

ANO 05 | ABRIL | N° 60

RUNNERS BRASIL



ENTREVISTA EXCLUSIVA ZÉ AGUIAR

“Idade não é limite.
Limite é não tentar.”



 runnersbrasil.com/revista

» O ANO COMEÇA AGORA. ESTRATÉGIAS DE EVOLUÇÃO SUSTENTÁVEL

O progresso que fica é aquele construído com consistência todos os dias



OFERTA ESPECIAL



HUAWEI WATCH GT Runner 2



Cupom HUAWEIBR

 **RUNNERS 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,

Abril marca um ponto importante na jornada de quem começou o ano com a intenção de evoluir na corrida. Depois do recomeço e da retomada do ritmo, chega o momento de transformar intenção em construção. É aqui que o ano, de fato, começa a ganhar forma.

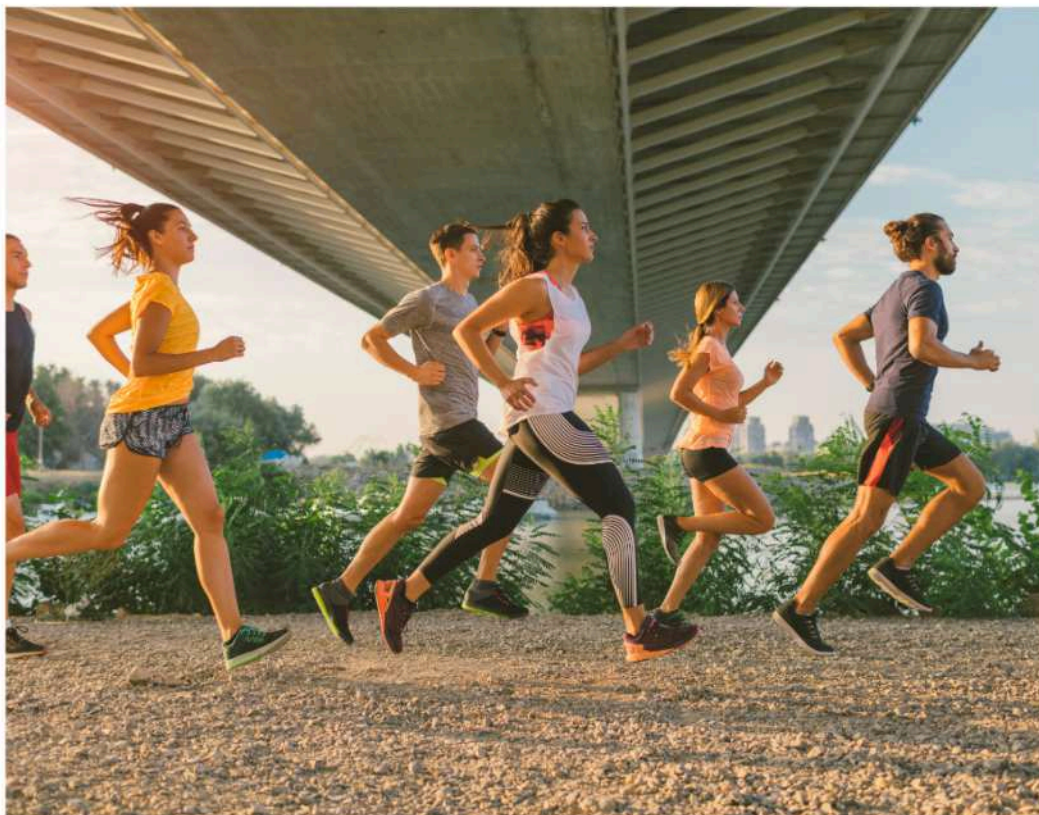
Com o tema “O ano começa agora, estratégias de evolução sustentável”, reforçamos que progresso real não vem de picos de motivação, mas da capacidade de manter uma rotina equilibrada, ajustando o que for necessário e tomando decisões conscientes ao longo do caminho.

Evoluir com consistência exige mais do que disciplina, exige estratégia. Saber quando acelerar, quando reduzir, como organizar os treinos e respeitar o próprio corpo são fatores que determinam não apenas o desempenho, mas a continuidade da jornada. Que esta edição seja um guia para você consolidar sua rotina, ajustar seu percurso e seguir evoluindo de forma sustentável. Afinal, correr bem não é sobre momentos isolados, é sobre o que você consegue manter ao longo do tempo.

Boa leitura e bons treinos.

Pablo Mateus
CEO, Runners Brasil

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

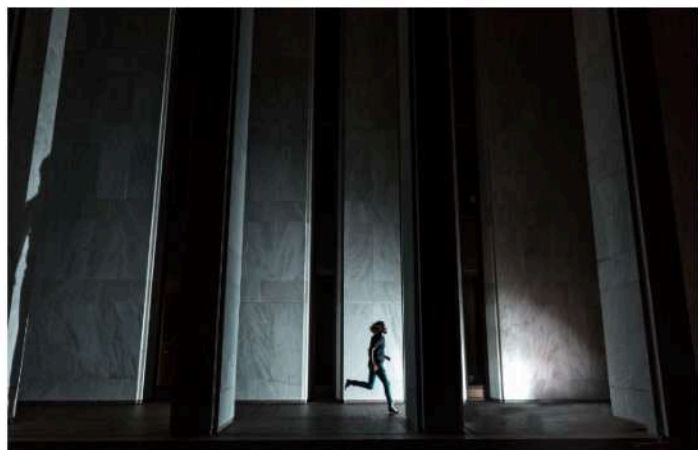
PRISCILA BASTOS

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**

Estratégias de evolução sustentável

Abril marca o momento em que a corrida deixa de ser intenção e passa a ser construção. Depois dos recomeços e ajustes dos primeiros meses, é hora de consolidar rotina, fazer escolhas mais conscientes e evoluir com consistência, sem depender de picos de motivação.

A história de Zé Aguiar, aos 68 anos, reforça que não existe hora certa para começar, mas sim decisão e continuidade. Ele representa a força da constância, mostrando que evolução real não está nas condições perfeitas, mas na capacidade de seguir, dia após dia.

Nesta edição, o convite é claro, ajustar o ritmo, respeitar o processo e entender que progresso sustentável vem da repetição e da disciplina silenciosa. É nos dias comuns que a base é construída e que os resultados começam a aparecer.

Menos pressa, mais consistência. Menos comparação, mais presença. Porque, no fim, não importa quando você começa, importa o quanto você decide continuar.

Boa leitura e bons quilômetros.

Dani Christoffer

Editora-chefe



EDUARDO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA

GUSTAVO JORGE
FISILOGISTA 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



16 TECH RUN

Métricas que mostram consistência, não performance isolada

28 CORRIDA E CARREIRA

Disciplina como ativo profissional: Por que você corre às 5:00, mas trava às 9:00

36 SAÚDE BUCAL NA CORRIDA

Hábitos simples que evitam problemas a longo prazo

44 CORAÇÃO EM MOVIMENTO

O que acontece com o seu coração quando você aumenta o volume de treinos?

20 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A base da evolução está no que você sustenta: Constância que constrói performance

32 CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Nem todo treino de força se transforma em melhor corrida

40 CORRER SEM LESÃO

Correndo melhor ou só correndo mais? O erro que pode te lesionar agora

48 CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

5 minutos que vão mudar sua vida



52 MEDICINA E A CORRIDA

Mais treino, mais rico? O que seu corpo está tentando dizer

66 METABOLISMO ATIVO

Ajustes hormonais com rotina ativa

78 CAPA: COM ZÉ AGUIAR

Idade não é limite, limite é não tentar

98 MENTE EM MOVIMENTO

Evolução contínua e motivação baseada em aprendizado

108 TRAIL RUNNING

Fortalecendo as bases e consolidando o que já foi construído

116 CORRIDA E CIÊNCIA

O paradoxo da performance: Por que a ciência elege a consistência em vez de picos de intensidade

56 Q&A

Bate-papo com Kiko dos Santos

72 REVIEW TÊNIS DE CORRIDA

A nova onda chinesa na corrida

92 PELE DE CORREDOR

Como evitar irritações na pele no dia a dia do corredor

102 BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Ajustes naturais ao aumentar o volume na corrida: O que acontece com o corpo quando você corre mais

112 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Estratégias de evolução sustentável na corrida

122 FINANÇAS QUE CORREM JUNTO

Como manter uma rotina de corrida sem desorganizar o orçamento



TECH RUN



PABLO MATEUS

CEO / COLUNISTA



MÉTRICAS QUE MOSTRAM CONSISTÊNCIA, NÃO PERFORMANCE ISOLADA

Evoluir na corrida não é sobre o melhor treino, é sobre o que você consegue repetir

A maioria dos corredores olha para os dados da forma errada.

O foco costuma estar no melhor pace, no treino mais forte ou no recorde pessoal. Mas a corrida não recompensa picos. Ela recompensa **consistência**.

Dados globais do **Strava** mostram que corredores que mantêm regularidade semanal têm maior evolução e menor taxa de abandono do esporte do que aqueles que treinam de forma irregular, mesmo com treinos mais intensos.

Ou seja:

o que importa não é o seu melhor dia, é o seu padrão ao longo do tempo.

As métricas que realmente mostram evolução

Entre tantas informações disponíveis, algumas são muito mais relevantes para o corredor amador.

1. Frequência semanal de treinos

Quantas vezes você corre por semana.

Essa é uma das métricas mais simples e mais poderosas.

👉 mais importante que correr muito é **conseguir continuar correndo**



2. Volume semanal

Tempo ou distância acumulada na semana.

O corpo responde à carga contínua, não a um treino isolado.

☞ o melhor volume não é o maior
é o que você consegue sustentar

3. Sequência de semanas consistentes

Quantas semanas seguidas você mantém sua rotina.

A evolução acontece quando o corpo tem tempo para se adaptar.

☞ consistência cria adaptação
interrupção quebra o processo

4. Relação esforço x ritmo

Um dos indicadores mais inteligentes.

- mesmo ritmo com menos esforço → evolução
- mais esforço para o mesmo ritmo → alerta

☞ correr melhor não é correr mais rápido
é correr com mais eficiência

5. Carga equilibrada

Observe o comportamento do seu treino:

- crescimento gradual
- sem picos
- sem quedas bruscas

☞ o corpo evolui com progressão, não com extremos



O erro mais comum do corredor moderno

Analisar treinos isolados e se comparar com outros.

A tecnologia trouxe visibilidade, mas também trouxe pressão.

O corredor passa a olhar:

- o pace dos outros
- o volume dos outros
- o desempenho dos outros

E esquece de olhar para si.

Cada corpo responde de forma diferente.

Cada rotina permite um nível de consistência diferente.

☞ consistência não se copia, se constrói

Como aplicar isso na prática

- Pare de analisar treinos isolados, olhe semanas
- Defina uma frequência mínima sustentável
- Controle o volume para evitar picos
- Use o esforço como referência, não apenas o pace
- Meça sua evolução pela repetição, não pelo melhor treino

Conclusão

O corredor que evolui não é o que tem o melhor dia.

É o que consegue manter bons dias ao longo do tempo.

**Consistência não chama atenção no curto prazo,
mas é ela que constrói tudo no longo.**



NUTRIÇÃO

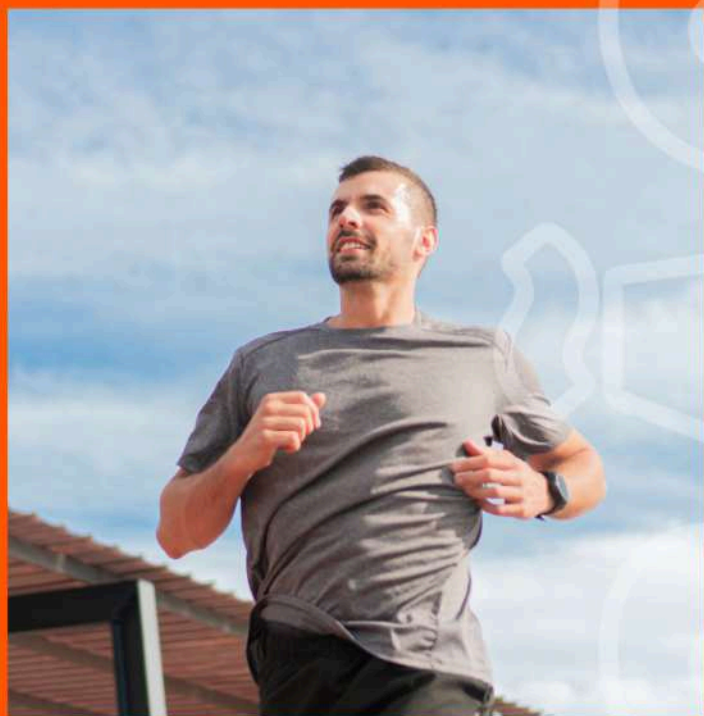
ESPORTIVA



ANA KIST
Nutricionista
Esportiva



A BASE DA EVOLUÇÃO ESTÁ NO QUE VOCÊ SUSTENTA: CONSTÂNCIA QUE CONSTRÓI PERFORMANCE



Fala, galera! Já se arrependeram de ter se inscrito em 14 provas de corrida lá em janeiro? Rsrs Pois é... abril chega e junto com ele vem a realidade: ou a gente organiza a rotina e evolui com consistência, ou fica naquele ciclo de empolgação e queda. A boa notícia? É agora que o jogo realmente começa. É aqui que o corredor constrói resultado de verdade.

Se janeiro e fevereiro foram sobre recomeço, abril marca a fase de construção. E não existe evolução sustentável sem ajustar um dos pilares mais negligenciados: a alimentação.

Bora juntos?

1. Como ajustar a alimentação para sustentar a evolução

Quando o volume e a frequência de treinos aumentam, o corpo deixa de responder bem à lógica de "comer intuitivamente" ou "comer saudável apenas". Agora, entra estratégia.

A literatura já é bem clara: corredores que treinam regularmente precisam de um ajuste proporcional na ingestão de energia, principalmente de carboidratos, que são o principal combustível para o exercício de endurance. Diretrizes do American College of Sports Medicine indicam uma ingestão entre 5-7 g/kg/dia para treinos moderados e podendo chegar a 7-10 g/kg/dia em fases mais intensas (Thomas et al., 2016).

Além disso, não adianta só olhar o total do dia. A distribuição ao longo do dia faz diferença direta na performance e na recuperação. Estudos recentes mostram que manter níveis adequados de glicogênio muscular melhora não só o rendimento, mas também reduz percepção de esforço e risco de fadiga precoce (Burke et al., 2021).

“Mas nutri, esse carbo todo não gera pico glicêmico? E isso não é ruim?”

Essa preocupação faz sentido, mas fora de contexto esportivo. Calma que eu explico.

Durante o exercício, o corpo funciona de forma completamente diferente do estado de repouso. A contração muscular ativa mecanismos independentes da insulina para captação de glicose, principalmente via translocação do transportador GLUT-4 para a membrana celular (Holloszy, 2005; Richter & Hargreaves, 2013).

Sem rodeios:

Mesmo com menor ação de insulina, o músculo consegue captar glicose de forma eficiente durante e após o exercício. Além disso, o exercício aumenta a sensibilidade à insulina por várias horas (até 24–48h), o que melhora a utilização da glicose e reduz o impacto negativo de picos glicêmicos no contexto de quem treina regularmente.

O que você precisa aprender é como distribuir esse carboidrato ao longo do dia.

Estratégias como:

- Fracionar a ingestão de carboidratos
- Priorizar consumo no pré e pós-treino
- Ajustar quantidade conforme intensidade do treino

Fazem com que a resposta glicêmica seja mais estável e funcional.



Estudos mostram que a periodização de carboidratos ao longo do dia e da semana (o chamado carbohydrate periodization) melhora adaptações metabólicas e performance sem prejuízos à saúde metabólica.

Isso reforça o ponto central:

Não é sobre evitar carboidrato. É sobre usar o carboidrato como ferramenta de performance e consistência.

2. Estratégias nutricionais para treinos mais frequentes

Com o aumento da frequência semanal, um erro comum é manter o mesmo padrão alimentar e esperar que o corpo acompanhe e aqui entram três pilares importantes:

Pré-treino estruturado

Já foi dito aqui, mas sempre válido lembrar: treinar em jejum pode até funcionar em alguns contextos (como rodagens leves), mas quando a carga aumenta, isso pode comprometer a qualidade do treino.

Iniciar treinos com baixa disponibilidade de carboidrato reduz a intensidade sustentada e aumenta o estresse fisiológico.

Recuperação entre sessões

Quando há treinos em dias consecutivos (ou até dois no mesmo dia), a reposição de glicogênio precisa ser eficiente. A recomendação atual gira em torno de 1,0–1,2 g/kg de carboidrato nas primeiras horas pós-treino para otimizar a recuperação (Jäger et al., 2017).



Proteína adequada, mas sem exageros

A proteína tem papel importante na recuperação muscular, com recomendações entre 1,6–2,2 g/kg/dia (Morton et al., 2018).

MAS ATENÇÃO aqui vai um ponto importante: mais proteína não compensa falta de carboidrato, erro clássico em corredores.

E onde entra a estratégia 4:1 nutri?

Você já deve ter visto vários recovery drinks no mercado com a proporção 4:1 (carboidrato:proteína) e, por incrível que pareça, isso não é marketing aleatório, é fisiologia aplicada.

Após o treino, especialmente corrida, o corpo entra em um estado de:

- depleção de glicogênio muscular
- microlesões nas fibras musculares
- aumento do estresse metabólico

E adivinhem?? O carboidrato é o protagonista da recuperação nesse momento. Isso porque:

1. Ele é o principal responsável por repor o glicogênio muscular, que vai determinar a qualidade do próximo treino
2. Estimula liberação de insulina, que além de ajudar na reposição de glicogênio, também favorece o ambiente anabólico

Já a proteína entra como coadjuvante estratégico:

- Fornece aminoácidos para o reparo das microlesões musculares causadas pelo impacto e pela contração repetitiva da corrida
- Estimula a síntese proteica muscular, essencial para adaptação ao treino

Estudos mostram que combinar carboidrato com proteína no pós-treino pode aumentar a taxa de ressíntese de glicogênio quando a ingestão de carboidrato não é suficiente e, com isso, melhorar marcadores de recuperação e reduzir dano muscular.



Depois de treinos mais intensos ou longos:

- Priorize carboidrato
- Inclua uma quantidade moderada de proteína
- Não inverta essa lógica

Exemplo simples:

- Iogurte + fruta + granola
- Pão + ovo + suco
- Vitamina de fruta com aveia e proteína

O erro mais comum?

Transformar o pós-treino em uma refeição hiperproteica e pobre em carboidrato. E aí acontece exatamente o oposto do que o corredor precisa:

- Recuperação incompleta
- Queda de rendimento no treino seguinte
- Sensação de fadiga acumulada e a famosa lesão!

3. Comer para manter constância, não apenas performance

Talvez esse seja o ponto mais importante dessa fase.

Muita gente ainda enxerga a nutrição como algo voltado apenas para o dia da prova ou treinos longos. Mas o que sustenta evolução não é o pico, é a constância.

Baixa ingestão energética crônica pode levar ao que a ciência chama de baixa disponibilidade energética, condição associada a queda de performance, alterações hormonais, maior risco de lesões e até impacto na saúde óssea (Mountjoy et al., 2018).



E aqui entra uma virada de chave importante:

Comer não é só para performar melhor hoje. Comer é para conseguir treinar amanhã, depois e na próxima semana, isso se chama RECUPERAÇÃO MUSCULAR EFICIENTE.

Evoluir na corrida não é sobre fazer mais, é sobre sustentar o que você faz.

Abril marca exatamente esse momento: sair da empolgação inicial e entrar em uma fase mais estratégica, mais consistente e muito mais inteligente.

No fim das contas, o corredor que evolui não é o que treina mais forte por alguns dias...É o que consegue treinar bem por meses.

E isso passa, diretamente, pelo que você coloca no prato todos os dias.

Recado dado, um beijo da nutri e até mês que vem!



O FENÔMENO DA MARATONA DE SÃO PAULO CHEGOU!

VÂMO 2.0: LANÇAMENTO EXCLUSIVO!
(O SEU NOVO PRÉ-TREINO DE CORRIDA!)

99,9%
DE APROVAÇÃO
NO SABOR!

100%
DE APROVAÇÃO
NA TABELA
NUTRICIONAL!



BORA
NUTRITION
**O ÚNICO
COM EFEITO
ANTI-CAIBRAS**

O PRODUTO DE
**MAIOR
SUCESSO**
EM TODA A EXPO
DA MARATONA!

*90% DO LOTE INICIAL VENDIDO!

BENEFÍCIOS PARA CORREDORES:



SUPER HIDRATAÇÃO
(5 ELETROLITOS)



**GRANDE
VASODILATAÇÃO**



**TECNOLOGIA
ANTICAIBRAS**



**AUMENTO DA
RESISTÊNCIA
E ENERGIA**



Compre com
desconto

@bora.nutrition
boranutrition.com.br

CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



DISCIPLINA COMO ATIVO PROFISSIONAL: POR QUE VOCÊ CORRE ÀS 5H, MAS TRAVA ÀS 9H?



Anos atrás, vivi uma situação que nunca esqueci.

Comentei com o CEO que no dia seguinte chegaria depois das 10h. por conta do rodizio de placas de veículos, que temos aqui em São Paulo. Não era um pedido, era só um aviso. Como executivo, eu não tinha controle rígido de horário e isso nunca tinha sido problema.

Ele ouviu e respondeu com uma pergunta: Mas pra correr você acorda que horas nos dias de treino?

Respondi na hora: Por volta das 5h.

Ele apenas disse: Ah. E ficou por isso. Mas não ficou.

Naquele comentário veio um recado claro: você já sabe ser disciplinado, só escolha onde aplicar.

Ali caiu a ficha. Não era sobre horário ou sobre chegar depois das 10h. Era sobre coerência. Eu estava disposto a acordar às 5h para um compromisso pessoal, mas flexibilizando um compromisso profissional.

A cena é comum. Às 5h da manhã o despertador toca e, sem negociação, você levanta, coloca o tênis e vai correr. Frio, sono e cansaço não viram desculpa.

Algumas horas depois, no início do trabalho, surgem a procrastinação, a falta de foco e a dificuldade de manter constância.

A mesma pessoa que demonstra disciplina quase inegociável na corrida muitas vezes não replica esse comportamento na carreira.

Disciplina não é algo que existe apenas em um contexto. É um ativo que deveria atravessar todas as áreas da vida.

Quem corre sabe que nem todo dia dá vontade, mas vai mesmo assim. Na carreira, muita gente ainda espera estar motivado para agir.

Na prática, consistência vence intensidade, processo vence emoção e resultado vem no longo prazo.

Essas regras não mudam fora da corrida, apenas são ignoradas.

O erro mais comum é separar quem você é de manhã de quem você é no trabalho.

Você já provou que tem disciplina. O desafio é transferir esse comportamento.

Quando a corrida vira prioridade e o trabalho apenas obrigação, o nível de entrega muda.

Alguns ajustes simples fazem diferença e eu quero compartilhar aqui com vocês.

Crie rituais e não dependa de vontade. Defina blocos fixos para estudo, planejamento e execução. Sem decisão na hora, apenas execução.





Estabeleça metas mensuráveis. Na corrida você mede tempo, distância e ritmo. Na carreira, é preciso medir entregas, evolução e progresso real.

Respeite o processo. Resultados consistentes não são fruto de sorte, mas de repetição e construção ao longo do tempo.

Existe também um ponto desconfortável. Algumas pessoas usam a corrida como válvula de escape de uma carreira que não está evoluindo.

Correm para aliviar, mas evitam encarar o que precisa ser feito profissionalmente.

A disciplina já existe, mas está sendo usada apenas onde é mais confortável.

Aquele comentário simples nunca saiu da minha cabeça.

No fundo, não era sobre horário. Era sobre escolha.

Se você consegue acordar às 5h para correr, já tem um ativo poderoso.

A questão é direta: onde você está escolhendo não usar essa disciplina?

No fim, não se trata do quanto você consegue se esforçar, mas de onde decide colocar esse esforço. Bora fazer o que precisa ser Feito?

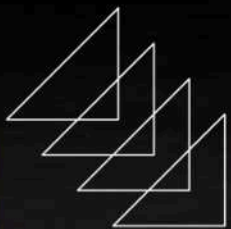
CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

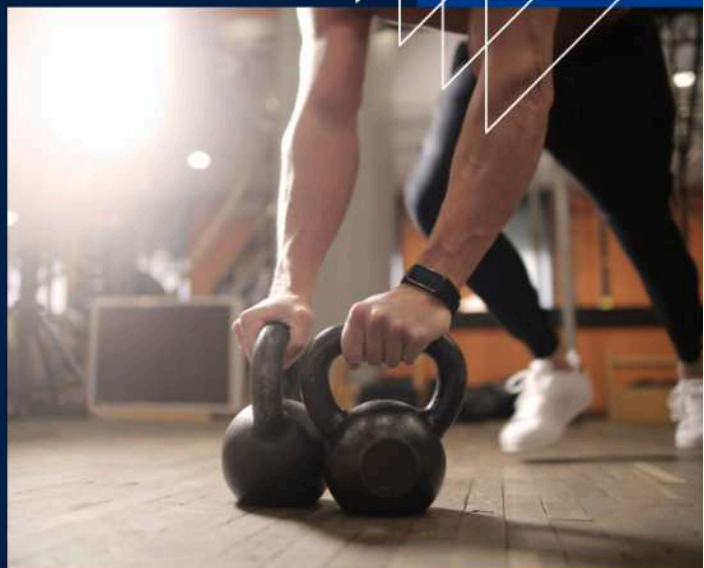


Como o treino de força
transforma a corrida de rua



**POR:
GUSTAVO JORGE**
Fisiologista do Exercício





NEM TODO TREINO DE FORÇA SE TRANSFORMA EM MELHOR CORRIDA

Depois que o corredor entende que precisa treinar força, surge uma questão menos evidente: por que, mesmo treinando, nem sempre a corrida melhora? A resposta está no tipo de estímulo escolhido. Nem todo treino de força produz adaptação útil para quem corre. Muitas vezes, o exercício gera esforço, fadiga e sensação de trabalho cumprido, mas isso não significa que ele esteja melhorando aquilo que realmente importa durante a corrida.

O corpo não responde apenas à quantidade de esforço, mas à forma como esse esforço é aplicado. Na corrida, cada passada exige uma resposta rápida e organizada. Existe pouco tempo para produzir força, ajustar o corpo e seguir em movimento. Por isso, a qualidade dessa resposta importa mais do que a simples capacidade de fazer força de forma isolada. Esse detalhe muda completamente a lógica do treino.

É justamente aí que muitos corredores se confundem. Fazer musculação convencional, de forma isolada, pode até trazer benefícios gerais importantes, mas nem sempre é suficiente para melhorar a forma como o corpo responde durante a corrida. Quando o treino se limita apenas a movimentos que não conversam com o ritmo e com a direção em que a força acontece no gesto de correr, parte da adaptação fica distante daquilo que realmente será exigido nos treinos e nas provas.

Durante a corrida, a força precisa ser aplicada de maneira eficiente para que o movimento siga fluido, sem excesso de gasto energético. Quando o treino


aproxima o corpo dessa exigência, a sensação costuma aparecer de forma clara: o corredor percebe mais controle, melhor resposta ao solo e menor perda de eficiência ao longo do treino. Quando isso não acontece, o treino existe, mas a transferência é pequena.

Outro ponto decisivo é a velocidade com que essa resposta acontece. Em especial nas estruturas do pé e do tornozelo, a corrida depende de ajustes rápidos, quase automáticos. É nessa região que o corpo organiza boa parte da energia que será devolvida a cada passada, e isso ajuda a explicar por que nem sempre o treino mais cansativo é o que produz melhor resultado.

Treinar força para corredores não é apenas adicionar exercícios à rotina, nem repetir métodos de forma automática. É escolher estímulos que realmente conversem com a mecânica da corrida e ampliem a capacidade de responder melhor exatamente onde o corpo mais precisa. Porque, no fim, não basta treinar força: é preciso entender quais exercícios realmente transferem para a corrida e quais apenas ocupam espaço na rotina. Esse talvez seja um dos pontos mais decisivos para quem busca não apenas desempenho, mas a possibilidade de continuar correndo bem, com saúde e consistência ao longo dos anos.



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



Neste Abril Azul,
reforçamos a
importância da
inclusão, respeito
e compreensão
pelo autismo.

abril azul

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE O AUTISMO

R19
ANOS

SAÚDE BUCCAL

NA CORRIDA



VICTOR WOLWACZ
Dentista

HÁBITOS SIMPLES QUE EVITAM PROBLEMAS NO LONGO PRAZO



Poucos percebem que a sofisticação não se centra na complexidade, mas na clareza, na elegância e na funcionalidade, tornando o complexo simples. Atribuem a Leonardo da Vinci a frase “A simplicidade é o último grau da sofisticação”. Se é verdadeiramente dele a frase, não se sabe. Mas é certo que o verdadeiro refinamento surge ao eliminar excessos e focar no essencial. Isto se aplica inclusive aos hábitos de higiene.

O hábito diário de higiene oral é uma das tarefas cotidianas que adquirimos ainda na infância. Entretanto, será que estamos realmente conseguindo estabelecer um autocuidado que resulta em saúde bucal? Alguém já orientou, de forma específica, instruindo, corrigindo e avaliando os resultados? São esses os hábitos, que quando bem delineados e orientados nas consultas de manutenção estabelecidas pelo Dentista, que fazem a diferença. A forma de abordar esse assunto, a linguagem do profissional ao orientar, deve ser personalizada e simplificada. Neste momento, o profissional deve apresentar os recursos, como escovas, fio dental, escovas interdentais, passa-fio, dentifrícios, enxaguantes. Eles deverão ser os mais adequados para cada caso. As orientações devem necessariamente incluir a demonstração de como, o porquê, qual a frequência e quando fazer.



Existem protocolos básicos no que tange a higiene bucal mecânica manual: escovação dentária para limpar as superfícies livres e o uso do fio dental, para as regiões entre dentes. Os dentifrícios, sempre com flúor para prevenção de cáries. Estes três elementos são do conhecimento de todos. E fazer a higiene após as refeições. A questão é: feito dessa forma, tem funcionado? Os sinais e sintomas mostram que é preciso individualizar e prescrever uma higiene específica? Na verdade, são informações importantes para que o cuidado do dia a dia resulte em saúde bucal, e que na próxima consulta de revisão não se tenha muitas necessidades de tratamento, ou seja, para que esta consulta seja apenas de uma revisão básica sem maiores complicações.

E para nós corredores? Existe algum tipo de orientação específica? Sim. Géis de carboidrato e barras de cereal têm muito açúcar; isotônicos, apresentam pH ácido, etc. Todos são potencialmente prejudiciais aos dentes. Claro que a frequência e consistência (líquidos são menos danosos que os sólidos, pois o contato com os dentes é muito mais rápido) podem levar o indivíduo a ter mais suscetibilidade a cáries. Soma-se a qualidade e quantidade de saliva, uso de medicamentos que podem alterar a saliva, qualidade da higiene oral e contato com o flúor, que são fatores que fazem a diferença. Dessa forma não é possível, nem razoável, generalizar, mas uma avaliação individualizada deve levar em consideração esses fatores. Será que os hábitos adquiridos com a corrida, com relação ao uso de géis e similares estão impactando na minha saúde oral? Conversem com o profissional que cuida da sua saúde bucal e avalie criteriosamente essa situação.

Tanto a cárie quanto as doenças de gengiva são decorrentes do acúmulo de bactérias sobre a superfície dental, mas apresentam mecanismos de desenvolvimento diferentes. A cárie precisa que as bactérias presentes sejam expostas frequentemente a açúcares da dieta. Já a doença gengival também se estabelece pelo acúmulo de bactérias (biofilme sobre a superfície dental) e é mediada por fatores genéticos, comportamentais (qualidade de higiene oral), doenças como diabetes, obesidade, síndrome metabólica. O controle do biofilme é importante tanto para a cárie quanto para a doença de gengiva, mas deve ser orientado especificamente e avaliados por um profissional. Não basta só escovar os dentes para ter um resultado positivo.

A utilização de dentifrícios com flúor é uma recomendação. Existe no mercado dentifrícios com alta concentração de flúor que pode ser uma indicação em algumas situações. A frequência de escovação, e a duração (o rapidinho não funciona) são importantes, mas saber o que remover, como remover, onde estão os locais mais complicados e mais suscetíveis a ter cárie e como os acessar é de suma importância. Da mesma forma pacientes podem se beneficiar do uso de dentifrícios antiplaca e antigengivite, mas a remoção mecânica do biofilme deve ser eficiente para tal. Já os enxaguatórios bucais devem ser prescritos para fins específicos, pois variam quanto a indicação, eficácia, possíveis efeitos colaterais e segurança.

Sendo assim, é possível simplificar com qualidade, mas conhecer o que fazemos, como fazemos, o que precisamos para fazer bem, faz a diferença nos resultados.

Boas corridas!



CORRER SEM LESAO



Alexandre Rosa
Fisioterapeuta



CORRENDO MELHOR OU SÓ CORRENDO MAIS? O ERRO QUE PODE TE LESIONAR AGORA

Se você começou a correr no início do ano, já venceu a fase mais difícil: sair do zero. Agora, o desafio muda de forma. A motivação continua alta, o corpo já responde melhor aos estímulos, mas é exatamente nesse momento que muitos corredores se perdem — seja por ansiedade em evoluir rápido demais ou por negligenciar aspectos fundamentais como recuperação, força e controle de carga. É aqui que a fisioterapia se torna uma grande aliada na sua evolução.

Um dos erros mais comuns nessa fase é o aumento acelerado do volume de treino. Subir rapidamente quilometragem, intensidade ou frequência pode parecer um caminho lógico para melhorar desempenho, mas o corpo precisa de tempo para se adaptar. Tecidos como tendões, ossos e músculos possuem ritmos diferentes de adaptação, e quando a carga ultrapassa essa capacidade, o risco de lesões como a síndrome do estresse medial da tíbia (canelite), tendinopatias e dores articulares aumenta consideravelmente. A fisioterapia atua justamente no controle dessas variáveis, ajudando a ajustar a progressão de forma individualizada.

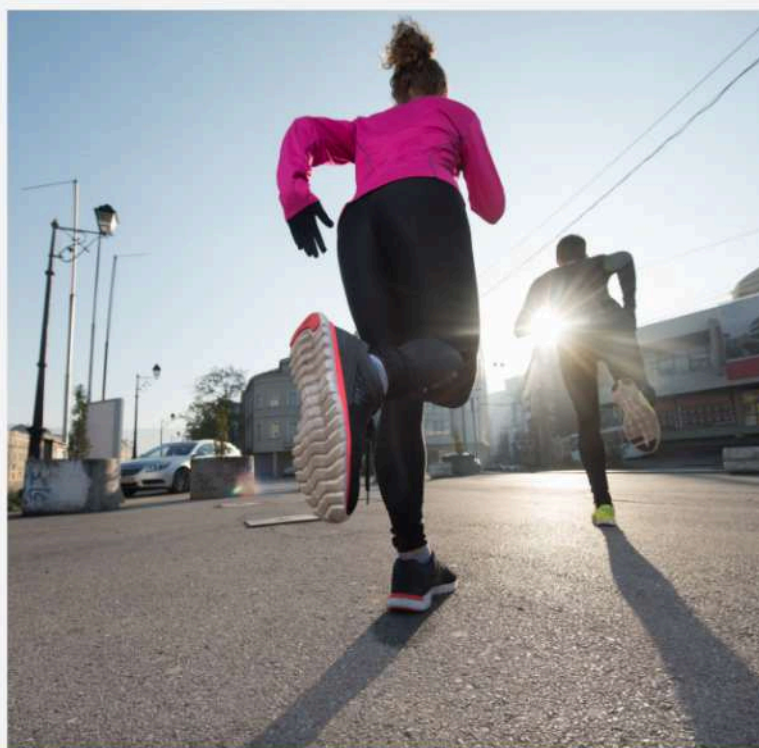
Uma estratégia segura de progressão envolve respeitar princípios básicos do treinamento, como o aumento gradual de carga (regra dos 5–10%), alternância entre dias leves e intensos e inclusão de períodos de recuperação. Mas mais do que seguir regras genéricas, é essencial entender como o seu corpo responde. A fisioterapia esportiva permite esse acompanhamento mais próximo, identificando sinais precoces de sobrecarga antes que eles se transformem em lesão. Pequenas dores, rigidez excessiva ou queda de performance são sinais importantes que não devem ser ignorados.

Outro ponto fundamental é a avaliação biomecânica da corrida. Cada corredor tem um padrão de movimento único, influenciado por mobilidade, força, coordenação e histórico de lesões. Alterações como excesso de pronação, queda de quadril, baixa cadência ou padrão de aterrissagem ineficiente podem aumentar o estresse em determinadas estruturas. A avaliação biomecânica não tem como objetivo “padronizar” a corrida, mas sim identificar pontos de sobrecarga e oportunidades de melhora. Com base nisso, é possível orientar ajustes técnicos e exercícios específicos que tornam sua corrida mais eficiente e econômica.

O fortalecimento contínuo é outro pilar indispensável. Muitos corredores ainda encaram o treino de força como algo secundário, mas ele é determinante tanto para prevenção de lesões quanto para desempenho. Músculos mais fortes e resistentes absorvem melhor o impacto, reduzem a sobrecarga nas articulações e contribuem para uma mecânica mais eficiente. Exercícios para glúteos, core, panturrilhas e musculatura do pé são especialmente importantes. Além disso, o fortalecimento melhora a capacidade de sustentar o ritmo por mais tempo, o que impacta diretamente na performance. Claro, sabemos que só fortalecer não basta, mas já é um ótimo caminho a seguir.

As sessões de recovery também ganham destaque nessa fase de evolução. Recuperar não é apenas descansar — é otimizar o processo de adaptação. Recursos como liberação miofascial, mobilidade, técnicas manuais e até estratégias simples como sono adequado e hidratação fazem diferença. A fisioterapia pode estruturar sessões de recuperação que ajudam a reduzir dor muscular tardia, melhorar a mobilidade e preparar o corpo para o próximo treino. Isso permite manter consistência, que é um dos fatores mais importantes para evolução na corrida.

Por fim, evoluir na corrida não é apenas correr mais. É treinar com inteligência, respeitar o corpo e investir em aspectos que muitas vezes ficam fora do treino tradicional. A fisioterapia entra como uma ferramenta estratégica nesse processo, ajudando você a correr melhor, com mais eficiência e menos risco. Se o objetivo agora é evoluir, o caminho mais rápido não é acelerar sem controle — é construir uma base sólida que sustente o seu progresso a longo prazo.



EDIÇÃO ANTERIOR

ABRIL/26





CORACÃO EM MOVIMENTO



POR:
DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA E MÉDICA ESPORTIVA



O que acontece com o seu coração quando você aumenta o volume de **treino?**

Você começou a correr distâncias maiores, aumentou o volume semanal... mas sabia que isso provoca adaptações importantes no seu sistema cardiovascular?

Um erro comum entre corredores é aumentar volume e intensidade sem entender o impacto fisiológico desse processo. A maioria fica focada apenas no pace e na quilometragem, ignorando o papel central do coração na performance.

Quando você aumenta o volume de treino, seu corpo entra em um processo de adaptação para **entregar mais oxigênio e gastar menos energia para o mesmo esforço.**

As primeiras adaptações percebidas costumam ser:

1. Redução da frequência cardíaca de repouso

Há aumento do tônus parassimpático (estado de maior relaxamento), o que torna o coração mais eficiente.

2. Aumento do volume sistólico

O coração passa a ejetar mais sangue a cada batimento.

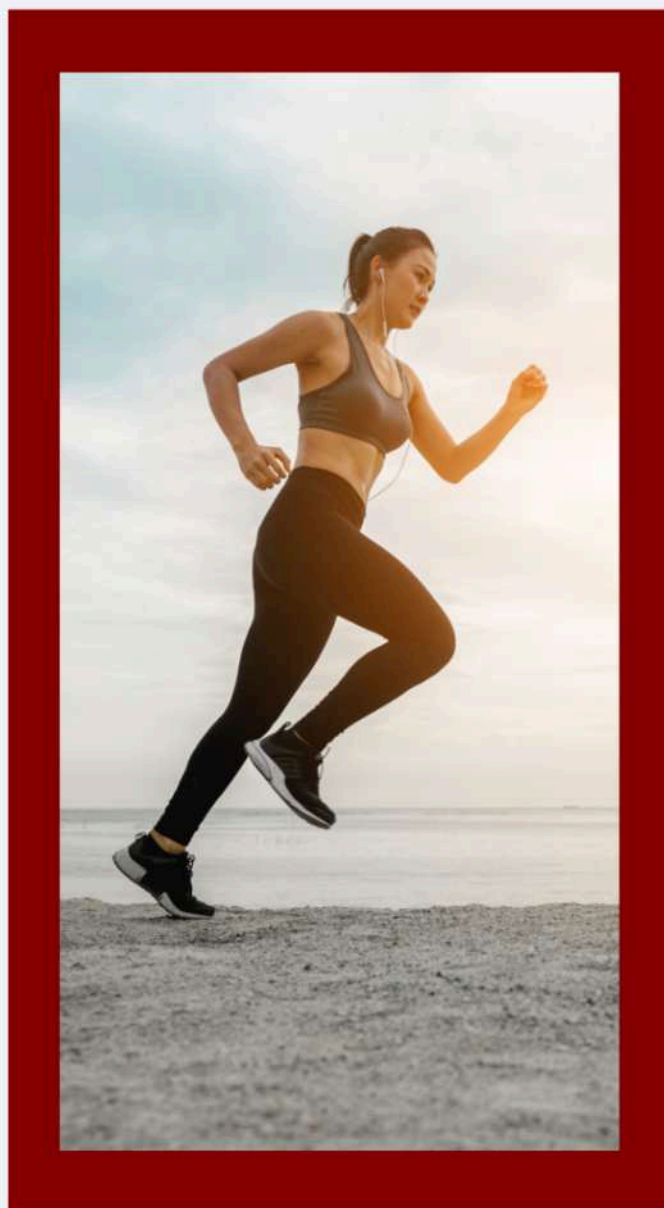
3. Remodelamento cardíaco fisiológico

Ocorre um leve aumento das câmaras cardíacas, principalmente do ventrículo esquerdo.

4. Melhora da capacidade aeróbia (VO₂)

O organismo se torna mais eficiente na extração e utilização de oxigênio pelos músculos.

É como transformar um motor comum em um motor de alta eficiência: ele faz mais com menos esforço.





Mas para que isso aconteça, não basta apenas correr mais. É fundamental correr na intensidade certa para estimular adaptações específicas.

Existem dois principais limiares de treino (tema que detalhamos no editorial anterior).

O **primeiro limiar (limiar aeróbio)** é onde desenvolvemos maior eficiência metabólica e cardíaca, ou seja, aprendemos a correr com mais economia.

Já o **segundo limiar (limiar anaeróbio)** está relacionado à capacidade de sustentar esforços mais intensos.

Mas surge uma pergunta importante: **existe um limite saudável para essas adaptações?**

A resposta passa pela individualidade biológica.

O mesmo treino pode gerar evolução em um atleta e exaustão em outro.

Fatores como genética, idade, sexo, histórico esportivo, qualidade do sono, estresse e nutrição influenciam diretamente a forma como o seu corpo responde ao treinamento.

Além disso, adaptações mais marcantes (como o aumento do tamanho do coração) só ocorrem quando há volume e tempo de treino compatíveis com esse estímulo. Por isso, essa diferenciação durante a avaliação cardiológica deve ser feita com muito critério, para distinguir o que é adaptação fisiológica do que pode representar risco.

É possível otimizar essas adaptações? Sim.

Na prática, os pilares mais importantes são:

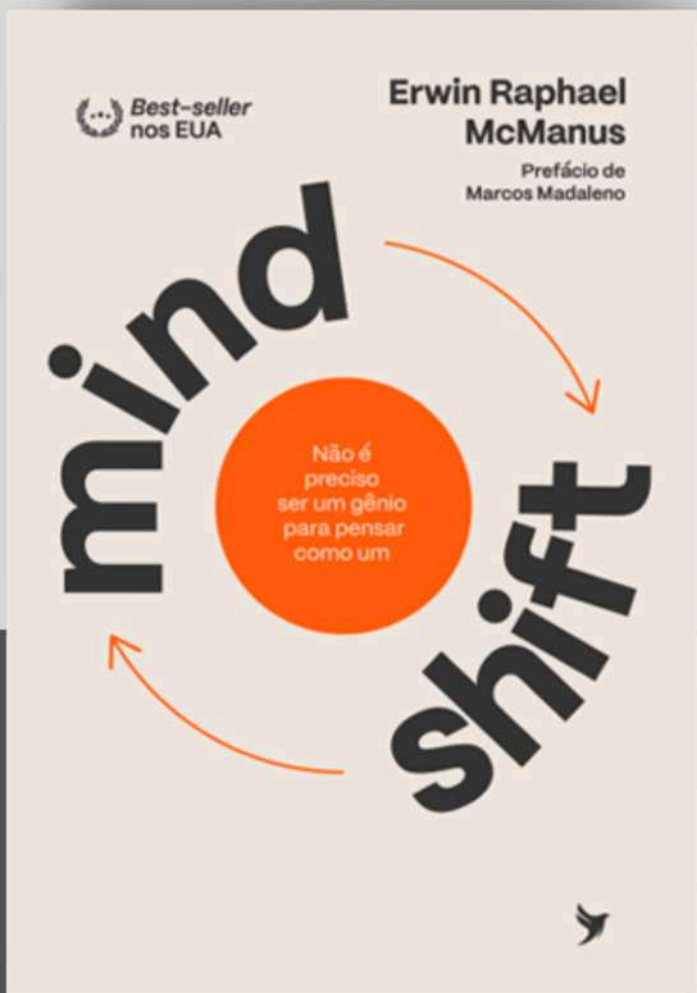
- progressão gradual de carga
- monitoramento da frequência cardíaca de repouso e de nos treinos
- respeito aos treinos em zonas de baixa intensidade
- sono de qualidade
- nutrição adequada

Aprenda de uma vez por todas: **o coração é o centro da sua performance.**

Mas, acima de tudo, **ele é o centro da sua vida.**



DICA DE LIVRO



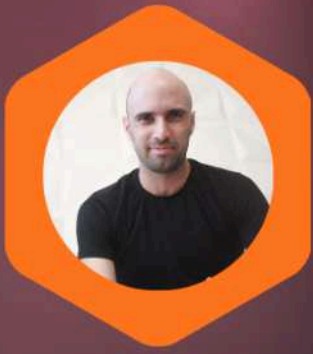
Em *Mind Shift*, Erwin Raphael McManus defende que a transformação pessoal e a alta performance começam na mente. Após décadas estudando comportamento e liderança, ele propõe 12 estruturas mentais que diferenciam pessoas bem-sucedidas, mostrando que muitos vivem uma “quase-vida”, adiando decisões e limitando seu potencial.

O autor argumenta que é preciso substituir crenças limitantes por uma mentalidade intencional, baseada em autenticidade, disciplina e responsabilidade pessoal. Entre os princípios centrais estão a escolha entre agradar os outros ou ser verdadeiro consigo mesmo, a importância do caráter construído no silêncio e o risco de confiar apenas no talento sem esforço.

Com exemplos de empreendedores, atletas e artistas, o livro apresenta um caminho prático para mudar o pensamento, assumir o controle das próprias escolhas e viver com mais propósito, plenitude e consistência.

COMPRE AGORA





**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



**CORRIDA
MAIS QUE UM**

ESPORTE





5 MINUTOS QUE VÃO MUDAR SUA VIDA

Não é exagero; alguns estudos indicam que correr 5 minutos por dia reduz em até 45% o risco de um evento cardíaco grave.

E nosso papo hoje é justamente sobre pequenas mudanças na rotina que geram uma transformação pessoal.

Acordar cedo ou treinar no fim do dia

Colocar a corrida na sua rotina exige compromisso, seja para abrir mão do sono ao acordar mais cedo ou treinar no fim do dia, mesmo cansado.

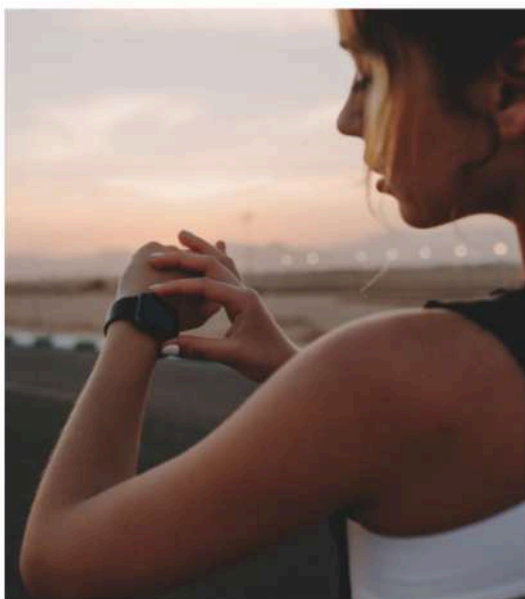
No início a gente até reclama um pouco, tem dias que acorda de mau humor. Confesso que, mesmo depois de 26 anos treinando corrida, tem dias que vou sem nenhuma vontade.

Mas depois que você vai correr, tudo muda. Seja pela endorfina, por encontrar amigos ou pela satisfação de ter cumprido o combinado consigo mesmo.

Temos a experiência do Zack Telander, que decidiu caminhar 1,6km todo dia, por 100 dias. Estamos falando em média de 16 minutos de caminhada, parece algo simples.

Mas esse pequeno hábito foi evoluindo, passou de caminhar para correr essa distância, transformando totalmente seu estilo de vida. Isso tudo em pouco mais de 3 meses, com menos de 20 minutos por dia.





“O segredo foi estabelecer uma meta possível de cumprir, que se encaixasse na rotina.”.

Outro hábito simples que pode mudar nossa vida é a alimentação.

Alimentação do corredor nas horas vagas

Vamos ser sinceros: raros são os corredores com uma alimentação 100% equilibrada, como se fossem profissionais. Temos o trabalho, a família, o churrasco, o almoço de domingo.

A grande questão são os exageros no doce, fritura, gordura e nos alimentos processados.

É natural que, ao começar a correr, nossa alimentação mude em relação à época em que éramos sedentários, não é verdade?



Porque o alimento é o combustível para o corpo e isso ajuda ou atrapalha os treinos.

Um exemplo de mudança é a Rafa Arlotta, que teve altos e baixos com a alimentação, enfrentou obesidade, fez procedimento cirúrgico e não conseguia ficar bem.

Mas, depois que começou na corrida, mudou seu estilo de vida, melhorou sua relação com a comida e sua saúde.

“Não tinha problema hormonal e o endocrinologista pediu para eu anotar em um diário tudo que comia. Foi assim que eu percebi que estava viciada em doce”.

“A corrida entrou na minha rotina não mais para perder peso, mas para ganhar vida.”

Pequenos ajustes, como diminuir o excesso de doces e frituras e aumentar as fibras e os alimentos naturais, fazem muita diferença na nossa saúde física e mental.



A maior mudança é na cabeça

Ao ouvir algumas histórias, olhar para a experiência de cada um de nós e para os estudos sobre comportamento humano, tudo fica mais claro: *a principal mudança é na nossa mente!*

Na forma como enxergamos a rotina, pois os pequenos hábitos começam na nossa cabeça e depois são colocados em prática.

Sugestão que damos é: escolha um pequeno hábito, algo que leve pouco tempo, mas que seja diário, constante. E depois conta pra gente como foi sua experiência.

A corrida é mais que um esporte, um treino para vida!

Se você gostou dessa coluna, compartilhe com um amigo(a) corredor(a) que você admira!

MEDICINA **E A CORRIDA**



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE

MAIS TREINO, MAIS RISCO? O QUE SEU CORPO ESTÁ TENTANDO TE DIZER

Quando o volume aumenta, os sinais de alerta mudam. Como saber reconhecê-los e o que separa evolução de lesão??

Abril é o mês em que muitos corredores decidem acelerar. A empolgação do início de ano já se consolidou em rotina, os planos de treino foram ajustados, e a tentação de aumentar carga vem forte. Mas é exatamente nessa fase a da construção que o corpo começa a falar mais alto. Só que nem sempre a gente ouve. A progressão de volume é um dos maiores gatilhos de lesão no esporte de resistência. A regra dos 10% (nunca aumentar a carga semanal em mais de 10%) existe há décadas na literatura científica, e mesmo assim é uma das mais violadas por corredores amadores motivados.

O problema não é o entusiasmo. É a falta de entendimento sobre o que é adaptação saudável e o que é sinal de sobrecarga.

Dor muscular de início tardio (DMIT), aquela sensação de peso nas pernas nas 24 a 48 horas após um treino intenso, é fisiológica e esperada. Ela indica micro-lesões musculares que, ao se repararem, tornam a fibra mais forte. Mas existe uma diferença enorme entre essa dor difusa e transitória e uma dor localizada, persistente, que piora com a continuidade do treino , essa última é o corpo pedindo pausa.

SINAIS DE ADAPTAÇÃO SAUDÁVEL AO AUMENTO DE VOLUME

- Cansaço que cede após 24–48 horas de recuperação
- Melhora progressiva do pace em treinos submáximos
- Frequência cardíaca de repouso estável ou em queda
- Sono reparador e humor preservado
- Apetite aumentado, mas sem compulsão



Outro marcador importante e subestimado, é a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Em adaptação saudável, a VFC tende a se manter estável ou melhorar ao longo das semanas. Quando cai de forma consistente, é sinal de que o sistema nervoso autônomo está sobrecarregado. Alguns relógios esportivos já oferecem esse dado; vale aprender a interpretá-lo.

A síndrome do overreaching (estágio anterior ao overtraining) pode se instalar silenciosamente. O corredor continua treinando, mas a performance estagna ou piora. O humor oscila, o sono fragmenta, e lesões menores começam a aparecer com mais frequência. Nessa fase, reduzir o volume por uma ou duas semanas é suficiente para recuperar. Ignorar esse sinal pode levar a semanas ou meses de afastamento.



O QUE OBSERVAR AO EVOLUIR VOLUME E INTENSIDADE

- Dor articular ou tendinosa que persiste além de 72h
- Queda de performance sem causa aparente por mais de 2 semanas
- Irritabilidade, insônia ou perda de motivação para treinar
- Infecções respiratórias repetidas — sinal de imunossupressão
- Inchaço ou sensação de peso em articulações específicas

Como evitar sobrecargas na fase de crescimento? A resposta mais honesta é: monitorando mais do que treinando. Um diário de treino mesmo simples, mesmo analógico, que registre não só distância e pace, mas percepção de esforço, qualidade do sono e humor, é uma das ferramentas mais poderosas de prevenção. Associado a um período de regeneração a cada três ou quatro semanas de carga crescente, esse ciclo de progressão e descanso ativo é o modelo mais seguro de evolução sustentável.

Correr mais é um objetivo legítimo. Mas correr de forma inteligente entendendo o que o corpo comunica é o que garante que você ainda estará correndo daqui a dez anos.

Bons treinos, valentes!

NOVIDADES NOVO SITE NO AR



www.runnersbrasil.com



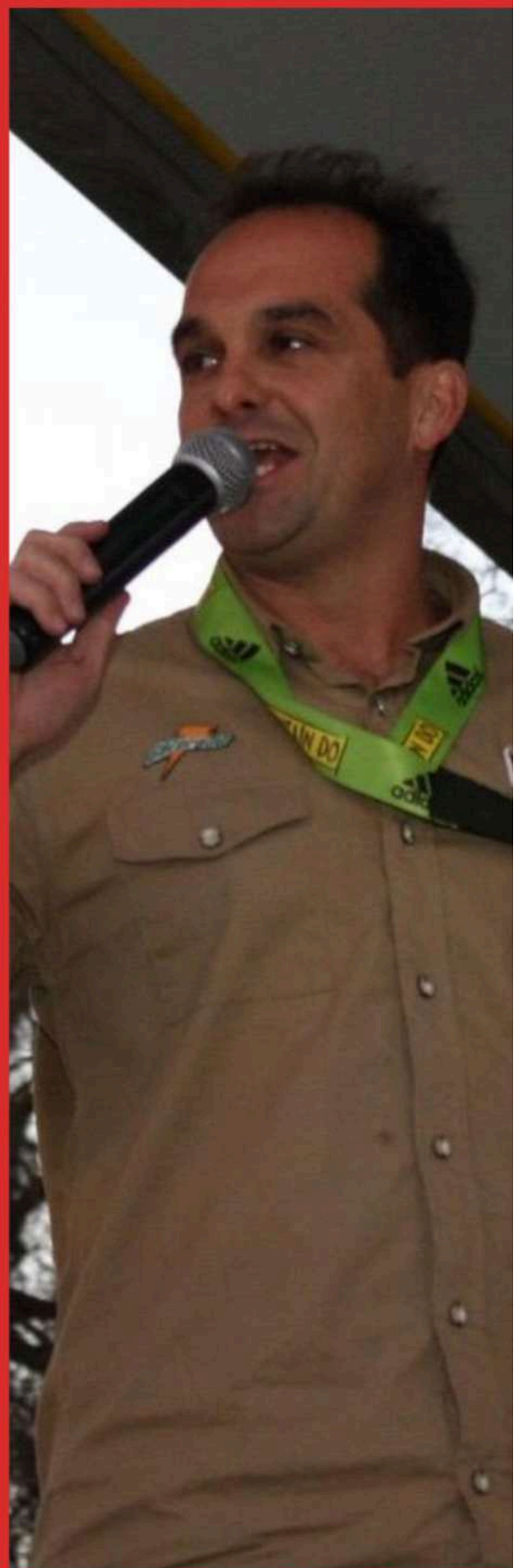
MIKO DOS SANTOS



Q&A

ABRIL 2026

Pioneiro do trail run no Brasil, Kiko dos Santos ajudou a consolidar uma modalidade que hoje mobiliza atletas em busca de desafio, natureza e experiências transformadoras. Desde a criação do Mountain Do, em Florianópolis, em 2003, ele vem ampliando fronteiras com provas que combinam operação complexa, segurança, curadoria minuciosa de percursos e destinos com uma beleza incrível e que proporcionam uma experiência sensorial única. Ao longo de 23 anos de trajetória, a marca expandiu sua presença pelo Brasil e pelo exterior, levando o trail run a biomas inéditos e cenários extremos, sem perder a essência que a tornou referência no mercado. Mais do que acompanhar o crescimento da modalidade, Kiko participou ativamente dessa construção, apostando em criatividade, inovação, autenticidade e excelência. Nesta entrevista à Runners Brasil, Kiko conta como transformou uma ideia ousada em uma marca reconhecida dentro e fora do país, o que o move a inovar a cada novo destino, como o Mountain Do marca a trajetória dos atletas e de que forma os aprendizados das Olimpíadas de Inverno reforçam a segurança e a experiência das provas da marca.





Sabine Weiler: O que um voo de parapente em Lucerna, na Suíça, em 1996, despertou no Kiko, o desejo de criar uma marca que hoje é referência no Brasil e vem se destacando no mundo?

Kiko dos Santos: Aquele voo de parapente na Suíça foi um divisor de águas na minha vida. Lá de cima, observando a imensidão dos Alpes, a natureza intocada e a forma como as pessoas interagiam com aquele ambiente de maneira tão respeitosa e aventureira, eu senti uma conexão profunda. Percebi que o esporte não precisava estar confinado ao asfalto ou a ambientes controlados. Ele poderia ser uma ferramenta de imersão na natureza. Foi ali que nasceu a semente do Mountain Do. Eu queria trazer para o Brasil essa experiência de liberdade, de superação em meio a cenários deslumbrantes, e criar algo que não fosse apenas uma corrida, mas uma verdadeira jornada de conexão entre o atleta e o meio ambiente.

Sabine: O Mountain Do começou em Florianópolis com uma prova de revezamento em 2003 e hoje tem um calendário com mais de 10 eventos em três continentes. Essa expansão foi planejada desde o início ou aconteceu naturalmente com o crescimento do trail run no Brasil?

Kiko: Foi uma mistura de sonho com evolução natural. Quando começamos em 2003, na Lagoa da Conceição, o trail run como conhecemos hoje ainda engatinhava no Brasil. A ideia inicial era simplesmente proporcionar uma experiência diferente, correndo em trilhas, dunas e praias. Mas a resposta dos atletas foi tão apaixonada que percebemos que havia um desejo reprimido por esse tipo de desafio. A expansão não foi um plano de negócios rígido desde o dia um, mas sim uma resposta à nossa



própria inquietude e ao pedido dos corredores que queriam explorar novos horizontes. Fomos crescendo junto com o esporte, sempre buscando o próximo cenário incrível para desafiar nossos atletas.

Sabine: Hoje o Mountain Do opera em circuitos distintos — o Raízes, com provas nacionais como Praia do Rosa, Costão do Santinho, Selva Amazônica, Campos do Jordão, Fernando de Noronha, Chapada dos Veadeiros e Pantanal; o Elements, com Atacama, Sahara e Fim do Mundo; e o Explorer, com o Mont Blanc. Essa divisão foi uma decisão estratégica para atender diferentes perfis de corredor?

Kiko: Exatamente. Com o tempo, percebemos que a nossa comunidade de corredores é muito diversa. Temos desde o atleta que está começando nas trilhas e quer explorar as belezas do nosso país, até aquele corredor experiente que busca desafios extremos em condições climáticas e geográficas severas. A criação dos circuitos Raízes, Elements e Explorer foi uma forma de organizar essas experiências. O Raízes celebra a nossa terra, a diversidade dos biomas brasileiros, uma oportunidade de o corredor conhecer a fundo a natureza do nosso país. O Elements é para quem quer contemplar uma experiência marcante, como disse um atleta uma vez no Atacama “se você quer deixar um legado”, testando seus limites em desafios impostos pela força da natureza por mais diversos locais do mundo. E o Explorer é a nossa expedição, uma jornada em grupo de contemplação, conexão e amizade, em desafios inéditos como a travessia do Mont Blanc. Assim, conseguimos oferecer uma jornada de evolução para o atleta dentro do próprio Mountain Do.



Sabine: No Brasil, vocês estão entrando em biomas que nunca tiveram tradição de trail run — Amazônia, Chapada dos Veadeiros, e o Pantanal. É uma missão de levar o trail para todos os cantos do país ou esses destinos foram surgindo por oportunidade?

Kiko: É definitivamente uma missão. O Brasil tem uma riqueza natural incomparável, e por muito tempo o trail run ficou concentrado no Sul e Sudeste. Nós queríamos mudar isso. Levar o Mountain Do para a Amazônia, Chapada dos Veadeiros e Pantanal é uma forma de mostrar aos brasileiros e ao mundo a grandiosidade desses biomas por meio do esporte. Claro que as oportunidades surgem, mas há um esforço ativo da nossa parte em desbravar esses territórios. Queremos que o corredor sinta a umidade da selva, a energia do cerrado e a vastidão das planícies alagadas. É sobre valorizar o que é nosso e criar uma consciência ambiental através da vivência.



Sabine: Depois da Amazônia em 2024, agora vem o Mountain Do Chapada dos Veadeiros e Pantanal. O que te atraiu nesses biomas e como está sendo a preparação para as primeiras edições de cada etapa?

Kiko: A Chapada dos Veadeiros tem uma energia mística, um relevo antigo e cachoeiras que são verdadeiros santuários. Já o Pantanal oferece uma imersão na vida selvagem que é única no planeta. O que me atraiu foi justamente o contraste e a crueza desses lugares. A preparação, no entanto, é um desafio logístico imenso. Estamos lidando com áreas de preservação, clima imprevisível e a necessi-

dade de minimizar ao máximo nosso impacto. Temos feito muitas visitas técnicas, conversado com as comunidades locais e ajustado os percursos para garantir a segurança dos atletas e a preservação do meio ambiente. Vai ser épico.

Sabine: Em 2012, com menos de dez anos de marca e enquanto a maioria dos organizadores de trail no Brasil ainda tentava consolidar provas locais, vocês foram para o Deserto do Atacama. De lá vieram o Sahara, a Patagônia na neve, o Vale dos Incas, o Mont Blanc. De onde vem essa inquietude constante de buscar territórios extremos para o trail — e o que te dava segurança para dar cada um desses passos?

Kiko: A inquietude faz parte do DNA do Mountain Do e do meu próprio espírito aventureiro. Eu sempre acreditei que a zona de conforto é o fim da criatividade. Ir para o Atacama em 2012 foi uma loucura para a época, mas nós sentíamos que estávamos prontos para entregar uma experiência internacional com a qualidade e o calor humano que o brasileiro tem. A segurança vinha de muito planejamento, de uma equipe extremamente competente e, principalmente, da confiança que os atletas depositavam em nós. Cada passo internacional foi dado com muito estudo de campo e respeito pela cultura e geografia local.

Fotos: arquivo pessoal



Sabine: Você foi voluntário nas Olimpíadas de Inverno de 2026. O que essa experiência te ensinou sobre organização de eventos em condições extremas — e o quanto desse aprendizado você traz para as provas do Mountain Do na neve, como o Fim do Mundo em Ushuaia?

Kiko: Ser voluntário nas Olimpíadas de Inverno foi uma verdadeira escola de excelência e gestão de crises. Aprendi que em condições extremas, como o frio intenso e a neve, a margem para erro é zero. A logística precisa ser impecável, desde o resgate médico até o aquecimento dos staffs. Trouxe muito desse rigor operacional para o Mountain Do Fim do Mundo. No Ushuaia, lidamos com hipotermia, mudanças bruscas de tempo e terrenos escorregadios. A experiência olímpica me ensinou a antecipar cenários e a criar protocolos de segurança que garantem que o atleta possa focar apenas em correr e apreciar a paisagem, sabendo que há uma estrutura robusta cuidando dele.

Sabine: Levar uma marca brasileira para o exterior é uma coisa, mas competir num mercado onde já existem provas gigantes e consolidadas de trail run é outra. Qual é o maior desafio de colocar o Mountain Do ao lado de marcas internacionais que já são referência no cenário mundial?

Kiko: O maior desafio é provar que uma marca nascida no Brasil tem a mesma excelência técnica e operacional das gigantes europeias ou americanas, mas com um diferencial que só nós temos: a hospitalidade e a energia brasileira. Nós não queremos ser apenas mais uma prova no calendário internacional; queremos ser a prova onde o atleta se sente acolhido, onde o staff sorri e vibra com ele. Competir com as grandes marcas exige investimento, networking e uma entrega impecável, mas o nosso "tempero" humano é o que nos destaca e fideliza corredores de várias partes do mundo.

Sabine: De todos esses destinos, qual foi o mais difícil de viabilizar e por quê?

Kiko: Sem dúvida, o Mountain Do Deserto do Atacama. A logística de operar no Chile, em uma das regiões mais áridas do planeta, é brutal. Estamos falando de um ambiente extremo onde a altitude, a falta de oxigênio e as temperaturas que variam drasticamente entre o dia e a noite criam um cenário praticamente lunar. Levar água, montar acampamentos, garantir a comunicação e a segurança médica em um deserto onde a infraestrutura é praticamente inexistente, onde o ar é tão seco que resseca até as mucosas... foi um teste de fogo para toda a equipe. Tivemos que aprender a lidar com a altitude, com possíveis casos de soroche (mal da altitude) e com um terreno que muda

constantemente. Mas ver os atletas cruzando a linha de chegada com as montanhas nevadas dos Andes ao fundo fez cada noite sem dormir valer a pena.

Sabine: Realizar uma corrida de trail run em locais extremos é completamente diferente de uma corrida de rua. Qual foi a prova mais desafiadora do ponto de vista operacional e qual mais surpreendeu positivamente os atletas?

Kiko: Do ponto de vista operacional, a Selva Amazônica foi um gigante. A umidade, a chuva constante, a logística de barcos e a necessidade de abrir trilhas em mata fechada exigiram um esforço hercúleo. Já a que mais surpreendeu positivamente os atletas, eu diria que foi o Fim do Mundo. Muitos brasileiros nunca tinham visto neve, muito menos corrido nela. A sensação de correr com o visual dos Andes nevados em meio a um mar branco e gelado criam uma atmosfera mágica. A superação do frio extremo gera uma emoção na linha de chegada que é difícil de descrever.

Sabine: Organizar eventos em desertos, selvas e montanhas com neve exige viagens, reconhecimento de terreno, logística pesada. Quanto tempo leva para idealizar uma prova até a primeira edição?

Kiko: É um processo longo e meticuloso. Em média, levamos de 18 a 24 meses desde a ideia inicial até o tiro de largada da primeira edição. Isso envolve múltiplas viagens de reconhecimento, negociações com governos locais, mapeamento de rotas com GPS, estudos de impacto ambiental, contratação de fornecedores locais e a criação de todo o plano de contingência e resgate. Não dá para improvisar quando você está levando centenas de pessoas para o meio do Saara ou para a Amazônia.

Sabine: O Mountain Do se posiciona como uma experiência transformadora — uma jornada sensorial que vai muito além de cruzar uma linha de chegada. Na prática, como é desenhar percursos tão diferentes entre si e garantir que o corredor viva algo que ele não encontra em nenhum outro lugar?

Kiko: Nós desenhamos os percursos pensando na narrativa da prova. Não buscamos apenas a distância ou a altimetria mais dura; buscamos os visuais mais impactantes, as passagens mais emblemáticas. Na prática, isso significa que eu e a equipe técnica passamos dias caminhando pelas regiões, conversando com os moradores locais para



descobrir aquelas trilhas secretas que não estão nos mapas. Queremos que o corredor sinta o cheiro da mata, o vento do deserto, o silêncio da neve. A garantia dessa experiência única vem da nossa curadoria obsessiva por lugares que têm alma e trazem experiência memoráveis.

Sabine: A Fabiana está ao seu lado nessa jornada desde o início — na vida e no trabalho. Como é construir uma empresa como o Mountain Do com a esposa como parceira? E qual é o papel dela nas decisões que moldaram a marca ao longo desses 20 anos?

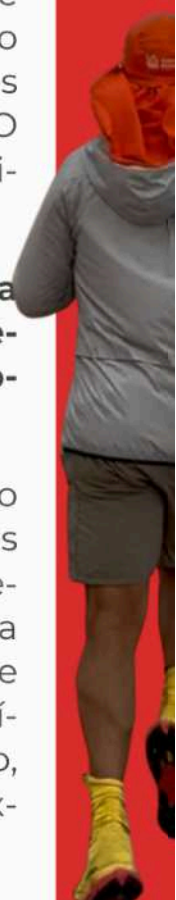
Kiko: A Fabiana é o coração e a razão do Mountain Do. Construir isso ao lado dela é o que torna a jornada tão especial. Enquanto eu sou o cara das ideias loucas, de querer ir para o fim do mundo ou para o meio da selva, ela é a âncora que viabiliza tudo isso com maestria. O papel dela é fundamental na gestão, no relacionamento com os atletas e na atenção aos detalhes que fazem a nossa prova ser tão acolhedora. As decisões mais importantes da marca sempre foram tomadas em conjunto. O Mountain Do não seria o que é hoje sem a visão estratégica e a sensibilidade da Fabiana.

Sabine: Hoje existem dezenas de provas de trail run no Brasil, cada uma com suas peculiaridades e belezas. Como o Mountain Do se diferencia num mercado tão mais competitivo do que quando vocês começaram?

Kiko: O mercado cresceu muito, o que é excelente para o esporte. Nosso diferencial continua sendo a experiência integral e o pioneirismo. Nós não entregamos apenas um kit e um percurso bem-marcado; nós entregamos uma imersão. A qualidade da nossa estrutura, o cuidado com a segurança, a escolha de destinos inéditos e, principalmente, o clima de família, amizade e diversão que existe nas nossas provas são coisas difíceis de replicar. O atleta sabe que, ao se inscrever em um Mountain Do, ele está comprando uma experiência para a vida, com um padrão de excelência que lapidamos ao longo de mais de duas décadas.

Sabine: Com provas em todas as regiões do Brasil e presença na América Latina, na Europa e na África, até onde o Mountain Do pretende chegar? Qual é a próxima fronteira?

Kiko: A nossa vontade de explorar não tem limites. Temos um plano estratégico claro para os próximos anos. Na África, queremos consolidar e ampliar nossa presença com o Deserto da Namíbia, que oferece paisagens tão selvagens quanto o Sahara, mas com uma energia diferente. Na América Latina, estamos buscando expandir para novos países e biomas, levando o Mountain Do para regiões que ainda não foram exploradas pelo trail run de alto nível. E sim, a Ásia está no nosso radar. Queremos trazer provas para o continente asiático, explorando montanhas e desertos



que ainda não foram tocados pelo Mountain Do. O objetivo é ter uma presença verdadeiramente global, mas sempre mantendo o padrão de excelência e a autenticidade que nos definem. Cada novo destino é uma oportunidade de criar uma experiência única que vai transformar a vida dos nossos atletas.

Sabine: Muitos corredores fazem uma primeira prova do Mountain Do e depois seguem o circuito pelo Brasil e até pelo exterior — vários se tornaram amigos próximos. Em mais de 20 anos criando experiências para milhares de pessoas, qual é a história que mais te marcou nessa jornada?

Kiko: É muito difícil escolher uma só, porque o trail run é feito de histórias de superação que me tocam profundamente. Uma que me marca muito é a de um menino em cadeira de rodas que completou o Mountain Do Lagoa da Conceição, em Floripa. Ele correu com o suporte extraordinário da equipe do BOPE, que se colocou inteiramente à disposição para garantir que ele pudesse viver essa experiência. Ver aquele menino cruzar a linha de chegada, cercado de apoiadores que acreditavam nele tanto quanto ele acreditava em si mesmo, foi um momento que me fez chorar e reafirmar porque fazemos isso. Outra história que me marca profundamente é a de um casal que se casou em uma chegada do Mountain Do Fim do Mundo, em Ushuaia, com as montanhas nevadas como cenário. Anos depois, encontrei esse casal em outra prova, agora com filhos pequenos, e eles me contaram que aquele casamento foi o ponto de partida para uma nova vida juntos. Ver a família que nasceu daquela experiência Mountain Do, vendo os filhos crescerem dentro dessa comunidade de trail runners, é simplesmente transformador. Essas histórias de transformação pessoal, de sonhos realizados, de famílias construídas ao redor do Mountain Do, são o verdadeiro combustível que me faz acordar todos os dias e querer organizar a próxima corrida. É por eles que o Mountain Do existe.



SABINE WEILER

JORNALISTA





METABOLISMO ATIVO



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA





AJUSTES HORMONAIS COM ROTINA ATIVA

A prática regular de atividade física promove adaptações hormonais que vão muito além da estética ou da performance imediata. Quando o exercício faz parte da rotina de forma consistente, o organismo passa por uma série de ajustes que refletem uma tentativa de funcionar com mais eficiência diante da demanda física. Ao mesmo tempo, é importante entender que esses benefícios dependem de equilíbrio. Quando a carga de treino não é acompanhada por recuperação, sono e ingestão energética adequados, esse mesmo sistema pode começar a dar sinais de desorganização.

Adaptações hormonais positivas geradas pelo exercício

Entre os efeitos mais bem estabelecidos do exercício regular está a melhora da sensibilidade à insulina. Isso significa que o organismo se torna mais eficiente no uso da glicose, o que favorece o controle metabólico, a utilização de energia e a recuperação após o esforço.

Outro ponto importante é a resposta ao estresse. O exercício é, por natureza, um estímulo estressor ao corpo, mas, quando bem dosado, esse estímulo gera adaptação. Nesse contexto, o cortisol não deve ser visto como um problema em si. Sua elevação aguda durante ou após o treino faz parte de uma resposta fisiológica normal, voltada para mobilização de energia e adaptação ao esforço. Em indivíduos com rotina bem estruturada, essa resposta tende a ser mais eficiente e menos prolongada.

Também vale destacar a testosterona, especialmente no contexto do treino de força. Sessões de musculação com boa intensidade e envolvendo grandes grupos musculares podem gerar aumento agudo da testosterona circulante, dentro de uma resposta anabólica ao esforço. Mais do que pensar apenas no número isolado do exame, o ponto relevante é que o treino de força ajuda a criar um ambiente fisiológico favorável para manutenção de massa muscular, força e desempenho. Em paralelo, o exercício regular contribui para melhor composição corporal, melhor sensibilidade à insulina e melhor regulação metabólica, fatores que também conversam com a saúde hormonal global.



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



O exercício regular, portanto, favorece um ambiente hormonal mais estável e eficiente. Em outras palavras, o organismo passa a tolerar melhor o esforço e a responder de forma mais organizada às demandas do dia a dia e do treinamento.

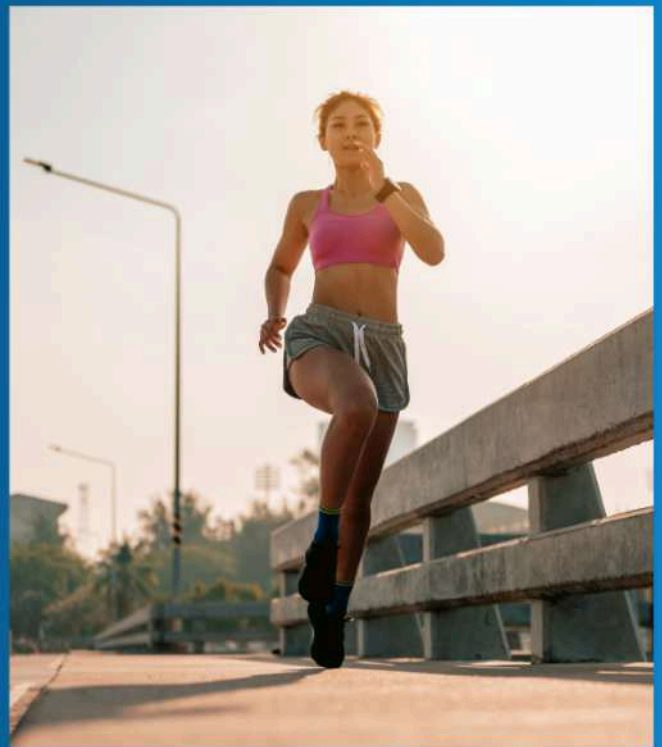
Alterações hormonais negativas geradas por desequilíbrios

Os problemas começam a aparecer quando existe desequilíbrio entre carga de treino, recuperação e oferta de energia. Quando o gasto energético aumenta, mas a ingestão alimentar, o sono e a recuperação não acompanham essa demanda, o organismo pode entrar em um estado de compensação.

Uma das primeiras consequências é a redução da disponibilidade de energia para funções que vão além do exercício. Nessa situação, o corpo passa a priorizar o que é essencial para a sobrevivência imediata e reduz investimento em outros processos fisiológicos. Isso pode levar a adaptações de economia, como redução do gasto energético de repouso e alterações em diferentes eixos hormonais.

No eixo tireoidiano, por exemplo, pode haver redução de hormônios como o T3, em uma tentativa adaptativa de poupar energia. Com isso, o organismo passa a funcionar de forma mais econômica, o que pode se refletir em cansaço, recuperação mais lenta e menor tolerância ao treino.

Os hormônios sexuais também são bastante sensíveis a esse cenário. Em homens, contextos de treino intenso associado a baixa ingestão energética ou recuperação insuficiente podem favorecer redução da testosterona. Em mulheres, esse desequilíbrio pode levar a alterações menstruais, incluindo irregularidade do ciclo ou ausência de menstruação. Esses sin-



nais mostram que o corpo está percebendo um ambiente de escassez e reduzindo funções que não considera prioritárias naquele momento.

Hormônios como leptina e grelina também participam dessa leitura. Eles ajudam o organismo a perceber se há energia suficiente para sustentar treino, recuperação e outras funções fisiológicas de forma adequada. Leptina é um hormônio relacionado a saciedade e suas reservas caem quando existe uma queda muito grande da gordura, da mesma forma o hormônio relacionado ao aumento do apetite aumenta quando existe esse mesmo desbalanço energético, no fundo tudo isso reflete a queda da disponibilidade energética, o corpo tende a adotar respostas de economia e adaptação, o que ajuda a explicar por que o impacto do treino não depende apenas da carga aplicada, mas também da alimentação, do sono, da composição corporal e da recuperação global.

Até a saúde óssea pode ser afetada. Embora o exercício possa ser um estímulo positivo para o osso, esse benefício pode ser reduzido quando há baixa disponibilidade energética e alterações hormonais associadas.

Por isso, uma rotina ativa bem estruturada não deve ser entendida apenas como treino. Os benefícios hormonais do exercício aparecem quando ele está inserido em um contexto favorável, com alimentação adequada, recuperação suficiente e sono de qualidade. É essa combinação que permite ao organismo não apenas performar melhor, mas sustentar adaptações hormonais mais estáveis, eficientes e resilientes.



2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify



A NOVA ONDA CHINESA NA CORRIDA

TECNOLOGIA, ESCALA E O IMPACTO NO BRASIL

Salve Runners! Neste mês vamos falar sobre a nova onda que deve se estabelecer por aqui muito em breve. Por décadas, o corredor brasileiro se acostumou a ver a inovação “de verdade” nascer em um eixo previsível (EUA–Europa–Japão) e chegar ao varejo nacional com atraso, preço alto e grade limitada. Só que, nos últimos anos, um novo polo de performance ganhou tração e passou a exportar tecnologia de corrida em escala: a China.

O que antes era percebido como “custo-benefício” virou uma realidade muito mais séria: super shoes com placa, espumas premium e desenvolvimento orientado por competição — agora acompanhados por uma estratégia global agressiva (DTC, e-commerce, atletas, parcerias e distribuição). E o Brasil entrou no radar.

Por que o avanço chinês acelerou agora?

1) A “guerra das placas” virou competência industrial

As marcas chinesas aprenderam rápido a “stackar” os pilares de um super shoe moderno:

- espumas supercríticas / PEBA-like (alta resiliência),
- placa (carbono ou compósito),
- rocker e geometrias agressivas,
- cabedais ultraleves.

O resultado é que, em reviews internacionais, modelos chineses já são comparados diretamente a referências como Vaporfly/Alphafly e outros super shoes — especialmente em Li-Ning e Xtep.



2) A expansão é corporativa, não só “produto”

O caso mais simbólico é a ANTA: musculatura financeira e estratégia de expansão global dão à marca poder para entrar em novos mercados com portfólio completo, marketing forte e capacidade de disputar preço por escala.

3) O canal mudou: DTC + cross-border + marketplace

Antes, “entrar no Brasil” era sinônimo de distribuição complexa. Hoje, marcas testam demanda por loja própria em alguns países, plataformas internacionais e marketplace local (com importação).

Isso cria um efeito de aquecimento: a marca ganha fãs e volume antes de um lançamento oficialmente estruturado.

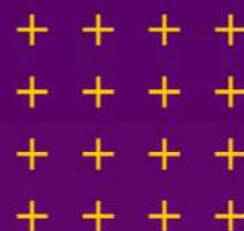
Quem são as marcas chinesas que importam na corrida hoje (e por quê)

A seguir, as marcas que aparecem com maior frequência em reviews técnicos e no radar de performance — e o que o corredor pode esperar de cada uma delas.

1) ANTA — a gigante que está virando império (e que pode ditar o jogo)

A ANTA é um dos maiores grupos esportivos do mundo em receita, com presença crescente fora da Ásia. Isso se traduz em capacidade de acelerar entrada em mercados como o brasileiro quando a estratégia fizer sentido.

Hoje a presença é majoritariamente via importação, o que aumenta variabilidade de preço e incerteza em garantia. Se vier operação estruturada, a ANTA tende a chegar com amplitude (treino + performance) e presença de marca forte — com potencial de mexer no segmento premium.





^ ^
^ ^
^ ^
^ ^
^ ^

2) Li-Ning — performance com pedigree esportivo e foco em corrida rápida

A Li-Ning é uma marca esportiva chinesa de grande escala, com histórico em esporte de alto rendimento e foco crescente em corrida.

No Brasil, a presença ainda é mais comum por importação/marketplaces. Isso significa que o corredor já tem acesso ao produto, mas ainda faltam benefícios típicos de operação oficial (garantia, troca simples e consistência de grade/numeração).



3) Xtep — a “especialista de corrida” do pelotão chinês

A Xtep vem se posicionando como marca com DNA de corrida, investindo em linhas específicas de performance e em visibilidade no cenário competitivo.

A Xtep é uma das marcas chinesas com identidade mais clara no running — e isso costuma acelerar aceitação quando a entrada em um país ganha estrutura.

4) 361° — a chinesa que já é “caso real” no Brasil

A 361° já tem presença organizada no Brasil, com operação e disponibilidade em varejo — o que a torna o além de produto, o que define consolidação é grade, reposição, pós-venda e consistência de numeração.

“Segunda prateleira” (marcas para radar)

Marcas como Qiaodan, Peak e Erke aparecem com modelos modernos (inclusive com placa), mas com cobertura internacional mais fragmentada.



O que a entrada das chinesas deve mudar no Brasil

1) Pressão real nos preços do premium

Quando tecnologia semelhante (espuma premium + placa + baixo peso) aparece com preço agressivo no exterior, o efeito tende a ser: mais promoções, reposicionamento de “super trainer” e “race day”, e disputa maior por valor percebido.

2) Comprar por categoria, não por marca

Com mais opções, fica mais evidente que super shoe não é daily; daily não é recovery; e placa não funciona igual para todo mundo.

3) A batalha decisiva será pós-venda + consistência de grade

A tecnologia já chegou. Quem fica é quem entrega garantia clara, troca fácil, numeração previsível e reposição.

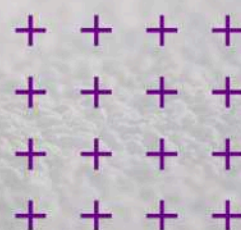
Conclusão

A nova onda chinesa no Brasil não é só mais uma leva de tênis “baratos”. É uma mudança estrutural: marcas que já dominam escala e passaram a dominar engenharia de performance. Se o corredor brasileiro sempre reclamou de preço e falta de opção, a próxima fase do mercado vai exigir o oposto: saber escolher.



GUSTAVO PAVESI

FISIOTERAPEUTA
E EMPRESÁRIO





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!

**“IDADE NÃO É
LIMITE.
LIMITE É NÃO
TENTAR.”**

ZÉ AGUIAR

ABRIL 2026



AOS 68 ANOS, ZÉ AGUIAR PROVA QUE NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR E QUE A DISCIPLINA PODE TRANSFORMAR UMA VIDA INTEIRA.

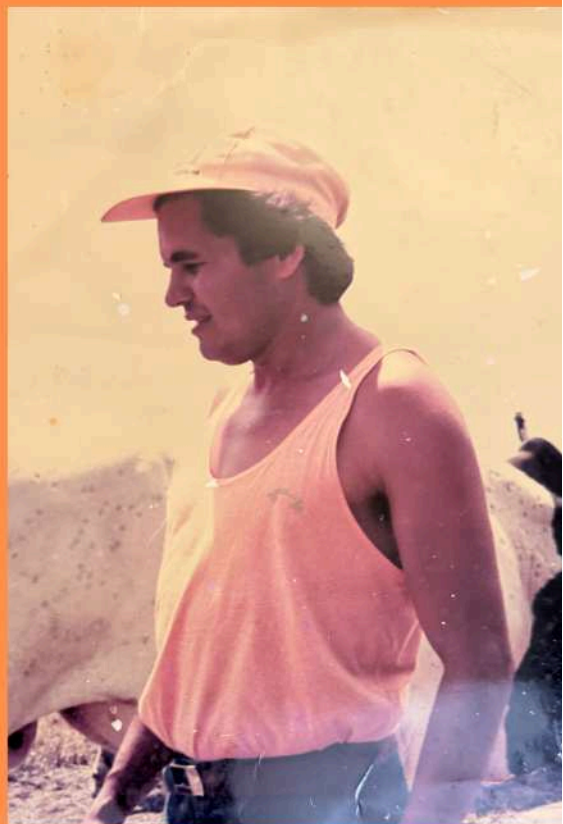
Tem histórias que não começam cedo, começam quando muita gente acha que já é tarde demais.

Zé Aguiar corredor, como é conhecido, passou a vida inteira trabalhando por necessidade, aos oito anos de idade o primeiro trabalho foi na roça plantando milho e mandioca.

Aos 68 anos, dois filhos, José Aguiar da Silva não apenas corre. Ele inspira, provoca e redefine o que entendemos por tempo, limite e recomeço. Das areias da Baixada Santista para milhões de telas, o corredor que começou aos 50 transformou um hábito em propósito e hoje, em movimento, impacta milhares de pessoas todos os dias.

Com passos rápidos, disciplina inegociável e uma simplicidade que encanta, Seu Zé virou símbolo de constância, autenticidade e paixão pelo esporte. Sem fórmulas mágicas, sem atalhos, apenas fazendo todos os dias.

Nesta edição, a Runners Brasil mergulha na história de um homem que prova, na prática, que nunca é tarde para começar, mas que, quando se começa de verdade, tudo pode mudar.



“PARA ALGUÉM QUE TRABALHOU COMO PEDREIRO DURANTE MAIS DE 50 ANOS, PROFISSÕES ESSAS, ENTRE OUTROS “BICOS”, QUE EU AGARREI ERAM AS ÚNICAS OPÇÕES QUE EU TINHA PARA CUIDAR DA MINHA FAMÍLIA”. - ZÉ AGUIAR

Começando aos 50

Sem treinador, sem planilha sofisticada, sem promessas de performance. Começou com um tênis simples, força de vontade e um desejo silencioso de mudar.

Hoje, aos 68 anos, José Aguiar da Silva corre praticamente todos os dias, inspira milhares de pessoas nas redes sociais e carrega uma verdade que não se discute, somente se vive.

Mais do que pace, pódio ou números, a história dele fala sobre constância, disciplina e escolhas. Sobre o que acontece quando alguém decide, de verdade, cuidar de si.

Essa não é uma história sobre corrida.

É sobre transformação.



“FORÇA DE VONTADE E UM TÊNIS. FOI ASSIM QUE COMECEI.”

O COMEÇO

Revista Runners Brasil: Seu José, o que mudou dentro do senhor quando decidiu começar a correr?

Zé Aguiar: A principal mudança foi a chama da vontade de me desafiar que acendeu em mim desde o momento em que decidi começar a correr. Por ser algo novo pra mim, essa mistura de sentimentos que envolviam a vontade de largar o sedentarismo, junto com a curiosidade de experimentar este esporte, foi o que me levou a iniciar.

Revista Runners Brasil: Teve medo ou dúvida?

Zé Aguiar: Em nenhum momento senti essa sensação de medo ou dúvida. Acredito que esses sentimentos só ocorrem quando há uma comparação com os outros. Mas, desde o início, me mantive focado apenas na minha evolução gradual, sem pressa. Fui indo um passo de cada vez, no meu ritmo.

Revista Runners Brasil: O que mais te surpreendeu quando começou a correr?

Zé Aguiar: Foi a mudança no meu físico e na minha disposição no dia a dia. Os benefícios que o esporte traz são maravilhosos. Começar a perceber essas mudanças positivas na minha saúde foi gratificante.

“Não gosto muito de ficar imaginando o que eu poderia ter sido, prefiro focar 100% onde tenho controle, que é no presente”. – Seu Zé

Revista Runners Brasil: Se pudesse voltar naquele momento, começaria antes ou tudo aconteceu no tempo certo?

Zé Aguiar: Essa é uma ótima pergunta, hoje em dia escuto muitas pessoas falando “seu Zé, se você tivesse começado a correr desde novo, poderia ter sido um atleta profissional?”. Talvez sim, talvez não, essa resposta nunca sabemos. Não gosto muito de ficar imaginando o que eu poderia ter sido, prefiro focar 100% onde tenho controle, que é no presente. Então acredito que tudo aconteceu no tempo certo, como deveria ser. E sou muito feliz por isso.

Revista Runners Brasil: Qual foi o momento em que o senhor percebeu: “isso aqui não é só um passatempo”?

Zé Aguiar: No momento em que esse esporte virou minha paixão. Eu sou apaixonado por correr, pelos desafios que os treinos me exigem, pelas provas em que participo, pelo clima positivo das pessoas que correm. Logo nos primeiros dois anos inserido na corrida já havia percebido isso.

“NUNCA É TARDE... MAS TEM QUE COMEÇAR DE VERDADE.”





DISCIPLINA QUE TRANSFORMA

Não existe milagre na rotina do Zé. Existe repetição.

Existe compromisso. Existe escolha.

Revista Runners Brasil: O senhor corre praticamente todos os dias. O que te move a sair para treinar mesmo quando não está com vontade?

Zé Aguiar: Gosto bastante de correr na areia, admiro a paisagem da praia de Santos, mas também faço variações de treino no asfalto, faço subida em morros também. Justamente para sempre estar preparado para as provas. O que me move é a força da disciplina, faço isso há anos, este hábito de sair para correr já se tornou algo natural para mim. Por fazer isso repetidas vezes, hoje em dia não é um esforço sair para treinar, é um prazer.

Revista Runners Brasil: Como é uma manhã perfeita na sua rotina?

Zé Aguiar: Acordar bem cedo, geralmente em torno da 05:00h da manhã, preparo uma refeição de café da manhã bem caprichado, com ovos, uma fonte boa de carboidrato (inhame / batata doce / mandioca) sempre faço variações, e um café preto sem açúcar. Após isso, troco de roupa e saio para correr. Para mim, começar bem o dia é cuidar bem de mim logo nas primeiras horas em que estou acordado.

Revista Runners Brasil: O senhor treina sozinho e sem treinador. Como construiu essa confiança no seu próprio corpo?

Zé Aguiar: Essa confiança de treinar sozinho e sem treinador veio como consequência da necessidade. Quando comecei a correr, não tinha condições financeiras de pagar uma assessoria ou um treinador particular, então eu tinha que correr com as condições em que estavam ao meu alcance. Consequentemente, fui desenvolvendo a capacidade de ouvir meu corpo, respeitando os limites e buscando sempre evoluir nos treinos. Não descarto a possibilidade de em algum momento treinar em uma assessoria, mas como já treinei anos sozinho, peguei o costume e para mim, isso não é uma necessidade. Mas se eu pudesse desde o início ter tido auxílio de um profissional, com certeza teria sido melhor e mais seguro, o risco de uma pessoa sem experiência começar a correr por conta própria é maior, pois pode acabar se lesionando. Por isso, quando alguém me pergunta, eu sempre sugiro ter auxílio de uma boa assessoria esportiva.

**“NÃO ADIANTA EU QUERER “ENGANAR A PLANILHA”, NÃO ENTREGAR O MEU MELHOR,
PORQUE SE NÃO ESTAREI ENGANANDO A MIM MESMO”.**

Revista Runners Brasil: O que significa, para o senhor, “treinar de verdade”?

Zé Aguiar: Treinar sem fazer corpo mole. Na minha concepção, se eu já estou separando um momento do meu dia para treinar, então que eu me dedique a cumprir o que está como objetivo para aquele treino. Não adianta eu querer “enganar a planilha”, não entregar o meu melhor, porque se não estarei enganando a mim mesmo. Essa responsabilidade de cumprir o objetivo do treino, se é um dia de longão, eu cumpro. Se é um dia de tiros de velocidade, eu cumpro. Se é um dia de corrida leve, eu cumpro.

Revista Runners Brasil: Existe algum ritual antes ou depois da corrida que nunca pode faltar?

Zé Aguiar: A maioria das vezes treino no período da manhã, então o ritual de preparar meu próprio café da manhã não pode faltar.



Revista Runners Brasil: O senhor acredita que a disciplina pode mudar a vida de qualquer pessoa?

Zé Aguiar: Com toda certeza, porque a disciplina mudou a minha vida. Não importa em qual nível ou idade é o “ponto de partida” da pessoa, se ela se compromete a fazer um pouco a cada dia, com o passar do tempo, essa disciplina se torna um hábito e fica tudo mais natural.

PERFORMANCE E MENTALIDADE x MAIS FORTE COM O TEMPO

A idade não desacelerou o Zé. Ela refinou.

“A performance é consequência dos meus hábitos.”

Revista Runners Brasil: O senhor é muito rápido, isso sempre fez parte ou foi construído com o tempo?

Zé Aguiar: Na corrida, tudo que você se compromete, se dedica a fazer e aguarda o tempo necessário até que aquilo se destaque, leva tempo. Eu precisei construir cada um dos meus resultados.

Revista Runners Brasil: O que passa na sua cabeça enquanto está correndo?

Zé Aguiar: Correr para mim é como se fosse uma terapia, enquanto estou correndo é o momento onde me encontro, coloco os pensamentos no lugar. Me sinto muito bem.

Revista Runners Brasil: Em algum momento pensou em desacelerar ou parar?

Zé Aguiar: Nunca. Não há motivos para parar algo que me faz tão bem, continuar me desafiando através da corrida é o que me mantém sempre na melhor condição física e de saúde que eu possa me proporcionar.

Revista Runners Brasil: O que é mais importante hoje: performance ou constância?

Zé Aguiar: Constância, sempre foi constância. Para mim, a performance é apenas consequência dos meus hábitos.

Revista Runners Brasil: Como o senhor lida com o cansaço e os limites do corpo?

Zé Aguiar: Muito bem, afinal, hoje aos 68 anos eu me sinto bem melhor do que quando comecei aos 50. Não me sinto cansado, muito pelo contrário, me sinto como um jovem em atividade. Não dou atenção aos limites que a minha idade impõe, pois acredito que muito desses limites vem da cabeça e de consequências das atitudes tomadas anteriormente. Como eu já venho há anos com esse hábito da corrida, não posso me permitir acreditar nos limites que ocasionalmente ocorrem em pessoas da minha idade. Eu me cuido o máximo que posso, respeito meu corpo e me desafio sempre a ir além, para mim isso tem dado certo.

“Eu não treino por vaidade, eu treino por compromisso comigo mesmo.”

VIDA SIMPLES, RESULTADOS GIGANTES

Revista Runners Brasil: O senhor sempre fala que não precisa de muito para começar. O que realmente é essencial para dar o primeiro passo?

Zé Aguiar: Força de vontade e um tênis básico de corrida. Foi exatamente assim que comecei.

Revista Runners Brasil: Sua alimentação é simples, natural. O senhor acredita que isso impacta diretamente no desempenho?

Zé Aguiar: Eu sempre me alimentei desta forma, eu gosto. Acredito que isso impacta diretamente no meu desempenho porque é algo que para mim, é natural. Eu tenho prazer em me alimentar desta forma, isso faz com que eu consiga ter energia para os meus treinos.

Revista Runners Brasil: Nunca ter tido lesões é algo raro. A que o senhor atribui isso?

Zé Aguiar: Essa questão eu não tenho como dar certeza de qual o principal motivo. Mas acho que são uma junção de fatores, eu me alimento de forma saudável, durmo cedo, não ingero bebidas alcoólicas e sou uma pessoa consideravelmente peso leve. Acredito que como consequência dessas atitudes, acabam me trazendo este benefício de nunca ter me lesionado.

Revista Runners Brasil: Hoje, olhando para trás, o que a corrida te deu que o dinheiro não compra?

Zé Aguiar: Saúde! Dentro disso, posso destacar disposição no meu dia, não sofro com dores casuais da idade, não sofro com nenhum tipo de ansiedade/depressão, tenho autonomia física, me sinto como um jovem. Além disso, a corrida me proporciona momentos muito felizes, como treinos especiais, provas e estar com pessoas que se alegram do mesmo esporte que o meu.

REDES SOCIAIS E FAMA, INSPIRAÇÃO QUE GANHOU O MUNDO

“Me considero um influenciador do bem”.

Sem planejar, ele virou referência.

Revista Runners Brasil: Em que momento o senhor percebeu que tinha virado uma inspiração nas redes?

Zé Aguiar: Quando comecei a receber muitas mensagens, relatos de pessoas que diziam se inspirar com a minha rotina e minha história.

Revista Runners Brasil: Como é ver tanta gente se motivando através da sua história?

Zé Aguiar: É uma sensação difícil de descrever, uma alegria enorme poder estar motivando milhares de pessoas. Nunca imaginei que um dia isso fosse acontecer, principalmente na minha fase da terceira idade. Meu coração se alegra ao ver tantas pessoas seguindo por uma vida mais saudável e ativa por influência minha, ter este papel na vida de tantas pessoas é maravilhoso.

Revista Runners Brasil: O senhor se considera um influenciador hoje?

Zé Aguiar: Me considero um influenciador do bem. Para mim é um privilégio influenciar pessoas a levantarem do sofá, saírem do sedentarismo, irem além para buscarem qualidade de vida. E tudo isso apenas mostrando quem eu sou.

Revista Runners Brasil: A fama mudou alguma coisa na sua vida?

Zé Aguiar: Dentro da internet, eu não consigo dimensionar este reconhecimento, acredito que seja porque sou de outra época que não existia tanta tecnologia, apenas gosto de mostrar minha rotina e interajo com as pessoas através das minhas postagens. A maior diferença que eu senti foi que passei a ser mais reconhecido pelas pessoas na rua, receber este carinho também pessoalmente é algo que estou adorando.



Revista Runners Brasil: Como é a parceria com seu filho Kaio Aguiar nesse processo?

Zé Aguiar: A parceria com meu filho é total desde o começo, ele é o responsável por toda a parte técnica das minhas redes sociais. Ele tem o olhar da criação do conteúdo, de fazer com que a minha rotina, que já é natural minha, se torne visível e atrativa para as pessoas na internet assistirem. A minha parte é ser quem eu sou e interagir com as pessoas nos comentários e nas mensagens, o resto é com ele.

Revista Runners Brasil: Existe alguma responsabilidade em saber que tantas pessoas se inspiram no senhor?

Zé Aguiar: É uma grande responsabilidade servir de inspiração para as pessoas, mas para mim é algo bem leve. Porque desde que eu comecei a correr e pegar gosto pelo esporte, eu já havia me tornado quem eu sou hoje, a diferença é que de uns três anos para cá, eu comecei a mostrar isso na internet.

UMA NOVA VIDA AOS 68

A corrida não mudou só o corpo. Mudou o caminho.

Revista Runners Brasil: A corrida deixou de ser só paixão e virou também fonte de renda. Como o senhor enxerga essa nova fase?

Zé Aguiar: Enxergo que está sendo uma fase muito divertida, ter “uma nova profissão” nesta minha idade me mostra que a vida é uma caixinha de surpresas e que nunca é tarde para nada, nem para questões profissionais.

Revista Runners Brasil: O que significa, para o senhor, ganhar dinheiro fazendo algo que ama?

Zé Aguiar: É um privilégio, porque passei minha vida inteira trabalhando por necessidade, fui desde alguém que iniciou o primeiro trabalho na roça aos oito



anos de idade, plantando milho e mandioca, para alguém que trabalhou como pedreiro durante mais de 50 anos, profissões essas, entre outros “bicos”, que eu agarrei porque eram as únicas opções que eu tinha para cuidar da minha família. Então ter o privilégio de fazer o que eu mais amo e ter frutos financeiros com isso, é um sonho que nunca me foi permitido sonhar durante toda minha vida.

Revista Runners Brasil: O senhor imaginava que a corrida poderia transformar sua vida também nesse sentido?

Zé Aguiar: Nunca imaginei, até porque tudo que estou colhendo hoje são frutos do trabalho que venho tendo com as redes sociais. E como eu era alguém que nunca mexeu com isso, antes nem sabia que existia essa possibilidade.

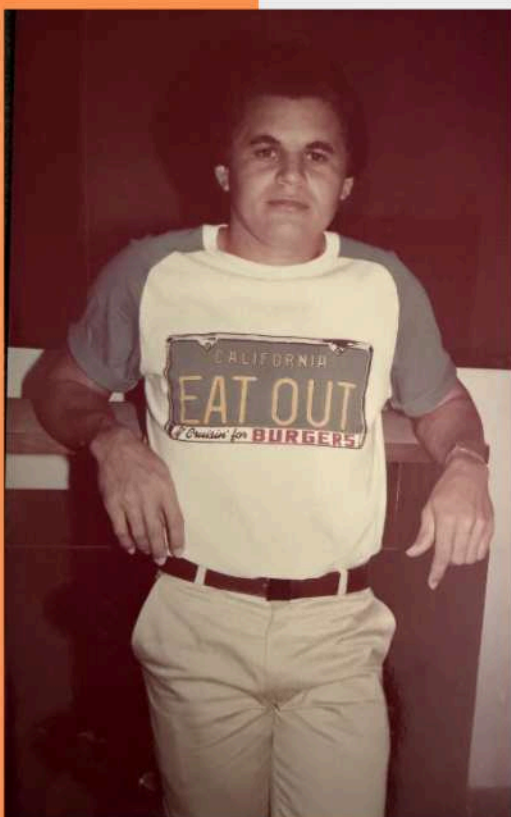
Revista Runners Brasil: Ainda se sente “começando”, mesmo com tudo isso que já conquistou?

Zé Aguiar: Com certeza, ter novos objetivos e continuar se aperfeiçoando para alcançá-los é um privilégio que a vida nos dá. Eu gosto de sempre estar em movimento.

IDADE NÃO É DESCULPA

Revista Runners Brasil: Muita gente usa a idade como desculpa. O que o senhor diria para essas pessoas?

Zé Aguiar: O nosso futuro é moldado pelas nossas escolhas do presente. Idade é apenas um número, isso não pode te limitar. Eu comecei aos 50 anos e hoje aos 68 estou me sentindo muito melhor do que no meu início, então nunca é tarde para começar.



Revista Runners Brasil: O que é mais difícil: começar ou continuar?

Zé Aguiar: Continuar. Criar o hábito de ter disciplina leva tempo, e durante este trecho, os hábitos antigos (que não fazem bem a nossa saúde) ainda estão em maior predominância, é nesta fase que a atenção tem que ser redobrada. Por isso que eu digo para as pessoas que estão começando a seguinte dica: não precisa acelerar o processo, vá devagar, evolua aos poucos.

Revista Runners Brasil: Qual foi o maior aprendizado que a corrida te deu sobre a vida?

Zé Aguiar: Nunca é tarde para começar.

Revista Runners Brasil: O que significa envelhecer bem para o senhor?

Zé Aguiar: Envelhecer com qualidade de vida, cuidando do corpo. E a corrida me traz este benefício de envelhecer bem, com disposição e muita saúde.

“Eu me sinto melhor hoje aos 68 do que aos 50.”

SONHOS QUE CONTINUAM

Revista Runners Brasil: O senhor ainda tem sonhos dentro da corrida?

Zé Aguiar: Muitos dos meus sonhos já estão sendo realizados, mas claro que sempre é bom continuar sonhando com novos objetivos. Um dos meus sonhos que está em processo de se concretizar é de conseguir correr com os meus dois filhos, eles começaram na corrida este ano por incentivo meu, então um dia espero correr uma prova com eles acompanhando o meu pace.

Revista Runners Brasil: Correr fora do país é um deles, o que esse momento representaria?

Zé Aguiar: Para mim representaria a concretização de uma jornada, não apenas como corredor, mas também de vida. Nunca viajei para fora do Brasil, então conseguir ter a oportunidade de participar de uma prova fora do país, por conta do esporte, será um marco muito importante na minha jornada.

Revista Runners Brasil: O que ainda quer viver com o esporte?

Zé Aguiar: Sou muito grato pelo que o esporte já me proporcionou, o que busco agora é continuar tendo saúde para aproveitar toda essa fase, com o objetivo de viver diversas experiências que mal consigo imaginar. Ter esse desejo me deixa com boas expectativas para o futuro.

Revista Runners Brasil: Até quando pretende correr?

Zé Aguiar: Enquanto Deus me permitir ter saúde para dar simples passos, eu pretendo estar correndo. Não me imagino parando de correr por vontade própria, espero que a corrida dure por toda a minha vida.

Revista Runners Brasil: Que legado o senhor gostaria de deixar?

Zé Aguiar: Não importa a sua idade, não importa seu peso ou condição física atual, nunca é tarde para começar. Que o meu exemplo de vida inspire cada pessoa a cuidar de si através do esporte.

Bate-bola rápido:

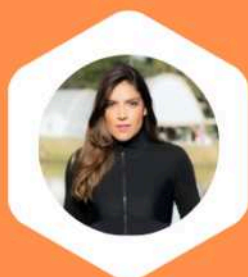
- Correr é... um prazer
- Disciplina é... tudo na vida
- Idade é... apenas um número
- Um sonho: saber que meus filhos continuarão meu legado
- Um conselho: comece devagar, basta não parar
- Uma frase: a união da família é a base de tudo

Zé Aguiar não corre contra o tempo. Ele corre com ele.

Cada passo é um lembrete de que recomeçar não tem idade. Que disciplina constrói caminhos onde antes só existiam desculpas.

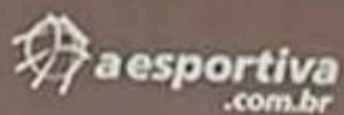
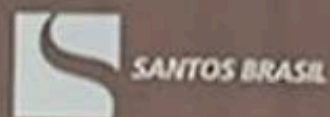
No fim, a maior conquista dele não está no pace, está nas pessoas que, ao olhar para sua história, finalmente decidiram dar o primeiro passo.

E talvez seja isso que mais importa.

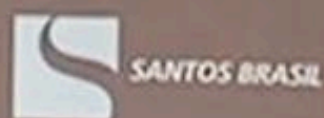


**DANI
CHRISTOFFER**
EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA

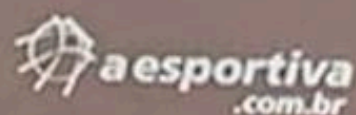
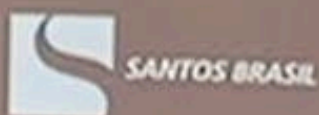




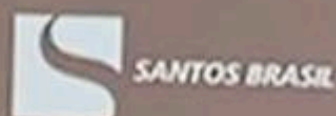
ONPACE



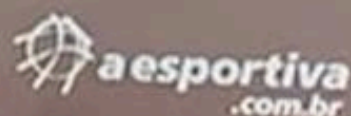
BUENO



ONPACE



BUENO



2°

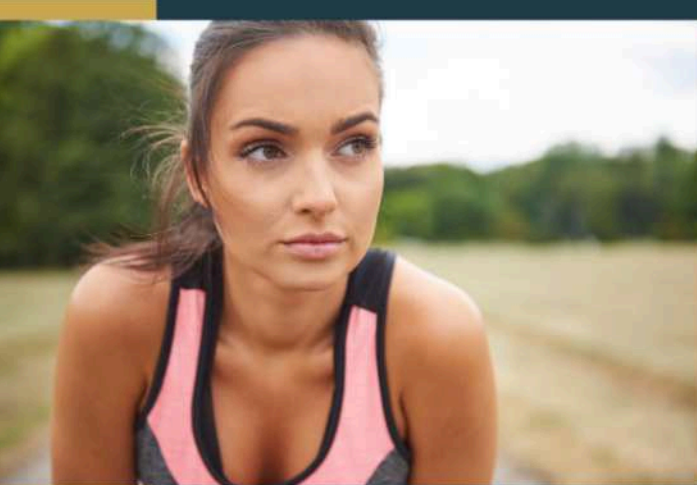
1°

3°

Pele de **CORREDOR**

**SABRINA
CABRAL**
DERMATOLOGISTA





COMO EVITAR IRRITAÇÕES NA PELE NO DIA A DIA DO CORREDOR

Correr com frequência é sinal de disciplina e comprometimento com a saúde. Mas, quando os km's aumentam, a pele entra em um ciclo constante de suor, atrito e calor; e isso pode gerar irritações silenciosas que muitos corredores só percebem quando aparecem vermelhidão, ardor, coceira, assaduras ou pequenas lesões recorrentes. As queixas dermatológicas estão entre as mais frequentes em atletas, especialmente aqueles que praticam esportes de endurance. A boa notícia? Grande parte desses problemas pode ser evitada com ajustes simples na rotina de cuidados.

A ciência por trás do problema

O que acontece com a pele durante a corrida é mais complexo do que parece. O exercício de alta intensidade pode deprimir temporariamente as barreiras imunológica e física da pele, aumentando o risco de infecções cutâneas.

Os três vilões da rotina do corredor

O suor não é apenas água. Ele contém sais, ureia e outras substâncias que, quando permanecem em contato prolongado com a pele, alteram seu pH natural e mantêm a região úmida. Essa umidade constante enfraquece a barreira cutânea e cria um ambiente propício para o desenvolvimento de infecções fúngicas como a pé de atleta, além de infecções bacterianas como foliculite. Corredores de endurance começam a suar mais rapidamente, produzem maior volume de suor e têm maior densidade de glândulas de suor ativadas. Isso significa que, quanto mais treinado você é, mais sua pele precisa lidar com umidade.

O atrito é responsável por uma série de dermatoses traumáticas comuns em corredores: bolhas, calosidades, manchas por microtraumas, e até irritação dos mamilos. Essas lesões ocorrem porque regiões de

contato sofrem microlesões contínuas que, sem tempo adequado de recuperação, evoluem para lesões maiores. Quando o atrito se soma à umidade, a pele perde resistência e se torna mais vulnerável a rupturas e formação de bolhas.

O calor aumenta a inflamação local e a sensibilidade cutânea. Em ambientes quentes, a combinação de calor externo e interno pode levar a condições como miliária (brotoeja) e agravamento de dermatoses pré-existentes.



As áreas que mais sofrem

Fique atento especialmente à virilha, axilas, parte interna das coxas, pés e entre os dedos, mamilos e região do sutiã ou top esportivo. São áreas de maior umidade e contato, portanto mais vulneráveis. Essas regiões de dobras cutâneas são particularmente suscetíveis ao desenvolvimento de intertrigo, uma inflamação causada pelo atrito pele-com-pele em ambientes úmidos.

Nos pés, a situação é ainda mais complexa. Além do suor abundante, há o impacto repetitivo, a pressão do calçado e o ambiente oclusivo criado pelos tênis. Não é à toa que infecções fúngicas nos pés estão entre as queixas dermatológicas mais comuns em atletas.

Como evitar irritações no dia a dia

O banho logo após o treino não é apenas uma questão de higiene, é uma medida preventiva fundamental. Estudos recomendam o banho imediato com água quente e sabonete para remover o suor e reduzir o risco de infecções cutâneas. Use sabonete suave e evite esfregar vigorosamente, pois a pele já está sensibilizada pelo exercício. Evite o uso rotineiro de sabonetes antibacterianos ou antissépticos pois eles podem ressecar excessivamente a pele.



Trocar de roupa imediatamente após correr não é exagero, é necessidade fisiológica. Permanecer com roupa molhada mantém a pele em contato prolongado com o suor, perpetuando a alteração do pH e a umidade excessiva. Prefira tecidos tecnológicos que favorecem a evaporação do suor durante o treino e tenha sempre uma muda de roupa seca disponível.

Após o banho, a secagem merece atenção especial. Dê atenção particular às dobras cutâneas: virilha, axilas, região submamária, entre os dedos dos pés. Essas áreas, se permanecerem úmidas, tornam-se ambiente ideal para proliferação de fungos e bactérias. Use a toalha com movimentos suaves, sem esfregar, e certifique-se de que não há umidade residual. Para os pés, considere secar também entre os dedos com papel toalha ou usar secador de cabelo em temperatura fria, especialmente se você tem tendência a infecções fúngicas.

Para treinos longos ou provas, a aplicação preventiva de produtos antiatrito pode fazer toda a diferença. Aplique esses produtos antes do treino nas áreas mais suscetíveis: parte interna das coxas, mamilos, axilas e qualquer região onde você já tenha experimentado irritação anteriormente. Para os pés, existem produtos específicos que combinam proteção contra atrito com propriedades que ajudam a controlar a umidade.

A hidratação cutânea adequada é uma estratégia preventiva frequentemente negligenciada. Pele bem hidratada sofre menos com o atrito, é mais resistente a microlesões e tem menor tendência a desenvolver processos inflamatórios. Use hidratantes, aplicando-os após o banho, quando a pele ainda está levemente úmida, isso ajuda a "selar" a hidratação. Para áreas específicas como os pés, considere hidratantes mais densos, aplicados à noite.



Quando investigar mais

Se a irritação for frequente ou persistente, vale investigar além dos cuidados básicos. Avalie criticamente o tipo de roupa esportiva que você usa, costuras mal posicionadas, tecidos inadequados ou peças muito justas podem ser a causa do problema. Calçados muito apertados ou muito folgados aumentam o atrito e podem causar lesões recorrentes.

Seu padrão de suor também é relevante. Algumas pessoas apresentam suor excessivo, que pode requerer abordagem específica. E, claro, descarte a presença de infecção fúngica; muitas vezes, o que parece ser apenas irritação é, na verdade, uma micose que precisa de tratamento adequado.

Nesses casos, o acompanhamento dermatológico ajuda a identificar a causa raiz do problema e evitar sua evolução, prevenindo até mesmo pausas forçadas nos treinos.

Para levar com você

Correr todos os dias fortalece o corpo, melhora a capacidade cardiovascular e traz inúmeros benefícios à saúde, mas também exige atenção com a pele.

Lembre-se: ela é seu maior órgão e está literalmente na linha de frente de cada treino, cada quilômetro, cada desafio que você enfrenta nas ruas ou nas trilhas.



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



MENTE EM MOVIMENTO



CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA





EVOLUÇÃO CONTÍNUA E MOTIVAÇÃO BASEADA EM APRENDIZADO

No início do ano, é comum sentir uma empolgação intensa, com novas metas, planilhas renovadas e a vontade de recuperar ou superar resultados. Mas motivação não é apenas um estado emocional passageiro. Na etimologia, a palavra vem do latim *movere* (mover) + *ção* (processo/condição), referindo-se a um impulso, força interna ou motivo que direciona o comportamento humano. Embora baseada no movimento, a motivação é vista como um processo psicológico intrínseco, ligado a sentido e valor, e não apenas como um comando externo. Em outras palavras, trata-se de “motivos para agir”.

O que mantém o corredor consistente ao longo de meses são justamente motivos claros e observáveis, construídos gradualmente por meio da aprendizagem contínua. Cada treino, cada decisão de respeitar ritmo e recuperação, funciona como oportunidade de reforçar padrões adaptativos e gerar razões concretas para continuar. A percepção de progresso real é central nesse processo: vários estudos mostram que observar pequenas melhorias fortalece o comportamento de treino, pois o cérebro associa esforço a resultados alcançáveis. Para corredores, isso se traduz por exemplo em avanços na cadência, no tempo de reação, na percepção de esforço ou na resistência a desconfortos. Essa percepção constante, mais do que a excitação inicial, cria um ciclo positivo, reforçando a disciplina e consolidando a motivação sustentável.



A estrutura do treino é parte fundamental dessa construção. Metas de processo, como completar uma semana planejada, manter frequência ou cumprir blocos de intensidade, produzem estímulos de aprendizado mais consistentes do que metas de resultado imediato, como bater tempo em uma prova ou acelerar quilômetros isolados. Quando o corredor entende que cada treino contém dados sobre desempenho, fadiga e recuperação, aprende a ajustar volume, intensidade e estratégia de forma embasada. Pequenos avanços, adaptações bem-sucedidas e decisões estratégicas reforçam internamente a motivação, tornando-a menos dependente de picos emocionais e mais sustentada pelo próprio processo de aprendizado.

A motivação como processo de aprendizado depende também da repetição estruturada e do reforço adequado. Registrar treinos, observar resultados e ajustar pequenas variáveis semanalmente ensina o corpo e a mente a reconhecer progresso. Ela se transforma em um recurso previsível e sustentável: não surge esporadicamente, mas se constrói passo a passo, quilômetro a quilômetro, treino a treino.

Evoluir de forma consistente não depende da empolgação inicial, mas do aprendizado que cada treino proporciona. A motivação que cresce com a experiência mantém o corredor em movimento ao longo do ano, permitindo que a evolução seja contínua, sólida e adaptada ao próprio ritmo.



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 - Kuygo

ABRIL 2026

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA

AJUSTES NATURAIS AO AUMENTAR O VOLUME NA CORRIDA: O QUE ACONTECE COM O CORPO QUANDO VOCÊ CORRE MAIS

Fala RUNNERS, estamos on por aqui!!

Se existe uma regra quase universal entre corredores, do iniciante ao maratonista é a seguinte: Em algum momento, você vai querer correr mais. Mais quilômetros por semana, mais dias de treino, mais tempo na rua. Esse aumento de volume, no entanto, não é apenas uma decisão de planilha. Ele desencadeia uma série de adaptações profundas no corpo humano.

A boa notícia? O organismo é extremamente eficiente em se ajustar.

A má notícia? Ele precisa de tempo e nem sempre acompanha a pressa da cabeça.

Nesta coluna, vamos entender o que realmente acontece com o corpo quando você aumenta o volume de corrida, quais adaptações são esperadas e onde mora o risco.

O princípio básico: o corpo responde ao estresse

Todo treinamento se apoia em um conceito clássico da fisiologia: a sobrecarga progressiva. Em termos simples, o corpo só melhora quando é exposto a um estímulo maior do que está acostumado.

Na corrida, isso geralmente significa aumentar o volume semanal mais quilômetros ou mais sessões.





A partir daí, o organismo inicia um processo de adaptação descrito pela fisiologia do exercício: uma resposta ao estresse que, com recuperação adequada, leva a melhorias estruturais e funcionais.

Essas adaptações não acontecem todas ao mesmo tempo e nem na mesma velocidade.

Ajustes cardiovasculares: o motor fica mais eficiente

Um dos primeiros sistemas a responder ao aumento de volume é o cardiovascular.

Com semanas de treino consistente, ocorrem mudanças como:

- Aumento do volume sistólico (o coração bombeia mais sangue por batida)
- Redução da frequência cardíaca em repouso
- Melhor distribuição de oxigênio para os músculos

Além disso, há aumento da capilarização muscular ou seja, mais vasos sanguíneos ao redor das fibras, facilitando a entrega de oxigênio e nutrientes.

Na prática, isso significa que o corredor passa a sustentar ritmos mais confortáveis com menor esforço percebido.

Músculos e metabolismo: eficiência energética

Com o aumento do volume, os músculos também passam por adaptações importantes:

- Aumento do número e eficiência das mitocôndrias
- Maior capacidade de utilizar gordura como combustível
- Melhor transporte e reutilização do lactato

Essas mudanças tornam o corpo mais “econômico” um conceito central na corrida de longa distância.

Do ponto de vista celular, há processos semelhantes à hipertrofia funcional, com adaptações nas fibras musculares de resistência (tipo I), mais eficientes no uso de oxigênio.

O resultado é claro: você consegue correr mais tempo antes de “quebrar”.

Tendões, ossos e articulações: adaptação mais lenta (e crítica)

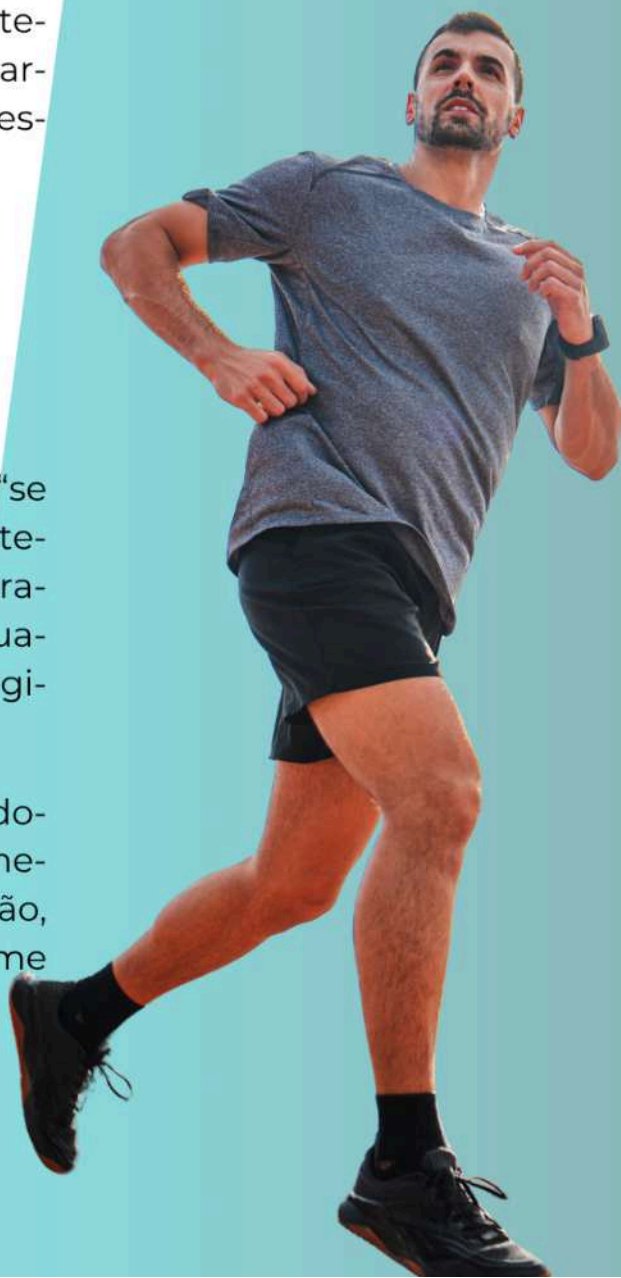
Aqui está um ponto fundamental e frequentemente negligenciado. Enquanto o sistema cardiovascular se adapta relativamente rápido, estruturas como:

- Tendões
- Ligamentos
- Cartilagens
- Ossos

precisam de muito mais tempo.

Isso cria um descompasso clássico: o corredor “se sente bem” (no cardiorrespiratório), mas o sistema musculoesquelético ainda não está preparado. Estudos mostram que o aumento inadequado de volume está diretamente ligado ao surgimento de lesões por sobrecarga.

Outro trabalho recente com corredores amadores encontrou associação entre maior quilometragem semanal (≥ 20 km) e maior risco de lesão, especialmente em iniciantes. E não é só o volume a forma como você corre também influencia.



Por exemplo, um estudo mostrou que aumentar a frequência de passada (CADÊNCIA) pode reduzir em cerca de 5% o risco de lesões ósseas por incremento de 1 passo por minuto, ou seja: técnica e carga caminham juntas.

Sistema neuromuscular: coordenação e economia de movimento

Outro ajuste importante e menos visível ocorre no sistema neuromuscular.

Com mais volume, o corpo:

- Aprende a recrutar melhor as fibras musculares
- Reduz movimentos desnecessários
- Ajusta padrões de passada

Esse refinamento melhora a chamada economia de corrida gastar menos energia para correr na mesma velocidade.

É por isso que corredores experientes parecem “leves”: não é só condicionamento, é eficiência motora.



...E quando o aumento é rápido demais

Apesar de todas essas adaptações positivas, existe um limite.

A literatura é consistente ao apontar que:

- Progressões rápidas de volume aumentam o risco de lesões
- Iniciantes são particularmente vulneráveis
- Sobrecarga repetitiva sem recuperação adequada é o principal gatilho

Curiosamente, nem sempre o volume isolado explica tudo. Um estudo com 167 corredores não encontrou associação direta entre volume e lesões, mas destacou fatores como assimetria funcional e controle neuromuscular como determinantes importantes.

Isso reforça um ponto essencial: correr mais, não é apenas correr mais, é correr melhor.

E qual é o caminho ideal?

A resposta não está em evitar o aumento de volume, mas em respeitar o tempo do corpo.

Alguns princípios amplamente aceitos incluem:

- Progressão gradual (regra prática de 10% por semana)
- Inclusão de treino de força
- Atenção a sinais precoces de dor
- Alternância entre estímulo e recuperação

E, talvez o mais importante: entender que adaptação não é linear.

Haverá semanas boas, semanas ruins — e isso faz parte do processo.

Correr mais é um processo biológico, não só uma meta

Aumentar o volume na corrida é um dos caminhos mais eficientes para evoluir mas também um dos mais traiçoeiros quando malconduzido.

O corpo humano é incrivelmente adaptável: melhora o coração, otimiza o metabolismo, fortalece músculos e refina movimentos. Mas essas mudanças seguem ritmos diferentes, e ignorar isso é o que geralmente leva à lesão. No fim das contas, evoluir na corrida não é apenas sobre quanto você corre.

É sobre como e quando você permite que seu corpo acompanhe esse crescimento.

Na corrida, pressa e progresso raramente andam juntos.

Fico por aqui. Até mais RUNNERS !



TRAIL RUN



RAMIRO KRAMER

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA





TRAIL RUNNING: FORTALECENDO AS BASES E CONSOLIDANDO O QUE JÁ FOI CONSTRUÍDO

Se janeiro foi sobre recomeçar, fevereiro nos lembrou que cada corpo é único — sem comparações e com respeito ao próprio processo — e março trouxe a importância de pensar a corrida, abril marca um novo momento: o de dar continuidade à construção. Mais do que começar algo novo, é hora de reforçar o que foi construído ao longo do primeiro trimestre. É aqui que o corredor deixa de apenas retomar o ritmo e passa a sustentar sua evolução. Não com picos de motivação ou treinos extremos, mas com consistência, estratégia e decisões sustentáveis ao longo do tempo.

No trail running, essa fase é ainda mais evidente. A evolução não acontece de forma linear nem imediata — ela se constrói na repetição consciente, no acúmulo de experiências e na adaptação progressiva do corpo e da mente aos desafios do terreno. É o momento de consolidar rotina, ajustar expectativas e transformar o que antes era esforço em hábito.

A evolução técnica nas trilhas nasce justamente dessa consistência. Correr em terreno irregular não é apenas uma questão de força ou condicionamento, mas de coordenação, equilíbrio, tomada de decisões e eficiência de movimento. Quanto mais frequente o contato com a trilha, maior a capacidade do corpo de se adaptar: pisadas mais seguras, melhor leitura de terreno, mais fluidez em subidas e descidas, mais coragem nos trechos técnicos. Não se trata de buscar perfeição, mas de permitir que o corpo aprenda com a prática contínua.

Ao mesmo tempo, é nessa fase que se constrói uma base sólida — não apenas física, mas também mental. Terrenos variados exigem respostas diferentes do organismo: subidas longas e descidas longas pedem força e controle de esforço, trechos técnicos exigem atenção e agilidade, trechos corríveis demandam ritmo e eficiência. Alternar esses estímulos de forma equilibrada, sem excessos, é o que permite evoluir de maneira sustentável.

A progressão segura no trail passa, necessariamente, pelo respeito ao processo. Aumentar volume, ganho de altimetria ou dificuldade técnica deve ser feito de forma gradual, observando como o corpo responde a cada estímulo. A pressa em evoluir costuma cobrar um preço alto — seja em forma de lesões, fadiga acumulada ou perda de motivação.

Mais do que nunca, o foco deve estar na consistência. Treinar bem, semana após semana, mesmo que sem grandes “picos”, é o que constrói um corredor mais forte ao longo do tempo. Ajustar a rotina, manter o equilíbrio com descanso, alimentação e recuperação, e sustentar escolhas inteligentes são atitudes que fazem diferença real — mesmo que não sejam imediatamente visíveis.

Abril, marca o momento de continuidade de um processo bem construído. E ele não será definido por um treino excepcional ou uma prova isolada, mas pela capacidade de sustentar o que já foi feito até aqui. No trail running, evoluir é continuar — com atenção, paciência e respeito ao próprio caminho.





NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS CAMPELO
COACH

ESTRATÉGIAS DE EVOLUÇÃO SUSTENTÁVEL NA CORRIDA

Esse é o ponto de virada. Não porque o treino ficou mais difícil, mas porque a motivação já não sustenta o comportamento como antes. O que antes era empolgação agora precisa se transformar em decisão. O que antes era impulso precisa se tornar estrutura.

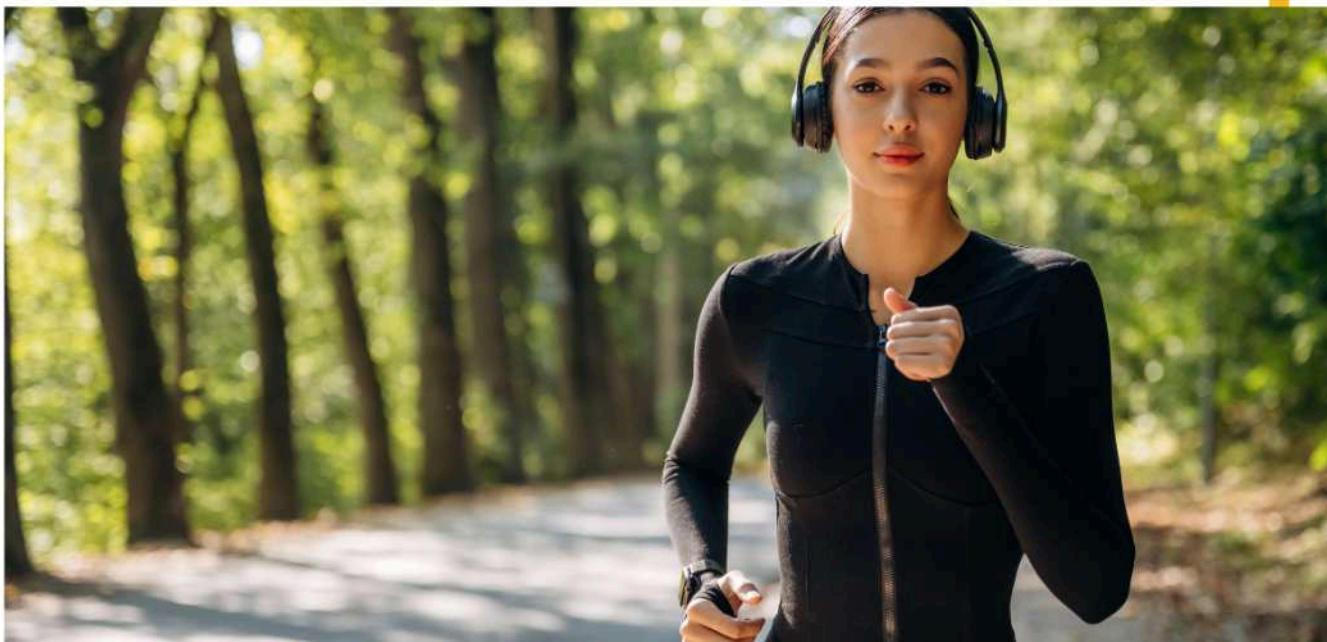
É aqui que o ano realmente começa.

Do ponto de vista da neurociência, essa mudança faz todo sentido. O cérebro humano não foi projetado para manter motivação constante. Ele funciona com base em economia de energia e busca por conforto. Em outras palavras, ele tende a evitar esforço desnecessário e privilegiar recompensas imediatas.

Por isso, no início de uma jornada na corrida, o comportamento é frequentemente guiado pelo sistema límbico, responsável pelas emoções, pela novidade e pelo prazer imediato. É aquela fase em que tudo parece mais leve, mais interessante, mais possível. No entanto, à medida que a novidade diminui, entra em cena um outro sistema: o córtex pré-frontal, responsável pelo planejamento, pela disciplina e pela tomada de decisões conscientes.

A evolução sustentável acontece exatamente nesse momento de transição.

Quando o corredor deixa de depender da motivação e passa a agir com base em estrutura, ele começa a treinar não apenas o corpo, mas também o cérebro. E aqui está um ponto essencial, pois **disciplina não é um traço de personalidade**. É um padrão neural que pode ser construído.





Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), esse processo fica ainda mais claro. O comportamento não é determinado diretamente pela situação, mas pela forma como ela é interpretada. Entre o estímulo e a ação existe um filtro, **o pensamento**.

Considere um exemplo comum: um dia de cansaço.

Um corredor pode pensar: **“Estou cansado, melhor não correr hoje.”** Esse pensamento gera desânimo e leva à evitação do treino. Outro, diante da mesma condição, pode interpretar: **“Estou cansado, então hoje vou correr mais leve.”** Nesse caso, a emoção muda, surge um senso de controle e o comportamento se mantém.

A DIFERENÇA NÃO ESTÁ NO CORPO, MAS NA INTERPRETAÇÃO

Esse é um dos mecanismos mais poderosos (e muitas vezes invisíveis) que influenciam a consistência na corrida. **Pensamentos automáticos moldam emoções, que por sua vez moldam comportamentos.** E, quando esse ciclo não é percebido, o corredor passa a acreditar que o problema está na falta de motivação quando, na verdade, está na forma como ele interpreta suas próprias experiências.

É NESSE PONTO QUE ENTRA O CONCEITO DE HÁBITO

Na neurociência, hábitos são construídos a partir da repetição de comportamentos até que eles se tornem automatizados, reduzindo o esforço cognitivo necessário para executá-los. Estruturas como os gânglios da base assumem esse papel, tornando a ação mais eficiente e menos dependente de decisão consciente.

E aqui surge um insight importante, pois **a verdadeira evolução na corrida não acontece quando você está motivado.** Ela acontece quando você já não precisa mais pensar para agir.

Quando correr deixa de ser uma escolha diária e passa a ser parte da sua rotina, o cérebro reduz a resistência interna. A negociação mental diminui. A constância aumenta.

Isso não significa ausência de dificuldade, mas sim uma relação diferente com ela.

Nesse contexto, estratégias simples podem fazer uma diferença profunda na construção de uma evolução sustentável. Estabelecer horários fixos para o treino, por exemplo, reduz a carga de decisão diária. Quanto menos o cérebro precisa decidir, maior a probabilidade de execução.

Da mesma forma, ajustar a intensidade em dias difíceis, ao invés de abandonar completamente o treino, fortalece o padrão comportamental. Manter o hábito, mesmo em menor escala, é mais relevante do que cumprir metas rígidas de desempenho.

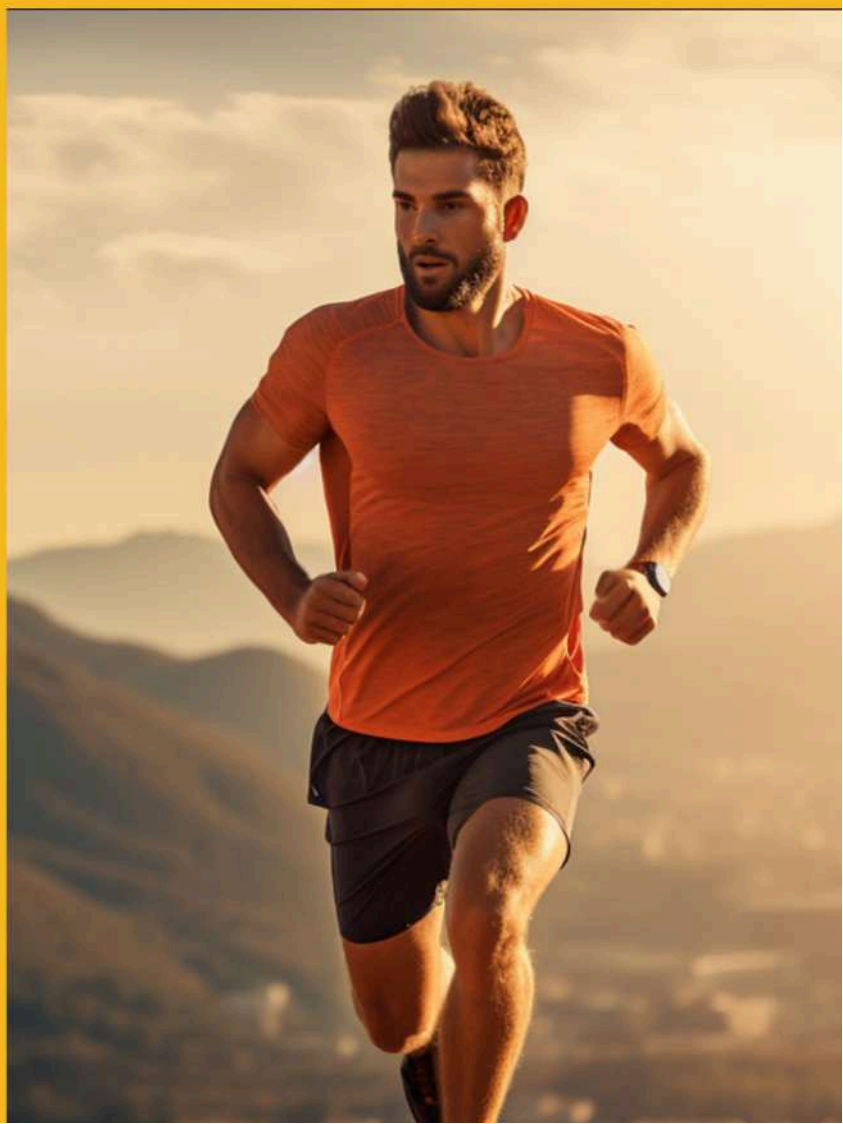
Outro ponto fundamental é o desenvolvimento de uma identidade alinhada ao comportamento. Quando o indivíduo passa a se perceber como **“alguém que corre”**, a ação deixa de depender de circunstâncias externas. Ela passa a fazer parte de quem ele é.

Abril, portanto, não é apenas um mês no calendário. É um marco psicológico. É o momento em que o corredor deixa de ser conduzido pela empolgação inicial e passa a construir, de forma consciente, uma rotina que sustenta sua evolução.

Porque, no fim, o progresso real não está nos dias perfeitos, nos treinos ideais ou nas fases de alta motivação. Ele está nas decisões silenciosas, repetidas ao longo do tempo, especialmente nos dias em que seria mais fácil não fazer nada.

É nesse espaço, entre a vontade de parar e a decisão de continuar, que a evolução acontece.

E é por isso que, para quem realmente quer evoluir, o ano começa agora.





**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



CORRIDA E CIÊNCIA

O Paradoxo da Performance: Por que a Ciência Elege a Consistência em vez dos Picos de Intensidade?

No cenário contemporâneo da corrida de rua, onde o acesso a tecnologias de monitoramento e planilhas digitais é imediato, observa-se um fenômeno curioso e, muitas vezes, prejudicial: a busca incessante pelo "treino perfeito" através de picos de intensidade.

Muitos corredores recreativos, movidos por uma cultura de superação constante, acreditam que a evolução é um processo linear e que cada sessão de treino deve ser um desafio de limites.

No entanto, quando cruzamos os dados do laboratório com o "chão da pista", a ciência nos revela que a verdadeira performance não é construída em picos isolados, mas em uma consistência estratégica baseada na lógica dos extremos.

Para compreendermos por que a ciência prioriza a consistência, precisamos primeiro desmistificar o que chamamos de "Armadilha do Limiar".

Trata-se daquela zona cinzenta de intensidade — a Zona 2 — onde o corredor não está correndo devagar o suficiente para recuperar e promover adaptações aeróbicas profundas, nem rápido o suficiente para recrutar fibras de contração rápida e potencializar o VO_{2max} .

É uma zona de estagnação que gera uma fadiga residual invisível, mas acumulativa. O modelo de Treinamento Polarizado (TP), que defendemos e estudamos, propõe uma ruptura com essa média: a famosa Regra de método de distribuição de carga polarizada.

Ao dedicarmos, aproximadamente, 80% do volume semanal à baixíssima intensidade (Zona 1 e 2), estamos na verdade preparando o terreno fisiológico para que os 20%, também aproximados, de alta intensidade (Zona 3) sejam executados com a qualidade necessária.



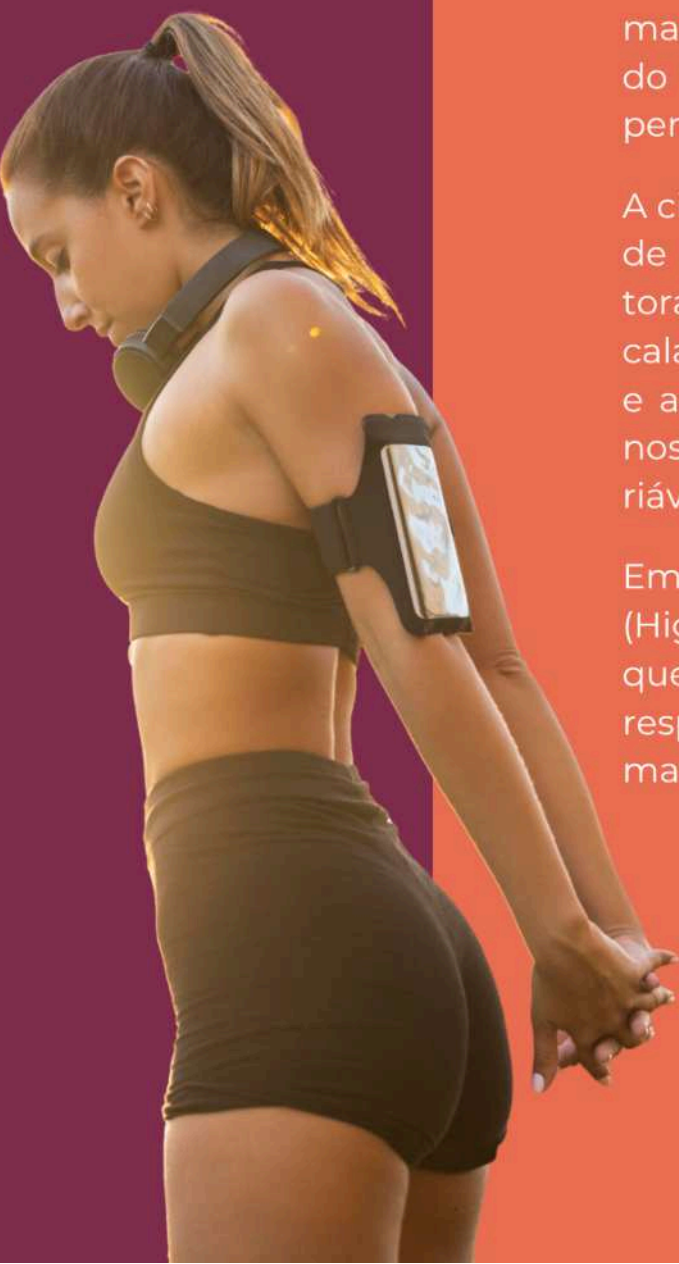
Essa distribuição de carga não é apenas um capricho estatístico; ela fundamenta a progressão sustentável. No volume de baixa intensidade, o organismo otimiza a biogênese mitocondrial e a capilarização muscular, refinando a economia de corrida.

Sem essa base sólida, os picos de treino tornam-se agressões que o corpo não consegue converter em ganho de performance real. Em nossas pesquisas e na análise do comportamento de atletas de endurance, percebemos que picos desordenados de carga são os principais gatilhos para o *overreaching* não funcional.

O atleta sente que está treinando muito, mas o cronômetro para de responder porque o sistema nervoso autônomo está em constante estado de alerta, sem janelas reais de supercompensação.

A ciência da consistência também se manifesta de forma poderosa na psicofisiologia. O monitoramento através de ferramentas como a escala PACES (Physical Activity Enjoyment Scale) e a percepção de intenção de repetir (INTEN) nos mostra que o prazer e a motivação são variáveis biológicas.

Em protocolos de alta intensidade, como o HIIT (High-Intensity Interval Training), observamos que a perturbação fisiológica é severa, mas a resposta afetiva pode ser positiva se houver o manejo correto da carga.



Quando o corredor vive de picos, sua estratégia mental muda: ele deixa de usar a "Aproximação" — o foco na técnica, na respiração e no prazer do movimento — e passa a utilizar a "Esquiva", um desejo subconsciente de terminar a sessão o mais rápido possível ou até de abandonar o plano de treino. Essa fadiga mental precede a lesão física e é o primeiro sinal de que a consistência foi sacrificada em prol de um ego momentâneo de performance.

Um ponto crítico que muitas vezes é ignorado na busca por picos de treino é o período de polimento, ou *Tapering*. É o momento em que o volume é reduzido drasticamente, mas a intensidade é mantida.

Para um atleta que manteve a consistência polarizada, o polimento funciona como uma mola: a fadiga acumulada se dissipa e o atleta chega ao dia da prova "psicologicamente faminto". Já o atleta que abusou de picos de treino chega ao polimento drenado, com a Frequência Cardíaca de Repouso (FCR) instável e uma baixa capacidade de supercompensação.

A ciência nos ensina que o descanso não é a ausência de treino, mas parte integrante da prescrição que permite à consistência se transformar em resultado.



Além disso, a análise de gênero traz nuances fundamentais para essa discussão. Observamos que a resposta ao estresse do treinamento pode variar entre homens e mulheres.

Enquanto muitos homens tendem a lutar contra a necessidade de correr em baixas intensidades, as mulheres frequentemente apresentam uma percepção de esforço mais refinada e uma resiliência psicológica superior durante fases de carga crônica, o que favorece uma aderência mais sólida à lógica polarizada.

Compreender essas diferenças é o que diferencia o "passador de planilhas" do gestor de performance humana.

Em última análise, ser um corredor consistente sob a ótica da ciência significa ter a coragem de ser paciente. Significa entender que a progressão sustentável é o resultado de milhares de quilômetros "fáceis" que sustentam os poucos e cruciais quilômetros "épicos".

Os picos de treino podem oferecer a ilusão de um atalho, mas é a consistência científica, respeitando a fisiologia do esforço e a psicologia da resiliência, que realmente leva o maratonista à linha de chegada em sua melhor versão. Treinar com ciência é, acima de tudo, honrar o limite do corpo para conseguir superá-lo quando ele mais importa: no dia da prova.



ONDE CORRER PELO BRASIL



A RUNNERS BRASIL LANÇA ALGO INÉDITO NO BRASIL, ESTÁ VIAJANDO A TRABALHO, FÉRIAS, ACABOU DE MUDAR, MAS NÃO SABE ONDE CORRER? SÓ ACESSAR NOSSO GUIA, O MAIOR DO BRASIL

FINANÇAS QUE CORREM JUNTO



PABLO MATEUS

CEO / COLUNISTA



COMO MANTER UMA ROTINA DE CORRIDA SEM DESORGANIZAR O ORÇAMENTO

Correr bem também é saber organizar o que acontece fora do treino

A corrida é um dos esportes mais acessíveis que existem. Mas, na prática, muitos corredores percebem com o tempo que manter uma rotina consistente envolve mais do que apenas sair para correr.

Provas, equipamentos, tecnologia, alimentação e deslocamentos começam a fazer parte da jornada. Isoladamente, esses custos parecem pequenos. Mas, sem organização, eles se acumulam e podem gerar pressão financeira.

E esse é um ponto pouco falado: a continuidade na corrida também depende de equilíbrio fora do treino.



O custo que o corredor nem sempre percebe

A inscrição é apenas uma parte da conta. Uma rotina de corrida pode envolver:

- troca periódica de tênis
- roupas e acessórios
- inscrições em provas
- tecnologia (relógios e apps)
- deslocamentos e pequenas despesas

O problema não está nesses custos. Está na falta de planejamento.

O erro mais comum: decidir no impulso

Muitos gastos na corrida não são planejados. Eles acontecem por empolgação:

- comprar um novo equipamento sem necessidade real
- se inscrever em provas de última hora
- acompanhar o padrão de outros corredores

Essas decisões parecem inofensivas, mas, no longo prazo, desorganizam o orçamento e tiram a leveza do esporte.

Como manter o equilíbrio na prática

1. Defina um limite para a corrida

Ter um valor mensal ou trimestral ajuda a transformar impulso em decisão.

2. Planeje suas provas com antecedência

Isso melhora a experiência e evita gastos desnecessários.

3. Priorize o que realmente faz diferença

Invista no que melhora conforto, segurança e consistência — não apenas no que promete performance.

4. Evite comparação financeira

Cada corredor tem uma realidade diferente. Sua corrida precisa caber na sua vida.

5. Pense no longo prazo

A corrida não é um projeto de curto prazo. Decisões inteligentes são aquelas que permitem continuidade.

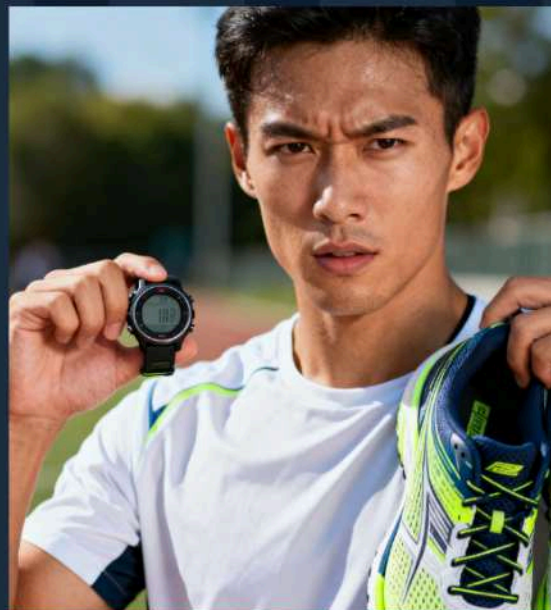
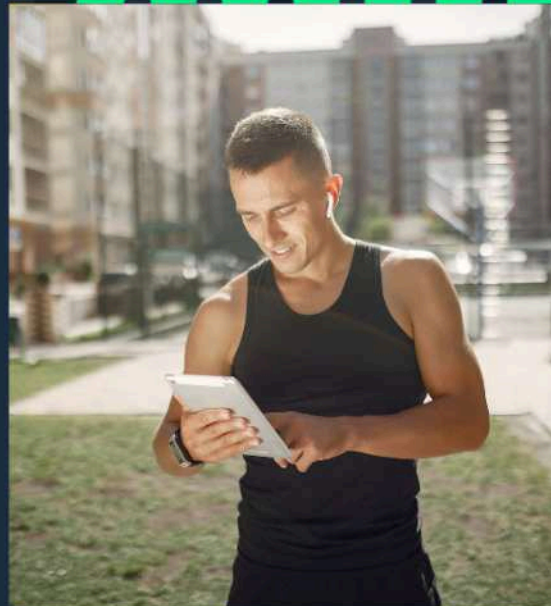
Conclusão

Manter uma rotina de corrida não é sobre gastar pouco.

É sobre gastar com consciência.

Quando o financeiro está equilibrado, a corrida volta a ser leve, consistente e sustentável.

**Porque correr bem não é apenas evoluir.
É conseguir continuar correndo.**





342222545



1428754546

243523

111067

1428

123023

111023

4546

243523



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

