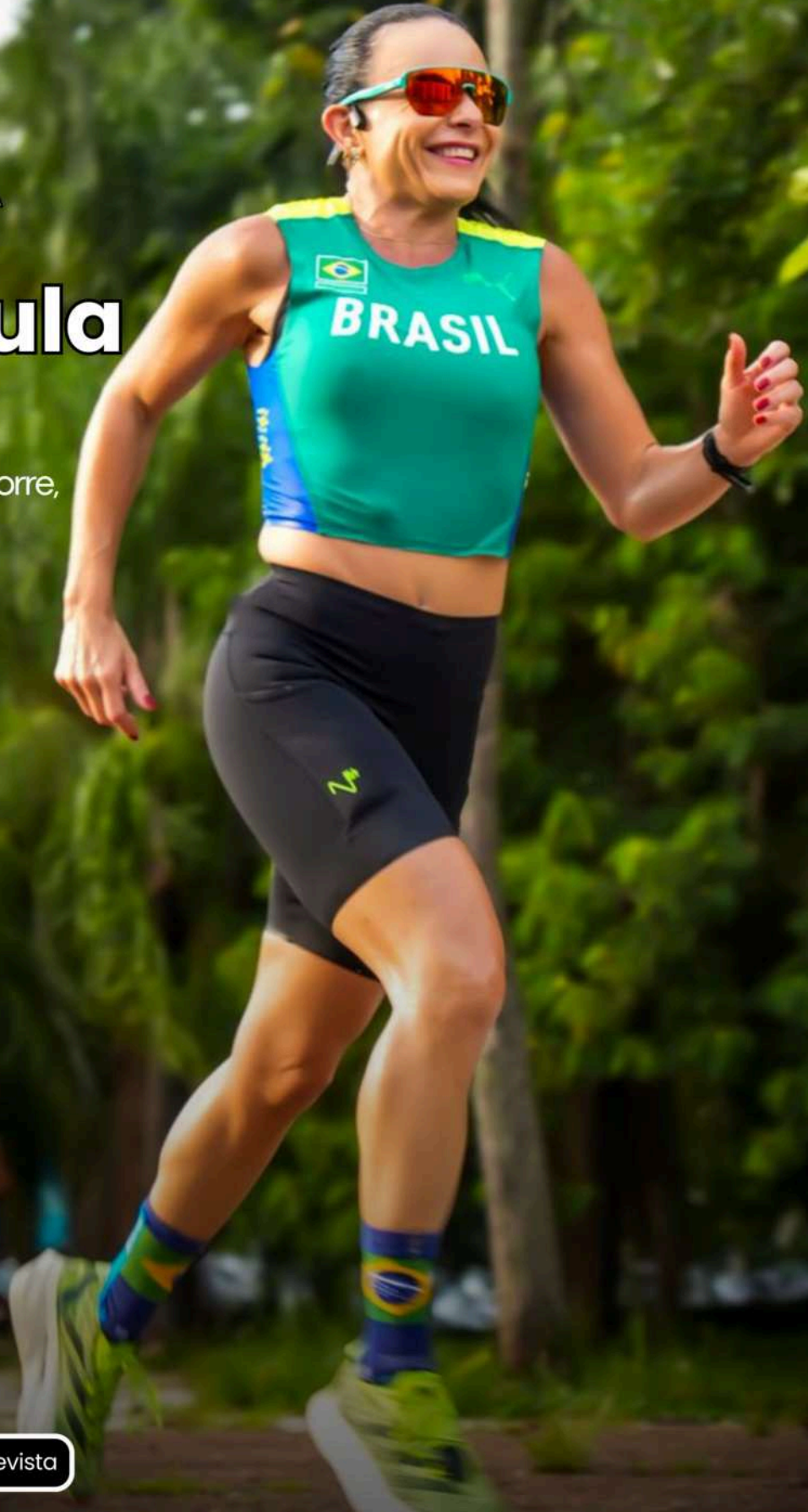


RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

Ana Paula Simões

Quando uma mulher corre,
ela não corre sozinha



runnersbrasil.com/revista

» O CORREDOR QUE PENSA. COMO APLICAR INTELIGÊNCIA NA CORRIDA AMADORA

Treinar melhor, não apenas mais, é o que transforma esforço em evolução real

 **UNNERS BRASIL**

Calendário de Corridas Runners Brasil



Calendário Corridas
_Runners Brasil

 RUNNERS BRASIL

19 ANOS

***Provas do
BRASIL INTEIRO
em um só lugar!***



Encontre sua próxima
linha de chegada

 **RUNNERS BRASIL**

15
ANOS



SINCE 2016



RUNNERS BRASIL

PALAVRA DO CEO



PABLO MATEUS
FOUNDER E CEO
RUNNERS BRASIL



Queridos leitores, parceiros e equipe Runners Brasil,

Depois do entusiasmo do início do ano, chega um momento importante para quem corre. Março costuma ser o período em que o corredor já retomou o ritmo dos treinos e começa a olhar para frente com mais clareza, pensando em evolução, metas e consistência ao longo da temporada.

Por isso, nesta edição escolhemos falar sobre “o corredor que pensa”. Aquele que entende que correr bem não depende apenas de vontade ou de aumentar o volume de treinos, mas de fazer escolhas mais conscientes, ouvir o próprio corpo e aplicar estratégia no dia a dia da corrida.

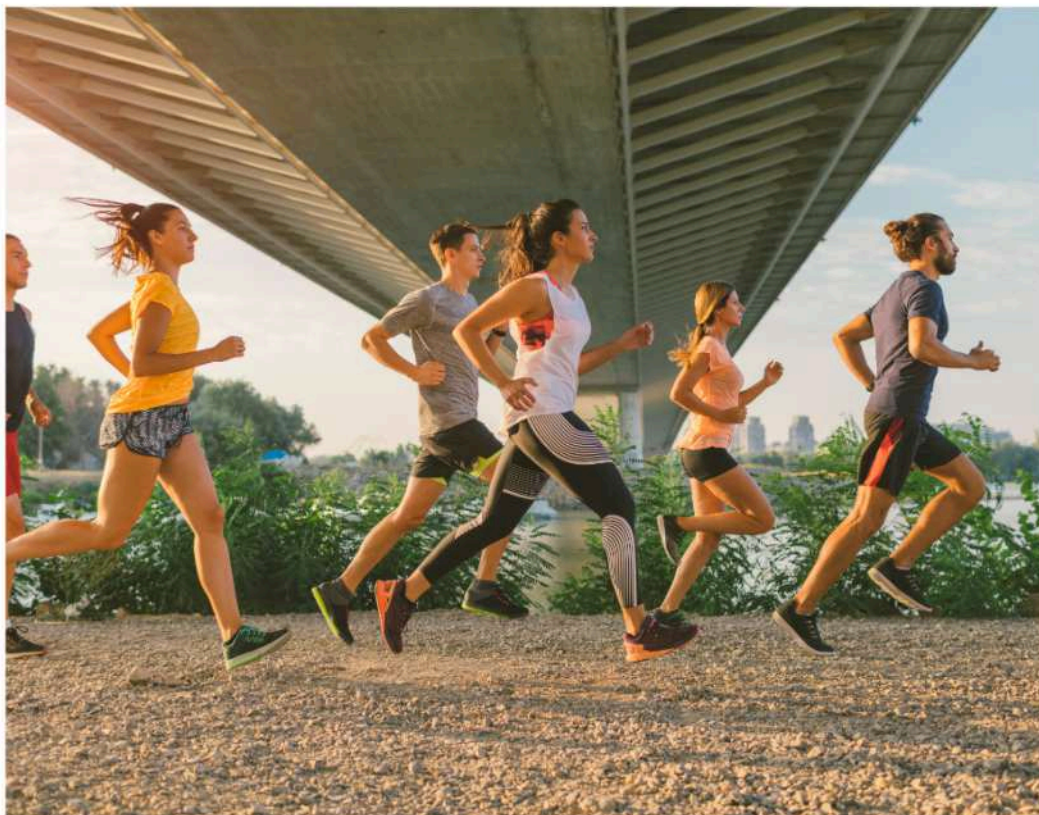
Treinar com inteligência significa respeitar processos, equilibrar intensidade e recuperação e compreender que a evolução sustentável nasce da combinação entre disciplina e conhecimento. É essa mentalidade que transforma a corrida amadora em uma jornada mais saudável, duradoura e gratificante.

Que esta edição seja um convite para você olhar para seus treinos com mais consciência, curiosidade e estratégia. Afinal, quanto mais entendemos o que estamos fazendo, melhor conseguimos evoluir no caminho.

Boa leitura e bons treinos.

Pablo Mateus

COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



FAÇA PARTE DESSA
INCRÍVEL COMUNIDADE

**NOSSAS
REDES**

O Runners Brasil é uma comunidade que há 10 anos conecta corredores de todo o país, compartilhando informação, inspiração e paixão pela corrida de rua.

Estar conectado às nossas redes sociais é acompanhar de perto histórias reais, novidades, conteúdos exclusivos e tudo o que movimenta esse ecossistema que não para de crescer.

Mais do que seguir perfis, é fazer parte de um movimento, trocar experiências, se inspirar e correr junto com quem vive a mesma paixão.



EXPEDIENTE RUNNERS BRASIL



CEO

PABLO MATEUS

EDITORA CHEFE

DANIELA CHRISTOFFER

CAPA

KELEN WEHR

EDIÇÃO E MONTAGEM

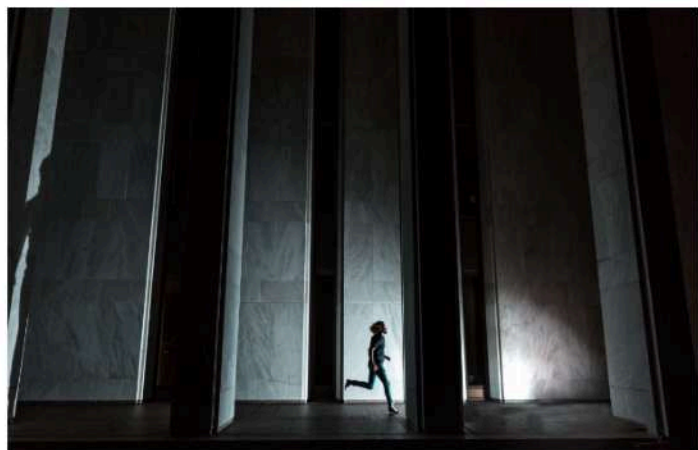
PRISCILA BASTOS

ARTE FINALISTA

CAIO MOTA

PROGRAMADOR (SITE)

JULIANO MURAKAMI



CIDADE

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



WEBSITE

WWW.RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA



COMERCIAL

(12) 99178-0401

NOTA DO EDITOR

**BEM-VINDOS
À REVISTA
RUNNERS
BRASIL**

Correr com inteligência

Março costuma ser um mês interessante para quem corre. Depois do entusiasmo do início do ano, o corpo volta ao ritmo e a rotina de treinos se estabiliza. É quando muitos corredores percebem que não basta correr mais, é preciso correr melhor.

Na corrida amadora, evolução não acontece por acaso. Ela nasce da disciplina, da escuta do corpo e de escolhas conscientes. Treinar com inteligência é entender que performance vem da consistência e que descanso também faz parte do treino.

Nesta edição da Runners Brasil, olhamos para o corredor que pensa, que busca informação, aprende com os erros e entende que estratégia e autoconhecimento fazem tanta diferença quanto força e resistência.

Março também é um mês simbólico por destacar as mulheres e os espaços que elas seguem conquistando no esporte. Nossa matéria de capa traz uma conversa com a médica do esporte e maratonista Dra. Ana Paula Simões, que resume bem o espírito desta edição:

“Quando uma mulher corre, ela não corre sozinha.”
Que esta edição lembre algo essencial, evoluir na corrida não é apenas ir mais rápido, é correr com consciência, estratégia e propósito.

Boa leitura e bons quilômetros.

Dani Christoffer

Editora-chefe



EDUARDO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA

GUSTAVO JORGE
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

HENRIQUE FARIAS
EMPREENDEDOR

FILIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA

GABRIEL RENAUD
COPYWRITER

DR. RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA

DRA. SABRINA CABRAL
DERMATOLOGISTA

PABLO MATEUS
CEO / ECONOMISTA

LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA

MARJORIE BARCELOS
PSICÓLOGA ESPORTIVA

RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SABINE WEILER
JORNALISTA



TIME RUNNERS

 **RUNNERS BRASIL**

19

ANOS

ANA KIST
NUTRICIONISTA

SWARA BARRETO
ADVOGADA

CARLOS CAMPELO
COACH

DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA

DR. GUSTAVO COSENZA
ENDOCRINOLOGISTA

CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA

DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA

EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

ALAN LEAL
ADVOGADO

DR. VICTOR WOLWACZ
DENTISTA

DRA. ANA PAULA SIMÕES
MÉDICA DO ESPORTE

ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA



TIME RUNNERS

 RUNNERS BRASIL

10 ANOS

SUMÁRIO



14 TECH RUN

Como interpretar dados para treinar de forma mais consciente

22 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Treinos leves, escolhas inteligentes: A nutrição por trás da corrida consistente

30 CORRIDA E CARREIRA

O erro que faz muitos profissionais correrem muito... e avançarem pouco

34 CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Correr mais não te deixa mais forte

38 SAÚDE BUCAL NA CORRIDA

Uma história movida pela corrida

42 CORRER SEM LESÃO

Consciência corporal: O segredo invisível da performance e prevenção na corrida

44 CORAÇÃO EM MOVIMENTO

Porque entender o seu limiar pessoal muda tudo

50 CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

Eles correm há décadas e o motivo surpreende (Nada de RP)



54 MEDICINA E A CORRIDA

Evoluir sem se machucar: Como interpretar os sinais do corpo e treinar com inteligência

66 METABOLISMO ATIVO

Quando a corrida encaixa: Por que alguns corredores “destravaram” e outros não

76 CAPA: COM ANA PAULA SIMÕES

Quando uma mulher corre, ela não corre sozinha

88 MENTE EM MOVIMENTO

O poder do autoquestionamento na evolução esportiva

100 TRAIL RUNNING

O corredor que pensa: estratégia, leitura do terreno e inteligência na trilha

108 CORRIDA E CIÊNCIA

O poder da eficiência: Por que treinar moderado nos faz correr melhor?

116 FINANÇAS QUE CORREM JUNTO

Como investir com inteligência na sua prática esportiva

58 Q&A

Bate-papo com Lucas Mazzo

70 ALÉM DA CORRIDA

Vida integrada, performance sustentável: A Psicologia por trás do corredor inteligente

84 PELE DE CORREDOR

Roupas, tecidos e saúde da pele do corredor

94 BIOMECÂNICA DA CORRIDA

A passada ecocômica como ferramenta para uma corrida mais leve

104 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Como enganar a mente e correr melhor

112 CORRIDA E DIREITO

Seguro atleta: Quando vale a pena e o que ele cobre





TECH RUN



PABLO MATEUS

CEO / COLUNISTA



COMO INTERPRETAR DADOS PARA TREINAR DE FORMA MAIS CONSCIENTE



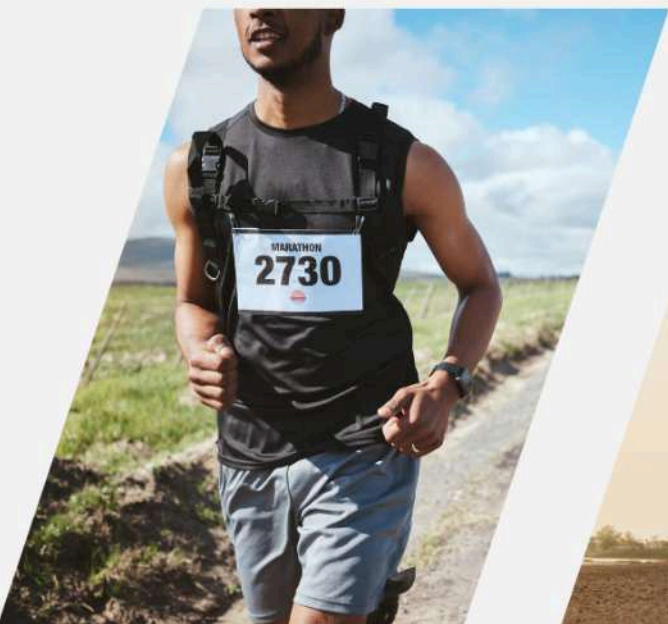
Mais informação não significa necessariamente mais inteligência na corrida

Nunca foi tão fácil medir a corrida. Hoje, relógios esportivos, aplicativos e plataformas digitais registram praticamente tudo: ritmo, frequência cardíaca, cadência, altimetria, potência, carga de treino e até estimativas de recuperação.

O problema é que a maioria dos corredores amadores acumula dados sem necessariamente entender o que eles significam.

Segundo o **American College of Sports Medicine**, dispositivos vestíveis lideram as tendências globais do fitness nos últimos anos, impulsionando uma cultura cada vez mais orientada por dados. Ao mesmo tempo, plataformas como o **Strava** registram dezenas de milhões de atividades por semana em todo o mundo, criando um dos maiores bancos de dados de atividade física já produzidos.

Mas números, por si só, não tornam ninguém um corredor melhor. A evolução acontece quando o corredor aprende **a interpretar os dados com contexto**.



Dados são ferramentas, não decisões

Uma das maiores mudanças na corrida nos últimos dez anos foi a democratização da análise de treino.

O que antes era restrito a atletas profissionais e laboratórios hoje aparece no pulso de qualquer corredor.

Isso trouxe avanços importantes:

- maior controle de volume
- melhor percepção de intensidade
- acompanhamento da evolução
- prevenção de excesso de treino

Mas também criou um novo risco: a dependência de números sem compreensão.

Dados precisam responder perguntas.

Se eles apenas acumulam informação, perdem valor.

Os três dados que realmente importam para a maioria dos corredores

Apesar da enorme quantidade de métricas disponíveis, poucos indicadores são realmente essenciais para quem corre por saúde, evolução ou prazer.

1. Volume semanal

A quantidade total de corrida na semana continua sendo um dos fatores mais relevantes para evolução.

Estudos em treinamento esportivo mostram que aumentos abruptos de volume estão entre os principais fatores associados a lesões em corredores recreativos.

Por isso, acompanhar quilômetros ou tempo total semanal ajuda a manter progressões mais seguras.

2. Intensidade do treino

A intensidade pode ser acompanhada de várias formas:

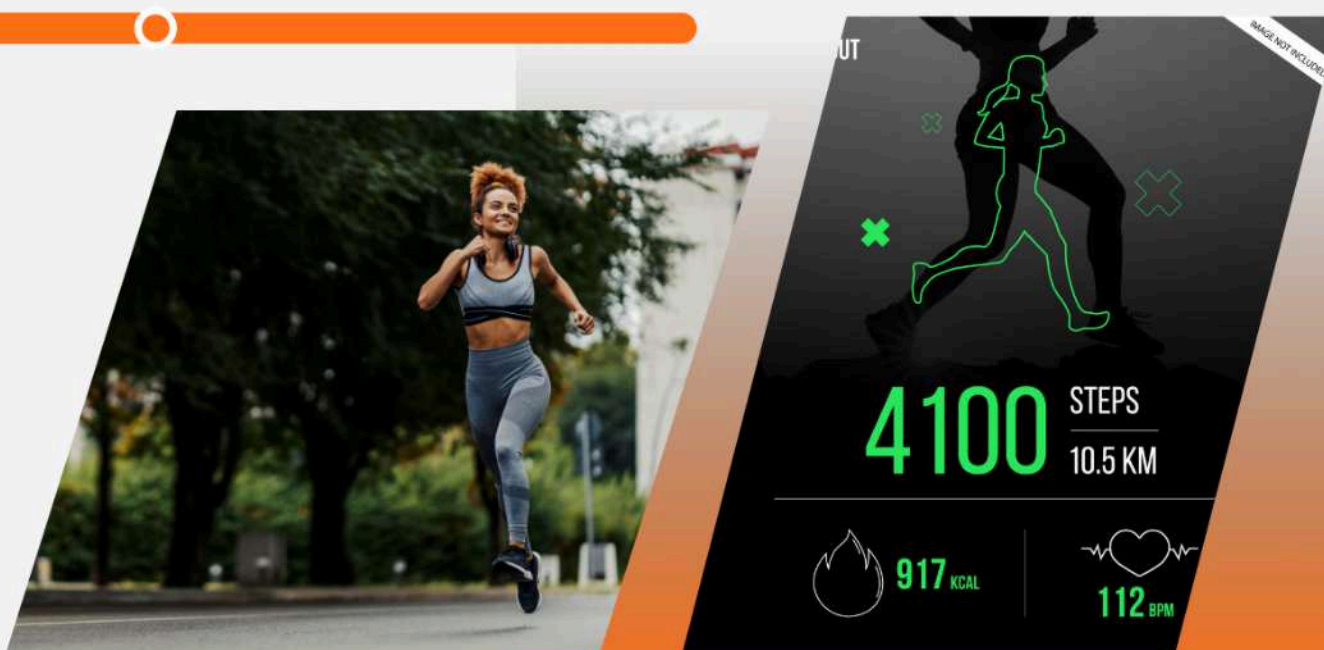
- ritmo médio
- frequência cardíaca
- percepção de esforço

Para corredores amadores, a percepção de esforço continua sendo uma das ferramentas mais confiáveis. A tecnologia ajuda a calibrar essa percepção, mas não substitui a sensação corporal.

3. Consistência

Mais importante do que um treino isolado é a regularidade ao longo das semanas.

Muitos aplicativos mostram gráficos de frequência de treinos e sequência semanal. Esse dado, muitas vezes ignorado, é um dos melhores indicadores de evolução.



Quando os dados começam a confundir

O excesso de métricas pode gerar um fenômeno comum: análise sem contexto.

Um exemplo clássico acontece quando o corredor observa apenas o ritmo médio e ignora fatores como:

- altimetria do percurso
- temperatura
- fadiga acumulada
- objetivo do treino

Comparar treinos diferentes apenas pelo pace é um dos erros mais comuns na corrida amadora.



Outro exemplo é a obsessão por métricas complexas, como estimativas de VO_2 máximo ou carga de treino calculada por algoritmos.

Esses indicadores podem ser úteis, mas são apenas **estimativas baseadas em modelos matemáticos**, não medições diretas do corpo.

A tecnologia funciona melhor quando confirma o que você sente

Um bom uso dos dados segue uma lógica simples:
Primeiro vem a percepção corporal.
Depois vem a confirmação tecnológica.

Por exemplo:

- você sente que o treino foi mais pesado → o relógio mostra frequência cardíaca mais alta
- você sente melhora de condicionamento → o ritmo médio melhora na mesma intensidade

Quando percepção e dados caminham juntos, o corredor ganha confiança e consciência.

O erro da comparação constante

Outro efeito da cultura dos dados é a comparação permanente.

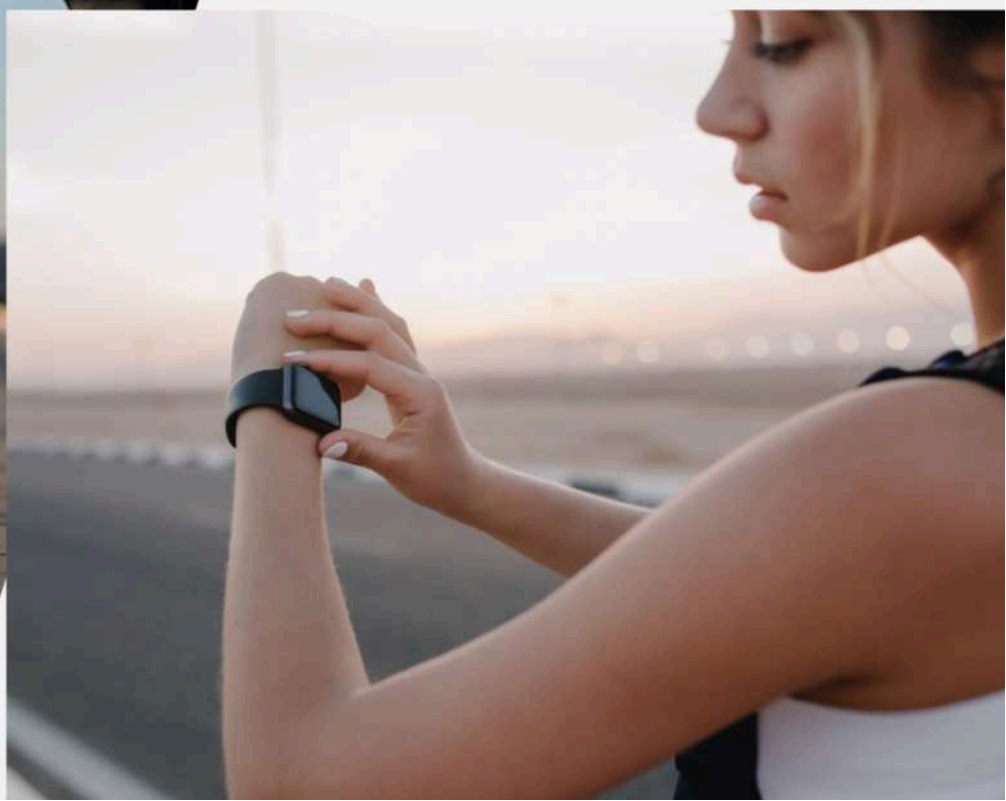
Aplicativos e redes sociais esportivas tornaram os treinos públicos, criando um ambiente onde é fácil comparar:

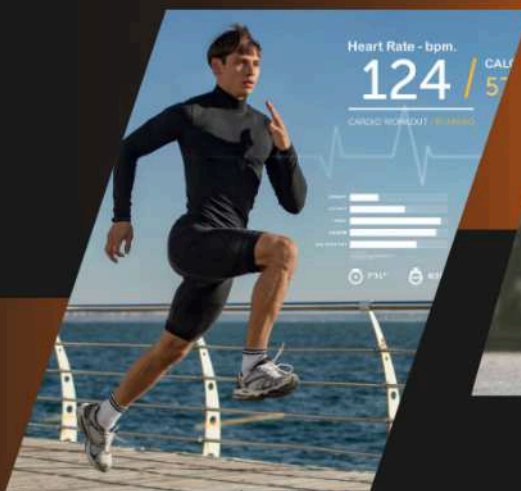
- ritmo
- distância
- volume semanal

Mas cada corredor tem uma realidade diferente.

Idade, histórico esportivo, tempo disponível e objetivos pessoais influenciam diretamente o desempenho.

Interpretar dados de forma consciente significa olhar primeiro para **sua própria evolução**, não para o desempenho de outros.





Treinar com inteligência é saber simplificar

A tecnologia esportiva vai continuar evoluindo. Novos sensores, métricas e análises surgirão nos próximos anos.

Mas para a maioria dos corredores amadores, a corrida continuará dependendo de fatores simples:

- regularidade
- recuperação adequada
- progressão de carga
- percepção corporal

Dados ajudam a organizar esse processo, mas não substituem a base.

O corredor que pensa usa a tecnologia como aliada

Março é o mês do corredor que pensa. Aquele que já voltou ao ritmo e agora busca evoluir com estratégia.

Interpretar dados é parte dessa maturidade.

Não se trata de correr menos tecnológico, nem de correr dependente da tecnologia.

Trata-se de algo mais importante: **correr com consciência.**

Porque no fim das contas, o melhor dado que um corredor pode observar continua sendo o mais simples de todos: se ele consegue continuar correndo bem na próxima semana.

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



NUTRIÇÃO

esportiva



ANA KIST
Nutricionista
Esportiva



TREINOS LEVES, ESCOLHAS INTELIGENTES: A NUTRIÇÃO POR TRÁS DA CORRIDA CONSISTENTE



Fala, galera!

Mais um mês começando e, com ele, mais alguns quilômetros pela frente.

Março costuma ser aquele momento em que a empolgação do começo do ano já passou, a rotina de treinos está mais encaixada e começa a surgir a pergunta que todo corredor faz em algum momento: **como evoluir sem exagerar ou se perder no caminho?**

A verdade é que correr melhor não significa apenas correr mais. Significa entender o próprio corpo, respeitar os estímulos do treino e usar a alimentação como parte da estratégia.

A corrida amadora mudou muito nos últimos anos. Hoje, quem evolui não é só quem acumula quilômetros, mas quem aprende a treinar com inteligência: ajustar intensidade, observar sinais do corpo e fazer escolhas alimentares que realmente ajudem na adaptação ao treino.

E é exatamente sobre isso que vamos falar neste mês: **como aplicar mais estratégia e menos pressa, na rotina de corrida.**

Porque no fim das contas, o corredor que vai mais longe não é o que faz tudo no impulso, mas o que aprende a pensar enquanto corre. E ser um corredor inteligente significa aplicar estratégia também na alimentação. Não se trata de dietas rígidas ou suplementos milagrosos, mas de usar a nutrição para potencializar o treino.

Como montar uma estratégia alimentar inteligente para treinos leves e moderados

Não é novidade que nem todo treino pede a mesma estratégia nutricional. A alimentação que sustenta um treino longo ou intervalado não precisa ser a mesma utilizada em dias de rodagem leve ou treinos moderados.

Quando o objetivo da sessão é manter ritmo confortável, desenvolver base aeróbica ou simplesmente acumular quilômetros com controle (volume), a nutrição pode e deve acompanhar essa lógica.

A ideia central é simples: coerência entre estímulo e alimentação

Treinos leves e moderados costumam exigir energia disponível, mas não uma preparação alimentar complexa. Uma refeição simples, com presença de carboidrato, já costuma ser suficiente para sustentar o esforço e evitar queda de rendimento ao longo do treino.

Diretrizes do American College of Sports Medicine reforçam que o corpo responde melhor ao exercício quando chega ao treino com disponibilidade energética adequada, mesmo em sessões que não são intensas.

Isso significa evitar dois extremos relativamente comuns na corrida recreativa:

- iniciar o treino com ingestão alimentar insuficiente
- exagerar em estratégias pensadas para provas ou treinos muito intensos

Na prática, muitas vezes a estratégia mais inteligente é também a mais simples: alimentar-se de forma regular ao longo do dia e ajustar o pré-treino de acordo com a duração e o conforto digestivo.

É simples: treinar bem começa antes do primeiro quilômetro, começa nas escolhas feitas algumas horas antes.



Foto: crédito pessoal



A quantidade de carboidrato necessária na alimentação também depende da intensidade e do volume do treino. E de acordo com o ACSM, a ingestão diária pode variar conforme o nível de atividade, por exemplo:

- exercícios leves: cerca de 3–5 g/kg/dia
- exercícios moderados (~1 h/dia): cerca de 5–7 g/kg/dia

Para atingir essas recomendações, muitas vezes não é necessário recorrer a estratégias complexas ou suplementos. Uma alimentação simples e equilibrada ao longo do dia já costuma fornecer a quantidade adequada de carboidratos para esse tipo de treino. Exemplos incluem:

Café da manhã: pão, acompanhado de ovos e queijos + uma porção de frutas com aveia

Almoço: arroz, feijão, legumes e uma fonte de proteína.

Lanche da tarde: combinar carboidrato e proteína, como iogurte com frutas, whey e granola, ou opções salgadas como bolinhos de frango com cottage.

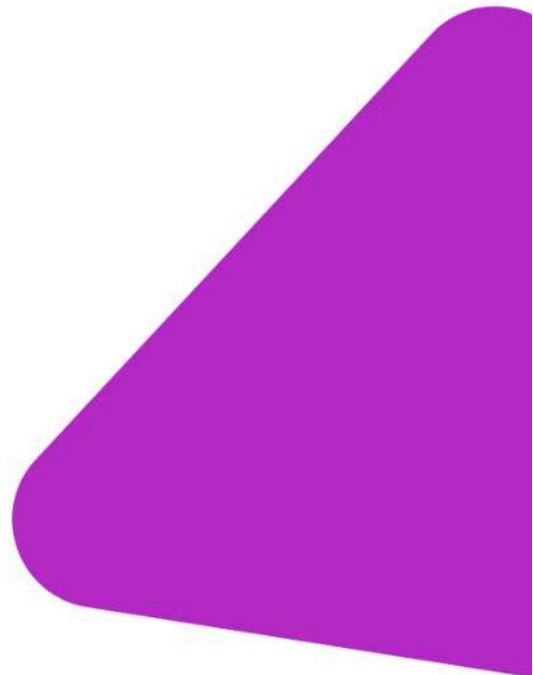
Dica de ouro para o lanche da tarde: o ideal é manter a combinação de carboidrato + proteína, que ajuda a fornecer energia de forma mais estável e evita picos rápidos de glicemia, algo comum quando se consome apenas carboidrato isolado. Essa combinação também contribui para melhor saciedade e suporte ao treino.

Jantar: priorizar uma refeição equilibrada com fonte de carboidrato de fácil digestão, como arroz ou batata, acompanhada de legumes e uma fonte de proteína magra (frango, peixe ou ovos).

Dica de ouro para o jantar: pode ser interessante reduzir ou evitar leguminosas como o feijão nesse horário, especialmente para pessoas mais sensíveis do ponto de vista gastrointestinal, já que podem aumentar fermentação intestinal e desconforto digestivo próximo ao período de descanso.



Foto: crédito pessoal



Não tem segredo, certo? Alimentos tradicionais como arroz, feijão, frutas, aveia e pães já fornecem carboidratos suficientes para sustentar treinos leves e moderados. O mais importante é manter regularidade nas refeições e equilíbrio ao longo do dia, garantindo energia para correr e se recuperar bem.

O papel dos carboidratos para quem não treina intenso

O International Olympic Committee explica que o carboidrato continua sendo a fonte energética predominante durante exercícios aeróbicos, mesmo em intensidade moderada.

Quando o corredor reduz demais esse nutriente, alguns efeitos podem aparecer:

- sensação de fadiga precoce
- piora da qualidade do treino
- recuperação mais lenta
- maior percepção de esforço

Mas calma, como já dito antes, isso não significa exagerar em carboidratos. Significa ajustar a quantidade ao nível de treinamento.

O erro mais comum é alternar entre dois extremos: fazer uma dieta muito baixa em carboidratos durante a semana e, no treino longo do fim de semana, tentar utilizar géis ou outras fontes de carboidrato intra-treino conforme as recomendações, prepara que vai dar ruim..

Quando o organismo não está habituado a consumir carboidratos com regularidade, especialmente durante o exercício, a tolerância e a absorção intestinal tendem a ser piores, aumentando o risco de desconforto gastrointestinal, náuseas ou até a necessidade de interromper o treino para ir ao banheiro.

A estratégia inteligente é consistência e equilíbrio, como tudo na vida.



Alimentos que ajudam o corpo a responder melhor ao treino

A nutrição esportiva moderna não olha apenas para calorias ou macronutrientes. Ela também considera alimentos capazes de melhorar adaptação fisiológica ao treinamento.

A International Society of Sports Nutrition destaca alguns grupos alimentares com evidências interessantes para corredores.

Frutas ricas em antioxidantes fornecem compostos antioxidantes que ajudam a modular o estresse oxidativo induzido pelo exercício. **E isso pode favorecer recuperação e saúde celular.**

- Frutas vermelhas (muito prático, tem até congeladas) - morango, amora, mirtilo framboesa.
- Uva
- Acerola
- Laranja
- Açaí
- Kiwi
- Romã

Alimentos ricos em nitratos naturais, que podem aumentar a produção de óxido nítrico, melhorando eficiência vascular e economia de corrida. Estudos mostram benefícios principalmente em exercícios aeróbicos.

- Beterraba
- Espinafre
- Rúcula

E por fim, mas não menos importante, as proteínas de boa qualidade que fornecem aminoácidos essenciais para reparo muscular.

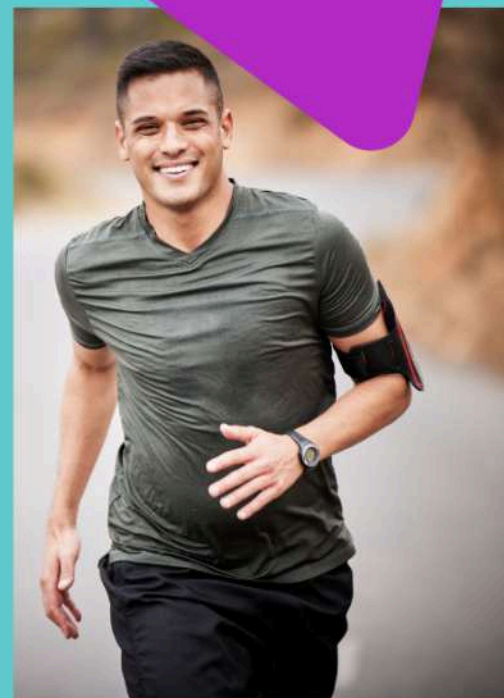
Exemplos:

- ovos
- peixes
- frango
- laticínios

Fica a dica da nutri:

O corredor que evolui é aquele que:

- entende seu corpo
- respeita o ritmo de evolução
- usa a alimentação como aliada do treinamento



Treinar com inteligência significa lembrar que a corrida não acontece apenas na pista ou na rua. Ela também acontece no prato, na recuperação e nas escolhas diárias.

Um beijo e nos vemos em abril!



Opção salgada e prática para o lanche da tarde:

MUFFIN DE FRANGO COM QUEIJO

RENDE 4 UNIDADES
2 UNIDADES POSSUI 270KCAL
13G DE CARBO
23G DE PROTEÍNA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 60g de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia - 30g
- 1 colher de chá de fermento químico
- 2 fatias de queijo mussarela
- Orégano, sal e pimenta do reino à gosto.

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos com a farinha de aveia.
2. Incorpore o frango desfiado.
3. Misture o fermento por último.
4. Distribua em forminhas de silicone e finalize com o queijo mussarela.
5. Asse a 180 °C por 20–25 minutos.

Textura: firme por fora, úmido por dentro, não esfarela





PARCEIRO
OFICIAL
RUNNERS
BRASIL

VIVA EM ALTA PERFORMANCE.

VÂMO? O SEU KM MAIS RÁPIDO COMEÇA ANTES DA LARGADA.

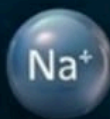
⚡ ENERGIA PROLONGADA

Combinação de Palatinose™ e Cafeína para energia estável do primeiro ao último quilômetro.

🛡️ RESISTÊNCIA MUSCULAR

2000mg Beta-Alanina para retardar a fadiga ácida e a queimação.

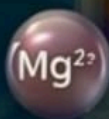
🔗 TECNOLOGIA HYDROFLOW™



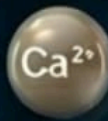
SÓCIO



POTÁSSIO



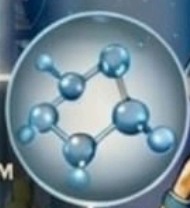
MAGNESIÓ



CÁLCIO



FÓSFORO



FOCO MENTAL

1500mg Taurina e Cafeína para foco total e conexão mente-ritmo.

PRÊ-VENDA EXCLUSIVA (LOTE LIMITADO)

De ~~R\$ 229,00~~ por apenas

R\$ 100,00

Envios a partir de 15 de Abril.

ESCANEIE E GARANTA
O SEU AGORA

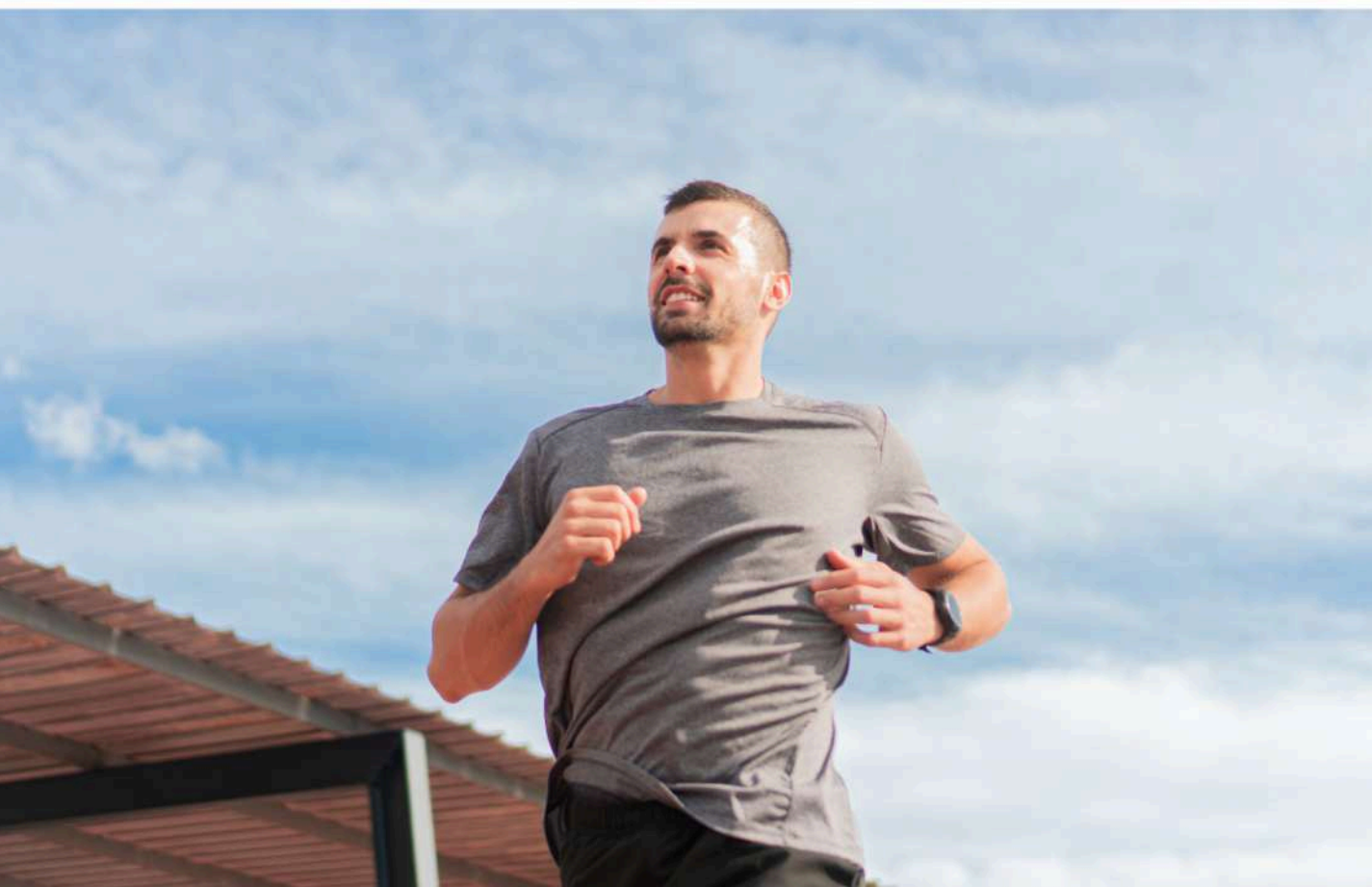


ENTREGA DE 5 ELETRÓLITOS

EM GRANDES QUANTIDADES para prevenção ultra-eficiente de câibras durante o exercício de alta intensidade.

CORRIDA

E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



MARÇO 2026



O ERRO QUE FAZ MUITOS PROFISSIONAIS CORREREM MUITO... E AVANÇAREM POUCO

Estratégia pessoal e desempenho no trabalho

Quem corre sabe de uma coisa: sair para treinar sem estratégia quase sempre termina mal.

Você até pode ter disposição. Pode ter energia. Pode começar forte. Mas se não houver um plano claro de ritmo, distância e recuperação, a chance de quebrar no meio do treino é grande.

No trabalho acontece algo muito parecido.

Muita gente se dedica, trabalha duro, cumpre horário, resolve problemas. Só que faz tudo isso sem uma estratégia pessoal de carreira. Vai reagindo às demandas, apagando incêndios e esperando que o esforço, por si só, traga reconhecimento ou crescimento.

Nem sempre traz.

Estratégia pessoal significa ter clareza de algumas perguntas simples:

Onde eu quero chegar?

Que tipo de profissional quero me tornar?

Quais competências preciso desenvolver para isso?

Quando essas respostas começam a ficar claras, o desempenho no trabalho muda. A pessoa deixa de apenas executar tarefas e passa a agir com intenção.

Na corrida, isso seria como definir o pace antes da prova. Você sabe quando acelerar, quando controlar o ritmo e quando guardar energia para o final.

Sem estratégia, o corredor larga forte demais e paga a conta depois.

Na carreira acontece algo parecido. Profissionais sem estratégia costumam se dispersar. Aceitam tudo, fazem de tudo, mas evoluem pouco naquilo que realmente importa para o futuro deles.

Quem tem estratégia pessoal escolhe melhor onde investir tempo e energia. Aprende a dizer alguns “nãos”. Prioriza atividades que desenvolvem suas competências e aumentam sua relevância profissional.

Na prática, essa estratégia pode aparecer de formas simples.

Primeiro: escolher quais competências desenvolver.

Um profissional sem estratégia faz muitos cursos aleatórios. Um com estratégia escolhe desenvolver habilidades que aproximam do próximo passo da carreira.

Por exemplo: alguém que quer liderar equipes começa a investir em comunicação, gestão de pessoas e tomada de decisão.





Na corrida é parecido. Se o objetivo é melhorar nos 10 km, o treino precisa ser voltado para isso.

Segundo: direcionar melhor o uso da energia no trabalho. Nem todas as tarefas têm o mesmo impacto na carreira.

Quem tem estratégia aprende a dedicar mais energia às atividades que geram resultado, visibilidade e aprendizado. E evita gastar tempo demais em tarefas que não agregam valor.

Na corrida seria como controlar o ritmo. Você não sai dando sprint logo no primeiro quilômetro.

Terceiro: construir relacionamentos profissionais de forma intencional. Muitos profissionais deixam o networking acontecer por acaso. Outros fazem disso parte da estratégia.

Trocam experiências, aprendem com pessoas mais experientes, participam de projetos relevantes e ampliam o círculo profissional.

Na corrida, é como treinar com pessoas que correm um pouco melhor que você. O ambiente acaba puxando seu desempenho para cima.

No fim das contas, corrida e carreira têm uma lição em comum: esforço é importante, disciplina também, mas sem estratégia você corre muito... e às vezes só dá voltas no mesmo lugar.

Porque carreira também é uma prova de resistência. Quem tem estratégia chega mais longe... e chega inteiro.



CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Como o treino de força
transforma a corrida de rua



**POR:
GUSTAVO JORGE**
Fisiologista do Exercício



CORRER MAIS NÃO TE DEIXA MAIS FORTE

Existe uma crença comum entre corredores: se correr já exige força, então correr mais deve, naturalmente, me deixar mais forte.

A lógica parece coerente. Se o gesto é repetido milhares de vezes, o corpo inevitavelmente ficará mais preparado para sustentá-lo.

Mas adaptação não funciona por repetição infinita. Ela funciona por estímulo adequado.

Correr melhora a capacidade de correr. O sistema cardiovascular se torna mais eficiente, a ventilação se ajusta, o débito cardíaco aumenta e o pace começa a cair nas primeiras semanas de treino.

A sensação é clara: estou evoluindo.

E, de fato, está.

O ponto é que essa evolução não acontece de maneira uniforme em todos os sistemas.

Enquanto o condicionamento cardiopulmonar responde de forma relativamente rápida, músculos, tendões e articulações precisam de mais tempo e de estímulos específicos para ampliar sua capacidade estrutural.

O fôlego melhora antes que a estrutura esteja realmente pronta para sustentar o aumento de carga.

Esse descompasso é sutil — e perigoso.





O corredor se sente mais condicionado e, por isso, corre mais.

Aumenta o volume, intensifica treinos, empilha estímulos.

O sistema cardiovascular permite continuar.

O sistema musculoesquelético começa a operar próximo do limite.

Força não é apenas tolerar repetição. Força é aumentar a capacidade máxima do sistema.

É criar reserva.

Durante a corrida, a força aplicada é submáxima e repetitiva.

O corpo aprende a economizar energia naquele nível de exigência.

O treino de força, por outro lado, expõe músculos e tendões a níveis mais altos de tensão, estimulando adaptações que elevam o teto estrutural.

Com maior reserva, cada passada representa um percentual menor da capacidade total.

É por isso que correr mais não significa, necessariamente, ficar mais forte.

Significa ficar mais eficiente dentro do mesmo limite estrutural.

Quando esse limite não é expandido, o progresso desacelera.

Primeiro vem o platô.

Depois, a fadiga persistente.

Em muitos casos, a dor recorrente.

Não por acaso, uma meta-análise publicada no British Journal of Sports Medicine demonstrou que programas estruturados de treino de força podem reduzir o risco de lesões esportivas em até 50%, especialmente nos quadros relacionados à sobrecarga.

Correr é específico demais para desenvolver tudo o que a própria corrida exige.

Ela não produz, sozinha, aumentos significativos de força máxima, controle excêntrico ou rigidez tendínea suficientes para sustentar cargas progressivamente maiores ao longo do tempo.

Isso não torna a corrida insuficiente. Apenas revela que ela não é completa quando o objetivo é evolução consistente e longevidade esportiva.

Construir corredores fortes exige entender que condicionamento não é sinônimo de preparação estrutural.

Enquanto o fôlego permite fazer mais, a estrutura precisa ser preparada deliberadamente para suportar mais.

Sem essa base, correr mais será apenas correr mais — não correr melhor.

“Corredores fortes não correm apenas mais rápido — correm por mais tempo.”



SAÚDE BUCAL

NA CORRIDA

*UMA HISTÓRIA MOVIDA
PELA CORRIDA*

POR:
GABRIEL BARCELOS SÓ



VICTOR WOLWACZ
Dentista



Algumas histórias começam com uma decisão. Outras começam com um exemplo. A minha começou aos 10 anos de idade, ao lado dos meus pais, em uma corrida organizada pelo antigo Banco Real em 2004 na cidade Porto Alegre. Naquele momento, parecia apenas uma brincadeira de domingo. Eu não sabia, mas aquela primeira largada para os meus primeiros 3km definiriam o esporte da minha vida.

Cresci vendo meus pais colocarem os tênis, organizarem seus horários e valorizarem o esporte como parte da rotina. Muitas vezes quando criança acompanhei meu pai indo treinar junto da assessoria em que ele faz parte até hoje – evento raro em um mundo repleto de novas opções. A corrida nunca foi uma imposição — pelo contrário, sempre foi um momento de descontração. A sensação de prender o número na camiseta, o frio na barriga antes da largada e a expectativa de cruzar a linha de chegada despertaram algo que nunca mais se apagou. Ali nascia não apenas um corredor, mas uma mentalidade.

Com o passar dos anos, a corrida deixou de ser apenas um momento em família e passou a ser um desafio pessoal. Vieram os treinos mais estruturados, ingressei na mesma assessoria de corrida dos meus pais e as metas mais ambiciosas e, naturalmente, o desejo de ir além. O primeiro grande marco foi completar 21 quilômetros na tradicional Meia Maratona do Rio de Janeiro em 2010.

Correr aquela distância foi diferente de tudo que eu já tinha vivenciado no esporte. A atmosfera da prova, a energia do público e a mistura de exaustão com euforia ao cruzar a linha de chegada marcaram uma virada. Naquele momento eu ainda não entendia o quão grande era aquele feito pa-





ra a idade que tinha. Através dessa experiência entendi que era capaz de sustentar o desconforto por mais tempo do que imaginava e que a partir dali as provas de longa distância começaram a me encantar cada vez mais. Meu treinador naquele momento me ensinava sobre constância, estratégia e, principalmente, sobre confiança. Mais do que prescrever treinos, o seu treinador deve ser um amigo em que você confia para ter crescimento no esporte.

Mas o verdadeiro divisor de águas viria alguns anos depois.

Em 2016, uma época em que correr não estava tão na moda como hoje, ainda com 22 anos enquanto cursava Odontologia, decidi enfrentar os 42,195 quilômetros da maratona. Conciliar uma graduação exigente com a preparação para uma prova dessa magnitude foi um desafio que exigiu organização quase cirúrgica. Entre aulas, estágios e provas, encaixava treinos longos, e ia entendendo o significado da disciplina.

Cruzar a linha de chegada daquela primeira maratona foi mais do que concluir uma prova. Foi a confirmação de que consistência supera talento e de que grandes objetivos são construídos quilômetro a quilômetro — assim como uma carreira.

Depois dessa experiência, vieram outras maratonas e diversas provas mais curtas. Porém, algo mudou novamente. Se a corrida me ensinou sobre su-



peração, eu queria expandir meus limites. Após uma lesão óssea por estresse em que fiquei 3 meses sem poder praticar esporte de impacto, o ciclismo e a natação foram os meus aliados. Foi assim então que surgiu o triatlo. A ideia de unir natação, ciclismo e corrida trouxe de volta a sensação da primeira largada aos 10 anos: o frio na barriga diante do desconhecido.

Começar no triatlo significou sair da zona de conforto. Voltar a ser iniciante, aprender novas técnicas, adaptar o corpo e a mente a estímulos diferentes. Mas foi justamente isso que me motivou. O desafio multidisciplinar trouxe uma nova perspectiva sobre desempenho, estratégia e equilíbrio.

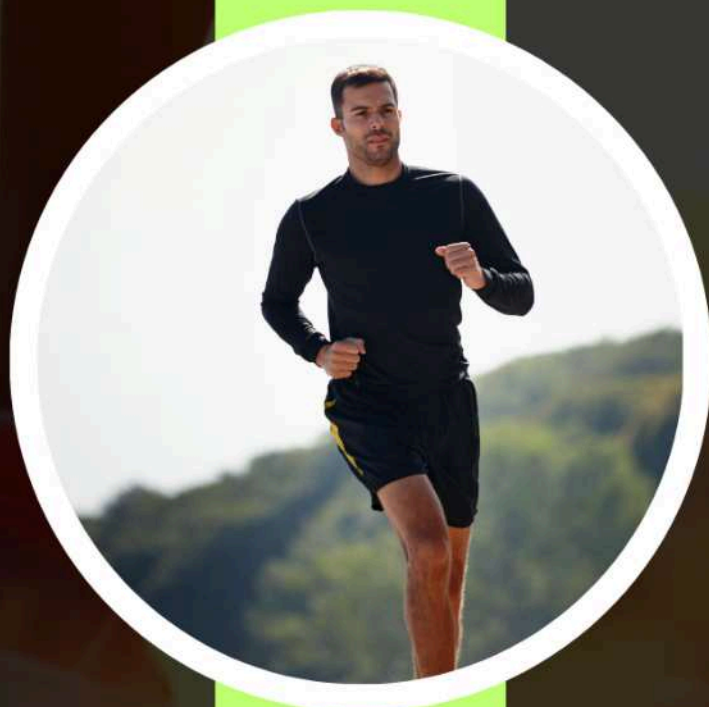
Hoje, olhando para trás, percebo que a corrida sempre foi mais do que esporte. Foi escola. Foi terapia. Foi estrutura nos momentos de pressão acadêmica e profissional. Foi conexão com meus pais, amigos e comigo mesmo.

Daquela primeira prova aos 10 anos até as transições do triatlo, a linha que conecta tudo é a mesma: movimento. Não apenas físico, mas pessoal. Seja em provas curtas, maratonas ou provas de Ironman, a corrida me ensinou que evolução não acontece em saltos, mas em passos repetidos com consistência.

E, no fundo, nunca foi apenas sobre correr. Sempre foi sobre continuar.

MARÇO 2026

CORRER SEM LESÃO



Alexandre Rosa
Fisioterapeuta



CONSCIÊNCIA CORPORAL: O SEGREDO INVISÍVEL DA PERFORMANCE E PREVENÇÃO NA CORRIDA



A consciência corporal é, antes de tudo, a capacidade de perceber o próprio corpo em movimento. É a forma do corpo ser inteligente e bem treinado. Trata-se da habilidade de reconhecer posição articular, tensão muscular, ritmo, equilíbrio e coordenação sem precisar olhar para cada gesto. Essa percepção refinada nasce da integração entre sistema nervoso, músculos e articulações. Quando bem desenvolvida, transforma o movimento em algo eficiente, econômico e seguro. Na corrida, essa inteligência corporal é um dos pilares tanto da performance quanto da prevenção de lesões.

Do ponto de vista biomecânico, correr é um ciclo repetitivo de apoio e voo que exige coordenação precisa entre tornozelo, joelho, quadril, tronco e membros superiores. Pequenas falhas de alinhamento, controle ou tempo de ativação muscular podem gerar sobrecargas progressivas. Por exemplo, um excesso de adução e rotação interna do quadril durante a fase de apoio aumenta o estresse na região anterior do joelho, favorecendo quadros como a síndrome da dor femoropatelar. Já um controle insuficiente do tornozelo pode elevar a carga sobre a tíbia e contribuir para dores tibiais ou fraturas por estresse.

A consciência corporal atua justamente na identificação e correção desses padrões. Um corredor que percebe o colapso do joelho para dentro consegue ajustar o alinhamento do membro inferior, ativando melhor glúteo médio e glúteo máximo para estabilizar a pelve. Ao sentir excesso de impacto no contato com o solo, pode trabalhar a cadência para reduzir o tempo de apoio e a oscilação vertical. Estudos mostram que um aumento de 5 a 10% na cadência tende a diminuir forças de reação do solo e carga patelofemoral, contribuindo para menor sobrecarga articular.

Outro ponto essencial é o controle do tronco. Oscilações excessivas ou inclinação posterior aumentam a demanda lombar e alteram a mecânica de membros inferiores. Desenvolver percepção do posicionamento do tronco — levemente inclinado à frente a partir dos tornozelos, com estabilidade abdominal — melhora a transferência de força e reduz compensações.



As correções podem ser realizadas de diferentes formas. O fortalecimento específico é fundamental: exercícios para glúteos, core, panturrilhas e músculos do pé melhoram a capacidade de absorção e produção de força. Treinos de equilíbrio e propriocepção refinam o controle neuromuscular. Além disso, o feedback externo — por vídeo, espelho ou orientação profissional — acelera o aprendizado motor, pois torna visível aquilo que muitas vezes não é percebido internamente.

Nesse contexto, os educativos de corrida têm papel importante, mas não essencial. Exercícios como skipping, dribbling, avanço com ênfase em joelho alto ou corrida com foco na cadência podem facilitar ajustes técnicos quando bem direcionados. Eles ajudam a reforçar padrões desejáveis de coordenação e ritmo. No entanto, isoladamente não resolvem problemas se não estiverem inseridos em um programa que contemple força, mobilidade e controle de carga. Educativos são ferramentas; não substituem o treinamento estruturado nem a análise individualizada.

Por fim, não existe inteligência corporal sem inteligência na gestão do treino. A prevenção de lesões não depende apenas de como se corre, mas de quanto e como se treina. A administração adequada do volume e da intensidade é determinante. Aumentos abruptos de quilometragem, falta de dias de recuperação ou acúmulo excessivo de estímulos intensos elevam o risco de sobrecarga tecidual. O corpo se adapta quando recebe estímulo progressivo e tempo suficiente para recuperação. Monitorar volume semanal, variação de carga, percepção de esforço e sinais precoces de fadiga é parte do processo.

Portanto, correr com inteligência é unir consciência corporal, técnica ajustada, fortalecimento direcionado e controle criterioso da carga. Quando o corredor aprende a ouvir e entender o próprio corpo, transforma cada treino em uma oportunidade de evolução — com mais performance e menos lesões.





CORAÇÃO EM MOVIMENTO



POR:
DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA E MÉDICA ESPORTIVA



MARÇO 2026

POR QUE ENTENDER O SEU LIMIAR PESSOAL MUDA TUDO



A maioria dos corredores acredita que, para evoluir, precisa correr mais e cada vez mais rápido. Mas o que realmente muda a performance é treinar de maneira eficiente. E para isso, entender a sua individualidade fisiológica e como o seu metabolismo responde ao exercício é o que realmente muda o jogo.

Existem dois limites fisiológicos fundamentais que todo corredor deveria conhecer. Na ciência do exercício, esses limites têm nome: **limiares**.

O que são os limiares?

Primeiro limiar (limiar aeróbio):

É a primeira transição fisiológica que ocorre quando o exercício deixa de ser muito leve e passa a uma intensidade moderada. Até esse ponto existe uma grande estabilidade metabólica, onde o organismo consegue produzir energia de forma muito eficiente. A partir daí começam a surgir pequenas alterações metabólicas.

Treinos abaixo desse limiar são fundamentais para desenvolver a base aeróbia e são sustentáveis por longos períodos.

Segundo limiar (limiar anaeróbio):

É a segunda transição fisiológica. A partir dessa intensidade, o organismo entra em um estado de maior desequilíbrio metabólico, com acúmulo progressivo de subprodutos do metabolismo e aumento rápido da fadiga. Essa intensidade não pode ser sustentada por muito tempo e costuma representar um limite crítico em provas longas.

Os limiares são, na prática, **a fronteira entre correr com eficiência e começar a pagar a conta fisiológica do esforço.**

Por que conhecer seus limiares muda o treinamento

Na prática, é fundamental conhecer a sua frequência cardíaca nesses limiares. Dois corredores podem estar correndo exatamente no mesmo ritmo, mas em zonas fisiológicas completamente diferentes.

Conhecer também o ritmo correspondente a esses limiares ajuda como ponto de partida. Com a evolução do treinamento, é esperado que o corredor consiga correr **mais rápido mantendo o mesmo limiar de frequência cardíaca.** Já em períodos de destreino, o ritmo tende a ficar mais lento para esse mesmo limite fisiológico.

Outro ponto fundamental que muda o jogo da performance e da saúde é que poucas pessoas treinam explorando realmente todo o potencial de adaptação do corpo. O erro mais comum é passar a maior parte dos treinos em uma zona intermediária de intensidade. Muitos corredores quase não realizam estímulos verdadeiramente leves, abaixo do primeiro limiar, onde ocorrem importantes adaptações metabólicas e cardiovasculares.

Treinar constantemente acima dos limiares gera fadiga acumulada, maior risco de overtraining e estagnação da performance. Já o treinamento adequado em intensidades mais baixas melhora a eficiência metabólica, a capacidade de utilizar oxigênio e a habilidade de sustentar o exercício por longos períodos com menor desgaste.



Performance e também segurança

Além de performance, conhecer os seus limites também é uma questão de segurança.

Entender esses limites ajuda a evitar sobrecarga cardiovascular desnecessária e permite perceber mais rapidamente quando algo está diferente durante o exercício. A frequência cardíaca é uma resposta interna de como o corpo está interpretando aquele esforço, não apenas um número no relógio.

Como descobrir seus limites

A forma mais precisa de identificar esses limites é através do **teste ergoespirométrico**, que analisa diretamente as trocas gasosas durante o exercício.

Outros métodos também podem ser utilizados, como a análise da curva de lactato sanguíneo, estimativas baseadas na frequência cardíaca ou testes de campo. Esses métodos ajudam, mas apresentam maior margem de erro quando comparados à avaliação fisiológica direta.

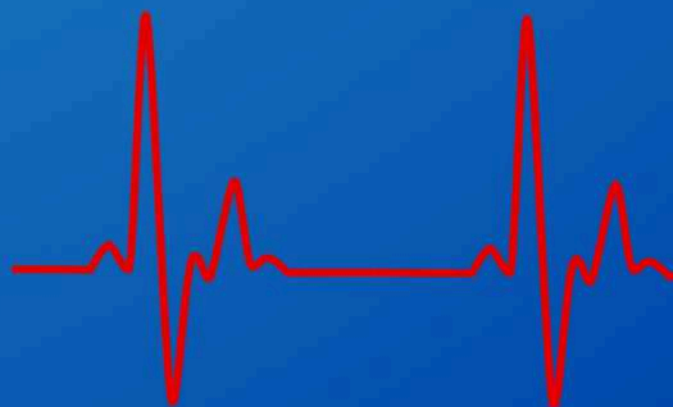
O maior benefício: autonomia do atleta

O maior benefício que eu, como médica cardiologista e corredora, vejo em tudo isso é **autonomia**.

Quando o corredor conhece seus limites, ele passa a treinar com mais inteligência, respeita melhor os dias fáceis e os dias intensos, entende melhor o seu próprio corpo e evolui com menos risco.

Conhecer os seus limites é, acima de tudo, treinar com consciência.

Talvez o maior salto de performance de um corredor não aconteça quando ele simplesmente corre mais rápido, mas quando finalmente entende onde está o seu limite, e aprende a treiná-lo.



MAIS QUE
UM ESPORTE

MAIS QUE
UM ESPORTE



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



MARÇO 2026

ELES CORREM HÁ DÉCADAS E O MOTIVO SURPREENDE (NADA DE RP)

Tomiko Eguchi não começou a correr para virar ultramaratonista.

Começou por um susto: diagnóstico que acendeu o alerta sobre os ossos e o futuro. O que era “só uma recomendação” virou hábito, e o hábito virou um jeito de ser. Hoje, já na casa dos 70, ela atravessa horas em movimento com uma serenidade que não cabe em planilha.

Hiram Leal também não entrou na corrida por vaidade ou recordes. O ponto de partida foi outro tipo de impacto: Parkinson, há mais de uma década. E, ainda assim, a história dele não é sobre “vencer a doença”.

É sobre não deixar que ela dite tudo. Com o tempo, a corrida ganhou tanto sentido que ele criou um projeto para correr junto de outras pessoas com Parkinson.

Dois caminhos, dois contextos bem diferentes e uma mesma virada: a corrida deixou de ser um teste de desempenho e virou conselheira.

Quando a Corrida Para de Ser Cobrança

Existe um momento comum na jornada de muita gente: aquele em que correr para “se provar” cansa mais do que o próprio treino. É aí que a consciência entra. Não como algo místico, nem como “correr sem meta”, mas como uma troca de pergunta.

Em vez de “quanto eu fiz?”, a pergunta vira: “O que eu preciso hoje?”

Tomiko aprendeu isso na prática.

Para sustentar longas distâncias, ela precisou parar de brigar com o corpo e começar a ouvir. Nem todo dia é dia de forçar, nem toda sensação pede superação. Às vezes, pede paciência e observação. E essa paciência é o que permite você continuar correndo.

Hiram vive essa escuta em outro volume. Há dias em que o corpo responde com mais rigidez, outros em que o passo sai mais solto. Treinar com consciência, para ele, é ajustar o plano ao que o corpo permite hoje — sem desistir do movimento, mas sem se violentar. É construir autonomia, não performance a qualquer custo.

A Corrida Como Conselheira

Tem dia em que a corrida revela pressa, em outro demonstra tensão. Tem dia em que você coloca tristeza ou raiva para fora, se sentindo mais aliviado.

Se você está presente, ela entrega um diagnóstico simples e honesto: “é isso que você está carregando”.

Tomiko transformou esse diálogo em gratidão, Hiram em propósito, e, no fundo, ambos mostram a mesma lição: quando você corre com consciência, a corrida torna-se uma boa parceira, um momento para se observar.

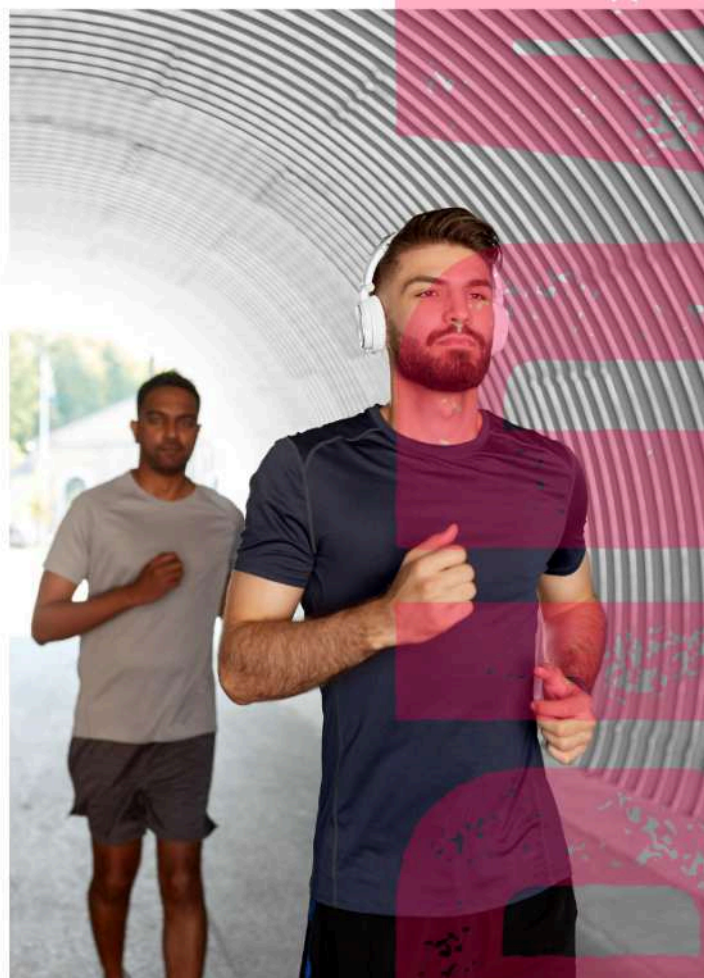
Mais Presença na Sua Corrida

Talvez a corrida diga que você precisa dormir ou parar de se comparar com a realidade do outro.

Tomiko e Hiram não viraram inspiração por causa de medalhas. Se tornaram porque encontraram na corrida um jeito de viver com mais presença.

E esse tipo de vitória está disponível para qualquer pessoa que decida correr sem desespero, apenas com consciência.

Se você gostou dessa coluna, compartilhe com um amigo(a) corredor(a) que você deseja mais leveza e presença na corrida!



EDIÇÃO ANTERIOR

MARÇO/26



ANNO 05 | FEVEREIRO | Nº 58

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

Nacho Erario

O progresso nem sempre se mede
em tempos

runnersbrasil.com/revista

» **CORPO REAL, CORRIDA REAL. ACEITAÇÃO, EVOLUÇÃO E CONSISTÊNCIA**
A verdadeira performance começa quando você para de se comparar.



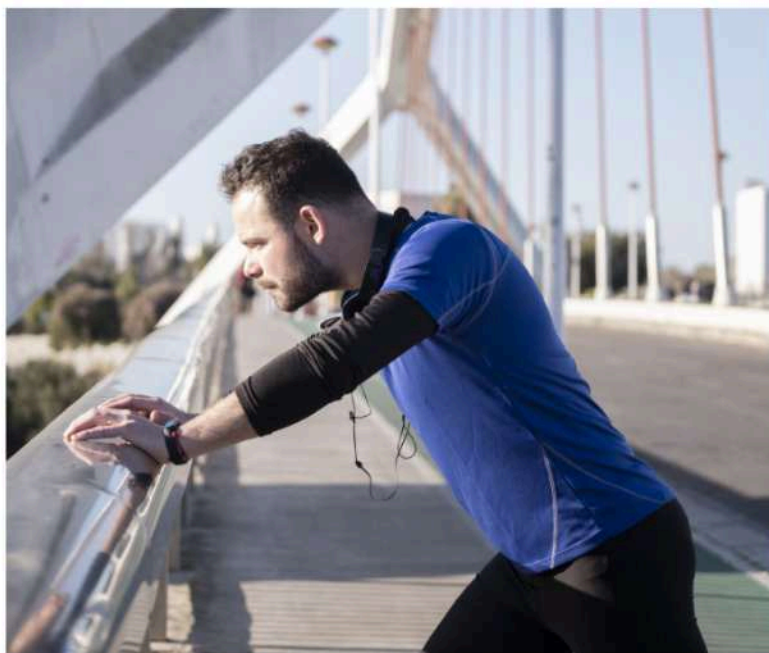
MEDICINA E A CORRIDA



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



EVOLUIR SEM SE MACHUCAR: COMO INTERPRETAR OS SINAIS DO CORPO E TREINAR COM INTELIGÊNCIA



Você voltou a treinar, aumentou o volume, encaixou a rotina. A evolução começa a aparecer e, junto com ela, pequenos incômodos...

É nesse momento que muitos corredores amadores erram: confundem adaptação com excesso e seguem em frente até o corpo cobrar a conta.

A medicina esportiva ajuda exatamente a fazer essa leitura antes que a lesão apareça.

Nem toda dor é normal, e saber diferenciar faz diferença

Durante a evolução do treino, é esperado sentir desconforto muscular ou uma sensação de cansaço passageiro. Isso costuma melhorar com o aquecimento ou desaparecer em poucos dias. O problema começa quando a dor fica localizada, piora progressivamente, altera a forma de correr ou não some entre os treinos. Se tiver esses sinais então: edema, calor, vermelhidão ou até mesmo dor: ligue o sinal de alerta! Você pode ter inflamado seu corpo!

Estudos mostram que ignorar esses sinais é um dos principais fatores associados às lesões por sobrecarga em corredores recreacionais.

O que eu recomendo para quem quer constância:

Do ponto de vista médico, constância não significa treinar sempre forte. Significa manter uma relação equilibrada entre estímulo e recuperação. Evidências científicas indicam que progressões graduais de volume e intensidade, combinadas com sono adequado, alimentação compatível com a carga e variação de estímulos, reduzem o risco de lesão. Estratégias simples como observar a percepção de esforço, a qualidade do sono e a sensação de recuperação já ajudam o corredor a ajustar o treino antes que o problema se instale.

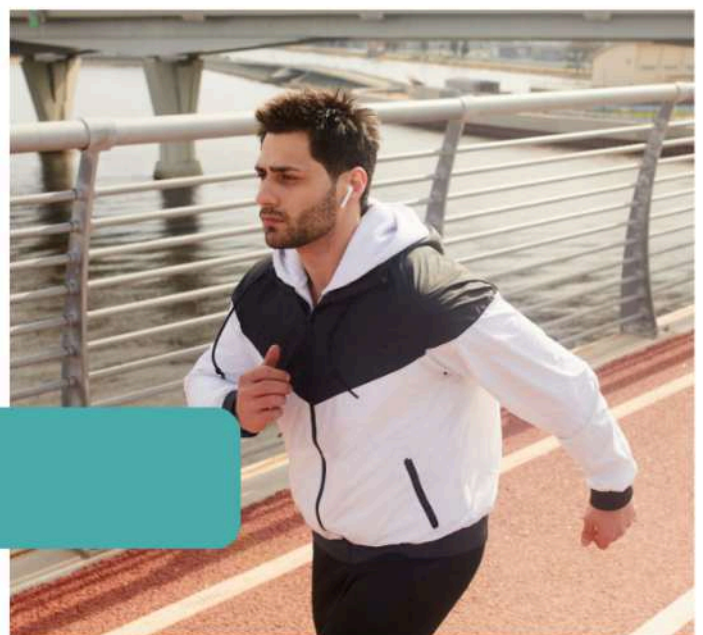


Adaptação saudável ou sobrecarga silenciosa?

A sobrecarga silenciosa é perigosa porque não impede o treino de imediato. O corredor continua correndo, mas começa a perceber queda de rendimento, sensação constante de pernas pesadas e recuperação cada vez mais lenta. A ciência mostra que muitas lesões não surgem de um único treino ruim, mas de semanas de desequilíbrio entre carga e capacidade de adaptação de músculos, tendões e ossos. O objetivo não é eliminar o estresse do treino, mas dosá-lo corretamente para que ele gere evolução e não interrupções.

Correr com inteligência é entender que o corpo dá sinais o tempo todo. Quem aprende a interpretá-los treina melhor, evolui de forma mais consistente e, principalmente, consegue manter a corrida como parte da vida por muitos anos.

Bons treinos valentes!



NOVIDADES NOVO SITE NO AR



www.runnersbrasil.com



MARÇO 2026



LUCAS MAZZO

Marchador Olímpico

Q&A

CARMO/CBA1

Ele carrega um sonho que vai muito além de medalhas: fazer o esporte chegar a todos. Lucas Mazzo, 30 anos, conheceu a marcha atlética ainda no Colégio Militar, de forma obrigatória, e jamais imaginou que aquela modalidade, antes vista com resistência, mudaria a sua vida para sempre. A jornada não foi simples. Lucas chegou a desistir do esporte, mesmo sendo o 3º no ranking brasileiro, enfrentou obstáculos, dúvidas e recomeços, até viver a convocação para os Jogos de Tóquio. Nesta entrevista, o atleta olímpico fala sobre a honra de representar o Brasil, a luta diária por apoio à marcha atlética, os erros e aprendizados que transformaram sua carreira e o que os corredores podem aprender com a marcha.

Sabine Weiler: Como a marcha atlética entrou na sua vida e o que te fez acreditar nesse caminho?

Lucas Mazzo: Eu tive o primeiro contato com o esporte em 2006, quando ingressei no colégio militar. Lá, era obrigado a fazer marcha atlética, e tudo que é obrigado é chato (risos). Eu não gostava e ainda era ruim. De lá para cá, mudei minha rotina, comecei a estudar para o vestibular e, no mesmo momento, em 2011, fui convidado a fazer musculação por um amigo, na pista de atletismo de São Caetano do Sul. O único, porém, era que eu precisava fazer um esporte. Escolhi a marcha e aí não parei mais. Depois que eu entendi o que o esporte faz na vida de uma pessoa, comecei a amar e entender ainda mais a minha modalidade.



Fotos: arquivo pessoal



Fotos: arquivo pessoal

Sabine: Qual foi o momento mais transformador na sua trajetória pessoal e esportiva?

Lucas: Trajetória pessoal foi no Troféu Brasil de 2016, última vaga para conquistar o índice olímpico. Quem ganhasse estava dentro da Olimpíada do Rio, e eu fui terceiro. Mas, na linha de chegada, estava minha mãe, e ela disse: “Você é meu campeão, e eu acredito em você”. Foi o último abraço que dei na minha hidratadora oficial. O último abraço depois de uma competição foi na minha mãe. E, esportivo, até o momento de hoje, foi minha convocação para Olimpíadas de Tóquio. Eu não estava nem cotado para ir, mas aconteceu um milagre, e aconteceu o que 97% diziam que era impossível.

Sabine: Como a perda de um olho na adolescência, durante um jogo de paintball, impactou sua jornada no esporte?

Lucas: Eu acredito naquela frase: “Você precisa perder para ganhar...”. No meu caso, foi uma das visões, e, se eu não tivesse passado por isso, certamente não teria conhecido o esporte.

Sabine: Você já pensou em desistir? O que te fez continuar?

Lucas: Não só pensei, como desisti. Na pandemia, em 2020, larguei o esporte, comecei a trabalhar com a família, fiz coisas terríveis à minha saúde, comecei a duvidar da minha capacidade, mesmo sendo o 3º do ranking brasileiro. Brigas com a família e relacionamento me fizeram desistir. Mas o que me trouxe de volta foram as pessoas, amigos que acreditaram em mim e me chamaram de volta. Um deles, o ex-marchador Tiago Fonseca que me ligou num domingo à noite, perguntando onde eu estava. Ele estava na frente do meu prédio, me esperando para treinar. Essa foi uma virada de chave absurda na minha vida.

O trio do Norte nas Olimpíadas

Número reduzido de atletas da região Norte no Time Brasil expõe desigualdades. Pará tem dois atletas nos Jogos; Roraima, um



Lucas Mazzo vai competir na marcha atlética 20km masculino OLÍMPIADAS

FIQUE LIGADO!

Carlos Petrocilo
Feihaprens/Tóquio, Japão

Entre os 301 atletas que compõem a delegação do Brasil em Tóquio, somente três são nascidos na região Norte do país. Lucas Mazzo, da marcha atlética, e Ro-

mento dos competidores divulgado pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) e mostra as dificuldades para se tornar um atleta de alto rendimento em meio a uma distribuição desigual de estrutura pelo país.

"A região não tem tantos recursos para investir no esporte, é bem pobre e precisa de melhorias no sistema de saúde e de saneamento", diz Ro-

mentação e suplementos, além de custos para tratar lesões."

Na outra ponta, o Sudeste, a região com mais integrantes, reúne 182 competidores, 108 dos quais do estado de São Paulo. O Rio de Janeiro, por sua vez, tem 49 atletas, Minas Gerais, 20, e o Espírito Santo, 5. Assim, a região mais populosa do país, onde vivem 42% dos brasileiros, concentra 60% da delegação olímpica. A região Norte, por sua vez,

noristas. São nove os que competem dessa forma pelo Brasil: o jogador de vôlei Leal (Cuba), o cavaleiro Rodrigo Pessoa (França), a esgrimista Nathalie Moellhausen (Itália), o judoca Eduardo Yudi (Japão), a velejadora Patrícia Freitas (EUA), a velocista Rosângela Santos (EUA), o lutador Eduard Soghomonyan (Armênia), a jogadora de futebol Angelina (EUA) e a atleta de rúg-

no entanto, contabiliza 14 atletas classificados à Olimpíada de Tóquio, ou 4,65% da delegação olímpica. Outra discrepância é em relação ao Nordeste. Apesar de ter o dobro de habitantes da região Sul (14%), a segunda área mais populosa do país (28%) quase empatou no número de competidores em Tóquio — são 45 nordestinos e 48 sulistas no megacevto esportivo. Um dos principais nomes da

sileiro a ser campeão, em 2017, e bicampeão, em 2019, da Liga dos Campeões na Europa.

O atleta começou a praticar handebol aos 12 anos e precisou deixar o Pará aos 16 para se consolidar como atleta. "Eu acabava torrando o pouco dinheiro que minha mãe tinha para me manter no esporte. Fui então para o Recife e encontrei um centro de treinamento, com material esportivo, academia, acompanhamento nutricional e médico, além de uma bolsa atleta [ajuda de custo]", afirma o pivô.

Assim como Rogério, o nadador Luiz Altamir Lopes Mello, 27, nascido em Boa Vista, capital de Roraima, também deixou seu estado natal para se desenvolver no esporte. Quando completou 15 anos, partiu rumo ao Rio de Janeiro. Filho de uma professora de natação, começou a competir antes dos dez anos de idade. Em Tóquio, integrará a equipe brasileira no revezamento 4 x 200 m livre. Luiz é bicampeão Pan-Americano, ouro no revezamento 4 x 200 m livre em Toronto-2015 e Lima-2019. No Peru, também terminou com a prata no revezamento 4 x 200 m medley e o bronze na prova dos 400 m livre.

Na marcha atlética, Lucas Gomes de Souza Mazzo, 27, de Belém, no Pará, vai à sua primeira Olimpíada. "Entre pelo ranking de pontos, estava com uma pontinha de fé. Hoje, quando acordo, penso: 'Caramba, estou na Olimpíada'", diz o vice-campeão brasileiro da modalidade em 2019 à reportagem. Para Mazzo, que hoje vive em Brasília, falta incentivo no Norte e no Nordeste. "Vim para São Paulo ainda na infância, porque minha fa-

Fotos: arquivo pessoal

Sabine: Nas Olimpíadas de Tóquio 2020, realizadas em 2021, o que mais te marcou?

Lucas: Estar numa olimpíada é algo inenarrável, mas saber que você representa uma nação é maior ainda. Eu saí de lá pensando: "Se eu vencer, quem mais vence?". Acredito que ali começou a minha mudança de postura, na questão esportiva e midiática.

Sabine: O que significa representar o Brasil em uma modalidade pouco apoiada?

Lucas: Para ser sincero, poucas modalidades são apoiadas com o devido valor, e pouquíssimos atletas. Hoje, com as redes sociais, isso ficou mais escancarado e, ao mesmo tempo, nos deu mais oportunidades, mas o mundo esportivo do alto rendimento ainda não entendeu direito isso. Poucos atletas se posicionam para atrair não somente seguidores, mas mostrar sua modalidade. Isso falta, e não podemos culpar órgãos, entidades ou cultura se não lutarmos pelo que acreditamos, que é se posicionar.

Sabine: Se pudesse derrubar um mito sobre a marcha atlética, qual seria?

Lucas: Não machuca o quadril nem o joelho (risos). Esse é o maior mito de todos.



Fotos: arquivo pessoal



Sabine: O que torna a marcha atlética mais desafiadora do que muitos imaginam?

Lucas: Eu poderia ficar falando termos técnicos como força elástica, arbitragem, técnica. Mas o fato é: um marchador gasta quase o dobro de energia para fazer um 10 km em comparação com um corredor. Enquanto, para fazer 1 km, um marchador dá mais ou menos 1.400 passos, um corredor faz 800 passos em média. Não temos tanta força elástica (e nem podemos) como um corredor, temos um trabalho de toda cadeia posterior de pernas, gigantesco, para nos impulsionar com velocidade e potência sempre maiores, por isso o cansaço é sempre absurdo. No final de uma prova longa de marcha, a maioria dos atletas sempre vai ao chão na linha de chegada (risos).

Sabine: O que você faz hoje que te torna um atleta mais inteligente em relação ao passado?

Lucas: Em relação ao esporte, comecei a entender mais a metodologia de treinos, marcadores fisiológicos e, principalmente, a autopercepção de esforço.

Sabine: Que erros do início você não comete mais?

Lucas: Começar treinos muito fortes, deixar de fazer fortalecimento (é chato, mas necessário), alongamentos são necessários e, para mim, o pilar principal é o sono. Dormir bem é o melhor benefício para a performance.

Sabine: Como você equilibra volume de treino, técnica, estratégia e autoconhecimento?

Lucas: Uma periodização específica e focada para uma prova. Crio uma base forte (mais volume, mais hipertrofia e menos intensidade). Sem uma base sólida, você não consegue sustentar o corpo e a performance até sua prova-alvo. A técnica é algo que precisa ser observada constantemente, com treino na esteira, vídeos. É sempre necessário ter uma estratégia, mas ela pode mudar no meio do percurso ou competição, por isso se conhecer e entender você mesmo é a chave para não se frustrar ou se acomodar. E, claro, sempre com um treinador. Sozinho ninguém consegue chegar tão longe.

Sabine: Por que a caminhada pode ser um primeiro passo inteligente para quem está começando?

Lucas: Ela não gera impacto. Ao contrário do que pensam, ela fortalece muito o tibial anterior. A famosa canelite, dificilmente aparece depois de incrementar a caminhada como base aeróbica. E, claro, caminhar com propósito e metodologia é diferente do que um passeio no shopping (risos)

Sabine: O que os corredores podem aprender com a marcha atlética em relação à técnica e postura?

Lucas: Normalmente, marchadores são mais fortes que corredores (nível profissional). Precisamos ter, principalmente, um co-



re bem desenvolvido, glúteos fortes e posteriores fortes, tudo que um corredor precisa, e marchadores também correm. Corredores poderiam marchar, e tenho certeza de que a canelite iria ficar com vergonha de aparecer (risos) - mas, confesso: o começo da marcha é sofrido.

Sabine: Como você enxerga o futuro da marcha atlética no Brasil? Há mais jovens se interessando pelo esporte?

Lucas: Cada ano que passa mais a marcha atlética é reconhecida - pelos resultados e mídia. Muitos jovens e adultos se interessam por fazer a marcha atlética.

Sabine: O que passa na sua cabeça ao treinar sabendo que precisa correr atrás de apoio?

Lucas: Vou ser muito sincero: antes eu ficava muito indignado por ver influenciadores que nem esporte praticavam direito e recebiam patrocínios ou fechavam publicidade com marcas que eu usava para treinar e competir. Hoje eu entendo que, além de atleta, sou uma vitrine para uma marca. O que uma marca ganharia patrocinando um atleta olímpico que não sabe se posicionar na internet ou na mídia? Histórias de superação, de dificuldade, todo brasileiro carrega uma, mas gerar conexão com marca e empatia do público poucos conseguem. Estou dizendo isso sem nenhum patrocínio, mas hoje não existe raiva, existe um "como". Como consigo atrelar uma marca à minha carreira e gerar conexão? Antes eu esperava muito a pessoa que dizia: "sua história é incrível, vou te apoiar". Há cerca de três anos mostro o porquê de ela querer me patrocinar.

Sabine: Qual legado você sonha deixar para a marcha atlética no Brasil?

Lucas: Vai muito além de medalhas ou recordes, do que adianta eu ser campeão olímpico, recordista mundial, se isso só irá trazer contratos e benefícios para mim? Claro que as conquistas mostram ainda mais a modalidade, mas e a juventude e as crianças? Meu objetivo como atleta e influenciador do esporte é levar acesso a todos. Eu comecei porque conheci um esporte que eu não gostava e tinha vergonha, mas eu tive acesso a ele. Quantas crianças com inúmeros talentos deixam de ser atletas olímpicos, simplesmente porque não conheci-



am o seu esporte. Meu legado é dar acesso a todos os esportes, para todas as crianças, aí ela decide o que quer fazer.

Sabine: Qual foi a maior lição que você aprendeu na sua relação de amizade e competição com outros marchadores, como o Caio Bonfim?

Lucas: Amizades abrem portas, amizades no esporte podem direcionar a sua vida, tanto esportiva quanto pessoal. O Caio é um amigo meu, foi um dos poucos que acreditou no meu sonho, me acolheu em sua casa, e assim eu consegui chegar a uma olimpíada. Sem ele, nada disso seria possível.



SABINE WEILER

JORNALISTA



Fotos: arquivo pessoal



METABOLISMO ATIVO



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA





QUANDO A CORRIDA ENCAIXA: POR QUE ALGUNS CORREDORES “DESTRAVARAM” E OUTROS NÃO

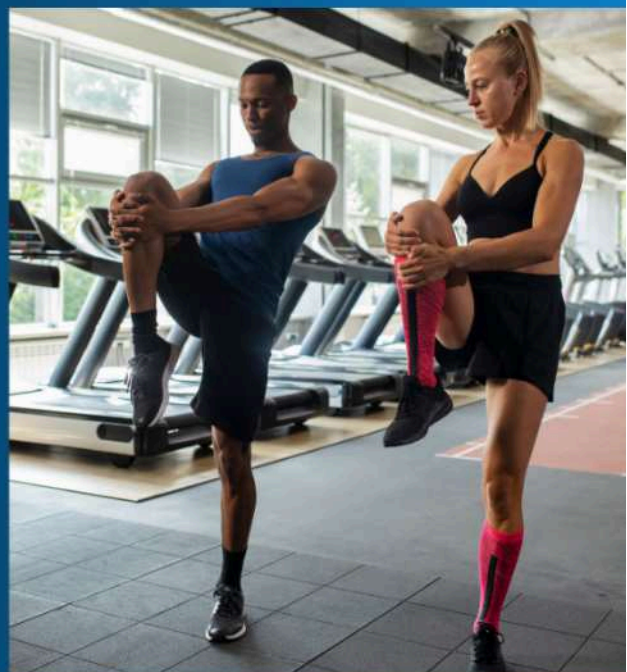
Quem convive com corrida de rua já viu esse filme.

Duas pessoas treinam com frequência parecida, participam das mesmas provas, seguem planilhas parecidas e até parecem igualmente comprometidas. Mas, em algum momento, uma delas “destrava”. Passa a correr mais leve, recupera melhor, sente mais energia no dia a dia e começa a evoluir com mais naturalidade. A outra segue se sentindo cansada, pesada, travada, como se o corpo nunca acompanhasse totalmente a vontade de melhorar.

De fora, isso pode parecer talento, sorte ou genética. Mas, na maior parte das vezes, essa diferença não nasce de um único fator. Ela aparece da forma como treino, recuperação, alimentação e rotina de vida passam — ou não — a trabalhar juntos.

A realidade é que o corredor que “destravou” normalmente não encontrou nenhuma fórmula mágica. O que aconteceu foi outra coisa: ele começou a dar ao corpo sinais mais coerentes. Sinais de regularidade, de energia disponível, de recuperação minimamente bem feita e de carga compatível com a própria realidade.

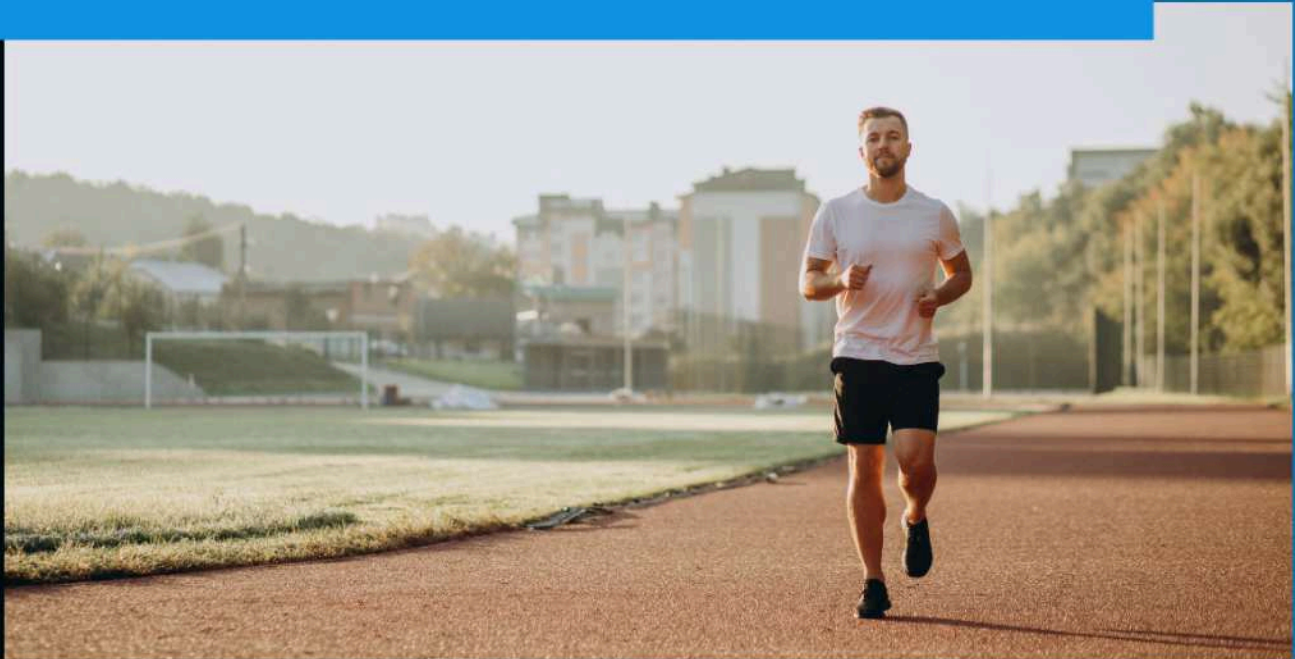
Esse processo depende de múltiplos fatores. O primeiro deles é a própria adaptação ao treinamento aeróbico. Com maior consistência, há aumento da densidade mitocondrial, melhora da capilarização muscular, maior atividade de enzimas oxidativas e melhor capacidade de utilizar gordura em intensidades leves a moderadas. Na prática, isso reduz o custo relativo de determinados ritmos e preserva glicogênio para momentos em que a intensidade sobe. O corredor passa a produzir energia de forma mais eficiente para a mesma demanda externa.



Mas essa adaptação não depende apenas da planilha. Ela exige disponibilidade energética suficiente para acontecer. Muitos corredores amadores mantêm frequência de treino adequada, porém com ingestão insuficiente de carboidrato ao redor das sessões, recuperação tardia ou distribuição proteica inadequada ao longo do dia. O resultado é um cenário em que o estímulo do treino existe, mas o substrato para adaptação e recuperação não acompanha na mesma proporção. Um exemplo disso é um trabalho publicado recentemente (Diaz-lara J. et al, 2024) que demonstrou que atrasar o consumo de carboidratos em 3 horas após um treino intenso pode prejudicar em até 30% a performance do treino seguinte.

Mesmo sem manifestações clínicas exuberantes, a baixa disponibilidade energética pode se traduzir em pior qualidade de treino, maior percepção subjetiva de esforço, queda de rendimento, lentificação da recuperação e maior vulnerabilidade a lesões. Entenda que Treinos são estímulos ao organismo e só serão produtivos se forem adequadamente absorvidos pelo organismo e traduzidos em adaptação, além disso, lembre-se que lesões prejudicam a constância e a adaptação só ocorre com constância.

A força muscular também tem papel decisivo nesse processo. Corredores com menor capacidade de força e menor eficiência neuromuscular frequentemente apresentam maior custo energético para sustentar o mesmo pace. Isso significa que, para uma mesma velocidade, gastam



mais energia, recrutam pior a musculatura e acumulam mais fadiga periférica. Em muitos casos, o que parece um problema exclusivamente cardiovascular ou nutricional também envolve baixa economia de corrida e deficiência de força aplicada ao gesto esportivo.

Além disso, fatores extra-treino modulam fortemente essa percepção de energia. Sono insuficiente, estresse crônico, alta carga cognitiva e rotina profissional intensa afetam regulação autonômica, recuperação tecidual, controle de apetite, sensibilidade à insulina e disposição subjetiva. Ou seja, o corredor não responde apenas ao treino prescrito, mas ao contexto fisiológico em que esse treino é executado.

Por isso, dois corredores submetidos a volumes semelhantes podem evoluir de maneira completamente diferente. Um pode estar treinando em ambiente favorável à adaptação, com boa recuperação, ingestão compatível com a demanda e adequada organização da rotina. O outro pode estar apenas acumulando carga sobre um organismo que já opera próximo do limite. No papel, ambos treinam. Na fisiologia, um adapta e o outro apenas suporta.

Talvez seja por isso que alguns corredores parecem ter “virado a chave” enquanto outros seguem rodando em falso. O destrave normalmente acontece quando o organismo deixa de perceber a corrida como um estressor desorganizado e passa a reconhecê-la como um estímulo com o qual consegue se adaptar. Quando isso acontece, a corrida deixa de ser só esforço. Ela começa a render.

Constância vence motivação, bons treinos e boa recuperação.



ALÉM DA CORRIDA



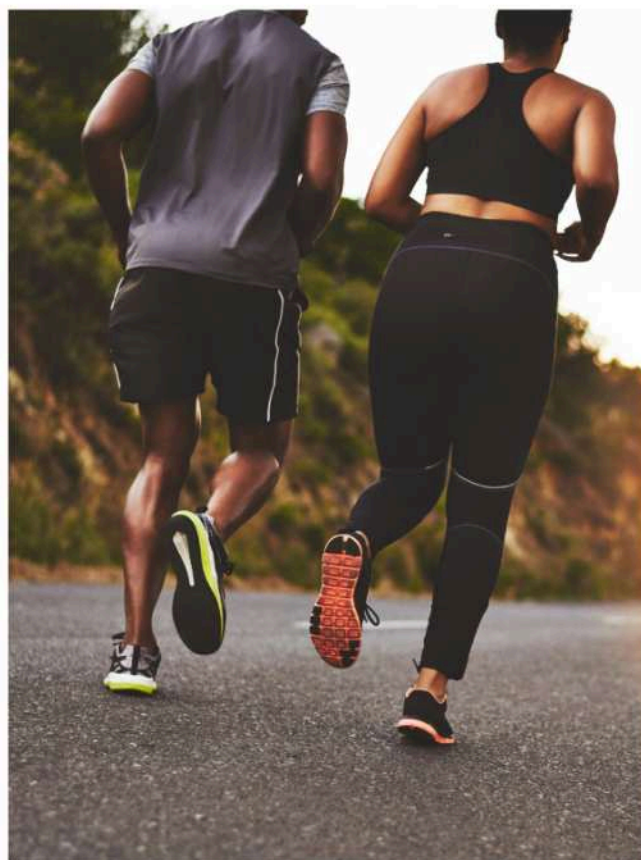
POR:
MARJORIE BARCELOS
Psicóloga Esportiva

VIDA INTEGRADA, PERFORMANCE SUSTENTÁVEL: A PSICOLOGIA POR TRÁS DO CORREDOR INTELIGENTE

Na corrida, muito se fala sobre planilhas, pace, volume semanal e fortalecimento muscular. Mas pouco se fala sobre algo que pode ser tão decisivo quanto o treino físico: a forma como o corredor vive fora das pistas. A psicologia esportiva já nos mostra há bastante tempo que performance não é construída apenas com quilômetros acumulados, mas com experiências integradas. Um corredor mais inteligente não nasce apenas do treino técnico — ele é moldado pelas múltiplas áreas da sua vida.

Quando falamos em inteligência na corrida, não estamos nos referindo apenas à capacidade de entender estratégia de prova ou controlar o ritmo. Estamos falando de autorregulação emocional, tomada de decisão sob pressão, consciência corporal e capacidade de adaptação. E essas habilidades são treinadas diariamente, muitas vezes longe dos treinos.

A forma como uma pessoa lida com desafios no trabalho, por exemplo, influencia diretamente sua postura diante de uma prova difícil. Um profissional que aprende a gerenciar prazos, conflitos e frustrações desenvolve repertório emocional para sustentar o desconforto de um treino intervalado ou para não se desesperar quando o pace sai do planejado. Relações saudáveis fortalecem autoestima e senso

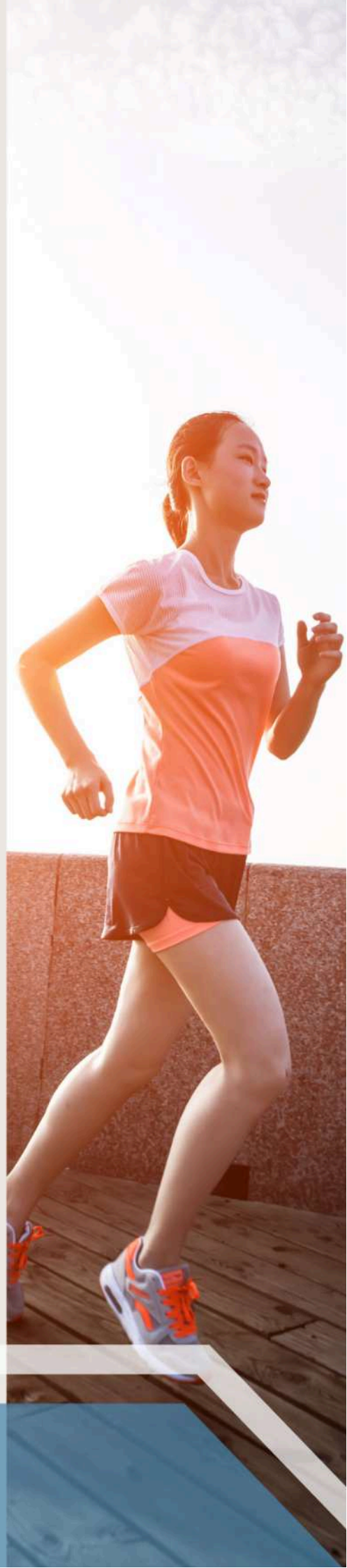


de pertencimento, fatores que impactam diretamente a motivação esportiva.

Outro ponto frequentemente negligenciado é o impacto dos hobbies. Atividades que estimulam concentração e foco — como tocar um instrumento, praticar meditação, desenhar, jogar xadrez ou cozinhar com atenção plena — treinam circuitos mentais ligados à atenção sustentada e ao controle cognitivo. Esses recursos são valiosos quando o corredor precisa manter o foco nos quilômetros finais de uma prova ou sustentar disciplina em ciclos longos de treinamento.

Além disso, hobbies funcionam como reguladores emocionais. Eles reduzem níveis de estresse, ampliam repertório de prazer e evitam que a identidade do atleta fique restrita apenas ao desempenho esportivo. Quando toda a identidade está centrada na corrida, qualquer lesão ou queda de performance pode gerar um abalo desproporcional. Já quando o indivíduo possui múltiplas fontes de significado, ele constrói uma base emocional mais estável — e estabilidade emocional é um dos pilares da alta performance.

Vida, trabalho e corrida não são compartimentos isolados; formam um sistema integrado. O que acontece em uma área reverbera nas outras. Um sono desregulado por excesso de trabalho impacta recuperação física. Um conflito pessoal mal resolvido pode aparecer como desmotivação ou irritabilidade no treino. Por outro lado, uma rotina organizada, relações equilibradas e momentos de lazer estruturados potencializam energia, clareza mental e capacidade de engajamento.



A psicologia esportiva propõe justamente essa visão sistêmica: não existe atleta separado da pessoa. Existe uma pessoa que corre. E quanto mais consciente ela é sobre seus processos emocionais, seus valores e suas escolhas diárias, mais estratégica se torna dentro do esporte. O corredor inteligente não é apenas aquele que sabe acelerar no momento certo, mas aquele que compreende seus limites, respeita seus ciclos e integra sua vida de forma coerente com seus objetivos.

No fim das contas, correr melhor é viver melhor — com equilíbrio, presença e intenção. Porque performance sustentável não nasce do excesso, mas da integração.





SUB4
Turismo Executivo

CORRER DE GARBAÇA



**INCLUSO: PASSAGEM,
HOSPEDAGEM E
INSCRIÇÃO**

**JÁ PENSOU EM PARTICIPAR DE UMA PROVA EM
BUENOS AIRES OU PONTA DEL ESTE COM TUDO PAGO?**

RUNNERS BRASIL

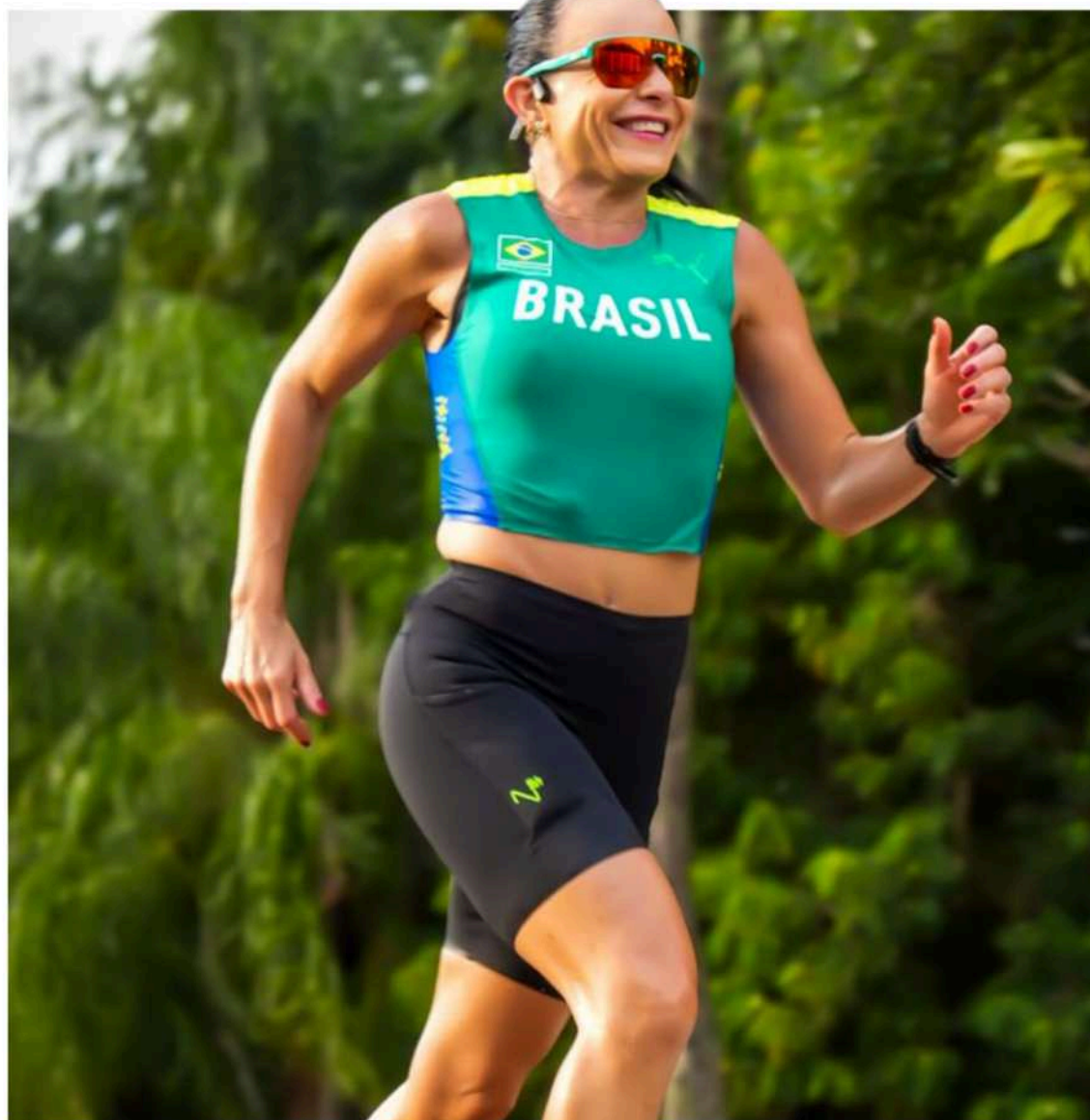
10 ANOS

VIAGEM COMPLETA PARA CORRER FORA DO BRASIL




ESCANEIE O QR CODE
E CONCORRA!

MARÇO 2026



ANA PAULA SIMÕES

QUANDO UMA MULHER CORRE, ELA NÃO
CORRE SOZINHA



“Não queria ser uma princesa. Queria ser tudo o que eu quisesse ser”. - Ana Paula Simões

DRA. ANA PAULA SIMÕES FALA SOBRE ESPORTE, LIDERANÇA FEMININA E LIBERDADE.

No universo da medicina esportiva, cuidar de atletas vai muito além de tratar lesões. Exige escuta, conhecimento científico, experiência prática e, muitas vezes, sensibilidade para entender os desafios físicos e emocionais que fazem parte da vida de quem se movimenta.

A Dra. Ana Paula Simões conhece bem esse cenário por dentro. Ortopedista e traumatologista do esporte, professora e especialista em lesões do pé e tornozelo, ela construiu uma trajetória sólida na medicina esportiva brasileira. Foi médica da seleção brasileira de futebol por uma década, participou de Jogos Olímpicos e se tornou a primeira mulher a presidir a Sociedade Paulista de Medicina do Exercício e do Esporte.

Mas sua relação com o esporte começou muito antes dos consultórios e centros médicos. Ex-nadadora do Corinthians, Ana Paula entrou na medicina motivada justamente pelo universo esportivo e, ao longo da carreira, seguiu conectando essas duas paixões.

Hoje, além de tratar atletas e corredores, também vive o esporte na pele: é maratonista e já se prepara para sua sexta maratona.

“NÃO QUERIA SER UMA PRINCESA”.



Runners Brasil — Você começou a entrevista com uma frase muito forte: “Não queria ser uma princesa”. O que essa frase representa para você?

Não queria ser uma princesa, queria ser tudo o que eu quisesse ser. Não era sobre ser perfeita, mulher-maravilha... sempre soube que ela não existe. Sempre quis ser uma mulher real, mas com superpoderes: o poder de ser quem eu quisesse ser.

Ser a mulher que acorda antes do sol para treinar, para dar tempo de voltar e preparar o café da família. A mulher que lidera no consultório, na empresa, na pista, mas ainda precisa provar duas vezes que merece estar ali.

“Quando uma mulher corre, ela não corre sozinha. Ela puxa muitas outras com ela”.

Mas a verdade é simples: nunca foi sobre dar conta de tudo. Foi sobre continuar.

Continuar correndo quando disseram que não era lugar de mulher.
Continuar ocupando espaços onde antes não havia mulheres.
Continuar levantando outras mulheres enquanto avançamos.

Porque correr não é só um esporte. Correr é movimento, é território, é liberdade.
Correr também é ocupar espaço.

Runners Brasil — A corrida também pode ser uma forma de ocupar espaços que historicamente foram negados às mulheres?

Corrida é muito além da performance e do cronômetro. Correr também pode ser um gesto político. Durante muito tempo disseram às mulheres onde elas podiam estar.

Disseram que certas ruas eram perigosas.
Que certos esportes eram “masculinos”.
Que certos cargos não eram para elas.

Quando uma mulher corre, ela não está apenas praticando esporte, ela está ocupando espaço, ela está dizendo ao mundo que aquele espaço também é dela. Eu vejo isso todos os dias. Como médica do esporte. Como corredora. Como mulher.



“CORRER AINDA NÃO É TOTALMENTE SEGURO PARA NÓS, MULHERES”.

A corrida como movimento social

Runners Brasil — O crescimento da presença feminina nas corridas revela uma transformação social?

Quando vemos cada vez mais mulheres cruzando linhas de chegada, não estamos vendo apenas atletas, estamos vendo uma mudança cultural. Durante décadas o esporte e muitas profissões foram estruturados para homens, hoje somos metade das largadas em muitas provas de corrida. Mas ainda não somos metade do reconhecimento, do patrocínio ou das lideranças.

Mulheres ainda precisam provar mais

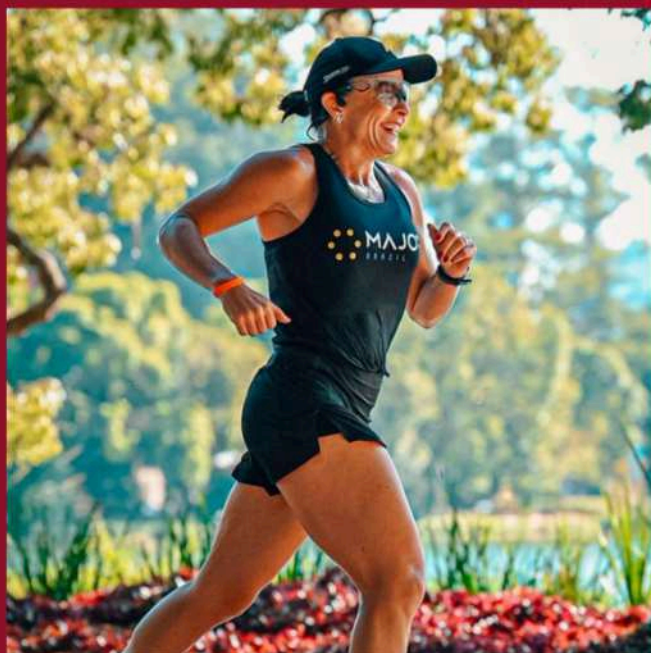
Runners Brasil — Mesmo com avanços, mulheres ainda precisam provar mais no esporte e na medicina?

Eu vivi isso em diferentes momentos da minha trajetória: como médica do esporte, ortopedista, mãe, professora e em posições de liderança. E a verdade é que mulheres ainda precisam provar mais.

Precisam estudar mais.

Precisam demonstrar competência mais vezes.

Mas cada mulher que chega a esses espaços abre uma porta. E essa porta não fecha mais.



“Quando uma menina vê uma mulher ocupando espaço no esporte, ela passa a acreditar que aquele espaço também pode ser dela”. - Ana Paula Simões

O respeito ainda é um desafio

Runners Brasil — Mesmo com mais mulheres correndo, o respeito ainda é um desafio no esporte?

Existe algo curioso no esporte. É cada vez mais comum encontrar mulheres treinando para maratonas, mas ainda não é tão comum encontrar ambientes esportivos onde o respeito seja automático.

Mulheres ainda são julgadas pela aparência.

Pela idade.

Pela forma como se vestem.

Enquanto homens são julgados pelo desempenho.

Correr também é liberdade

Runners Brasil — Para muitas mulheres, correr é mais do que exercício. O que a corrida representa para você?

Para muitas mulheres, correr é mais do que exercício.

É liberdade.

É saúde mental.

É um encontro consigo mesma.

Talvez por isso a corrida tenha crescido tanto entre mulheres no mundo inteiro.

“Movimento é transformação, é saúde e é vida”.

Comecei a correr para perder peso, estava obesa após a gestação, não me reconhecia com 95 kg e 1,65 m e precisava me sentir bem comigo mesma.

Será que estava tentando me encaixar? Apenas me encontrei.

Sei que cada uma tem seu motivo, a longevidade está em manter essa chama.



**“NO ESPORTE, COMPETÊNCIA
NÃO TEM GÊNERO”.**



Para as mulheres que estão começando a correr

Runners Brasil — Que mensagem você deixaria para as mulheres que estão começando agora?

Se eu pudesse deixar uma mensagem seria simples:

Corram.

Corram por saúde.

Corram por liberdade.

Corram por prazer.

Mas também corram sabendo que cada passo ajuda a abrir caminho para outras mulheres. O esporte precisa de mais mulheres correndo.

Mas também precisa de mais mulheres liderando, pesquisando, decidindo e transformando o esporte.

Porque quando mulheres ocupam a linha de largada, elas não estão apenas começando uma corrida.

Elas estão ajudando a construir um mundo mais justo.



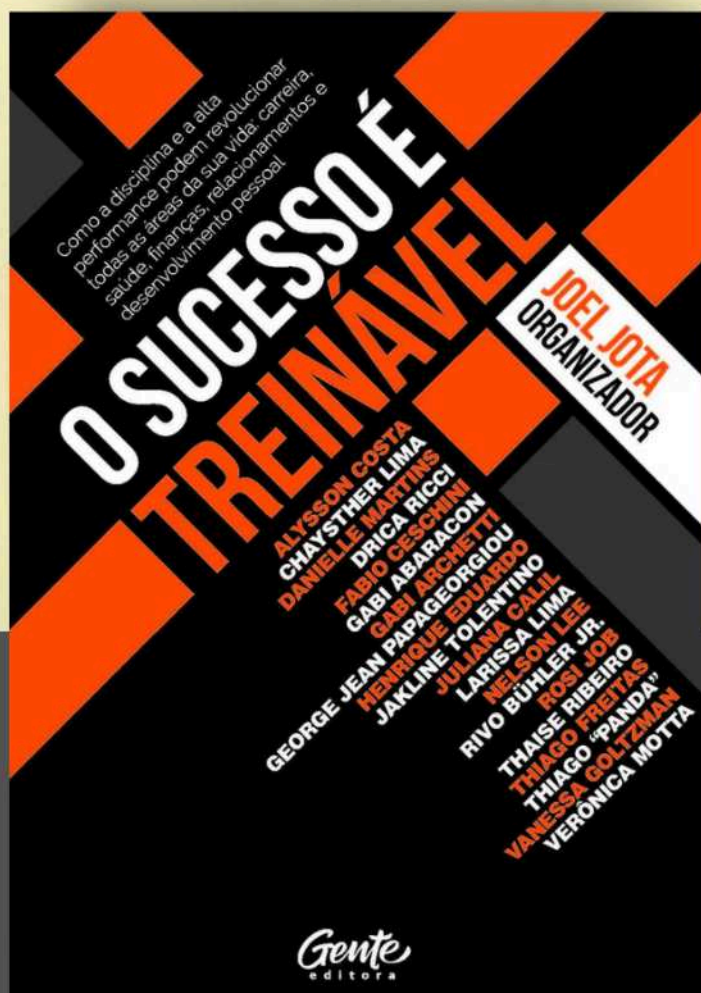
**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





DICA DE LIVRO



O SUCESSO É PRATICÁVEL DESDE QUE VOCÊ MELHORE UM POUCO TODOS OS DIAS Joel Jota reuniu vinte autores e suas histórias inspiradoras que comprovam que o sucesso pode ser desenvolvido e alcançado por qualquer pessoa. Independentemente da área de atuação, do tempo de mercado ou da experiência necessária, "O Sucesso É Treinável" evidencia que é possível transformar a vida em direção ao sucesso desejado. Com clareza no objetivo, foco nas metas e uma rotina diária saudável e assertiva, este livro oferece ferramentas essenciais para o caminho rumo ao sucesso, incluindo: - Rotina: criação de uma rotina adequada para atingir metas com facilidade e assertividade, otimizando o tempo no trabalho; - Mini-hábitos: reconhecimento de que grandes conquistas começam com pequenas ações e a importância de celebrar cada progresso em direção aos objetivos; - Clareza e foco: definição clara do ideal de sucesso para traçar metas eficazes, evitando dispersões e mantendo o foco; - Estudo: atualização constante como chave para manter a motivação elevada e melhorar o desempenho no mercado.

PELE DE

CORREDOR



**SABRINA
CABRAL**
DERMATOLOGISTA



ROUPAS, TECIDOS E SAÚDE DA PELE DO CORREDOR

Ao falar em performance na corrida, costuma-se pensar em tênis, planilhas de treino e condicionamento físico. No entanto, um fator frequentemente subestimado, mas de enorme impacto, é a escolha das roupas. Diferentes tecidos e modelagens influenciam diretamente a saúde da pele do corredor, principalmente por três mecanismos: atrito, controle do microclima cutâneo (temperatura e umidade) e proteção contra a radiação ultravioleta.

Durante a corrida, a pele é submetida a movimentos repetitivos, aumento da temperatura corporal e produção intensa de suor. Se a roupa não favorece a evaporação adequada dessa umidade, cria-se um ambiente propício para maceração da pele, irritações, dermatites e infecções, especialmente fúngicas. Por esse motivo, tecidos sintéticos técnicos, como poliéster e poliamida, são amplamente utilizados no vestuário esportivo moderno. Esses materiais permitem secagem rápida e melhor ventilação, mantendo a superfície cutânea mais seca e estável.



Por outro lado, tecidos naturais como o algodão apresentam grande capacidade de absorção do suor, mas retêm a umidade por mais tempo. Na prática, isso significa permanecer com a roupa molhada durante grande parte do treino, o que aumenta o risco de assaduras, desconforto térmico e proliferação de microorganismos. Em situações específicas, como treinos em clima frio, tecidos como lã técnica podem ser úteis por auxiliarem na manutenção da temperatura corporal, mas ainda assim devem possuir boa capacidade de gerenciamento de umidade.



O atrito é outro fator central. Áreas como virilhas, axilas, parte interna das coxas, região inframamária, mamilos e pés são especialmente vulneráveis. Tecidos ásperos, costuras grossas, dobras e roupas excessivamente justas ou largas aumentam a fricção. Além disso, quanto mais saturado de suor está o tecido, maior tende a ser a sensação de aderência à pele, potencializando microtraumas que evoluem para assaduras, bolhas e erosões.

Por isso, além do tipo de fibra, o acabamento do tecido e a modelagem da peça são fundamentais. Superfícies mais lisas, costuras planas, bom ajuste ao corpo e elasticidade adequada reduzem significativamente o risco de lesões. Meias esportivas merecem atenção especial: devem ser confeccionadas com tecidos respiráveis, sem costuras proeminentes e com bom controle de umidade, pois os pés são um dos locais mais afetados por bolhas e micoses em corredores.

Outro aspecto indispensável é a proteção contra a radiação ultravioleta. Corredores ao ar livre acumulam exposição solar significativa ao longo do tempo, o que aumenta o risco de fotodermatoses, fotoenvelhecimento e câncer de pele. O fator de proteção ultravioleta (UPF) das roupas varia bastante conforme o tecido. Em geral, tecidos sintéticos oferecem maior bloqueio de UV do que algodão e viscose, especialmente quando estes são finos ou branqueados. Tecidos mais densos, escuros e com tratamento específico apresentam melhor proteção.



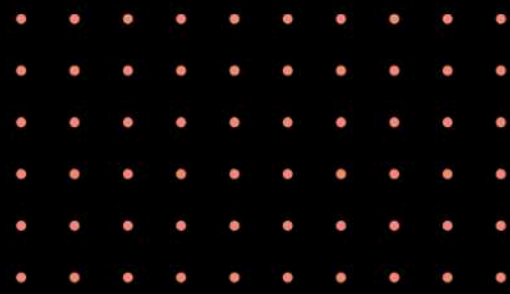
Sempre que possível, vale optar por roupas com certificação de UPF, principalmente para treinos longos e competições. Camisetas de manga longa leves, bermudas, leggings e até bonés com proteção UV funcionam como uma barreira física altamente eficaz. Importante lembrar que roupas com UPF não substituem o uso de protetor solar nas áreas expostas, mas são excelentes aliadas.

Após o treino, a troca imediata das roupas é uma medida simples e extremamente eficaz para prevenir problemas cutâneos. Permanecer por longos períodos com peças úmidas favorece a proliferação de fungos e bactérias. A higienização adequada das roupas, sem excesso de amaciante e com enxágue eficiente, também reduz resíduos químicos que podem irritar a pele.

Em resumo, para a maioria dos corredores, a melhor escolha envolve roupas confeccionadas com tecidos sintéticos técnicos, respiráveis, de baixa fricção, com bom ajuste e, idealmente, com proteção UV. Essa atenção aos detalhes pode parecer pequena, mas tem impacto direto na prevenção de lesões, no conforto durante os treinos e na saúde da pele a longo prazo.

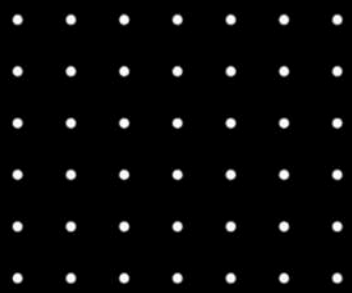
Cuidar da pele também é parte do treinamento.

MARÇO 2026



MENTE EM

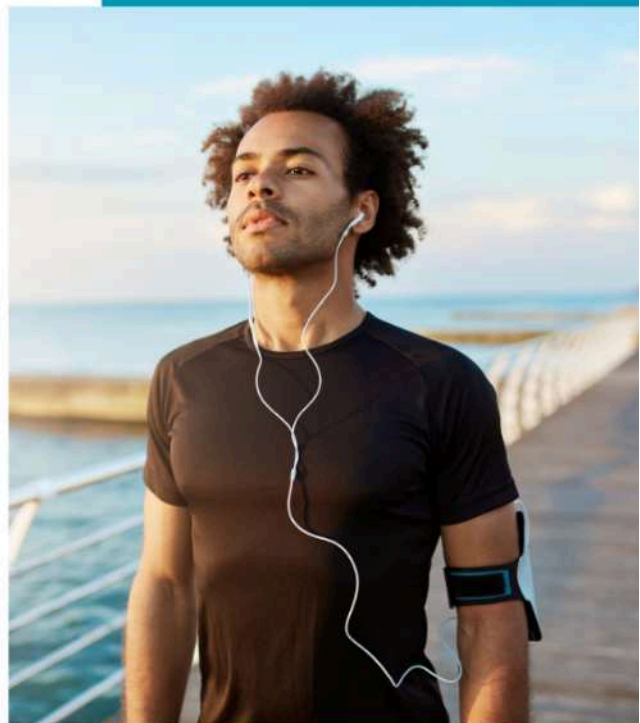
MOVIMENTO



CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA



O PODER DO AUTOQUESTIONAMENTO NA EVOLUÇÃO ESPORTIVA



Muitos corredores amadores evoluem acumulando treinos, mas nem sempre acumulam aprendizado. Fazem a planilha, registram o pace, conferem o volume semanal e seguem adiante como se a experiência do treino se resumisse ao que ficou no relógio. Só que o corpo não responde apenas ao estímulo, ele responde ao contexto inteiro. Por isso, a corrida pode funcionar como um laboratório de autoconhecimento. Quando o corredor aprende a se questionar melhor, o treino passa a produzir informação útil sobre como ele se adapta, como ele se cobra e como ele decide sob esforço.

Cansaço

Um dos primeiros pontos observáveis nesse laboratório é o cansaço. Corredor experiente sabe ler a fadiga. Existe diferença entre a perna pesada de um ciclo com volume alto, a falta de gás típica de um dia mal dormido e o cansaço mental de semanas em que tudo parece custar mais do que deveria. Sem autoquestionamento, a mente costuma transformar qualquer sinal de fadiga em narrativas, muitas vezes, autodepreciativas. Às vezes a narrativa é de ameaça, como se aquele treino significasse regressão, falta de talento, incapacidade. Em outros casos é o oposto, uma espécie de endurecimento, que ignora o acúmulo e empurra a carga como se o

corpo fosse uma máquina. Perguntas simples mudam a qualidade desse diagnóstico. O que exatamente está cansado hoje, musculatura, fôlego, sono, cabeça? Isso é pontual ou vem se repetindo? O que eu fiz nos últimos três dias que pode ter influenciado esse treino? Quando o corredor começa a investigar a fadiga em vez de brigar com ela, ele ganha repertório para ajustar volume e intensidade sem entrar no ciclo de culpa ou compensação.

Desconforto

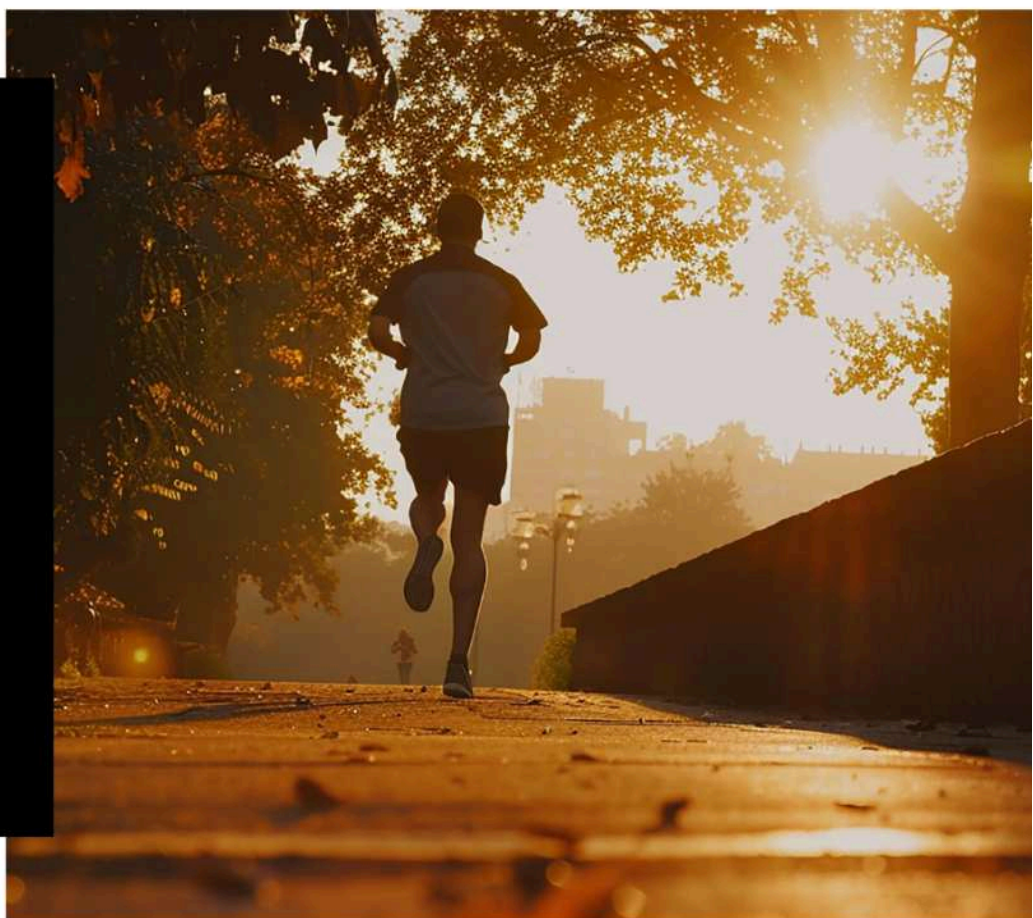
O segundo ponto observável é a relação com desconforto. A corrida é um esporte em que desconforto faz parte do pacote, mas desconforto não é tudo a mesma coisa. Há o desconforto esperado de um treino com ritmo mais forte, a sensação de queimar em um intervalado bem feito, o incômodo respiratório de um dia mais seco. E há ou-



tros sinais que pedem cautela, como dor aguda, assimetria persistente, incômodo que piora progressivamente e que muda até padrão de passada. O problema é que, sob esforço, a mente tende a simplificar. Alguns corredores catastrofizam sensações normais e encerram o treino cedo demais. Outros fazem o contrário e aprendem a ignorar sinais relevantes porque confundem tolerância com dureza. O autoquestionamento ajuda a diferenciar limite real de limite narrado pela mente. Isso é esforço ou alerta? Esse incômodo muda se eu ajusto o ritmo ou se eu aqueço melhor? Eu estou interrompendo porque estou me protegendo ou porque estou evitando o desconforto normal do treino? Eu estou insistindo porque é seguro ou porque me sinto obrigado a provar algo? Esse tipo de pergunta torna o corredor mais preciso.

Frustração

Um terceiro ponto muito revelador é a resposta aos treinos que não saem como o esperado. Todo corredor tem dias em que o ritmo não encaixa, que o intervalado morre no meio, ou que a percepção de esforço parece alta para um pace que costuma ser confortável. A situação em si é comum, mas o que varia é a interpretação. Há quem transforme um treino ruim em diagnóstico global de incompetência, como se um episódio invalidasse semanas de consistência. Há quem tente compensar no dia seguinte, dobrando carga ou



forçando um treino intenso para recuperar a autoestima. Há quem desista do ciclo porque a experiência de frustração é difícil de sustentar. Nesse laboratório, o autoquestionamento faz diferença porque transforma fracasso percebido em informação de ajuste. O que falhou exatamente, o corpo, o planejamento, a expectativa, o pace, o dia? Eu entrei no treino com que tipo de cobrança? Eu estou tirando que conclusão sobre mim a partir disso? O que esse treino está me dizendo sobre recuperação, alimentação, estresse, ou sobre a forma como eu começo? Um treino ruim pode ser apenas um treino ruim, mas também pode ser um sinal de que a estratégia precisa mudar. Sem reflexão, vira só sofrimento e repetição do erro.

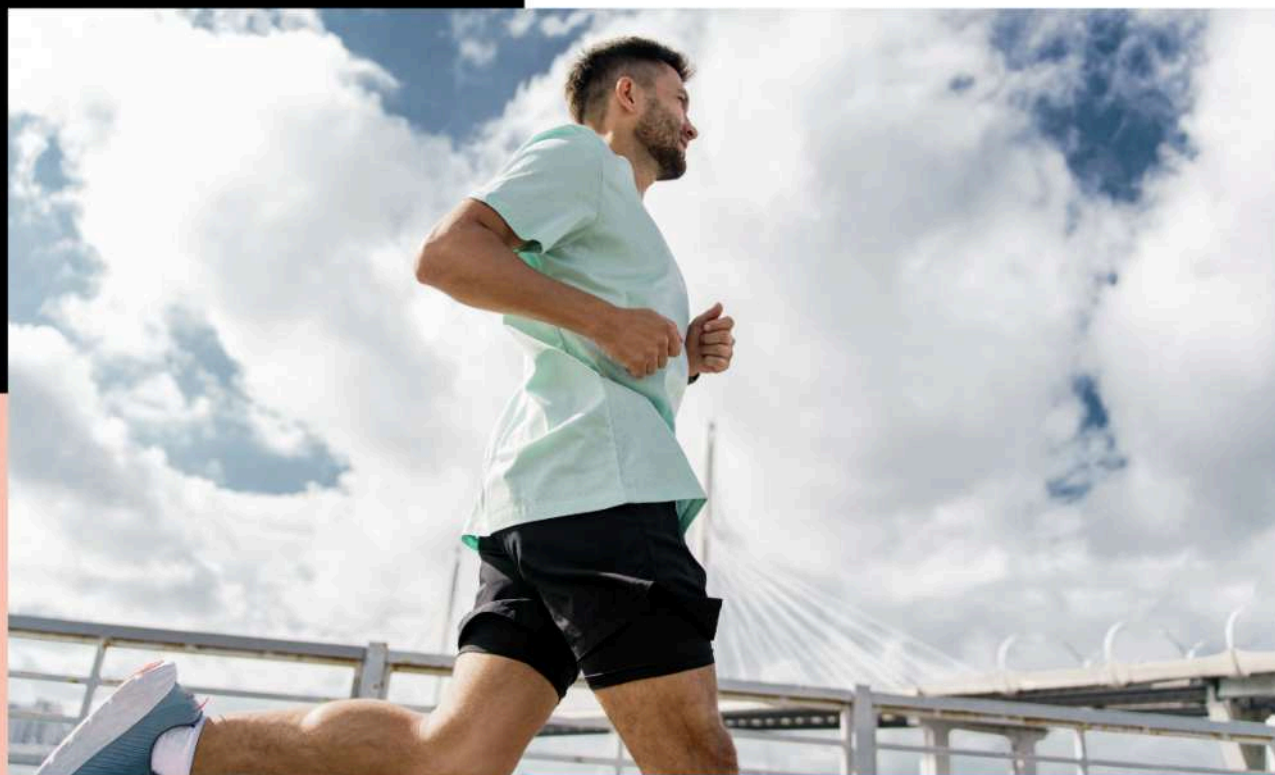
Comportamento X Metas

O quarto ponto é o comportamento diante de metas. Pouca coisa acelera tanto a pressa quanto uma meta mal posicionada. Quando a meta funciona como direção, ela organiza a rotina e serve como critério para escolher treinos. Quando vira régua de valor pessoal, ela produz ansiedade, rigidez e decisões pouco inteligentes. Dá para perceber isso no modo como o corredor reage ao calendário. Alguns entram na fase específica e deixam de escutar o corpo, porque a prova passou a ser um teste de identidade. Outros começam

a escolher treinos pelo desejo de “sentir que trabalhou”, e não pelo objetivo fisiológico do ciclo. É aí que o autoquestionamento protege o processo. Essa meta está me ajudando a treinar melhor ou só aumentando a cobrança? Eu consigo ajustar sem sentir que estou fracassando? Eu estou treinando para evoluir ou para provar que sou capaz? Eu estou respeitando a lógica do ciclo, volume, qualidade, recuperação, ou estou tentando antecipar resultado? O corredor que pensa aprende que meta sem uma estratégia vira pressa, e pressa costuma custar caro.

Corrida como fonte de dados

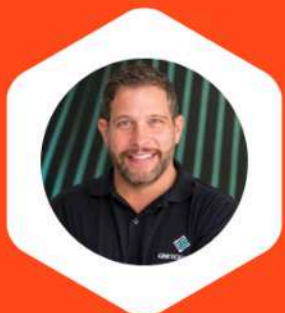
Por fim, o poder do autoquestionamento está em transformar a corrida em uma fonte contínua de dados sobre o próprio funcionamento. Não só dados de pace e quilometragem, mas dados sobre padrão de fadiga, relação com desconforto, manejo de frustração e comportamento diante de metas. Isso é inteligência na corrida amadora. Não significa complicar o treino com excesso de análise, mas aumentar a qualidade das decisões. O corpo evolui com estímulo, mas o corredor evolui mais quando aprende a interpretar o que o treino está realmente mostrando.





BIOME CÂNICA

DA CORRIDA



FELIPPE
RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA





A PASSADA ECONÔMICA COMO FERRAMENTA PARA UMA CORRIDA MAIS LEVE

Fala RUNNERS, estamos on por aqui!!

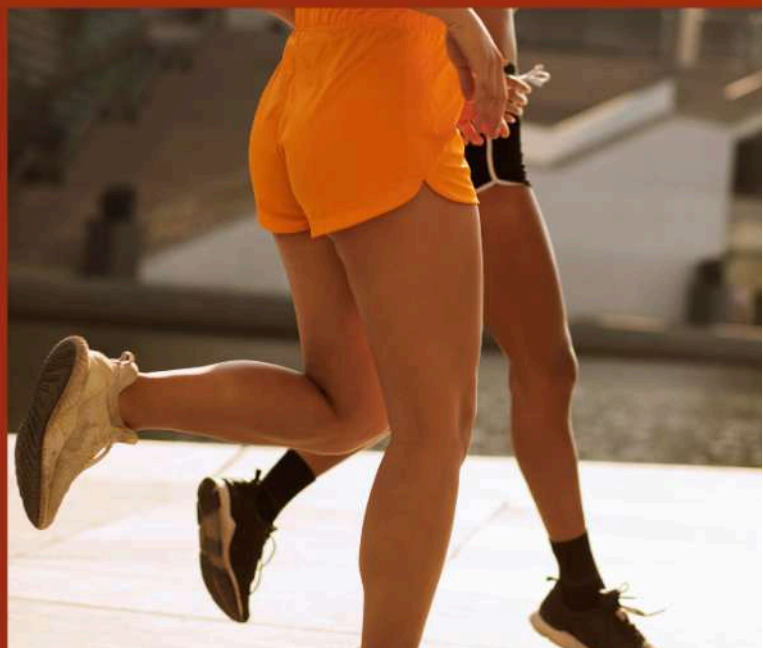
Quem corre com frequência — seja em busca de performance, saúde ou simplesmente prazer — já teve a sensação de que alguns dias tudo flui. O corpo parece leve, o ritmo encaixa, a respiração acompanha e, mesmo com o esforço, a corrida não pesa. Em outros dias, porém, cada quilômetro custa caro. O cansaço chega cedo, o impacto incomoda e a sensação é de estar “brigando” contra o próprio movimento.

O que muda de um dia para o outro nem sempre é apenas o condicionamento físico. Muitas vezes, é a forma como nos movemos. E é nesse ponto que entra um conceito fundamental — e ainda pouco compreendido fora do meio técnico: a passada econômica.

O que é, afinal, uma passada econômica?

De forma simples, passada econômica é aquela que permite correr gastando menos energia para uma determinada velocidade. Não significa correr devagar, nem correr “bonito”. Significa correr de forma eficiente, aproveitando melhor as estruturas do corpo — músculos, tendões, articulações e até a gravidade.

Na prática, dois corredores podem manter o mesmo ritmo por quilômetro, mas aquele com uma passada mais econômica chega menos cansado ao final. Para quem compete, isso pode significar segundos preciosos. Para quem corre por saúde, significa mais conforto, menos sobrecarga e maior longevidade no esporte.



Economia não é técnica engessada

Um erro comum é imaginar que existe uma “técnica perfeita” de corrida, quase como um molde a ser copiado. A ciência e a prática mostram o contrário: cada corpo tem sua própria solução eficiente. Altura, comprimento de pernas, histórico esportivo, força muscular e mobilidade influenciam diretamente a forma de correr.

A passada econômica, portanto, não é uma receita única. Ela é o resultado de ajustes finos, feitos ao longo do tempo, que respeitam a individualidade do corredor. O papel do treino — e do treinador — é criar condições para que essa eficiência emergja.

Menos impacto, mais fluidez

Um dos pilares da economia de corrida é a redução de movimentos desnecessários. Saltar demais a cada passada, balançar excessivamente os braços, cruzar os pés à frente do corpo ou “frear” a cada aterrissagem são comportamentos que aumentam o custo energético.

Uma passada mais econômica tende a ser:

- Silenciosa, com menor impacto audível no solo
- Contínua, sem pausas ou travamentos visíveis
- Compacta, evitando exageros de amplitude

Isso não quer dizer “passadas curtas demais”, mas sim passadas proporcionais ao ritmo e ao corpo do corredor.



O papel da cadência

A cadência — número de passos por minuto — é um tema popular e, muitas vezes, mal interpretado. Não existe um número mágico universal, mas ajustes sutis na cadência podem ajudar a reduzir impacto e melhorar a eficiência, especialmente em corredores recreacionais.

Aumentar levemente a cadência costuma:

- Diminuir o tempo de contato com o solo
- Reduzir o overstriding (passo excessivamente à frente do corpo)
- Facilitar uma aterrissagem mais próxima do centro de massa

O resultado, quando bem conduzido, é uma corrida que “flui” melhor e pesa menos no corpo.

Tendões: os grandes aliados invisíveis

Quando falamos em economia de corrida, não podemos ignorar o papel dos tendões, especialmente o tendão de Aquiles. Eles funcionam como verdadeiras molas biológicas, armazenando e liberando energia elástica a cada passo.

Uma passada econômica aproveita esse mecanismo natural. Para isso, o corpo precisa de:

- Força específica, principalmente em panturrilhas e pés
- Exposição progressiva ao impacto, sem excessos
- Tempo, já que adaptações tendíneas são lentas

Por isso, mudanças bruscas de técnica ou volume costumam gerar lesões. Economia se constrói, não se impõe.

Para o treinador: observar antes de corrigir

Do ponto de vista técnico, a passada econômica não deve ser o ponto de partida, mas sim uma consequência de um bom processo. Antes de intervir, o treinador precisa observar:

- Onde o corredor perde fluidez
- Em quais ritmos a técnica se degrada
- Como a fadiga altera o padrão de movimento

Muitas vezes, melhorar força, coordenação ou resistência resolve mais do que tentar “arrumar” a passada diretamente.

Para o corredor: sinais de que você está no caminho certo

Mesmo sem análise biomecânica ou vídeos em câmera lenta, o próprio corpo dá pistas quando a passada se torna mais econômica:

- Você consegue manter o ritmo com menor percepção de esforço
- O impacto parece menor, mesmo em treinos longos
- A recuperação entre treinos melhora
- A corrida parece mais “automática”, menos forçada

Esses sinais são valiosos e devem ser respeitados.

Correr leve é correr inteligente

No fim das contas, buscar uma passada econômica não é sobre performance a qualquer custo. É sobre correr melhor por mais tempo. É sobre transformar a corrida em um movimento sustentável, que respeita o corpo e aproveita sua inteligência natural.

Para alguns, isso significará baixar tempos. Para outros, significará simplesmente continuar correndo sem dor, ano após ano. Em ambos os casos, a economia de passada não é um luxo técnico — é uma ferramenta poderosa para tornar a corrida mais leve, mais eficiente e, acima de tudo, mais prazerosa.

Porque quando o corpo deixa de lutar contra o movimento, correr volta a ser aquilo que sempre foi: um gesto simples, rítmico e profundamente humano.

Runners fico por aqui,

Continuem a correr.



PLAYLIST RUNNERS BRASIL

Esse ano vai!

Playlist Runners Brasil

2:35

-1:20



🎵 Training Season - Dua Lipa

🎵 Houdini - Dua Lipa

🎵 Greedy - Tate McRae

🎵 Paint The Town Red - Doja Cat

🎵 Strangers - Kenya Grace

🎵 Illusion - Dua Lipa

🎵 Daylight - David Kushner

🎵 Rush - Troye Sivan

🎵 I Remember Everything - Zach Bryan

🎵 Whatever - Kyo

TRAIL RUNNING



RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O CORREDOR QUE PENSA: ESTRATÉGIA, LEITURA DO TERRENO E INTELIGÊNCIA NA TRILHA

Março costuma marcar um ponto importante na temporada de muitos corredores. Depois do período de retomada do início do ano, o corpo começa a reencontrar ritmo, a rotina de treinos se estabiliza e surge aquela vontade natural de evoluir. É também nessa época que, para muitos atletas, começam as primeiras competições da temporada. Com isso, cresce a empolgação — e também o risco de cair nos erros clássicos da pressa e do excesso. É justamente aqui que entra um dos fatores mais importantes para quem quer correr bem ao longo do ano: pensar a corrida.

No trail running, essa inteligência aparece de forma muito clara. Diferente de ambientes mais previsíveis, a trilha exige tomada de decisão constante. O terreno muda, o clima influencia, o esforço varia a cada subida ou descida. Correr bem nesse contexto não depende apenas de condicionamento físico, mas da capacidade de interpretar o ambiente e ajustar o comportamento ao longo do percurso.

Pensar estrategicamente no trail começa por entender a relação entre terreno e esforço. Um ritmo que parece confortável em um trecho corrível pode se tornar excessivo poucos metros antes de uma subida longa. Da mesma forma, insistir em correr onde o terreno pede caminhada forte pode gerar um gasto de energia desnecessário. O corredor que evolui na trilha aprende a distribuir melhor o esforço, alternando corrida e caminhada de forma consciente, preservando energia para os momentos em que ela realmente faz diferença.





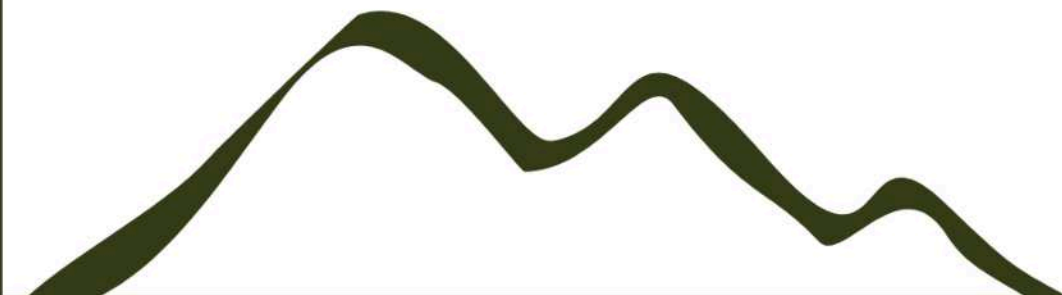
A leitura do ambiente se torna, então, uma ferramenta de evolução. Observar o tipo de solo, antecipar obstáculos, escolher a melhor linha de passagem entre pedras ou raízes, perceber a inclinação da subida ou a técnica necessária na descida são habilidades que se desenvolvem com prática e atenção. Esse olhar mais atento não apenas melhora a eficiência do movimento, mas também aumenta a segurança e a confiança do corredor.

Mas ler o ambiente também significa respeitá-lo. A trilha e a montanha são espaços naturais dinâmicos, sujeitos a mudanças rápidas de clima, variações de

temperatura e condições de terreno que podem mudar completamente a experiência de corrida. Estar preparado para essas variações faz parte da inteligência do corredor. Escolher equipamentos adequados — como tênis apropriado, hidratação e suplementação suficiente, proteção contra sol ou chuva e itens básicos de segurança — é uma forma de se adaptar ao ambiente e reduzir riscos, especialmente em treinos ou provas mais longas.

Com o tempo, a trilha acaba ensinando algo que vai muito além dela. Essa capacidade de interpretar o esforço, de respeitar o momento do corpo e de fazer escolhas inteligentes pode ser levada também para a corrida de rua. O corredor que aprende a gerenciar energia em terrenos variáveis costuma desenvolver uma percepção mais refinada de intensidade, ritmo e fadiga — habilidades valiosas em qualquer tipo de prova.

No fim das contas, evoluir na corrida amadora não significa apenas correr mais ou mais forte. Significa correr melhor. E correr melhor passa por treinar com estratégia, prestar atenção ao próprio corpo e entender o ambiente ao redor. No trail running, talvez mais do que em qualquer outro lugar, fica claro que quem pensa enquanto corre acaba indo mais longe.





2:25

4.50

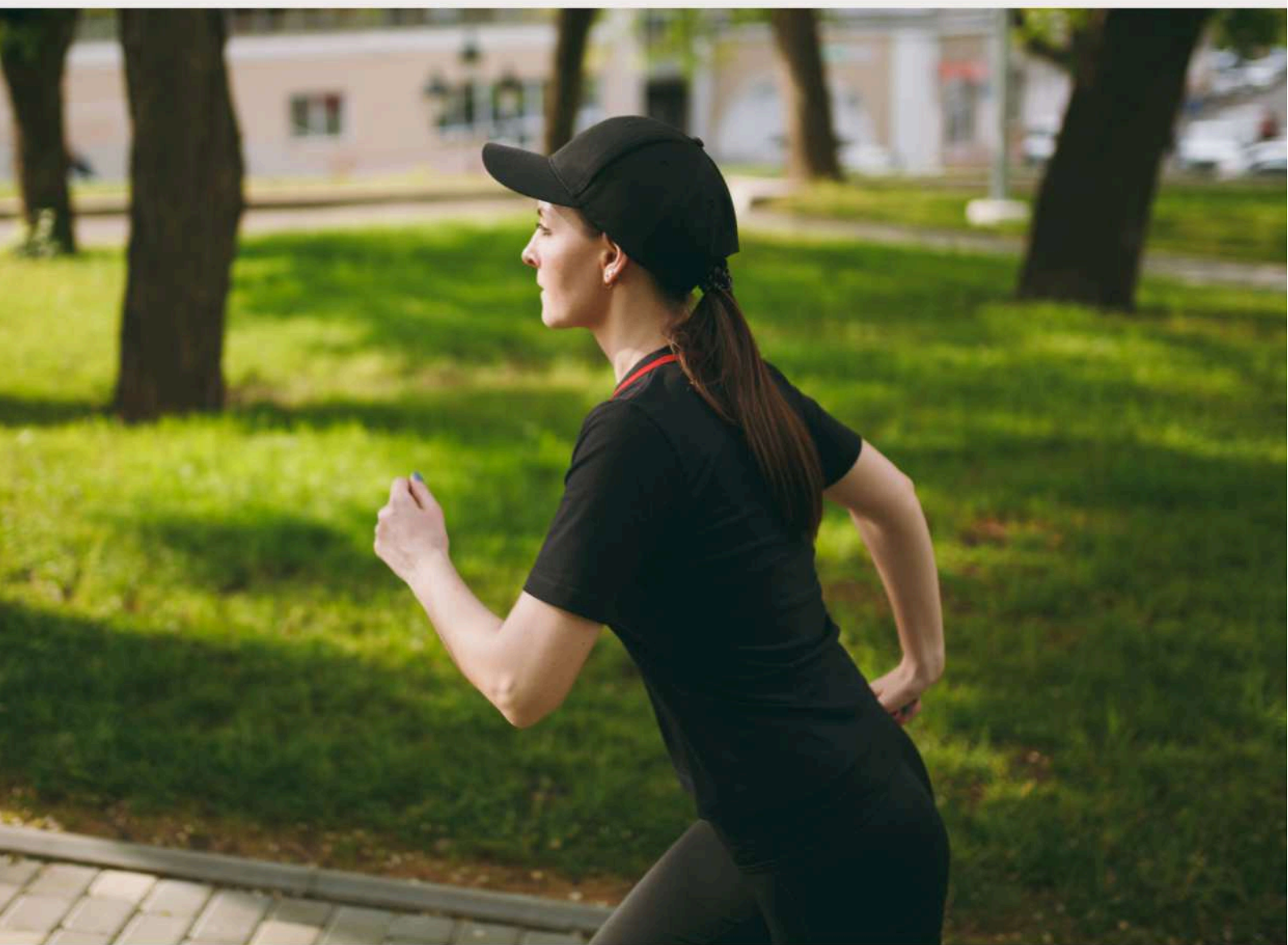
Playlist Runners Brasil

Spotify



MARÇO 2026

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS CAMPELO
COACH



COMO ENGANAR A MENTE E CORRER MELHOR

Você já começou uma corrida se sentindo cheio de energia, mas, em pouco tempo, sentiu a mente te dizer para parar? Essa batalha mental é mais comum do que parece — e a boa notícia é que podemos treinar o cérebro para tornar a corrida mais eficiente e menos exaustiva.

A neurociência tem revolucionado o entendimento sobre como o cérebro interpreta o esforço físico. **A boa notícia?** Existem estratégias simples e práticas que você pode aplicar agora mesmo para enganar sua mente e melhorar seu desempenho na corrida!



Por que o esforço parece maior do que é?

Nosso cérebro age como um “gestor de energia”. Ele identifica quando o corpo está sob esforço e dispara alertas de desconforto para proteger nossas reservas. Isso é ótimo para sobrevivência, mas nem sempre reflete a real capacidade do seu corpo naquele momento.

Quando você acha que não pode mais continuar, o corpo ainda tem energia disponível — mas o cérebro prioriza a segurança, dizendo que é melhor parar. É aqui que entra a neurociência: pequenas práticas podem reprogramar essas mensagens e ajudar você a ir além.



Truques mentais que você pode usar hoje

1. Divida o Esforço

Grande parte da desmotivação vem da percepção de que o desafio é enorme. Em vez de pensar na corrida como um todo, concentre-se em pequenos marcos. Por exemplo, ao invés de focar no quilômetro total, diga a si mesmo: "*Vou apenas chegar até aquele poste*" ou quando for correr uma maratona e chegar no KM 21, você começa a contar ao contrário, ao invés de pensar "corri 30 km, pense faltam 12 km". Quando você alcança o marco, crie outro. Essa abordagem fragmenta a percepção de esforço, tornando-o mais gerenciável.

2. Sorria (Mesmo Que Seja Difícil)

Você sabia que sorrir pode enganar seu cérebro para acreditar que o esforço é menor? Estudos mostram que corredores que sorriem têm menos percepção de cansaço e conseguem manter um ritmo mais constante. Experimente dar um leve sorriso nos momentos mais difíceis e observe como a mente responde.

3. Use um Mantra Pessoal

Mantras curtos e poderosos como "*Eu sou forte*" ou "*Um quilômetro de cada vez*" ajudam a substituir pensamentos negativos. Repetir esses mantras em voz baixa ou mentalmente durante a corrida pode mudar a narrativa do cérebro, dando mais confiança e reduzindo o desconforto percebido.

O mantra deste colunista é "*Eu posso, eu consigo e eu sou merecedor*".

4. Controle Sua Respiração

Quando sua respiração está descontrolada, seu cérebro interpreta isso como sinal de perigo. Experimente respirar de forma ritmada: inspire por três passos e expire por dois passos. Essa técnica não apenas oxigena melhor o corpo, mas também acalma a mente, reduzindo a sensação de esforço.

5. Visualize o Sucesso

Antes de começar uma corrida, tire alguns minutos para fechar os olhos e se visualizar completando o percurso. Imagine-se sentindo-se confiante, forte e cruzando a linha de chegada. Estudos mostram que essa prática ativa áreas do cérebro associadas à execução real, aumentando sua confiança e desempenho.

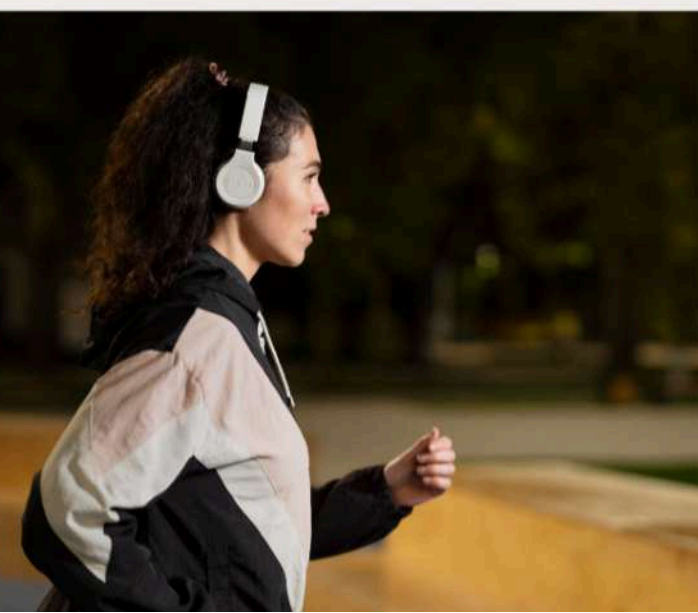
A Ciência Está do Seu Lado

A neurociência deixa claro: o limite é muito mais mental do que físico. Com prática, conseguimos treinar nossa percepção de esforço, reduzindo desistências e melhorando o desempenho geral. Técnicas simples como dividir o esforço, sorrir e usar mantras já podem transformar a maneira como você se sente ao correr — e isso começa hoje mesmo.

Experimente Agora

Na sua próxima corrida, escolha uma dessas técnicas e observe como se sente. Cada pequeno ajuste mental é uma vitória a ser celebrada e o primeiro passo para se tornar um corredor mais resiliente e confiante.

Lembre-se: a corrida não acontece apenas nas pernas — ela começa na sua mente!



CORRIDA E CIÊNCIA



**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA





O Poder da Eficiência: Por que Treinar Moderado nos faz Correr Melhor?

No cenário contemporâneo da corrida de rua, onde o rendimento é frequentemente buscado através de volumes extenuantes e intensidades limiars, a Ciência do Esporte redireciona o olhar para um conceito mais sofisticado: a economia de corrida (EC).

Diferente da potência bruta, a EC define-se pela eficiência energética, ou seja, a capacidade do organismo em sustentar uma determinada velocidade submáxima com o menor consumo de oxigênio possível.

Para o corredor recreativo, essa métrica representa a fronteira entre o platô e a evolução constante, permitindo que o corpo aprenda a correr melhor enquanto despende menos esforço.

Evidências recentes, fundamentadas em análises de corredores de ambos os sexos, demonstram que essa eficiência não é um subproduto do acaso, mas sim uma construção multifatorial onde o VO₂max permanece como o pilar central.

Em distâncias de controle, como os testes de 3 km, a correlação entre o consumo máximo de oxigênio e o tempo de prova é inversamente proporcional e extremamente forte, indicando que a integridade dos sistemas de transporte e utilização de energia é o que dita a velocidade crítica do atleta.





Contudo, essa engrenagem fisiológica é sensível a variáveis antropométricas; uma composição corporal otimizada, com menor percentual de gordura, atua diretamente na redução do custo energético, melhorando a economia de movimento ao diminuir a carga inercial a cada passada.

Um ponto de ruptura interessante nas pesquisas atuais é a compreensão de que, no público amador, a performance não é escrava dos estados de humor momentâneos.

Enquanto no alto rendimento o perfil psicológico pode ser um diferencial competitivo, para o praticante recreacional o desempenho está mais intrinsecamente ligado à autopercepção de saúde biológica e psicossocial.

Isso sugere que o corpo "aprende" a correr de forma mais econômica quando o treinamento moderado é priorizado, permitindo adaptações neuromusculares finas e uma melhor gestão da percepção subjetiva de esforço.

Ao equilibrar o volume de treino com a recuperação da saúde biológica, o corredor amador refinada sua técnica e sua fisiologia, transformando o ato de correr em uma atividade não apenas mais rápida, mas biologicamente mais inteligente e sustentável.

Dessa forma, a priorização de volumes em intensidades moderadas transcende o ganho técnico, estabelecendo uma relação mais harmoniosa entre o atleta e o asfalto.

Enquanto protocolos de alta intensidade, como o HIIT e os treinos de tiro, impõem um estresse fisiológico e neuroendócrino elevado, o treinamento moderado permite que a economia de corrida se desenvolva em um ambiente de menor pressão homeostática.



Essa abordagem não apenas educa o corpo a recrutar fibras musculares de forma mais inteligente e econômica, mas também preserva o entusiasmo psicológico do corredor amador.

Ao evitar o esgotamento frequente associado às sessões de esforço máximo, a corrida deixa de ser um estressor crônico para se tornar uma atividade genuinamente prazerosa.

O corredor que domina sua própria economia de energia descobre que a evolução não precisa ser um processo punitivo; pelo contrário, o progresso real surge quando a eficiência mecânica e o vigor mental caminham juntos.

Ao final, correr melhor com menos esforço é o que garante que o esporte permaneça como uma ferramenta de saúde e satisfação pessoal, e não apenas como mais uma métrica de desempenho em uma planilha de treinamento.



MARÇO 2026

CORRIDA E DIREITO



ALAN LEAL
ADVOGADO E VEREADOR





SEGURO ATLETA: QUANDO VALE A PENA E O QUE ELE COBRE

A segurança nas corridas depende do equilíbrio entre a responsabilidade do organizador e a do atleta. Embora não exista uma legislação específica para "seguros de atletas", a lógica jurídica nos permite concluir que o organizador responde pela infraestrutura e pelo suporte prometido, enquanto o preparo físico e o respeito aos limites individuais são responsabilidade do corredor. Compreender essa divisão é essencial para avaliar quando a proteção individual é necessária para cobrir riscos que escapam dessas esferas de responsabilidade compartilhada.

A distinção jurídica reside na diferença entre a falha do serviço e o risco da atividade. Eventos que negligenciam a segurança ou o suporte médico anunciado podem ser responsabilizados. Contudo, danos decorrentes da falta de preparo ou da imprudência do participante não geram dever de reparação por parte da organização, pois entende-se que o atleta assume o risco de suas próprias escolhas. É justamente nessa lacuna que a proteção financeira individual se torna fundamental. Na relação com assessorias esportivas, o contrato delimita as obrigações do treinador, como a elaboração de planilhas e a oferta de orientações de segurança. Embora o profissional deva agir com diligência, ele não pode eliminar os riscos inerentes à prática esportiva. O atleta, ao aderir ao plano e respeitar seus limites físicos, assume a responsabilidade por seus cuidados pessoais. Assim, o seguro atua onde a obrigação de terceiros termina: na proteção contra imprevistos que decorrem da autonomia e do exercício da corrida pelo próprio corredor.

Para diferenciar a responsabilidade de cada parte e entender como a proteção individual se insere nesse contexto, é preciso analisar como as modalidades de seguro operam na prática. O **seguro de prova**, por exemplo, é voltado para os riscos inerentes à prática esportiva. Caso um atleta tropece em um trecho plano da pista sem que haja qualquer falha na organização, não há responsabilidade do evento, pois o risco é inerente à atividade que o corredor escolheu realizar. Nessa situação, o seguro pode cobrir as despesas hospitalares e o tratamento, uma vez que a organização só pode ser responsabilizada judicialmente por negligência ou falhas estruturais, como a ausência de suporte médico prometido no regulamento. Diferentemente, se a falha decorrer do não cumprimento das promessas e orientações do organizador, o corredor não precisa acionar o seguro como primeira via, mas pode buscar reparação pelos seus direitos de consumidor.



Já o **seguro pessoal**, ou de acidentes pessoais, é essencial para o cotidiano de treinos autônomos. Como, nessas ocasiões, não há um organizador presente, a responsabilidade sobre o preparo e a escolha do local de treino é inteiramente do atleta. Em acidentes fortuitos, como uma torção em via pública onde não necessariamente existe um fornecedor para ser responsabilizado, este seguro pode garantir o acesso à saúde sem a necessidade de buscar reparação de terceiros. Por fim, o seguro relacionado à assessoria esportiva funciona como um suporte estratégico em casos onde a responsabilidade contratual pode ser questionada. Embora o contrato de assessoria defina que o treinador deve agir com diligência e fornecer orientações segu-

ras, erros técnicos — como uma prescrição de carga excessiva inadequada para um iniciante — podem gerar conflitos. Enquanto a responsabilidade técnica é discutida à luz do Código de Defesa do Consumidor, a cobertura securitária permite que o atleta trate a lesão imediatamente, sem ficar desamparado durante a resolução do imbróglio jurídico entre as partes. Ao avaliar a contratação desses serviços, o atleta deve realizar uma leitura crítica do regulamento das provas e do contrato de sua assessoria. Ao compreender que o organizador responde, em regra, pela negligência técnica e que o treinador responde pela qualidade da orientação fornecida, o corredor percebe que o "risco da atividade física" recai, em última análise, sobre si mesmo. Diferenciar o que é responsabilidade do evento — que deve ser cobrada por via legal em caso de falha — do que é a sua responsabilidade pessoal é o primeiro passo. Quando a responsabilidade está bem demarcada, a decisão de contratar uma proteção adicional deixa de ser uma dúvida e torna-se um planejamento estratégico para garantir a tranquilidade em toda a jornada esportiva.



FINANÇAS₅

QUE CORREM JUNTO

PABLO MATEUS

CEO / COLUNISTA



COMO INVESTIR COM INTELIGÊNCIA NA SUA PRÁTICA ESPORTIVA

O corredor que pensa também sabe onde colocar seu dinheiro

A corrida vive um momento de crescimento global. Segundo o relatório anual do **Strava**, baseado em uma comunidade de mais de **180 milhões de atletas**, a corrida se consolidou como uma das atividades físicas mais praticadas do mundo. O esporte deixou de ser apenas uma prática individual e passou a integrar um ecossistema que envolve tecnologia, produtos, eventos e serviços.

Para o corredor amador, isso cria uma nova realidade: nunca houve tantas possibilidades de investimento na corrida. Tênis com tecnologias avançadas, relógios inteligentes, aplicativos de treino, assessorias esportivas, suplementos e provas pelo mundo inteiro.

O desafio passa a ser outro: **como investir com inteligência sem cair na armadilha do consumo esportivo?**

Investir bem na corrida não significa gastar menos. Significa gastar **melhor**.

O que realmente faz diferença na evolução do corredor

Na corrida amadora, alguns investimentos têm impacto comprovado na qualidade da prática esportiva.

1. Tênis adequado

Um bom tênis melhora conforto, reduz impacto e ajuda na prevenção de lesões. Não precisa ser o mais caro do mercado, mas precisa ser adequado ao seu tipo de treino e frequência de uso.





2. Orientação profissional

Treinar sem planejamento aumenta risco de erro. Um treinador ou assessoria pode ajudar a:

- organizar volume e intensidade
- evitar sobrecarga
- criar evolução progressiva

Isso muitas vezes tem mais impacto do que qualquer equipamento novo.

3. Treino de força

Estudos científicos mostram que corredores que incluem força na rotina apresentam melhora na economia de corrida.

Uma revisão publicada em **2024 no Sports Medicine** concluiu que o treinamento de força melhora a eficiência biomecânica e contribui para melhor desempenho em corredores de média e longa distância.

Para o corredor amador, isso significa **correr melhor usando menos energia**.

Tecnologia: aliada ou distração?

A tecnologia esportiva cresce rapidamente. O **American College of Sports Medicine (ACSM)** colocou os **wearables (tecnologia vestível)** como a principal tendência global do fitness em 2025.

Relógios e aplicativos podem ajudar a:

- acompanhar evolução
- controlar carga de treino
- entender padrões de esforço

Mas tecnologia só gera valor quando é usada com propósito.

Comprar dispositivos com dezenas de métricas que você não entende ou não utiliza raramente melhora a corrida.

O erro mais comum do corredor amador

Grande parte dos corredores investe primeiro no que é mais visível:

- relógios caros
- acessórios tecnológicos
- roupas técnicas em excesso

Enquanto isso, deixam de lado investimentos que realmente fazem diferença, como orientação de treino, prevenção de lesões ou fortalecimento muscular.

A consequência é um paradoxo comum: **mais equipamentos, mas pouca evolução real.**

Um critério simples para investir melhor

Antes de comprar qualquer item, vale fazer três perguntas:

- Isso resolve um problema real do meu treino?
- Vou usar esse item com frequência?
- Ele melhora minha consistência como corredor?

Se a resposta for clara, o investimento faz sentido.

Se for apenas entusiasmo momentâneo, talvez seja melhor esperar.



A lógica do retorno esportivo

Em finanças existe o conceito de **retorno sobre investimento**. Na corrida, a lógica pode ser parecida.

Investimentos com maior retorno geralmente são aqueles que:

- aumentam consistência
- reduzem risco de lesão
- melhoram a qualidade do treino
- ajudam a manter motivação no longo prazo

Ou seja, aquilo que aumenta sua chance de **continuar correndo bem por muitos anos**.

O corredor que pensa corre melhor

Março é o mês de consolidar o recomeço. O corredor já voltou ao ritmo e agora precisa evoluir com inteligência.

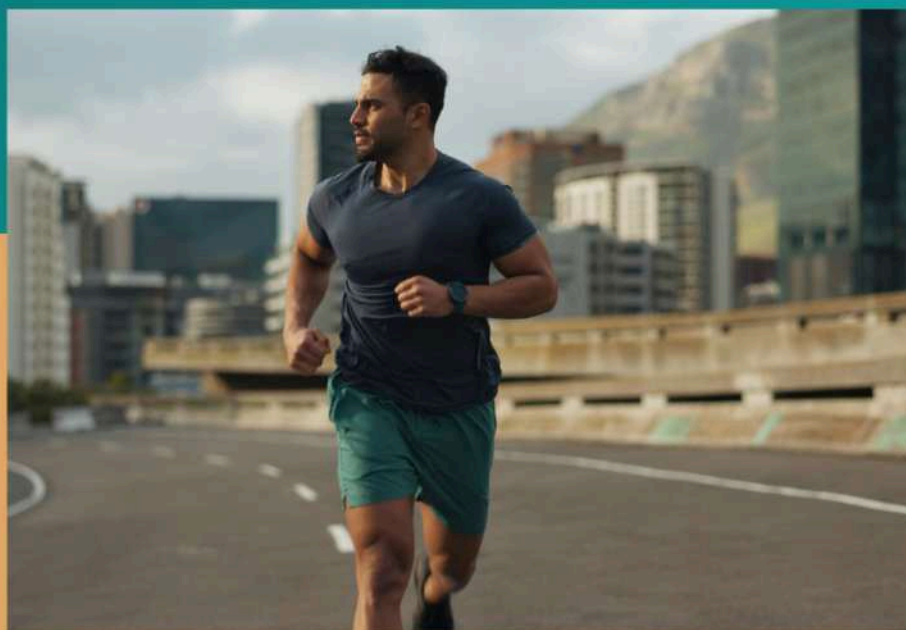
Isso significa entender que a corrida não se constrói com compras impulsivas, mas com escolhas conscientes.

O melhor investimento não é o que parece mais avançado.

É aquele que ajuda você a treinar com mais regularidade, mais segurança e mais prazer.

Porque, no fim das contas, o maior retorno que a corrida pode gerar não está nos produtos que você compra.

Está nos quilômetros que você consegue continuar correndo.







NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

