sai como o planejado. Foi o que aconteceu com Abílio Cordeiro na Volta da Pampulha, em Belo Horizonte, no ano passado. A viagem, que deveria ser uma experiência esportiva, acabou se tornando um grande desafio antes mesmo da largada. Ao chegar ao hotel, ele e outros atletas descobriram que suas reservas simplesmente não existiam. Em entrevista à Runners Brasil, o atleta de São Paulo compartilha os detalhes dessa situação inesperada e, mais do que isso, traz aprendizados e dicas para evitar contratempos em viagens para correr.





Sabine Weiler: Sua última viagem para correr em grupo não saiu como esperado. Como foi o momento em que vocês descobriram que não havia reserva no hotel para a Volta da Pampulha, em Belo Horizonte? Qual foi a primeira reação do grupo?

Abilio Cordeiro: Desembarcamos no aeroporto de Confins, no sábado, 07 de dezembro, e fomos direto ao local de retirada do kit de corrida. Nesse mesmo dia tínhamos um compromisso para almoçar na casa de um parente que mora em BH. Devido à demora na retirada do kit, resolvermos passar primeiro no hotel para realizar o check-in. Ao chegar no hall do hotel nos deparamos com uma grande confusão. Muitas assessorias discutiam na recepção. Resolvi entrar e perguntar também à recepcionista se estava tudo certo com a minha reserva, porém ela não conseguiu localizar e me fez a tão inesperada pergunta: por onde eu tinha sido feito a reserva. Ao responder que havia feito pela Decolar ela me disse que todos ali estavam com o mesmo problema, pois a Decolar não havia repassado as reservas ao hotel. No meio daquela confusão, já cansados da viagem e da demora na retirada do kit, resolvermos sair dali e ir para o compromisso que tínhamos.

Sabine: Diante da situação, vocês tiveram que buscar uma solução por conta própria ou o hotel e a agência ofereceu alguma alternativa imediata?

Abilio: Como na recepção já tinham me informado que eles estavam tentando realocar as pessoas em outros hotéis parceiros, mas que todos estavam com sua capacidade máxima, tentamos por conta própria verificar um hotel próximo à largada e realmente todos estavam lotados ou com preços absurdos. Graças a Deus fomos acolhidos na casa desse parente onde tínhamos um almoço marcado.



Sabine: O local onde vocês conseguiram se hospedar ficou muito longe do local da prova? Essa mudança afetou a logística e o descanso antes da corrida?

Abilio: A casa ficava em um outro bairro, cerca de 13km do local da largada. Essa mudança afetou nossos planos e descanso, pois tivemos que acordar mais cedo por não conhecer a região e o trânsito para chegar até a prova.

Sabine: O valor da hospedagem já estava pago no pacote. A agência ressarciu os custos ou vocês acabaram arcando com um novo gasto inesperado?

Abilio: Tínhamos fechado apenas o hotel pela Decolar e as passagens direto com a cia aérea. Para a Decolar havíamos pagado somente o valor da reserva e o restante seria pago diretamente ao hotel. O hotel, após o nosso retorno à São Paulo, entrou em contato perguntando onde havíamos nos hospedado e se tivemos algum custo adicional em nossa permanência na cidade. Mesmo sinalizando que não tínhamos tido custos, além do esperado, eles se prontificaram a ressarcir um valor referente a duas diárias como forma de desculpas pelo transtorno causado. Já a Decolar, até hoje não tivemos nenhum retorno e nem a devolução da reserva paga.

Sabine: Diante de todo esse transtorno, qual foi o maior aprendizado que essa viagem trouxe para você em relação a turismo esportivo?

Abilio: Em grandes eventos esportivos, como corridas internacionais, temos que nos antecipar na compra de passagens, reservas de hospedagens, planejar os roteiros e estudar os trajetos entre o hotel e a largada para não correremos o risco de intercorrências como a que tivemos em BH, lembrando que normalmente a quantidade de inscritos e de turistas aumenta muito o número de pessoas circulando na cidade, o que pode aumentar o tempo de deslocamento entre os destinos.

Sabine: Apesar da frustração, você conseguiu aproveitar a corrida? Ou o estresse e o cansaço comprometeram seu desempenho e experiência na prova?

Abilio: Sim, aproveitei muito. Foi uma experiência maravilhosa. Apesar do tempo muito quente, consegui fazer uma prova dentro do esperado mesmo tendo feito a maratona de Sorocaba duas semanas antes da Volta Internacional da Pampulha.

Sabine: Para outros corredores que planejam viajar para provas, quais são os principais cuidados que você recomenda para evitar imprevistos?

Abilio: Como sempre me falaram, uma boa opção seria contratar uma agência de turismo esportivo, que já tem todo o conhecimento referente a prova escolhida, mas isso vai depender do que cada pessoa pretende gastar para o evento, pois toda a estrutura oferecida pela agência tem o seu custo. Eu normalmente programo essas corridas alinhadas com as férias em família, por isso não tenho costume de solicitar orçamento para agência de turismo, pois como o que eles oferecem é por pessoa, fica inviável colocar a família toda no pacote.

Sabine: Antes dessa experiência, você já tomava precauções ao viajar para competições? Depois do que aconteceu, quais mudanças pretende adotar para garantir que isso não ocorra novamente?

Abilio: Sempre tomei precauções de confirmar uma semana antes passagem e hospedagem, mas confiei na agência e dessa vez não liguei. Recebi a confirmação do voo dias antes, mas para o hotel não ligamos, mas serviu como aprendizado. Para as viagens dentro do nosso território pretendo continuar fazendo como sempre fiz, orçando diretamente com as companhias aéreas e os hotéis próximos aos eventos.

Sabine: Além do planejamento com hospedagem e logística, quais são os principais cuidados que você recomenda para corredores em relação à bagagem, alimentação e hidratação antes de uma prova em outra cidade?

Abilio: Além de procurar se hospedar o mais próximo possível do evento, evitando preocupações com deslocamento, levar na bagagem sempre o necessário para o período de estadia. Eu para o dia da prova costumo le-



var sempre 2 opções de roupas sendo uma de calor e outra de frio. Na alimentação não mudar aquilo que já é de costume antes da prova. Se for para experimentar as comidas típicas da região do evento experimente após a prova. E a hidratação também manter o que já é de costume em suas rotinas de treino e do dia a dia.

Sabine: Quais são seus objetivos neste ano na corrida? Tem alguma viagem programada para correr?

Abilio: Até o momento já tenho programado a maratona de Porto Alegre que acontecerá em junho. Mas nesse período de treinamento talvez eu e o treinador encaixaremos algumas provas. Ah, não podemos esquecer a 100ª edição da São Silvestre para finalizarmos o ano com chave de ouro.

Sabine: O que te motiva viajar para correr?

Abilio: Conhecer novos lugares fazendo uma das coisas que mais gosto, praticar corrida de rua.

Sabine: Quais lugares você já conheceu viajando para correr?

Abilio: Por enquanto fiz provas oficiais em Florianópolis, Sorocaba e Belo Horizonte, porém sempre aproveito as minhas viagens de turismo para correr na rua para conhecer os lugares, conciliando duas coisas que adoro: correr e viajar. Tenho planos de participar de importantes provas do Brasil e realizar sonhos de conhecer outros países, correndo também.



Sabine: Qual foi a sua maior conquista na corrida até hoje?

Abilio: Minha maior conquista foi a minha primeira maratona, em julho de 2023, a SP City Marathon, meus primeiros 42k aos 42 anos. Foi sofrida, mas foi a minha maior conquista como atleta, conseguir correr 42.195 metros sem parar. Já tinha realizado algumas meias maratonas, onde eu já achava uma loucura, correr por duas horas sem parar, mas fui convencido por um amigo, Kleber Dionizio, a fazer a primeira maratona.

Em 2024 fiz a minha 2ª maratona, onde consegui bater meu RP, que também posso considerar hoje uma grande conquista. Foi mais fácil, pois o período de treinamento foi maior e bem trabalhado, meu treinador, Darlan Souza, conseguiu trabalhar em todas as minhas dificuldades e limitações me ensinando que se mantermos alinhado foco, treino, dieta e descanso o resultado é certo.



Sabine Weiler: Como iniciou a sua história com a corrida?

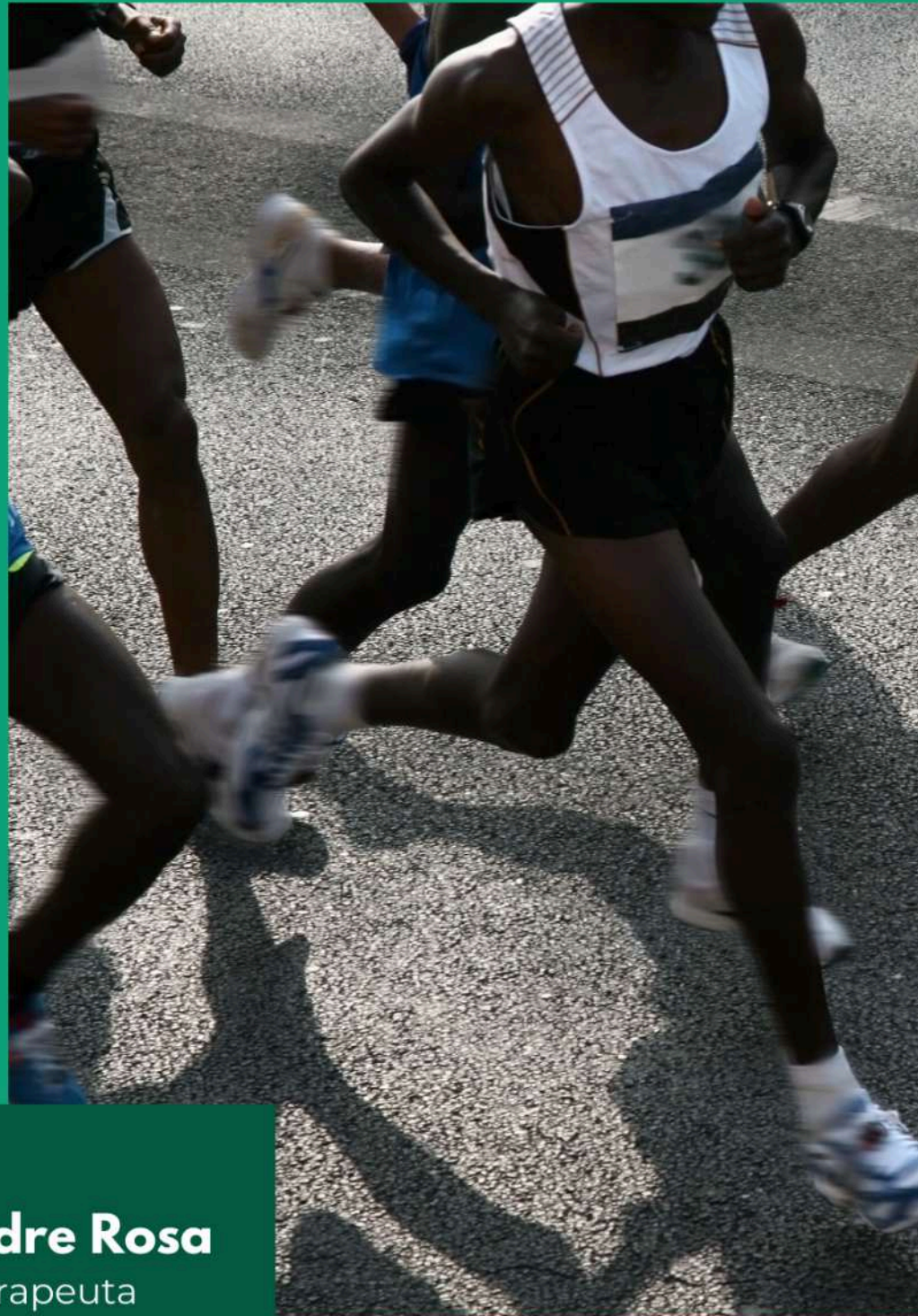
Abilio: Fiz minha primeira prova em 2016, incentivado pela empresa em que trabalho, Rcell Telecom, que todo ano patrocina pelo menos quatro provas. Particpei de duas de obstáculos, com trechos de corridas muito curtos. Comecei em uma prova muito louca, a BRAVUS, realizada no Estádio Municipal Paulo Machado de Carvalho (Pacaembu), em São Paulo. Não sabia nada da minha saúde física e quando sai de lá pensei: como eu pude fazer uma coisa dessa? O esforço físico foi imenso. Ainda assim fui para a minha segunda BRAVUS no mesmo ano, mas dessa vez após fazer um checkup completo. E essa foi ainda mais insana, no Jockey Club de São Paulo. Já em 2017 fiz minha primeira corrida de 5k, a Night Run, no Sambódromo de São Paulo. Minha sobrinha, Bruna Quiquinato Cordeiro, que já era maratonista, me acompanhou e me ajudou a finalizar sem parar de correr. Esse foi o meu maior incentivo para começar a amar este esporte e não parar mais. Comecei a me dedicar mais, treinando por conta própria três vezes por semana e participando de provas todos os finais de semana. Como diz meu treinador, 'um cachorro louco por medalhas.' (risos)



**SABINE
WEILER**
JORNALISTA



CORRER SEM LESÃO



MARÇO 2025



Alexandre Rosa
Fisioterapeuta



FISIOTERAPIA PARA VIAGEM!

O turismo para corridas de rua tem se tornado uma experiência emocionante para atletas que desejam unir a paixão pela corrida com a oportunidade de explorar novos destinos. Participar de provas em outras cidades ou países proporciona vivências únicas, contato com culturas diferentes e paisagens inspiradoras. No entanto, correr em locais desconhecidos pode apresentar desafios, como mudanças de clima, altitude e terreno, que podem afetar o desempenho e aumentar o risco de lesões. Imagina você sonhar com uma viagem para correr uma prova, ficar meses se preparando e pagando por este momento e faltando poucos dias, ou durante a própria viagem...ops!!! Uma lesão acontece! Um bom planejamento é essencial para garantir uma experiência positiva e segura do início do sonho até a medalha no peito.

Nessa pegada, a fisioterapia vira uma grande aliada para quem encara corridas em novos destinos seja no seu próprio estado ou em outro país. Antes da prova, ela ajuda a ajustar o corpo, corrigindo desequilíbrios e prevenindo aquelas lesões chatas. Se algo der errado, o tratamento certo acelera a recuperação e te coloca de volta no asfalto ou trilha mais rápido. Com a ajuda de um fisioterapeuta, dá pra encarar diferentes climas e terrenos com mais segurança, aproveitando a viagem sem deixar a saúde de lado.

Várias equipes já contam com este profissional para ajudar seus atletas nos meses e dias que antecedem as provas, mas uma prática ainda pouco utilizada (vi em algumas assessorias na maratona do Rio) é levar um “fisioterapeuta na bagagem” durante as viagens de corrida. Levar um fisioterapeuta em viagens para correr é um investimento na saúde e no desempenho da equipe ou grupo de viagem no caso das agências de turismo.





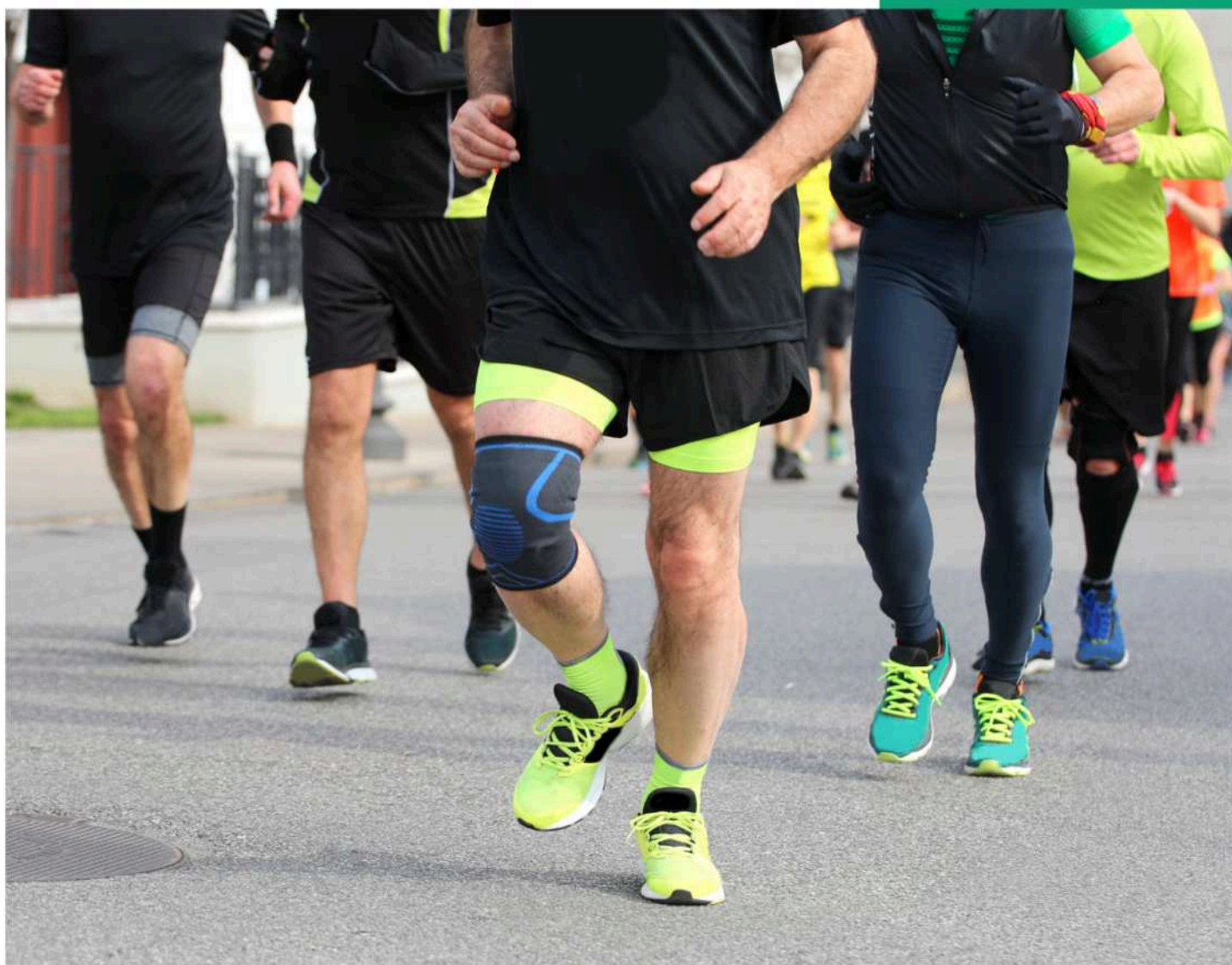
Ele ajuda na prevenção de lesões, oferecendo orientações personalizadas para cada atleta, além de cuidar da recuperação pós-prova, acelerando o alívio de dores musculares e fadiga. Em casos de desconfortos inesperados, o fisioterapeuta pode agir rapidamente para evitar que pequenos problemas se tornem lesões mais sérias que impeçam o atleta-turista de competir. Com esse suporte especializado, o grupo corre com mais segurança, desempenho e tranquilidade durante toda a viagem.

De maneira prática, como um fisioterapeuta pode atuar durante a viagem:

- Coordenando exercícios leves que ajudem a recuperar da viagem sem estressar a musculatura pré prova.
- Liberações miofasciais e massagem leves de maneira a relaxar a musculatura sem machucá-la (antes de prova não se deve fazer massagens pesadas)
- Auxiliar o uso de botas de compressão pneumática, massagedores, eletroestimuladores entre outros itens que não podem faltar na mochila do fisioterapeuta.
- Através de aplicação de bandagens, taping ou algum suporte articular que ajude a pessoa que não esteja em 100% das condições de tentar realizar a prova
- Utilização das técnicas e estratégias adequadas de recovery pós prova para que o atleta tenha um bom retorno ao seu destino ou possa prosseguir no seu turismo.



Em resumo, levar um fisioterapeuta na equipe ou no grupo de viagem não é apenas um cuidado com a saúde, mas um diferencial para garantir a melhor experiência possível. Quanto maior o grupo menor o investimento necessário para tal. Com o suporte certo, o atleta pode encarar a corrida com mais confiança, reduzir o risco de lesões e acelerar a recuperação, aproveitando ao máximo tanto a prova quanto a viagem. Pelo lado da empresa de turismo ou assessoria, você estará criando para seu cliente uma entrega maior e melhor do que ele poderia obter viajando por conta própria. Afinal, o sonho de conquistar a medalha no peito vai muito além da linha de chegada, é sobre viver cada momento com segurança e bem-estar. Invista na saúde e faça da sua viagem uma experiência inesquecível!



NUTRIÇÃO PARA CORREDORES

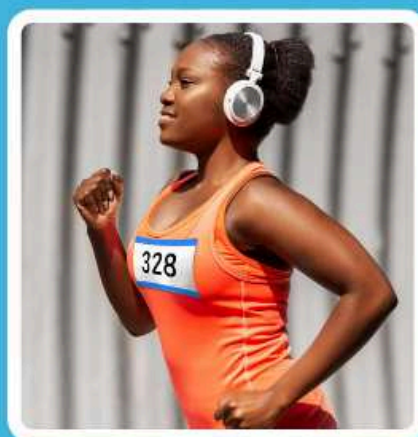
O Guia Completo para Desempenho e Recuperação

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



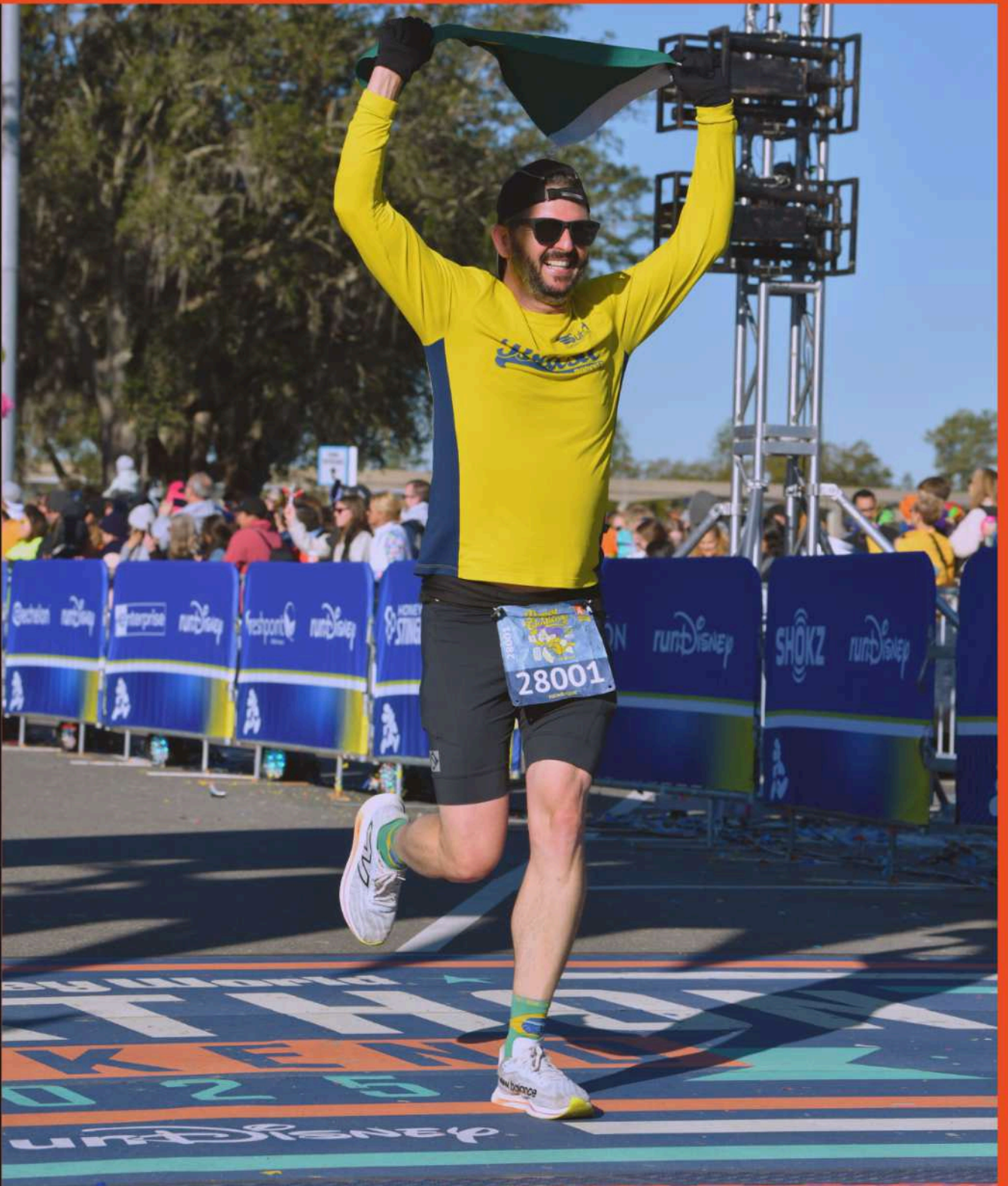
BAIXE O SEU

HENRIQUE FARIAS

Viajar para correr ou correr para viajar?

MARÇO 2025

ENTREVISTA ESPECIAL



Faça as malas e escolha o seu destino!

Corredor que carrega no DNA a missão de desbravar mundo afora correndo e levando muita gente junto com o turismo esportivo.

Nesta edição a gente vai conhecer a história de Henrique Farias, corredor e Sócio-diretor da Sub4 Turismo Esportivo.

No fim deste mês celebramos o Dia Nacional do Turismo, mas não estamos aqui para falar apenas de viagens pelo mundo, vamos além: o assunto é viajar para correr ou ter uma corrida como desculpa para viajar.

Você sabia que viajar para correr é mais comum que se imagina?

É um negócio que vem crescendo e atraindo cada vez pessoas que tiram férias com um objetivo principal: a prática de esporte.

Já pensou em tirar férias para correr? Henrique Farias, 42 anos e especialista no assunto, nos conta tudo sobre as vantagens de associar o lazer e o prazer da atividade física.

Henrique Farias x atleta

Revista Runners Brasil: Como começou sua trajetória no mundo da corrida?

Henrique Farias: Em meados de 1990, quando tinha entre 7/8 anos de idade e concluí meus primeiros 5km em uma prova oficial. Foi na cidade de Brasília.





MOTIVAÇÃO

RRB: O que o motivou a correr?

Henrique Farias: Sempre tive o exemplo dentro de casa, meu pai correu por muitos anos, realizou algumas provas de 21km e desde muito pequeno tinha isso como inspiração, achava o máximo, inclusive em algumas provas íamos acompanhando-o, de carro, para poder dar a hidratação a ele em alguns pontos do percurso, naquela época não tinha hidratação como é hoje, rsss. Sempre estive envolvido com o esporte, seja corrida, tênis, basquete, entre outros.

TURISMO ESPORTIVO



RRB: Qual foi a prova mais marcante que você já participou e por quê?

Henrique Farias: São várias, mas uma que posso citar é a Maratona dos 3 Países, que é uma prova que tem a largada na Alemanha, passa pela Áustria e Suíça durante os 42km. Acredito que foi marcante para mim pois a preparação para a prova foi muito boa, tudo dentro do programado e no dia da prova realmente foi uma diversão só, e de quebra é onde está o meu RP na distância. Foi minha 4ª maratona, e foi a que mais me emocionou na chegada!

RRB: Como a experiência como atleta influenciou sua visão sobre o turismo esportivo?

Henrique Farias: Isso é de extrema importância, pois é esse olhar de quem está inserido no meio que abre as portas para novos negócios e um melhor entendimento do todo. Todas as experiências que tive como atleta, as boas e as nem tão boas assim, eu trago para o negócio, a fim de entregar sempre o máximo aos clientes da Sub4. Isso tudo é o que fazemos com a tranquilidade que tudo dará certo, pois já passei pelas mesmas situações que nossos clientes irão passar, e isso traz uma credibilidade maior.

30 ANOS CORRENDO



RRB: Quantas corridas você já correu?

Henrique Farias: Não faço a mínima ideia, rsss.. São mais de 30 anos correndo, e já passei por todas as distâncias, desde 3k até a maratona. Nos últimos 10 anos acredito que deva ter em torno de 150/200 provas de 21k mais as 5 Maratonas.

RRB: Qual a sua distância preferida?

Henrique Farias: Pelo número de participações nos 21k, acho que não ficam dúvidas, Meia Maratona é a preferida!

RRB: Falando de viagem para correr, quais foram os destinos mais importantes para você?

Henrique Farias: O impacto é diferente em cada destino, mas posso citar a Noruega, onde corri a Maratona do Sol da Meia Noite, país lindo demais, paisagens incríveis e o dia lá tem 24h de luz, ou seja, no período do verão, que acontece a prova, não escurece em nenhum momento do dia, tanto é que a prova tem a largada às 22:30h e parece que são 8h da manhã. Outro destino é aqui na América do Sul, em Cusco, onde corri uma prova de 21k no Vale Sagrado, paisagens lindas em meio às montanhas. Também posso citar São Petersburgo, na Rússia, pois é um país com regras muito singulares, idioma super difícil, e isso tudo lá em 2011, então a questão cultural gerava um grande impacto.



“O impacto é diferente em cada destino...” - Henrique Farias

A magia de correr na Disney



RRB: Como foi a experiência de correr na Disney e o que essa prova tem de tão especial?

Henrique Farias: Ahhh, correr na Disney é demais! Todo corredor deveria ter essa prova em sua lista de desejos... Em janeiro acontece a Maratona da Disney, e dentro do evento, há 4 distâncias, 5km, 10km, 21km e 42km que podem ser feitas separadas ou então dentro de um Desafio, que é o Desafio do Dunga (Dopey Challenge), que consiste em correr as 4 distâncias em 4 dias consecutivos, e nesse ano de 2025 foi o que escolhi correr! A prova é muito organizada, percursos por dentro dos parques, logística perfeita, clima bom para correr e a diversão toma conta, já que durante os percursos há diversas atrações e muitos personagens Disney, onde você pode parar, tirar foto e continuar a prova. Realmente é uma experiência completa no mundo Disney, onde tudo realmente é perfeito e seus staffs e organizadores fazem ao máximo para que isso se realize.

RRB: Algum caso curioso ou engraçado que vivenciou em alguma corrida?

Henrique Farias: Nossa, vários!! Essa pergunta dá espaço para toda a matéria e quiçá um livro, rssss. Em um ano, creio que 2015 na Maratona da Disney fui confundido com o campeão da prova, rssss... Outra situação, foram várias, as quais parei em meio a prova para ajudar outros participantes que não estavam se sentindo bem, e pude dar apoio e chamar por ajuda. O legal de correr é isso, a cada km, a cada prova muitas coisas podem acontecer durante o percurso e isso é o que nos motiva a participar cada vez mais.



RB: Existe alguma prova no mundo que ainda é um sonho pessoal para você correr?

Henrique Farias: Várias, rsss!! Todos os anos tento dar um “check” em algumas provas desejadas. Neste ano irei correr na Dinamarca, a Meia de Copenhagen, que é uma prova que já estava de olho há algum tempo. Mas uma na mira ainda é a Two Oceans, ultra de 56k que acontece na África do Sul, quem sabe em 2026!

Sub4 - Turismo x Esporte

RRB: Como surgiu a ideia de criar a Sub4 Turismo Esportivo?

Henrique Farias: A história surgiu em meados de 2011, quando estava concluindo uma Pós-graduação em Marketing Esportivo. Naquela época se falava muito em Copa do Mundo no Brasil, Olimpíadas no Brasil, e devido a minha graduação ser em Educação Física, foi um caminho preparatório para participar destes eventos, o que se concretizou mais a frente.

Mas voltando a ideia da agência, no mesmo ano, eu e mais 3 amigos, achamos uma passagem aérea em promoção para a Rússia, e não pensamos duas vezes, compramos as passagens de imediato. Depois de comprar as passagens, fomos pensar no roteiro, detalhamos as cidades onde iríamos ficar, número de noites, o que visitaremos, entre outras questões relacionadas à viagem. Porém, como todos os 4 eram corredores, resolvemos buscar uma prova no período da viagem, cerca de 17 dias no total, e encontramos uma Maratona na cidade de São Petersburgo, a qual participamos e aproveitamos muitos. Já de volta ao Brasil, eu precisava concluir a minha Pós-graduação, e o tema do meu trabalho de conclusão foi sobre a criação de uma Agência de Turismo, voltada ao esporte/corrída, e daí surgiu a ideia.





CREDIBILIDADE

RB: Porque é tão importante você ser corredor e conhecer os percursos e cidades para a Sub4?

Henrique Farias: Acredito que é isso que nos dá a credibilidade que temos junto aos nossos clientes. Saber detalhes do percurso, altimetria, pontos de hidratação faz toda a diferença, mesmo para o corredor amador que está indo para curtir a prova. Na cidade acontece o mesmo, passar detalhes do hotel, do bairro que ficaremos hospedados, comodidades perto do hotel, supermercados, farmácias, restaurantes, metrô entre outras dicas são fundamentais para dar total segurança a quem viaja conosco. Isso tudo acontece pois algumas das provas já participei por 3, 4, 10x e isso nos dá a tranquilidade de levar grupos ao destino.

RRB: Quais são os principais diferenciais da Sub4 em relação a outras empresas do setor?

Henrique Farias: Acredito que o maior deles seja o poder de agrupar, e de fato transformar uma viagem com várias pessoas de diversas cidades do Brasil em um Grupo de Viagem! Sempre criamos uma forma para reunir o grupo, seja em um passeio, seja na véspera ou no dia da prova ou então em um encontro pós prova, e isso faz com que as pessoas criem mais conexões entre si, despertando o sentimento de grupo. Outro diferencial é esse conhecimento nos destinos/provas, e isso faz com que hoje a Sub4 seja a agência que mais dá opções aos clientes para correr provas no Brasil e no Mundo, são mais de 50 destinos por ano.



TURISMO ESPORTIVO X DESTINOS MAIS PROCURADOS

RRB: Quais são os destinos mais procurados pelos corredores brasileiros atualmente? No Brasil e no exterior?

Henrique Farias: No Brasil: Rio de Janeiro, Porto Alegre, Florianópolis, Curitiba. E no exterior: Mendoza, Buenos Aires, Santiago, Montevideo, Lima, Disney, Valência, Praga, Copenhague, além das corridas Majors e também das Super Halfs.

RRB: Explique um pouco sobre os novos circuitos, novos desafios de meias e de maratonas?

Henrique Farias: Até 2023 havia 2 circuitos, os mais conhecidos dos corredores, que são as Majors, composto por 7 Ma-

ratonas (Boston, Londres, Berlim, Chicago, Nova York, Tóquio e Sydney), e a Super Halfs, circuito de Meias Maratonas pela Europa, onde 6 provas fazem parte: Lisboa, Praga, Berlim, Copenhague, Cardiff e Valência.

Em 2024 surgiu um circuito na América do Sul, o Mega Finisher, que reuniu provas em 5 capitais e formou um circuito de Meias e Maratonas, o circuito atualmente é composto por: Montevideo, Lima, Assunção, Buenos Aires e Brasília. Este novo circuito vem crescendo e já tem mais de 10 mil atletas cadastrados que estão buscando a Mega Legend, medalha que será entregue para quem completar o circuito em um prazo de 60 meses. Por ser um circuito recente e em crescimento, muitas novidades e novos destinos devem surgir em breve.

RRB: Você percebe um crescimento na demanda por viagens para correr?

Henrique Farias: Sim, sem dúvida alguma! Quais fatores explicam esse aumento? Muitos são os fatores, mas acredito que o principal deles é o aumento significativo do número de adeptos à corrida de rua/trilha nos últimos 3 ou 4 anos. Com esse aumento, muitas pessoas passam a vislumbrar correr fora da sua cidade ou estado, e passam a procurar por provas em todos os cantos do Mundo, com a ideia de unir a paixão pela corrida com o prazer de viajar para uma cidade/país novo.

RRB: Você tem um dado preciso da porcentagem de brasileiros que viajam para correr hoje?

Henrique Farias: Não tenho esse número preciso, mas sabemos que esse número vem em uma crescente. Notamos pelos nossos grupos de viagem, que podemos aumentar o limite de vagas, temos aumentado e notamos que os mesmos têm se esgotado cada ano mais cedo, mesmo com um número maior de vagas, e isso é um indicativo que novas pessoas tem buscado esse tipo de viagem.





Projeções para 2025

RRB: Quais são as projeções para 2025 em relação ao turismo esportivo? Há tendências ou novos mercados surgindo?

Henrique Farias: As projeções são muito boas, acreditamos em um aumento de 15 a 20% aqui na Sub4 em número de corredores/clientes atendidos, e esse aumento deve ocorrer em toda a cadeia e em todas as agências especializadas que estão no mercado. O mercado fitness e wellness tem se tornado cada vez maior e com novos lançamentos, tanto na parte de suplementação, moda e academias/grupos de corrida, e acredito que a corrida vem nessa tendência de crescimento.

RRB: Quais as vantagens de viajar para correr?

Henrique Farias: Fazer uma viagem para correr uma maratona, meia maratona ou outra distância, oferece diversas vantagens, tanto para os corredores experientes quanto para os iniciantes. Aqui estão algumas das principais: Desafio Pessoal e Realização, Motivação para Treinar, Explorar Novos Destinos, Ambiente de Comunidade e Inspiração, Superação de Novos Desafios, Promoção da Saúde e Bem-estar e o que eu julgo como principal, que são as Recordações e Memórias que uma viagem trás para cada viajante, e isso fica para sempre!

RRB: Como vocês escolhem os eventos e destinos que fazem parte do portfólio da Sub4?

Henrique Farias: Essa pergunta é bem interessante, pois temos um calendário bem definido, mas todos os anos fazemos alguns ajustes, incluindo ou retirando algum evento. Mas as provas são definidas pela procura dos nossos clientes, circuitos que são lançados e fazem com que passamos a incluir novas provas, assim como provas que curtimos e achamos que são interessantes e atraentes para nosso público, como destino e como prova!

RRB: Como é que preparam os roteiros para os turistas atletas?

Henrique Farias: Nosso roteiro é todo pensado no participante que irá correr, claro que atendemos também pessoas que não correm ou estão acompanhando o grupo, mas sempre deixamos claro que a viagem é direcionada a um evento/prova, portanto tem algumas questões diferentes de uma viagem a lazer. Pensamos em tudo, para que o corredor(a) se preocupe somente com o seu treino e a sua prova, a parte de logística, turismo, hospedagem fica tudo conosco, e isso levamos a sério pois estudamos muito o destino/evento a fim de proporcionar segurança e tranquilidade nos dias prévios e principalmente no dia da prova.



RRB: Além das provas internacionais, os brasileiros também estão viajando mais dentro do país para correr?

Henrique Farias: Sim, existe uma procura muito grande por provas dentro do Brasil, pois muitas das provas estão deixando de ser “somente corrida” e se tornando eventos esportivos, que entregam muita experiência aos participantes, como as provas gringas. Além disso, notamos sempre um aumento nos grupos Brasil, quando o câmbio, dólar ou euro, fica muito desfavorável frente ao Real(R\$), e isso faz com que muitos deixem de viajar para fora do país e concentrem suas viagens/corridas por aqui.

Partiu viajar, correr e conhecer!

RRB: O que você diria para alguém que tem vontade de viajar para correr, mas ainda não deu esse primeiro passo?

Henrique Farias: Eu sempre incentivo as pessoas a correrem uma prova fora da sua cidade, do seu estado ou país, seja através de agência ou não. Esse momento é um divisor de águas para a vida de qualquer pessoa, pois além da corrida ela irá conhecer novas pessoas, novas culturas, vivenciará situações novas e depois de uma viagem a pessoa sempre volta com outra visão para a sua casa, portanto, tênis na mala e partiu conhecer novos lugares. Claro, se for para um outro país e não tiver segurança no idioma ou receio de viajar, pode contar conosco!

Plano B no turismo esportivo

RRB: A pauta desse mês da Revista Runners Brasil é – “Minha terrível viagem”, com foco em histórias de frustração em turismo esportivo, cuidados com a documentação, alimentos a serem consumidos e permitidos e dicas de segurança. Agências seguras e confiáveis e um belo plano B em caso de um infortúnio.

Quais as dicas dos cuidados que quem busca o turismo esportivo deve ter?

Henrique Farias: Hoje em dia devemos ter muito cuidado ao escolher uma agência, pois existem muitas no mercado que são voltadas ao lazer ou corporativo e de uma hora para a outras decidem se aventurar no turismo esportivo, portanto a primeira dica é procurar uma agência especializada no segmento. Outra dica é quando for comprar um pacote de viagem em uma agência, certifique-se que ela terá a inscrição na prova garantida, isso é a certeza que você irá correr a prova.

Veja também se ela conhece ou tem um histórico de levar grupos para aquela prova que você deseja, e vale lembrar que conhecer o destino não significa conhecer o evento, e isso pode causar muitos problemas, desde o momento do café da manhã ao transporte para o local da largada no dia da prova.

RRB: E dia 27 de março dia Nacional do Turismo, na sua opinião o que representa esse nicho de corredores turistas e como você vê o futuro desse setor?



Henrique Farias: Essa data tem se tornado cada vez mais importante para o Turismo, pois muitas cidades, que não são tão procuradas pelo turismo de lazer ou corporativo, quando recebem uma maratona ou meia maratona, passam a ser visitadas e isso movimentam o turismo local e traz recursos e renda para as cidades. Em um futuro próximo, acredito que prefeitos, governadores e demais autoridades devem ter um olhar atento às corridas de rua, pois elas estão gerando muitos recursos e vem transformando as cidades em destinos super concorridos, oriundos dos eventos esportivos.

RRB: E como avalia o cenário em geral da corrida de rua no Brasil?

Henrique Farias: A corrida de rua no Brasil vem evoluindo, como eu comentei durante a reportagem, hoje, são poucas as provas que viraram eventos e não só corrida, mas ainda tem muito a melhorar. Inclusive temos um projeto na Sub4, onde levamos organizadores de provas no Brasil para participar e fazer uma visita técnica em provas na América do Sul, Estados Unidos e Europa, para que possam vivenciar um evento de massa e trazer ideias e soluções para seus eventos locais. Mas acredito que tudo faz parte de um processo, a corrida de rua hoje é muito melhor do que 10 anos atrás, então é um caminho a ser percorrido e ano a ano a ser melhorado.

Além da linha de chegada

RRB: Uma mensagem aos corredores e leitores da Revista Runners Brasil?

Henrique Farias: Correr é muito mais do que colocar um pé na frente do outro. É uma jornada que nos desafia, nos transforma e nos conecta. Cada quilômetro percorrido é um reflexo da nossa determinação, superação e dos sonhos que temos dentro de nós. E se há algo que torna a corrida ainda mais especial, é o fato de que ela nos leva além, não apenas pelas ruas de nossa cidade, mas por todo o mundo.

Sabemos que muitos de vocês sonham com mais do que o pódio. Sonham com as corridas internacionais, com as provas que nos levam a destinos incríveis, onde podemos explorar novas culturas, vivenciar novas paisagens e nos conectar com corredores de todas as partes do planeta. Essas viagens são uma oportuni-



dade de vivenciar a corrida de rua de maneira única, celebrando o esforço e a superação, mas também o prazer de conhecer novas cidades e fazer parte de uma comunidade global que compartilha a mesma paixão.

A participação em eventos internacionais vai além da linha de chegada. Ela é sobre a jornada que você traça, os desafios que enfrenta e a sensação indescritível de ser parte de algo maior, de ver seus sonhos correndo à sua frente. Cada corrida é um passo em direção a algo novo – novos amigos, novas experiências, e, claro, novas conquistas.

Escrevo aqui para inspirá-los a transformar esses sonhos em realidade, a ir além dos limites e a continuar explorando o mundo, um passo de cada vez. E lembre-se: cada corrida é uma chance de viajar para dentro de si mesmo, ao mesmo tempo que se aventurar em novas terras e culturas.

Portanto, não importa onde você esteja ou qual seja a sua meta, continue correndo. Não é só sobre a corrida, é sobre a jornada, as pessoas que encontramos e as memórias que guardamos. Vamos juntos continuar sonhando, viajando e, claro, correndo.

Nos vemos na próxima linha de chegada – quem sabe, em algum lugar do mundo!



**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





2:25

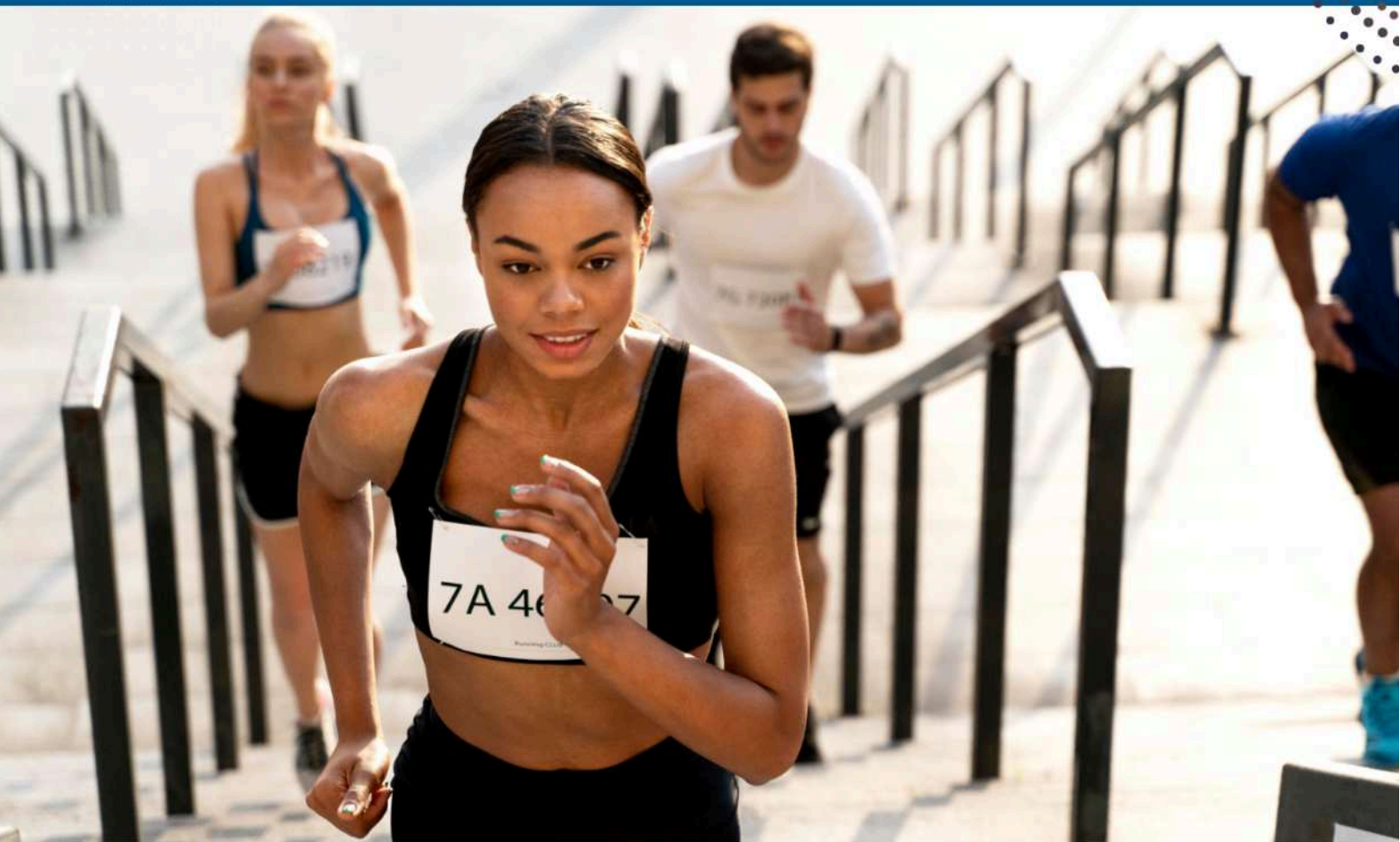
4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



FRUSTRAÇÕES NA CORRIDA E NA CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA

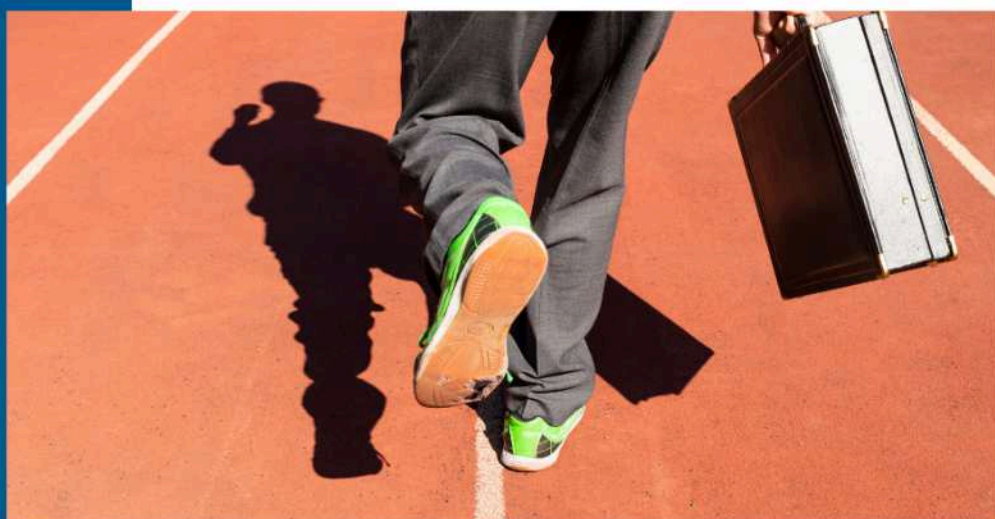
QUANDO A LINHA DE CHEGADA SOME: FRUSTRAÇÕES NA CORRIDA E NA CARREIRA

A vida de um corredor e a trajetória profissional tem mais em comum do que parece. Ambas exigem planejamento, dedicação e resiliência. E, claro, ambas também veem acompanhadas de frustrações inesperadas.

Em fevereiro de 2019, viajei com minha família para realizar um sonho: correr a Semi de Paris. Tudo estava pronto, passagem comprada, kit da prova em mãos, coração acelerado. Mas um dia antes da largada, veio a notícia: corrida cancelada devido ao início da pandemia da COVID-19. Não havia nada a fazer, a não ser aceitar a situação e aproveitar o restante da viagem.

Quatro anos depois, decidi encarar a Maratona de Nova York. Antes mesmo da abertura das inscrições, já havia reservado passagem e estadia. O plano era claro: torcer para ser sorteado e garantir minha vaga. Mas a sorte não veio. A alternativa? Um pacote com agências credenciadas, que exigia hospedagem mínima em hotéis parceiros, a qual eu não poderia aceitar, pois já tinha fechado o Airbnb. Resultado: não corri, mesmo estando na cidade no dia da prova.

Se isso já soa frustrante para um corredor, imagine para um profissional no mundo corporativo.



O QUE A CORRIDA ENSINA SOBRE A CARREIRA NESSAS SITUAÇÕES?

1 - Nem sempre o esforço garante o resultado esperado

Assim como treinar meses para uma prova que acaba cancelada, no mundo corporativo, você pode trabalhar duro por uma promoção e vê-la ir para outra pessoa. O que fazer? Ajustar o plano e seguir em frente.

2 - Planejamento é essencial, mas nem sempre infalível

Reservar voos e estadias com antecedência parecia uma ótima estratégia para Nova York, mas não previu todas as regras do jogo. No trabalho, por mais que você se prepare para uma negociação ou uma mudança de cargo, imprevistos podem acontecer. Ter um plano B é essencial.

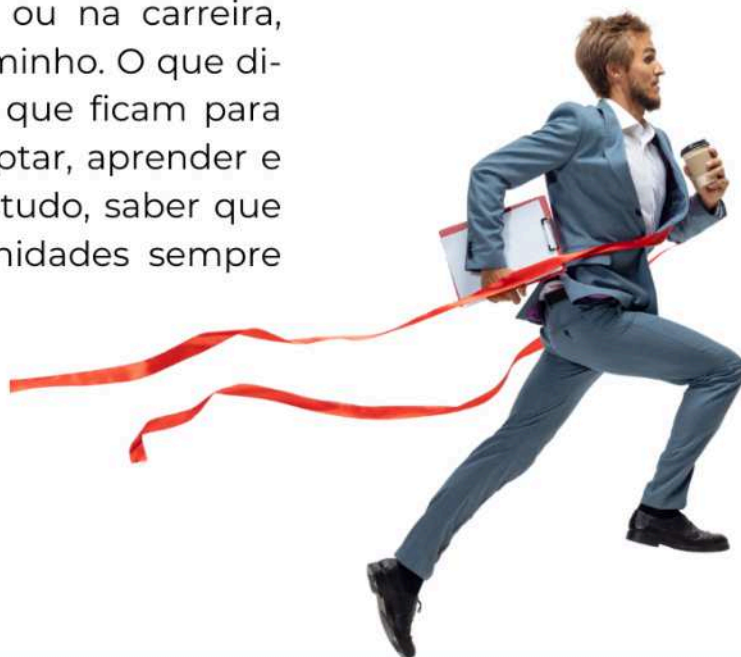
3 - Oportunidades podem aparecer, mas nem sempre do jeito que queremos

Estar em Nova York no dia da maratona e não correr foi doloroso, mas a viagem continuou incrível. Na carreira, as vezes não conseguimos a vaga desejada, mas podemos aproveitar o aprendizado e outras oportunidades que surgem no caminho.

4 - O importante é a jornada, não apenas a linha de chegada

Se o único objetivo fosse correr, minha viagem teria sido um fracasso. Mas ao focar na experiência como um todo, pude aproveitar momentos incríveis com minha família. No trabalho, o crescimento profissional também está nas experiências vividas e não apenas nos cargos conquistados.

Sendo assim, seja na corrida ou na carreira, frustrações fazem parte do caminho. O que diferencia os que avançam dos que ficam para trás é a capacidade de se adaptar, aprender e seguir em frente. E, acima de tudo, saber que novas provas e novas oportunidades sempre virão.



ANO 04 | FEVEREIRO | Nº 46

RUNNERS BRASIL

» CORRENDO NO
RITMO DO VERÃO

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

Hilde Dosogne

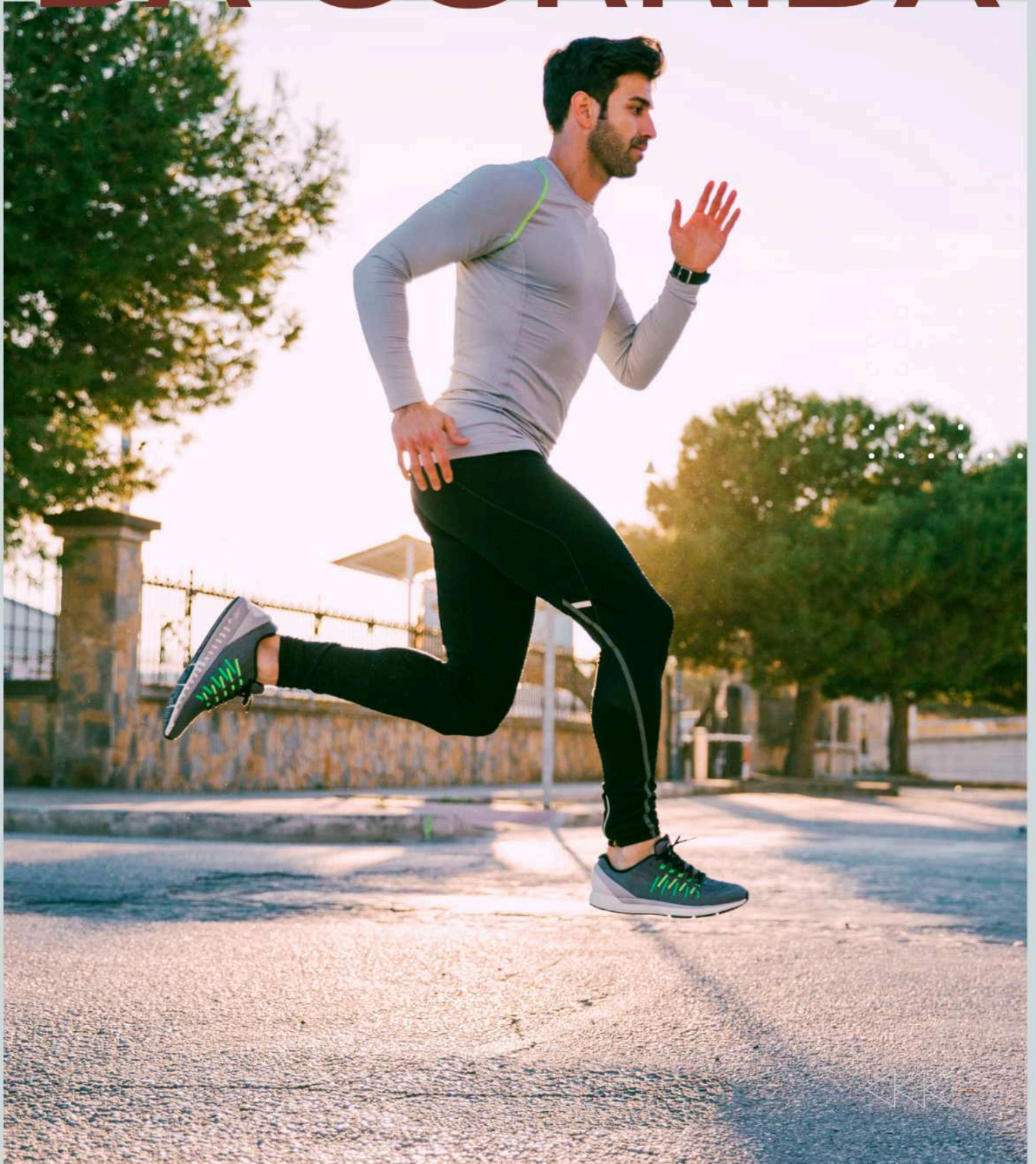
RECORDE MUNDIAL

a primeira mulher a correr
366 maratonas em um ano

LEIA A EDIÇÃO

ANTERIOR

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



BIOMECÂNICA

HISTÓRIAS FRUSTRADAS NO UNIVERSO DA CORRIDA

RUNNERS tudo bem?

Estamos on, por aqui!

A pauta da revista esse mês será de Histórias frustradas no universo da corrida.

Sejam Bem-vindos a nossa coluna sobre Biomecânica da Corrida!

Se você já passou algum tempo no mundo da corrida, provavelmente ouviu falar sobre os diferentes tipos de pisada: retropé (quando o calcanhar toca o solo primeiro), médio pé e antepé (quando a parte da frente do pé entra em contato com o solo primeiro). Nos últimos anos, a ideia de que correr com a pisada de antepé seria mais eficiente e reduziria lesões se popularizou, impulsionada por estudos sobre corredores descalços, pelo minimalismo na corrida, um livro best seller e principalmente por um trabalho publicado em uma revista famosa em 2010, por uma pesquisadora super famosa e com o auxílio de um biólogo evolucionista também muito famoso na maior Universidade do Mundo.

Mas será que essa mudança realmente é benéfica para todos?
Senta o Zóio e desce....

- • Aqui vai um relato de caso, de um paciente real, que me procurou para uma
- • avaliação funcional do corredor e tratamento de uma determinada lesão!





Usarei o nome de José para identificá-lo, Ok?

José era um corredor amador com bons tempos em meia-maratona e que acreditava que sim, que correr com o Antepé e ou Médiopé seria mais eficiente, melhor e menos lesivo, claro, influenciado por artigos e vídeos do Dr.Google, Gurus e Pseudos especialistas de corrida e que exaltavam a pisada de antepé, e conseqüentemente, a mudança de pisada dele.

Então ele decidiu mudar sua técnica.

No início, parecia promissor, segundo o próprio, sentia-se mais ágil, mais inteiro e até mais veloz. Mas, algumas semanas depois, as dores começaram a aparecer. Primeiro na panturrilha, depois no tendão de Aquiles e dores na sola e peito do pé, ignorando os sinais, ele continuou insistindo na adaptação, acreditando que era apenas uma questão de tempo até seu corpo se acostumar. Chegou ao limite de doer para andar e teve que parar e procurar ajuda médica e de um fisioterapeuta.

O resultado?

Fratura de estresse em dois dos 26 ossos do pé, (segundo metatarso e no navicular) e uma tendinopatia de Tendão de Aquiles persistente, levando a um afastamento forçado dos treinos, por 12 semanas, isso mesmo, 3 meses sem correr!!!!

Tudo documentado com exames de imagem, e achados trazidos pela ressonância magnética, já que o RX ainda não mostrava alterações claras e importantes. Na clínica, dores difusas na planta do pé ao toque, bem como em peito do pé no lado de dentro do pé e no tendão de Aquiles, somando toda a história coletada e citada acima com mais uma informação adicionada, no final da avaliação, o uso de tênis de placa de carbono com frequência.

Prato cheio para uma BAD TRIP (Uma Jornada Errada), nosso título da coluna. E garanto a vocês, o erro do José é mais comum do que parece. Toda a semana ou quase toda recebo uma Bad Trip parecida com a dele.

Temos que entender que a pisada de antepé exige maior esforço da panturrilha, do tendão de Aquiles e as estruturas do pé, e estas nem sempre estão preparadas para essa sobrecarga repentina, pelo contrário, estamos de tênis, sapatos todo o santo dia, e esses músculos estão cada vez mais fracos!



Além disso, muitos corredores fazem a mudança sem um período adequado de adaptação ou sem fortalecer os músculos necessários para sustentar a nova biomecânica, e isso segundo alguns estudos deveriam levar de 4-6 meses, e qual corredor quer esperar esse tempo? Ou quer diminuir seu Km para realizar essa adaptação??

Quase nenhum né!

Isso significa que mudar a pisada é sempre ruim?

Não necessariamente. Mas é fundamental entender que a corrida é um sistema complexo, alterar a Biomecânica da corrida, nesse caso da pisada, a sobrecarga não vai desaparecer, não vai sumir na atmosfera, alguém vai receber ela, alguém vai se ferrar nisso. Qualquer alteração precisa ser feita com planejamento, acompanhamento profissional e, acima de tudo, paciência.

E importante salientar, que não existe evidência concreta e robusta que essa mudança deve ser realizada, pelo contrário, a literatura científica sugere que não realizamos a mudança baseado no que temos de conhecimento até o momento.

E não podemos esquecer de mais uma coisinha, de que algo que funciona para um atleta de elite, seu treinador, seu amigo ou seu Guru favorito pode não funcionar para você.





Então vou deixar um recado para você, se é que posso!

“Se você está pensando em mudar sua pisada, quer muito, ou acredita que ela vai trazer benefícios, vá com calma, introduza a nova técnica de forma progressiva, fortaleça sua musculatura de tornozelo, pé e esteja atento aos sinais do seu corpo”.

E se você me perguntar se devo mudar, a minha resposta será um SONORO NÃO!

Afinal, correr bem não é sobre seguir modas, mas sim sobre encontrar o que funciona melhor para você.

Fico por aqui RUNNERS.

Até mais...



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA



MARÇO 2025

PLAYLIST **RUNNERS** **BRASIL**



TOP 10

- "Eye of the Tiger" – Survivor
- "Stronger" – Kanye West
- "Don't Stop Me Now" – Queen
- "Lose Yourself" – Eminem
- "Thunderstruck" – AC/DC
- "Can't Stop the Feeling!" – Justin Timberlake
- "Seven Nation Army" – The White Stripes
- "Titanium" – David Guetta ft. Sia
- "Jump" – Van Halen
- "Roar" – Katy Perry

Trail Running





Corrida em Trilha e Montanha: alinhando a prática com o turismo esportivo

Imagine-se acordando antes do sol nascer, sentindo o ar fresco da montanha e ouvindo os sons da natureza ao redor e percorrendo paisagens encantadoras. Correr em trilhas e montanhas é mais do que apenas um desafio esportivo: é uma experiência que permite conectar corpo, mente e ambiente. Uma forma de explorar essas vivências, é aliando a prática da modalidade com o turismo esportivo, unindo a escolha de uma prova, com uma região que queira conhecer. Tendo como alguns exemplos: o Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) que leva os corredores por um percurso deslumbrante entre França, Itália e Suíça, a Western States Endurance Run, na Califórnia/EUA, que é uma das ultramaratonas mais icônicas do mundo. Já no Brasil, temos a Indomit Pedra do Baú, que oferece paisagens incríveis na Serra da Mantiqueira.

Mas, para aproveitar essa aventura ao máximo, é imprescindível a atenção a alguns cuidados e pontos citados a seguir.

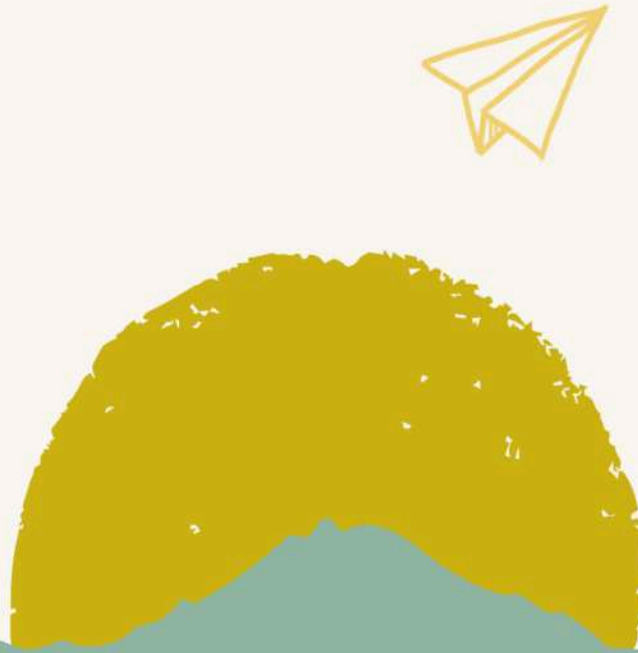
Documentação: Passaporte para a Aventura

Se sua prova for fora do país, verifique a necessidade de passaporte, visto e vacinas obrigatórias. Alguns destinos exigem seguro de viagem, especialmente para esportes ao ar livre. Nesse ponto, vale conferir se o seguro contempla práticas esportivas e em montanha. Além disso, confira as regras da organização da prova sobre autorizações médicas ou licenças específicas.



Energia na Medida Certa

Alimentação: Energia na Medida Certa



Cada destino tem suas particularidades gastronômicas. Provas de corrida em trilha e montanha (trail running) normalmente tem seu ponto de largada e chegada em locais mais remotos, cidades pequenas e que pode ser mais difícil encontrar opções diversas de alimentação. Então, levar os alimentos que já fazem parte da sua rotina de treinos, pode facilitar a sua alimentação, principalmente no pré prova. Lembre também de estar atento à qualidade da água disponível no local e de se manter bem hidratado, muitas vezes nos envolvemos em conhecer os locais turísticos da cidade da prova e esquecemos de tomar água - estar sempre com uma garrafa de água na mão pode ajudar a reforçar esse lembrete.


Outro ponto importante, como as provas em trilhas e montanhas tendem a ser de longa duração, é levar consigo toda sua suplementação que usará na prova para garantir sua energia durante a competição.

Segurança: Planejamento é Tudo

Corridas em trilha envolvem riscos diferentes das provas de rua. Informe-se sobre o clima, ambiente, altitude e tipo de terreno local que encontrará. Se possível, conheça o percurso treine em terrenos semelhantes antes da viagem. Tenha um plano para emergências e leve sempre um kit básico de primeiro socorros, que normalmente são itens obrigatórios nesse tipo de prova. Um exemplo do que você pode levar no seu kit: manta térmica, apito, fita esparadrapo, atadura, pinça, antisséptico e anti-histamínico.

Equipamentos: Sem surpresas

Muitas provas de trail running exigem, ou recomendam, alguns equipamentos, além do vestuário habitual (tênis, meia, shorts e camiseta) para a prática, como: tênis específico para trilha, mochila ou cinto de hidratação, anorak, camiseta segunda pele, fleece, calça, gorro ou bandana, luva, lanterna, kit de primeiros socorros, trekking poles, entre outros. Levar esses equipamentos na bagagem de mão garante uma segurança de que estará com todo seu equipamento necessário para correr a prova, evitando possíveis problemas com bagagens extraviadas. Mas, deve consultar as normas de cada companhia aérea para os respectivos equipamentos, os trekking poles na maioria dos casos devem ir na mala despachada por exemplo.



Correr em trilhas e montanhas é mais do que apenas um desafio esportivo: é u-ma experiência que permite conectar corpo, mente e ambiente.



Logística: Tudo no Lugar Certo

Organize sua viagem com antecedência, considerando deslocamentos, hospedagem e transporte até a largada. Em alguns casos, o local da prova pode ser de difícil acesso e o ponto de largada pode ser diferente do local de chegada, exigindo planejamento extra para deslocamentos. Chegar com antecedência permite adaptação ao ambiente e evita imprevistos.

Explorar novos lugares correndo é um privilégio. Com os cuidados certos, sua experiência será não apenas segura, mas também inesquecível. Agências de viagens especializadas em viagens assim, pode ser uma opção para facilitar os cuidados e a burocracia. Escolha seu destino, prepare-se e aproveite cada quilômetro dessa jornada!



RAMIRO KRAMER

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



MINHA TERRÍVEL VIAGEM QUANDO O PROBLEMA É A SAÚDE: QUANDO TUDO DÁ ERRADO ANTES DA LARGADA

Viajar para correr é sempre uma experiência emocionante. Novo destino, percurso desafiador e aquela expectativa de dar o melhor de si. Mas e quando tudo sai do controle? Desde problemas digestivos até complicações musculares, nosso corpo pode reagir de formas inesperadas a mudanças de ambiente, alimentação e até mesmo ao estresse da prova. Se você já passou por alguma situação dessas, sabe que a linha de chegada pode parecer muito mais distante do que o planejado.

O Desastre Começa no Avião

Tudo começa no voo. Permanecer sentado por longas horas pode causar retenção de líquidos e até aumentar o risco de trombose venosa profunda. Se não nos hidratarmos adequadamente, chegamos ao destino já em déficit, o que pode prejudicar a performance. A cabine pressurizada também pode agravar quadros de sinusite e dor de cabeça, além de desregular a pressão arterial.



Como evitar:

- Mova-se a cada hora durante o voo, alongando pernas e tornozelos.
- Hidrate-se bem e evite álcool e café em excesso.
- Se tiver histórico de trombose, considere o uso de meias de compressão e consulte um médico antes da viagem.

Alimentação: O Primeiro Grande Problema

Mudar de ambiente significa mudar de alimentação, e o sistema digestivo pode não reagir bem. A introdução de novos alimentos pode resultar em diarreia, constipação ou intoxicação alimentar. O risco aumenta se estamos viajando para lugares com padrões sanitários diferentes ou se exageramos em comidas desconhecidas.

Como evitar:

- Mantenha a alimentação o mais próxima possível da rotina pré-prova.
- Evite alimentos muito gordurosos, apimentados ou ricos em fibras antes da corrida.
- Sempre que possível, beba água mineral engarrafada para evitar contaminação.

Jet Lag e Sono Desregulado

Se a prova acontece em outro fuso horário, o sono pode se tornar um problema. O jet lag interfere no ritmo circadiano, afetando a produção de cortisol e melatonina, hormônios es-



senciais para recuperação e desempenho.

Como evitar:

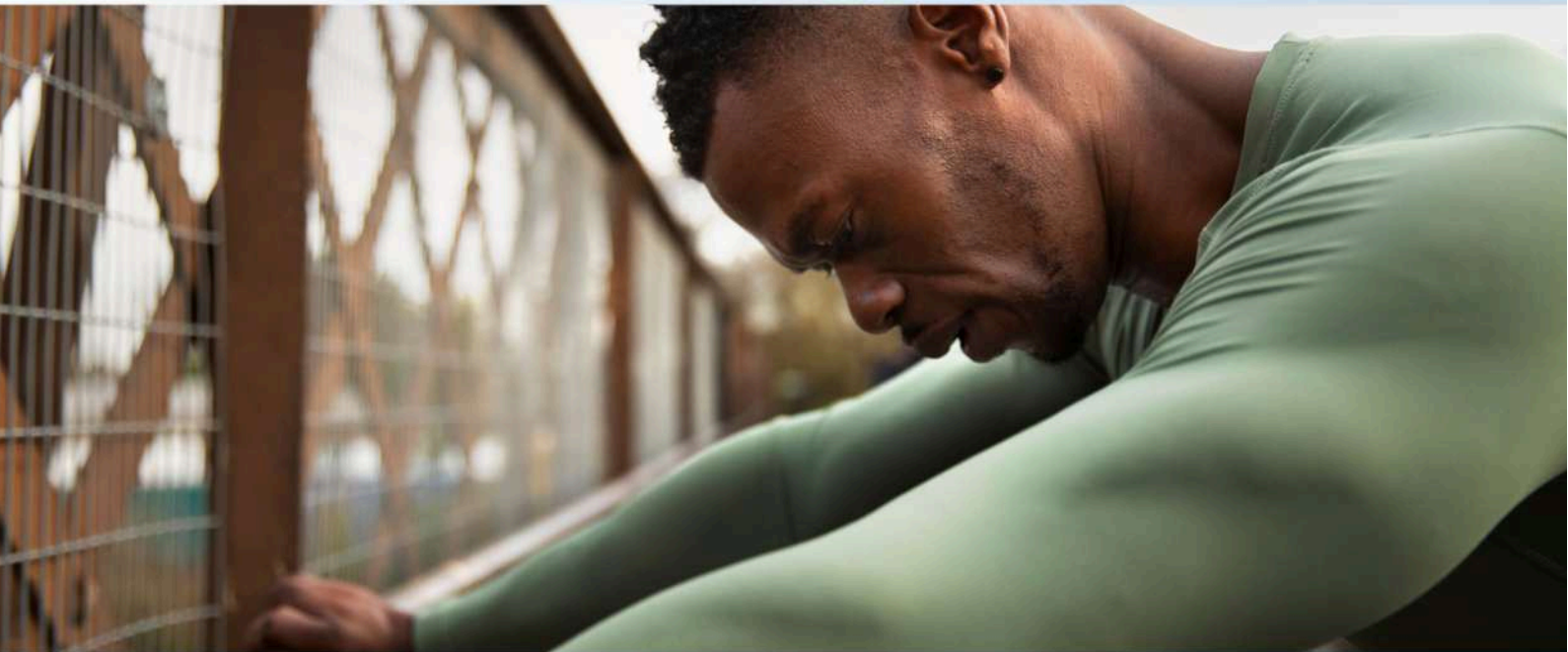
- Ajuste gradualmente o horário do sono alguns dias antes da viagem.
- Exponha-se ao sol pela manhã para ajudar na adaptação ao novo horário.
- Evite cafeína e telas eletrônicas antes de dormir.

Desidratação e Pressão Alta: O Perigo Invisível

Se o destino for quente e úmido, ou em altitude elevada, a desidratação pode ser um inimigo silencioso. Ela pode causar queda de desempenho, tontura, câibras e até desmaios. Além disso, atletas que já possuem hipertensão podem ter oscilações na pressão arterial devido ao estresse e às mudanças de clima.

Como evitar:

- Comece a hidratação já no avião e mantenha o consumo regular de líquidos.
- Se for correr em altitude, faça uma aclimatação gradual para evitar o mal da montanha, que pode causar dor de cabeça, enjoo e fadiga intensa.
- Para quem tem pressão alta, monitoramento e ajuste na medicação podem ser necessários.



Dores Musculares e Articulares Antes Mesmo da Largada

Após horas de voo, noites mal dormidas e uma alimentação desregulada, o corpo responde: surgem dores musculares, articulares e até mesmo câibras inesperadas. A fadiga acumulada pode levar a desequilíbrios de eletrólitos e glicogênio, prejudicando a performance no dia da prova.

Como evitar:

- Realize sessões leves de mobilidade e alongamento após a viagem.
- Se possível, faça um trote leve no dia anterior para ativar a musculatura.
- Mantenha a ingestão de carboidratos para evitar depleção de energia.

Conclusão: O Plano B é Fundamental

Mesmo com o planejamento mais cuidadoso, contratempos podem acontecer. Saber reconhecer e corrigir cada problema antes que ele comprometa a prova é essencial para garantir que a tão sonhada corrida não vire um pesadelo. O segredo? Adaptação e estratégia. Seja no voo, na alimentação ou no descanso, manter o corpo equilibrado antes da largada pode ser o fator decisivo entre um bom desempenho e uma experiência frustrante.

Seja qual for o destino, esteja preparado. Afinal, ninguém quer que a viagem dos sonhos se torne um verdadeiro pesadelo antes mesmo da linha de chegada.

Bons treinos valentes!



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



CORRIDA

E CIÊNCIA



Corrida nas Montanhas, Planícies, Alpes, Trail Run e Uma Boa Viagem?

Que tal encarar boas viagens, em meio a natureza, e ainda aproveitar para continuar a correr?

O Trail Run é uma modalidade de corrida que vem ganhando cada vez mais adeptos nos últimos anos. Diferente das corridas de rua convencionais, a trilha é reconhecida em terrenos irregulares, como trilhas e montanhas.

Uma das principais características do trail run é a conexão com a natureza. Os corredores têm a oportunidade de explorar novos lugares e paisagens incríveis enquanto praticam exercícios físicos. Além disso, a variação de terreno tem componentes desafiadores.

Outro ponto positivo do trail run é ser praticado por pessoas de diferentes níveis de condicionamento físico. Existem percursos mais curtos e leves, que são ideais para iniciantes, e percursos mais longos, que exigem um bom preparo físico e técnico.

No entanto, é importante ressaltar que o trail run exige alguns cuidados especiais. Como a atividade é realizada em ambientes naturais, é preciso estar atento à segurança e ao impacto ambiental. É fundamental respeitar as trilhas e não deixar lixo pelo caminho.

Em resumo, o trail run é uma modalidade esportiva que proporciona uma experiência única de contato com a natureza e desafio físico. Se você ainda não experimentou, vale a pena dar uma chance e descobrir novos horizontes!

No entanto quando pesquisamos sobre treinamento ou pesquisas científicas, voltadas para esta modalidade esportiva, como, inicialmente definir o Trail Run? Corrida em trilha, corrida em montanha, skyrunning, corrida em queda, orientação, com obstáculos, cross country?

Apesar de existir sobreposição entre eventos de corrida como os descritos acima, principalmente por se tratar de corrida em terrenos off-road, há muita distinção entre as modalidades, chamando a atenção de Cientistas do esporte e como estudar o fenômeno.

Um grupo de pesquisadores da entidade Ultra Sports Science, da França, que estuda o Trail Run e está preocupada com possíveis doenças que possam acometer corredores desta modalidade definiu, juntos a outros pares, o que seria o Trail Run.

O posicionamento da Ultra Sports Science Foundation, traz definições sobre eventos de corrida desta natureza, corridas off-road, baseados na distância percorrida, terreno, mudança de altitude, condições ambientais, em conjunto com órgãos oficiais a seguir:

Corrida em Trilha

É definida como corrida a pé, em ambiente natural, incluindo montanhas, florestas, áreas costeiras, selvas ou florestas tropicais, planícies gramadas ou áridas, em uma variedade de terrenos diferentes. Podendo incluir trechos de praia e pequenos trechos e asfalto.

Corrida na Montanha

Por definição aplicam-se as mesmas regras relativas ao terreno e às superfícies da corrida de Trilha, assim como as marcações de percurso.



Skyrunning

É definida como corridas realizadas em ambientes montanhosos acima de 2000 metros acima do nível do mar, inclui trilhas extremamente técnicas.

Corrida em queda

Por definição são corridas em subida, que acontece fora da estrada, inclui subidas significativas e difíceis

Corrida de Orientação

É definida como corridas que podem abranger quatro modalidades diferentes: a pé, trilha, esqui e mountain bike. Nesta corrida não há rota demarcada e os participantes devem tomar a direção da chegada através de mapas e uma bússola durante a prova. Acontecem em terrenos acidentados, florestas não preparadas e colinas abertas.

Corrida de Obstáculos

Por definição é um esporte em que os atletas viajam a pé e correm, passando por vários obstáculos ao caminhar, rastejar, deslizar, escalar, nadar... Estes obstáculos são planejados pelo organizador do Prova.

Corrida Cross Country

É definida como corrida fora de estrada, em terrenos com áreas abertas e arborizadas, cobertas predominantemente por grama, podendo ter obstáculos naturais.

Corrida de Ultramaratona

Por definição são corridas a pé, com distâncias superiores a Maratona (42,195km), nesta modalidade, a distância e não o tipo de terreno definem esta modalidade, não existe, neste caso restrições específicas com relação a superfície, terreno e ou mudança de elevação.

Todas estas definições passam pelo crivo de entidades esportivas reconhecidas mundialmente, World Athletics, conhecida anteriormente com IAAF, International Trail Run Association, World Mountain Running Association, International Skyrunning Federation, Fell Runner Association, Associação Internacional de Ultrarunners, Federação Internacional de Orientação, Fédération Internationale de Sports D'Obstacle.

Uma das Provas de Montanha mais famosa do mundo é Ultra Trail de Mont Blanc, que percorre os Alpes Suíços, Franceses e Italianos, anualmente. Com todas estas informações o leitor agora pode definir, com melhor precisão, quais as provas no Trail Run têm melhores características que combinam com seus objetivos, condicionamento físico e disponibilidade de deslocamento e tempo.

Dicas para Conquistar a Ultra Trail de Mont Blanc

A Ultra Trail de Mont Blanc (UTMB) é uma das provas de Trail Running mais icônicas do mundo, desafiando corredores com suas trilhas deslumbrantes e terreno acidentado nos Alpes. Para aqueles que sonham em participar dessa aventura, aqui estão algumas dicas essenciais para garantir uma experiência bem-sucedida.

1. Treinamento Adequado

Planejamento do Treino

- Base Sólida: Comece com uma base de corrida sólida, aumentando gradualmente a distância e a intensidade dos treinos. Inclua corridas longas e treinos específicos em trilhas.
- Treinos em Altitude: Sempre que possível, treine em altitudes semelhantes às da prova. Isso ajudará seu corpo a se adaptar à menor pressão de oxigênio.

Variedade de Terreno

- Misture os Tipos de Superfície: Treine em diferentes tipos de terreno, como trilhas, subidas, descidas e até mesmo terrenos técnicos. Isso ajudará a preparar seu corpo para as exigências da UTMB.

2. Nutrição e Hidratação

Plano Nutricional

- Treinos Longos: Durante os treinos longos, teste diferentes estratégias de nutrição. Experimente géis, barras energéticas e alimentos sólidos para descobrir o que funciona melhor para você.
- Hidratação: Mantenha-se bem hidratado durante os treinos e a prova. Use um colete de hidratação ou garrafinhas para garantir que você tenha água suficiente.

Durante a Prova

- Refeições Leves: Durante a prova, opte por refeições leves e de fácil digestão. Não espere até sentir fome ou sede para se alimentar; faça isso regularmente.



3. Equipamento Adequado

Calçados

- Escolha de Tênis: Utilize tênis específicos para Trail Running, que ofereçam boa tração e suporte. Faça testes em treinos para garantir que são confortáveis e adequados ao seu pé.

Roupas

- Camadas: O clima nos Alpes pode mudar rapidamente. Use roupas em camadas que possam ser facilmente ajustadas conforme necessário. Invista em roupas que sejam leves, respiráveis e que sequem rapidamente.

Equipamentos de Segurança

- Kit de Emergência: Leve um kit de emergência que inclua itens como cobertores térmicos, lanterna, apito e primeiros socorros. A segurança deve ser uma prioridade.

4. Estratégia de Corrida

Pacing

- Comece Devagar: É tentador começar rápido em uma prova tão emocionante, mas é crucial manter um ritmo que você possa sustentar ao longo da corrida. Economize energia para as partes mais desafiadoras.

Subidas e Descidas

- Técnica de Subida: Use uma técnica de corrida eficiente nas subidas, alternando entre correr e caminhar. Em subidas íngremes, caminhar pode ser mais eficaz.

- Descidas Seguras: Nas descidas, mantenha uma postura relaxada e utilize a gravidade a seu favor. Foque na técnica para evitar lesões.

5. Preparação Mental

Visualização

- Prepare-se Mentalmente: Visualize a prova e imagine-se superando os desafios. Isso ajudará a aumentar sua confiança e reduzir a ansiedade.





Resiliência

- Aceite os Desafios: Durante a prova, você enfrentará momentos difíceis. Mantenha uma mentalidade positiva e lembre-se do seu treinamento e da sua preparação.

6. Logística da Prova

Chegada Antecipada

- Adapte-se ao Local: Chegue alguns dias antes da prova para se aclimatar e familiarizar-se com o percurso. Isso é essencial para se sentir confortável no dia da corrida.

Regras e Regulamentos

- Leia as Diretrizes: Familiarize-se com as regras da prova, incluindo os pontos de controle, tempos limite e a obrigatoriedade de equipamentos.

A Ultra Trail de Mont Blanc é mais do que uma corrida; é uma experiência que combina desafio físico e beleza natural. Com um treinamento adequado, nutrição, equipamento certo e uma mentalidade forte, você estará preparado para conquistar essa prova épica. Boa sorte e aproveite cada momento dessa jornada incrível!



Vale a pena também encaixar uma viagem com as principais provas de Trail Run no Brasil que são:

- La Mission: Realizada na Serra Fina – Passa Quatro, em Minas Gerais
- Indomit Pedra do Baú: Corrida realizada em São Bento do Sapucaí, em São Paulo
- Ultramaratona dos Perdidos: Realizada em Guaratuba, no Paraná
- Desafio das Serras: Realizada em São Francisco Xavier, em São Paulo
- Maratona de Revezamento Mogi-Guararema: Corrida realizada pela empresa Indomit
- Rainha da Montanha: Prova totalmente dedicada às mulheres
- EVOLUTION: Prova que passa por locais inéditos, no Parque Nacional do Itatiaia

Algumas outras provas de Trail Run no Brasil são:

- Circuito WTR
- Mountain Do
- Rocky Mountain Games
- Paraty by UTMB
- Desafio Delta do Parnaíba
- TUTAN
- UTM Ultramaratona Transantiquera
- Corridas de Montanha Salto Corumbá
- Ultramaco Pouso Águas Quentes
- Corrida Rústica Fazenda Campeões

Aproveite, saia um pouco do asfalto, contemple a natureza e boa viagem.



A IMPORTÂNCIA DAS MEIAS NA CORRIDA: COMO ESCOLHER A IDEAL PARA DESEMPENHO E CONFORTO

Salve Runners, espero que todos estejam bem e com os treinos em dia. Nesta edição venho escrever sobre algo que nunca damos tanta atenção, mas que é um item importantíssimo para nossas corridas. Quando se fala em corrida, o foco geralmente recai sobre os tênis. Afinal, eles são o ponto de contato principal entre o corredor e o solo. No entanto, um item fundamental que muitas vezes é subestimado são as meias. Escolher o modelo correto pode ser a diferença entre um treino confortável e uma experiência repleta de bolhas, atrito e desconforto.

Com a evolução da tecnologia esportiva, as meias para corrida passaram a incorporar materiais avançados e estruturas que vão além do simples objetivo de cobrir os pés. Elas ajudam a reduzir impactos, melhorar a circulação sanguínea e até mesmo aprimorar a performance. Mas, afinal, o que faz uma meia ser ideal para corrida? E quais são as opções disponíveis no mercado?

Por que a Escolha da Meia é Importante para Corredores?

A meia não é apenas um acessório. Ela desempenha funções essenciais para o conforto e desempenho do corredor, como:

- Redução do atrito e prevenção de bolhas: Meias de baixa qualidade ou com costuras volumosas podem causar atrito excessivo, resultando em bolhas que prejudicam o desempenho.
- Controle da umidade: A transpiração dos pés é inevitável durante a corrida, e materiais inadequados retêm o suor, aumentando a umidade e favorecendo o surgimento de fungos e odores desagradáveis.
- Melhoria na circulação sanguínea: Modelos de compressão ajudam a melhorar o retorno venoso, reduzindo o inchaço e a fadiga muscular.
- Absorção de impacto: Meias de alta tecnologia possuem amortecimento em áreas estratégicas, protegendo os pés do impacto constante contra o solo.
- Ajuste ideal: Modelos ergonômicos e sem costuras se moldam ao pé e evitam deslocamentos dentro do tênis, reduzindo a chance de lesões.

Agora que já entendemos a importância das meias, vamos explorar os principais materiais disponíveis no mercado e suas aplicações.

Tipos de Materiais e Suas Aplicações na Corrida

As meias de corrida podem ser confeccionadas em diferentes materiais, e cada um possui características específicas que influenciam diretamente no conforto e desempenho.

1. Poliamida e Elastano: O Básico para Performance

Esses dois materiais são amplamente utilizados em meias esportivas de alta qualidade. A poliamida oferece resistência e respirabilidade, enquanto o elastano garante flexibilidade e ajuste preciso ao pé.





Vantagens:

- Secagem rápida
- Alta resistência
- Ajuste anatômico

Desvantagens:

- Não possui propriedades térmicas
- Pode não ser a melhor opção para climas muito frios

Ideal para: Corridas curtas e médias em climas moderados.

2. Coolmax®: Controle Térmico e Evaporação do Suor

Coolmax® é um material sintético desenvolvido para expulsar a umidade do pé, mantendo-o seco e evitando superaquecimento.

Vantagens:

- Controle eficiente da umidade
- Maior conforto térmico
- Evita a formação de bolhas

Desvantagens:

- Pode ser menos resistente ao desgaste
- Não oferece compressão muscular

Ideal para: Corridas longas em climas quentes.

3. Meias de Compressão: Benefícios Musculares

Meias de compressão são feitas de materiais elásticos e possuem diferentes níveis de pressão ao longo da perna, estimulando a circulação sanguínea e reduzindo a fadiga.

Vantagens:

- Melhora o fluxo sanguíneo
- Reduz a vibração muscular
- Diminui o risco de câibras e lesões

Desvantagens:

- Pode causar desconforto se o tamanho ou nível de compressão não forem adequados
- Modelos de alta qualidade costumam ter um preço mais elevado

Ideal para: Corridas de longa distância, provas de montanha e recuperação pós-treino.

Modelos de Meias e Suas Aplicações

Agora que conhecemos os materiais, é importante entender os diferentes modelos disponíveis no mercado e quais são suas funções.

1. Meias Curtas (No Show e Low Socks)

São aquelas que ficam abaixo do tornozelo e quase não aparecem quando usadas com tênis.

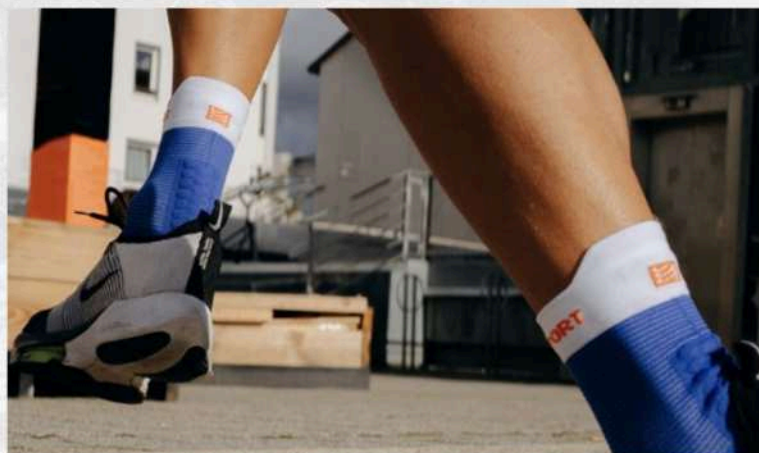


Vantagens:

- Sensação de maior liberdade nos pés
- Boa ventilação para climas quentes

Desvantagens:

- Não oferecem proteção ao tornozelo
- Maior risco de entrada de sujeira e pequenos detritos



Melhores para: Treinos curtos e corridas em dias quentes.

2. Meias de Cano Médio

Cobrem o tornozelo e parte da panturrilha, sendo uma opção equilibrada entre conforto e proteção.

Vantagens:

- Protege o tornozelo contra atritos
- Boa ventilação e ajuste firme

Desvantagens:

- Pode não ser a melhor opção para provas muito longas ou frias

Melhores para: Corridas de rua e trilha em diversas condições.

3. Meias de Compressão (Cano Alto ou Full Socks)

Além da proteção completa da perna, oferecem benefícios para a circulação sanguínea e recuperação muscular.

Vantagens:

- Reduz a fadiga muscular
- Evita inchaço e melhora a circulação
- Ideal para recuperação pós-corrida

Desvantagens:

- Pode ser desconfortável para alguns corredores
- Preço mais alto em comparação com outros modelos

Melhores para: Ultramaratonas, provas longas e recuperação muscular.

Principais Marcas e Modelos de Meias para Corrida

O mercado nacional conta com diversas marcas especializadas em meias de corrida. Abaixo, listamos algumas das principais opções, destacando os modelos e seus benefícios.

1. Compressport – Tecnologia de Compressão para Performance e Recuperação

A Compressport é uma marca suíça líder em meias de compressão para corredores. Seus produtos são desenvolvidos com tecnologia avançada para otimizar a circulação sanguínea, reduzir o impacto e acelerar a recuperação muscular.

Principais modelos e benefícios:

Full Socks Run

- Meia de compressão de cano alto, ideal para provas longas e recuperação pós-treino.
- Redução da vibração muscular, ajudando na prevenção de câibras e fadiga.
- Material ultraleve, com alta respirabilidade e ajuste anatômico.

Run High Socks V4.0

- Meia de cano médio, com amortecimento na região dos dedos e suporte no arco do pé.
- Tecnologia 3D Dots, que reduz impactos e melhora a circulação.
- Excelente ventilação, evitando superaquecimento dos pés.

Pro Marathon Socks

- Modelo projetado para maratonistas, com suporte extra no tendão de Aquiles e ajuste anatômico para evitar deslizamentos dentro do tênis.
- Redução significativa da fricção e do calor nos pés, prevenindo bolhas.



Nike Elite Cushioned No Show Socks

- Modelo de cano baixo, ideal para quem prefere discrição.
- Amortecimento extra nas regiões de maior impacto.
- Fios de secagem rápida para manter os pés livres de suor.

4. Adidas – Suporte e Ajuste para Corridas de Alta Performance

A Adidas desenvolveu meias com suporte anatômico, compressão leve e tecnologia de ventilação para corridas em diferentes condições climáticas.

Principais modelos e benefícios:

Adidas Running Ultralight Socks

- Meia ultraleve, projetada para corridas rápidas e provas curtas.
- Zonas de ventilação para melhor fluxo de ar e conforto térmico.
- Ajuste preciso, evitando deslizamento dentro do tênis.

Adidas Heat.RDY Running Socks

- Modelo desenvolvido para climas quentes, com fios que ajudam na termorregulação.
- Tecnologia Formotion, que melhora o ajuste e o suporte ao arco do pé.
- Material antibacteriano para controle de odores.



2. ASICS – Conforto e Tecnologia MotionDry

A ASICS é uma marca reconhecida mundialmente pelo desenvolvimento de calçados e acessórios para corrida, incluindo meias de alta qualidade. Seus modelos são projetados para oferecer conforto, ventilação e suporte durante treinos e provas.

Principais modelos e benefícios:

ASICS Ultra Comfort Quarter Socks

- Meia de cano médio, ideal para corredores que buscam amortecimento extra.
- Tecnologia MotionDry, que absorve o suor e mantém os pés secos.
- Reforço na ponta dos dedos e no calcanhar, aumentando a durabilidade.

ASICS Cushion Low Socks

- Modelo de cano baixo com acolchoamento extra na planta do pé.
- Fios antibacterianos que ajudam a reduzir odores.
- Ideal para treinos de velocidade e corridas curtas.

3. Nike – Meias Dri-FIT para Controle da Umidade

A Nike aposta na tecnologia Dri-FIT, que auxilia no controle da umidade, mantendo os pés secos mesmo em corridas longas. Os modelos possuem suporte no arco do pé e ajuste anatômico para maior estabilidade.

Principais modelos e benefícios:

Nike Spark Lightweight Socks

- Meia de cano médio extremamente leve e respirável.
- Tecnologia Dri-FIT, que afasta a umidade e melhora o conforto.
- Possui faixas de compressão para suporte no arco do pé.



5. Lupo Sport – Custo-benefício com Boa Tecnologia de Compressão

A Lupo Sport é uma marca nacional que oferece modelos acessíveis sem abrir mão da tecnologia. Suas meias possuem amortecimento em pontos estratégicos e controle de umidade.

Principais modelos e benefícios:

Lupo Sport Pro Run

- Meia de cano médio com compressão leve para melhor circulação sanguínea.
- Material respirável para evitar o acúmulo de suor.
- Boa opção para treinos diários e corridas curtas.

Lupo Performance Compression Socks

- Meia de compressão para recuperação muscular.
- Melhora a circulação e reduz o impacto nas articulações.
- Ideal para maratonistas e ultramaratonistas.

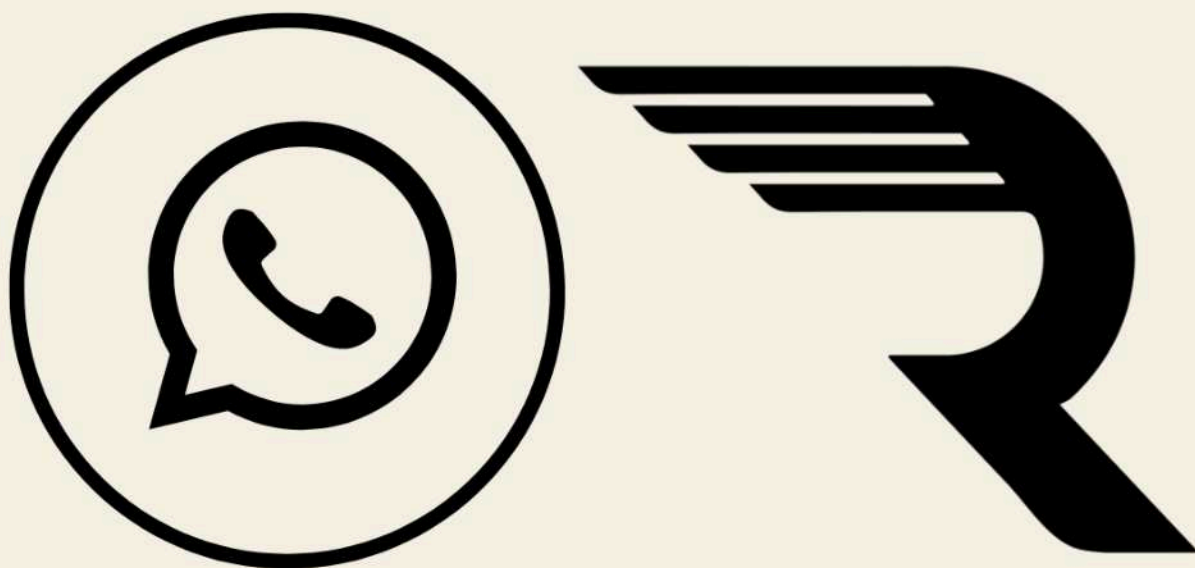
Conclusão

A escolha da meia correta pode transformar sua experiência na corrida. Um modelo inadequado pode causar bolhas, desconforto e até lesões, enquanto uma meia de qualidade melhora a circulação, reduz o impacto e evita o acúmulo de umidade.

Seja para treinos curtos ou longas maratonas, investir em meias técnicas é essencial para evitar problemas e garantir conforto durante a corrida. Escolha um modelo que atenda às suas necessidades e aproveite ao máximo sua performance.



**GUSTAVO
PAVESI**
EMPRESÁRIO



Venha fazer parte da nossa comunidade no WhatsApp



MARÇO 2025

DA VIDA REAL

ATLETAS



ALEX TOMÉ
TREINADOR



UMA COLUNA DIFERENTE.

Quando recebemos a pauta do mês, passei um tempo refletindo. Gosto muito de viajar, morei três anos e meio na Austrália e conheci diversos países na Ásia, além de ir para o Quênia participar de um training Camp. Depois de voltar a morar no Brasil, fiz duas viagens de longa duração pela Europa, uma de cinco e outra de seis meses. Esse tipo de experiência sempre me fez refletir muito, tanto na parte positiva quanto nas coisas que não são tão legais assim. Independente do destino, a corrida sempre esteve presente, seja em provas, seja mantendo os treinos.

Diferente dos meus textos tradicionais, que geralmente tra-

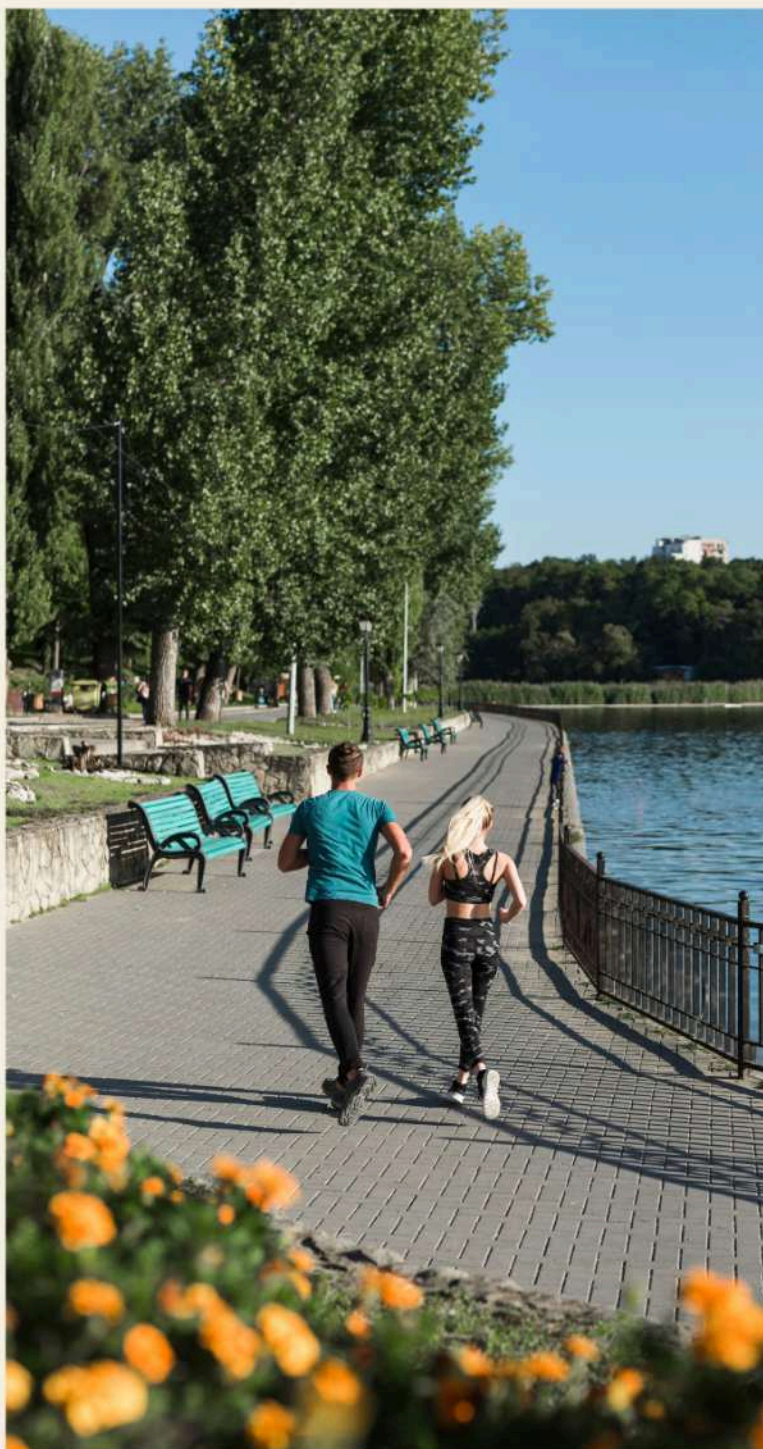
tam de treinamento, resolvi escrever sobre uma dessas viagens, trazendo uma forma mais reflexiva, fugindo da tradicional vertente científica.

Começamos (eu e minha esposa, Bibiana) o roteiro sabendo que viveríamos situações e culturas muito diferentes. Passamos pelo caos de Istambul, pelas marcas de guerra na Bósnia, pela perfeição de Vienna, pela viva e caliente Espanha e terminamos na fria, nevada e não muito segura França, última parada antes de voltarmos para o Brasil. Não preciso dizer que foi uma experiência incrível.

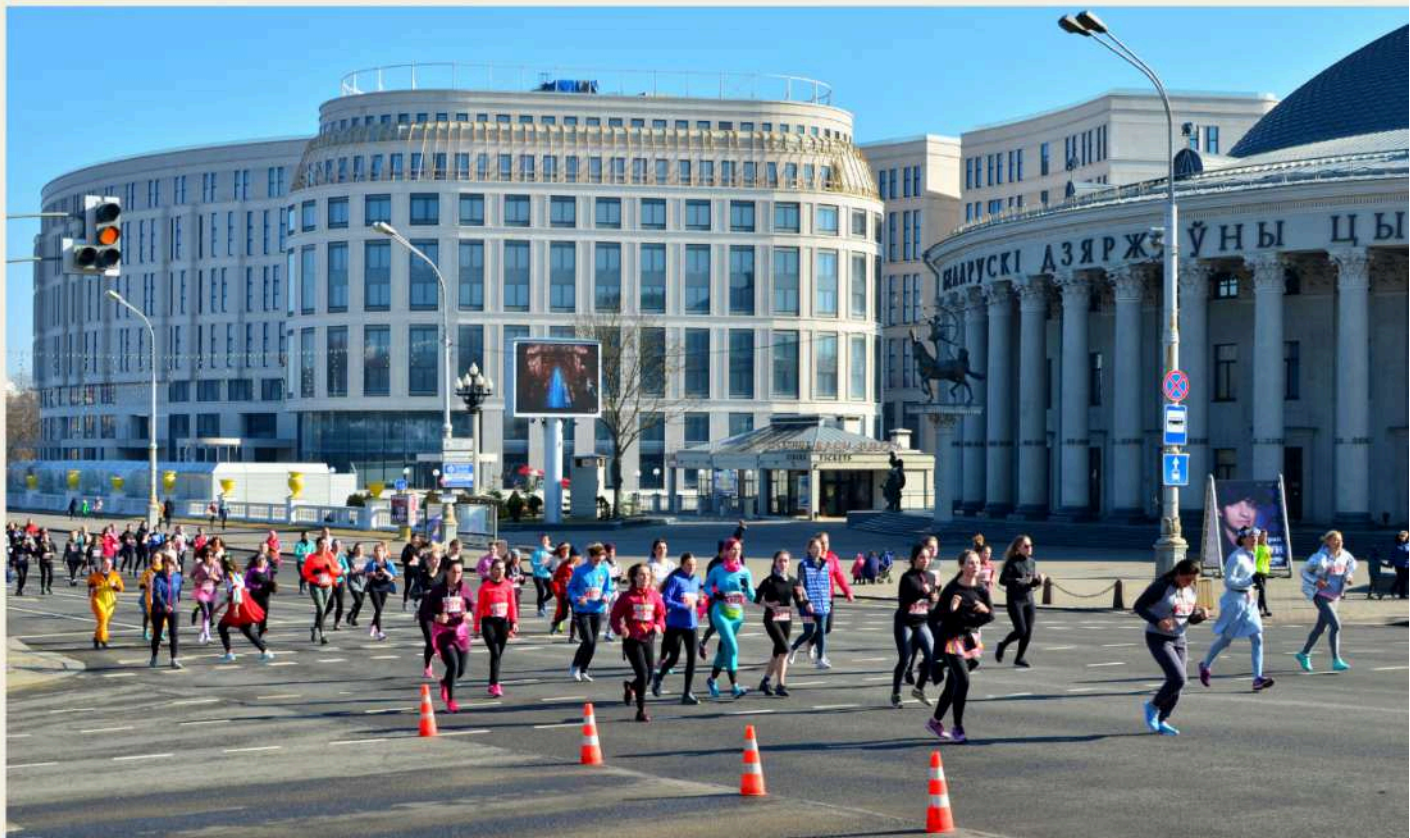
Durante os 5 meses, não paramos de trabalhar (ambos trabalhamos remotamente), es-

“Tendemos a ficar na superfície e pensar que “hoje não estou a fim” ou “inspirado”, mas desta vez decidi aprofundar um pouco mais a reflexão e perceber os motivos de render mais ou menos, seja em questões físicas, cognitivas ou emocionais.”

ALEX TOMÉ



tudar, treinar e manter todas as outras tarefas diárias. Porém, percebemos que nossa produtividade, criatividade e qualidade de vida tiveram muitas variações. Tendemos a ficar na superfície e pensar que “hoje não estou a fim” ou “inspirado”, mas desta vez decidi aprofundar um pouco mais a reflexão e perceber os motivos de render mais ou menos, seja em questões físicas, cognitivas ou emocionais. Por coincidência, a Bibi começou a ler um livro chamado “Onde nascem os gênios”, que trata um pouco sobre esse assunto. Comecei a ler também, para tentar entender as características das cidades que produziram a maior quantidade de gênios na história. Entender o que inspirou os pensadores mais brilhantes talvez possa me ajudar a organizar minha própria casa, o que me tornaria mais produtivo, criativo e até feliz.



Um dos momentos de maior produtividade e felicidade da viagem foi em Viena. Eu sei, é mais fácil se sentir bem em um local seguro, limpo, organizado, com transporte público de qualidade e cheio de parques para treinar. Mas não é só isso. Nosso apartamento tinha janelas gigantescas que iam até o teto, deixando entrar muita luz. A cidade é muito “caminhável”, fazendo com que uma ida no mercado vire um passeio turístico e cultural, passando por parques e ruas bem cuidadas, pessoas falando várias línguas e restaurantes de todos os lugares do mundo. Além disso, a capital da Áustria é conhecida como a cidade da música, então é normal passar por pessoas tocando piano e bandas de jazz nas feiras e locais públicos. Na terra de Mozart, ir aos concertos que acontecem diariamente é cultural, me fez até a ler e tentar entender sobre as quatro estações de Vivaldi após um concerto de violinos.

Depois da Áustria, fomos para a Espanha. Valência tem parques por todos os lados, incluindo o Turia Park, 9km de área verde bem no meio da cidade. Tivemos a sorte de pegar sol todos os dias que estivemos por lá. A cidade respira esporte, e ali fiz o melhor treino de 30km da minha vida, que me deu confiança para buscar o RP nos 42km na Maratona da cidade. Decidimos ficar um pouco mais afastados do centro pelos valores de acomodação, e conseguimos um apartamento bem legal com vista para o mar. Por mais legal que fosse, percebi minha produtividade caindo por dois motivos: mesa e cadeira desconfortáveis, e bairro quase deserto por ser inverno e local de “casa de praia” dos Valencianos. Acredito que um dos motivos de eu ter feito uma boa maratona,

além do treinamento, foi o ambiente criado pela organização e pelo acolhimento da cidade de Valência. Excelente evento, trecho muito bem pensado e as pessoas na rua, torcendo genuinamente pelos corredores desconhecidos. Ali, durante a prova, tive vários momentos de felicidade extrema. Poder praticar a atividade que amo, passar por lindas ruas e parques, o sol brilhando no céu, 31mil pessoas correndo e outras dezenas de milhares torcendo. Cenário inspirador, cognitivamente, emocionalmente e fisicamente.

Lembrei de quando começamos que viagem, pela Turquia. Ficamos 30 dias em Istambul, e lá foi muito difícil trabalhar e treinar. Além do calor extremo e falta de locais de treino, a cidade é um caos, e a sensação de que alguém está sempre tentando tirar vantagem reduziram muito a produtividade. Na minha visão, segurança e conforto fazem parte da base da pirâmide de necessidades básicas para desempenhar nosso melhor.

Essa viagem, a maratona e o livro me mostraram que, se eu quiser produzir o meu melhor, preciso preparar o ambiente para isso. Além de cadeira confortável, café de qualidade, muita luz, internet rápida e tempo para fazer as coisas, gosto da parte do livro que diz que os pensadores gregos faziam caminhadas diárias para buscar inspiração (no meu caso, saio para correr, hehehe), e também acho essencial a exposição à outras culturas e formas de pensar, seja por música, textos, comidas diferentes e pessoas com outras visões, assim como novas experiências, onde fazemos algo que nunca havíamos feito antes, nos mostrando outros pontos de vista e mudando a forma como vemos as coisas. Correr provas em locais diferentes e se experimentar em distâncias pode nos expor a um período de treinamento diferente, mais uma oportunidade para autoconhecimento. Os autores também citam que ter dificuldades é importante, pois é aí que nos adaptamos e melhoramos nossa criatividade. Afinal, se você não tem um problema para resolver, não é preciso se esforçar muito.



Tendemos a nos cobrar muito, mas nem sempre nos damos a condição necessária para atender às nossas próprias expectativas. Sono, alimentação e atividade física estão em dia? Sem isso, dificilmente vamos desempenhar nosso melhor. Depois, que tal avaliar o ambiente? Tem bastante luz no escritório ou seria melhor mudar a mesa de lugar ou comprar outra lâmpada? A cadeira é confortável, com boa altura para o computador? A roupa de treino está confortável, ou precisa comprar algo novo? Os treinos são sempre no mesmo lugar, ou consegue variar às vezes? Talvez, um pequeno ajuste em alguma destas rotinas pode fazer diferença gigantesca na qualidade do seu dia e na sua performance física, emocional e cognitiva.

Espero que esse texto te faça avaliar o ambiente como me fez avaliar o meu. Às vezes, o que nos limita não é falta de vontade ou de talento, você apenas pode não estar tendo as condições ideais para desempenhar seu melhor, seja fisicamente ou cognitivamente. Construir esse ambiente favorável depende majoritariamente de você.

Com carinho,
Alex.



RUNNERS

TIRINHAS

BRASIL

MAGALI OLIVIERA

@maga_oli by
@swaraferraz





Neurociência

E A CORRIDA

▶ **CORRENDO PELO MUNDO: A CONQUISTA DA MANDALA DAS MAJORS**





A busca pela mandala das World Marathon Majors levou-me a histórias repletas de suspense, desafios e surpresas divertidas. Cada cidade abrigou momentos únicos que marcaram essa jornada épica.

Capítulo 1: Perda e Resgate em Boston

Em Boston, após completar a maratona, a emoção da vitória foi substituída pelo pânico ao perceber que meu passaporte havia sumido. Imagine estar em um país estrangeiro, sem documentos, revendo cada canto à procura do item perdido. Os dias seguintes foram uma corrida contra o tempo, com direito a escapadas desajeitadas em bicicletas pelas calçadas enquanto me dirigia ao consulado. Felizmente, um passaporte emergencial surgiu, e a anedota de suspense ganhou um fim feliz quando o consulado encontrou o passaporte original semanas depois!

Dica: Mantenha cópias digitais dos documentos essenciais em um serviço seguro de armazenamento em nuvem. Pesquise e tenha sempre os contatos do consulado à mão para emergências.

Atividades em Boston: Não perca a chance de seguir a Freedom Trail, uma rota cheia de história que conecta diversos pontos históricos fundamentais da Revolução Americana, acrescentando profundidade cultural à sua visita.

Capítulo 2: Passaporte e Pernas em Berlim

Prestes a participar da Maratona de Berlim, um e-mail alertou-me sobre o passaporte "extraviado", em Boston. Após uma tensão imensa, os proble-



mas burocráticos foram resolvidos gradualmente. Com um novo passa-porte em mãos na véspera da viagem, participei da maratona, revivendo cada percalço com uma sensação de vitória ainda mais intensa.

Dica: Familiarize-se com os protocolos de segurança para documentos perdidos e conheça o processo de substituição local antecipadamente. É crucial manter a calma e proceder conforme as orientações oficiais.

Atividades em Berlim: Visite o Portão de Brandemburgo e explore a rica paisagem histórica da cidade, oferecendo um toque de liberdade e superação pessoal.

Capítulo 3: Amiga Oportuna e Voo Cancelado para Nova Iorque

Enquanto planejava minha viagem para Nova Iorque, descobri que minha passagem havia sido cancelada, um detalhe percebido apenas na revisão final da reserva. Uma amiga do Rio de Janeiro, por sorte, decidiu me acompanhar, salvando meu trajeto. O voo direto foi substituído por um com escala, mas o que importava era a companhia e a solução do impasse.

Dica: Verifique suas reservas regularmente e tenha planos alternativos prontos. Compartilhar seu itinerário com amigos pode ser crucial para ajustes em caso de imprevistos.

Atividades em Nova Iorque: Passeie pelo Central Park, uma experiência que reflete a diversidade e a energia dinâ-

mica da cidade, em perfeita harmonia com a majestade da maratona.

Capítulo 4: Contratempo e Resgate em Londres

Londres apresentou suas próprias surpresas. Após mergulhar na beleza da cidade, perdi a noção do tempo junto com meu voo e a reserva do hotel. Felizmente, o sobrinho de um amigo antigo ofereceu-me hospitalidade, transformando um incidente estressante em uma recordação agradável de amizade e chás da tarde.

Dica: Planeje suas atividades com flexibilidade e deixe margem para contratemplos. Tenha sempre um contato local que possa ajudar em emergências.

Atividades em Londres: Explore o Big Ben e o Parlamento, e não se esqueça de desfrutar de um tradicional chá da tarde britânico para completar sua jornada cultural.

Capítulo 5: Frio e Aconchego em Chicago

Desembarcar em Chicago foi um convite para enfrentar o frio gelado do inverno. Despreparado, quase sucumbi à hipotermia, mas acabei encontrando calor na pizza deep dish de Chicago, que não apenas aqueceu meu corpo, mas renovou minha disposição.



Dica: Verifique a previsão do tempo antes de viajar e prepare-se adequadamente. Experimente em primeira mão a culinária local, como a pizza deep dish, para uma dose extra de conforto.

Atividades em Chicago: Além de saborear uma deliciosa pizza, visite o Millennium Park e sua fascinante Cloud Gate, garantindo uma experiência turística completa.

Capítulo 6: Desafio e Triunfo em Tóquio

Finalmente, em Tóquio, o destino final do meu sonho. Após um susto com dengue e semanas de recuperação no hospital, enfrentei um desafio pessoal para retomar minha forma física. De-

terminado, parti para Tóquio, onde cruzei a linha de chegada, tornando-me o segundo mato-grossense a completar tal feito. Enchi de orgulho os 297 brasileiros que também concluíram esta jornada épica.

Dica: Priorize a saúde e volte a treinar de maneira cuidadosa após qualquer problema físico. Assegure-se de estar bem preparado antes de eventos significativos.

Atividades em Tóquio: Descubra o Templo Senso-ji e experimente a rica mistura de tradição e modernidade que a cidade oferece.



Análise Neurocientífica do Comportamento

Obstáculos como os enfrentados nesta jornada desafiam não apenas o corpo, mas também a mente. Segundo a neurociência do comportamento, enfrentar desafios ativa circuitos neurais que aprimoram a resiliência e a capacidade de resolução de problemas. Superar adversidades fortalece nossa capacidade de lidar com o estresse e promove uma sensação de realização e autoconfiança. Para corredores, estas experiências enriquecem não apenas o desempenho em corridas, mas também a percepção pessoal, resultando em um estado mental mais resiliente e positivo.

Essa jornada foi repleta de lições de persistência e superação. As histórias de suspense com finais felizes não só aprimoraram a experiência de correr cada maratona, mas também enriqueceram minha vida com memórias inesquecíveis.



**CARLOS
CAMPELO**
COACH



DICA DE LIVRO

AUGUSTO CURY

GERENCIE SUAS EMOÇÕES

Técnicas para cultivar uma mente livre e saudável



Técnicas para cultivar uma mente livre e saudável.

Publicado em mais de 70 países e com mais de 30 milhões de livros vendidos, Augusto Cury é escritor, psiquiatra, cientista e pesquisador. Como você controla suas emoções quando o mundo parece desabar sobre sua cabeça? Aprender a gerenciar as emoções e os pensamentos perturbadores faz toda a diferença para uma vida física e mentalmente saudável. Neste livro, Augusto Cury ensina como aliviar a ansiedade, o estresse e a sensação de esgotamento. Com técnicas simples, você vai finalmente assumir o papel principal no palco da mente e se tornar um astro no teatro da vida.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

