

ANO 06 | MAIO | Nº 61

# RUNNERS BRASIL



ENTREVISTA  
EXCLUSIVA

**Kathrine  
Switzer**

Ela só queria  
CORRER



[runnersbrasil.com/revista](http://runnersbrasil.com/revista)

**» MINHA PRIMEIRA MARATONA. O DESAFIO, A PREPARAÇÃO E AS DECISÕES QUE FAZEM SENTIDO**

A primeira maratona não é sobre correr mais rápido, é sobre aprender a construir cada passo até os 42 km

 **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*

# PALAVRA DO CEO



**PABLO MATEUS**  
**FOUNDER E CEO**  
**RUNNERS BRASIL**



Queridos leitores, parceiros e equipe Runners Brasil,

Existe algo especial na maratona. Os 42 km carregam um simbolismo que ultrapassa a corrida, representam disciplina, paciência, estratégia e a capacidade de construir algo grande passo a passo. E talvez por isso a primeira maratona seja uma experiência tão transformadora para tantos corredores.

Nesta edição, escolhemos olhar para esse desafio com maturidade. Mais do que falar sobre completar a distância, queremos discutir tudo o que vem antes dela, preparação, rotina, decisões inteligentes, respeito ao corpo e entendimento de processo. A maratona não é sobre pressa. Ela é sobre construção.

E ter Kathrine Switzer nesta edição torna tudo ainda mais simbólico. Kathrine não mudou apenas a história da maratona, ela mudou a história das mulheres no esporte e abriu caminhos para gerações inteiras de corredoras ao redor do mundo. Sua trajetória nos lembra que correr também pode ser um ato de coragem, transformação e permanência.

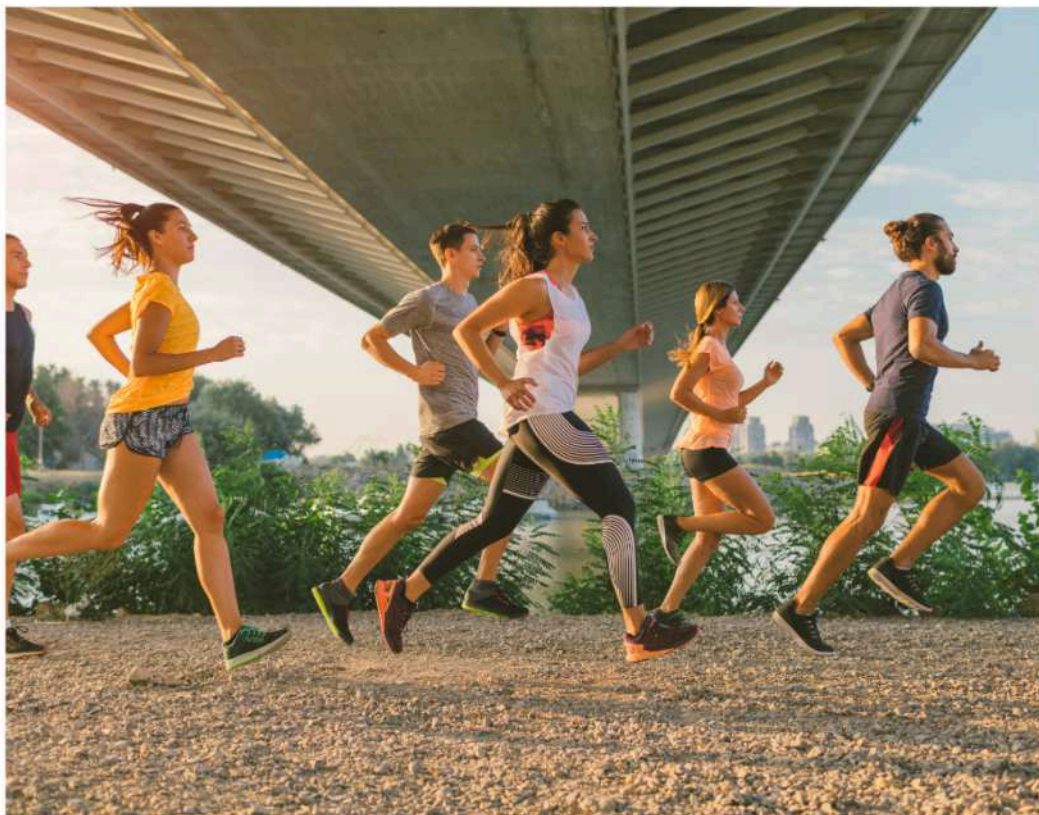
Que esta edição ajude você a enxergar a maratona de uma forma mais consciente e sustentável. Porque os 42 km não começam na largada. Eles começam nas escolhas feitas muito antes dela.

Boa leitura e bons quilômetros.

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*

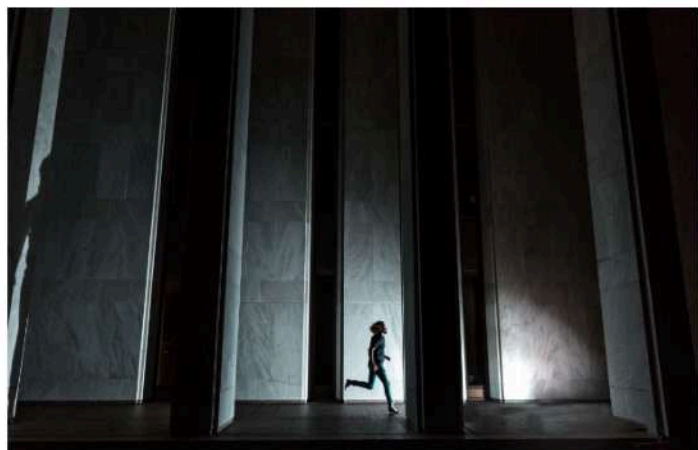
**PRISCILA BASTOS**

*ARTE FINALISTA*

**CAIO MOTA**

*PROGRAMADOR (SITE)*

**JULIANO MURAKAMI**



CIDADE

**SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**



WEBSITE

**[WWW.RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA](http://WWW.RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA)**



COMERCIAL

**(12) 99178-0401**

# NOTA DO EDITOR

## **BEM-VINDOS À REVISTA RUNNERS BRASIL**

Existem edições que informam. Existem edições que inspiram. E existem aquelas que nos lembram por que começamos a correr.

A edição de maio da Revista Runners Brasil é uma delas. Hoje, a corrida representa muito mais do que performance. Ela se tornou liberdade, pertencimento, saúde mental, autoestima e transformação. Mas nem sempre foi assim. Houve um tempo em que mulheres sequer podiam correr oficialmente uma maratona.

E foi justamente contra essa realidade que Kathrine Switzer correu. Sem imaginar, ela ajudou a mudar a história do esporte e abriu caminhos para milhões de mulheres ao redor do mundo.

Nesta edição, contamos sua trajetória e também conversamos com Edith Zuschmann, CEO do movimento 261 Fearless, projeto inspirado no histórico número usado por Kathrine em Boston. Mais do que corrida, falamos sobre coragem, liberdade e o poder do movimento como ferramenta de transformação social. Porque correr nunca foi apenas sobre pace ou medalhas. Muitas vezes, correr é um ato silencioso de reconstrução.

Que esta edição inspire você não apenas a correr mais quilômetros, mas também a acreditar mais em si mesmo e seguir em frente, mesmo nos dias difíceis.

Boa leitura.

A assinatura manuscrita de Dani Christoffer em uma caixa de texto cinza.

Editora-chefe



**EDUARDO RODRIGUES**  
MENTOR DE CARREIRA

**GUSTAVO JORGE**  
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

**HENRIQUE FARIAS**  
EMPREENDEDOR

**FILIPPE RIBEIRO**  
FISIOTERAPEUTA

**GABRIEL RENAUD**  
COPYWRITER

**DR. RICARDO STEIN**  
CARDIOLOGISTA

**DRA. SABRINA CABRAL**  
DERMATOLOGISTA

**PABLO MATEUS**  
CEO / ECONOMISTA

**LAÍSA MATOS**  
NUTRICIONISTA

**MARJORIE BARCELOS**  
PSICÓLOGA ESPORTIVA

**RAMIRO KRAMER**  
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**SABINE WEILER**  
JORNALISTA



# TIME RUNNERS

 RUNNERS BRASIL

**19**

ANOS

**ANA KIST**  
NUTRICIONISTA

**SWARA BARRETO**  
ADVOGADA

**CARLOS CAMPELO**  
COACH

**DRA. JULIANA PERES**  
CARDIOLOGISTA

**DR. GUSTAVO COSENZA**  
ENDOCRINOLOGISTA

**CARÔ QUEIROZ**  
PSICÓLOGA

**DANI CHRISTOFFER**  
JORNALISTA

**EDUARDO BARBOSA**  
PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA

**ALAN LEAL**  
ADVOGADO

**DR. VICTOR WOLWACZ**  
DENTISTA

**DRA. ANA PAULA SIMÕES**  
MÉDICA DO ESPORTE

**ALEXANDRE ROSA**  
FISIOTERAPEUTA



# TIME RUNNERS

 RUNNERS BRASIL

**10** ANOS

# SUMÁRIO



## **12** TECH RUN

O seu aplicativo de corrida está mentindo para você

## **24** CORRIDA E CARREIRA

O que a preparação para uma maratona ensina sobre disciplina

## **32** SAÚDE BUCAL NA CORRIDA

Saúde bucal e saúde sistêmica

## **40** CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

Maratona: Ciclo que muda seu relacionamento com a corrida

## **18** NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Vou correr uma maratona. E agora nutri?

## **28** CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

O papel da força na primeira maratona

## **36** CORRER SEM LESÃO

Antes da Medalha, Existe o Corpo que Vai Sustentar os 42 km

## **44** MEDICINA E A CORRIDA

O que o corpo precisa para enfrentar 42 KM



## 52 Q&A

Bate-papo com Kelvin Yamamoto

## 64 REVIEW TÊNIS DE CORRIDA

New Balance Balos e New Balance Pacer V2

## 118 PELE DE CORREDOR

Pele de maratonista: Os cuidados que começam antes da largada

## 126 BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Quando o corpo cansa: Como a fadiga altera sua mecânica na maratona

## 148 TRAIL RUNNING

Trail Running e maratona: Construir resistência além dos quilômetros

## 158 CORRIDA E CIÊNCIA

Maturidade nos 42 km: O que a ciência ensina sobre a construção de um maratonista

## 176 FINANÇAS QUE CORREM JUNTO

Quanto custa correr sua primeira maratona

## 60 METABOLISMO ATIVO

Glicogênio na maratona: A lição dos 19 gramas em Londres

## 74 CAPA: COM KATHRINE SWITZER

Ela só queria correr

## 122 MENTE EM MOVIMENTO

Corrida como laboratório de autopercepção

## 132 PROJETO 261

Quando um número se transforma em movimento

## 152 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

A maratona começa na mente: Como seu cérebro define seus 42 KM

## 164 MATÉRIA ESPECIAL

Hipnose na performance esportiva. O que a ciência realmente mostra até agora

## 178 DESTINO CORRIDA

Minha primeira maratona: o desafio, a preparação e as decisões que fazem sentido





# TECH RUN

**LIZ BACELAR**

DIRETORA GLOBAL DE TECNOLOGIA DA  
UNDER ARMOUR E MARATONISTA  
RESIDENTE NOVA IORQUE



# O SEU APLICATIVO DE CORRIDA ESTÁ MENTINDO PARA VOCÊ

Nasci no Brasil, mas foi nas ruas de Nova York que me tornei maratonista. E foi lá também que decidi que chegou a hora de fechar a diferença de uma vez por todas. Dois minutos. É tudo que me separa do meu maior sonho no esporte: cruzar a linha de chegada da Maratona de Boston com tempo de classificação. Depois de três maratonas chegando perto desse sonho, eu estava mais determinada do que nunca.

O meu plano de treino era agressivo. A missão naquela manhã: 30 km, dos quais 6 km em ritmo confortável e o resto bem acima do ritmo de maratona. O aplicativo aprovou tudo com entusiasmo. Eu também. "Bora!"

Era um dia perfeito para correr: temperatura cerca de 10 graus e uma chuvinha fina, o tipo de tempo que esvazia as ruas e faz todo mundo ficar debaixo das cobertas. O Runna, meu aplicativo de treino com inteligência artificial (IA), me garantia que eu estava arrasando neste ciclo. E eu acreditei. Por que duvidaria? Os dados eram bons, minha consistência estava impecável e eu me sentia voar em cada treino intervalado. Dois minutos de Boston. O aplicativo dizia que eu dava conta. Eu disse que topava.

No km16, cruzando uma das pontes de Nova York num ritmo de 4:58min/km, uma dor aguda explodiu na minha canela direita. Rápida, intensa, impossível de ignorar. Nunca tinha sentido nada parecido ali. Registrei mentalmente e continuei. Porque o plano mandava continuar. Porque o aplicativo dizia que eu estava indo bem.



STOP

No km 21, a dor tinha deixado de ser um aviso para se tornar um veredito. Interrompi o treino, depois de seguir um ritmo de 5min/km, mas com aquela certeza crescente de que algo estava muito errado. Dois dias depois, estava engessada. Canelite, com suspeita inicial de fratura por estresse. Semanas de treino perdidas e a Maratona de Londres quase sendo perdida junto.

Minha médica não ficou surpresa. Ela vê isso com frequência cada vez maior: corredores ultrapassando os próprios limites porque depositaram numa IA a mesma confiança que dariam a um treinador humano, esquecendo que um te conhece de verdade e o outro só conhece seus números.

Amargurada, engessada, afastada dos longos que tanto amo, fui reconstruindo mentalmente as semanas anteriores à lesão. O quadro era claro e doloroso: eu tinha me destruído aos poucos, e nenhuma linha do meu plano de treino havia piscado um sinal de alerta sequer.

## **Um Problema Crescente**

Quando comecei a conversar com outros corredores sobre o que havia acontecido comigo, percebi que não estava sozinha. Muitos tinham trilhado o mesmo caminho — entregado o treino a um app, confiado cegamente nos números e descoberto tarde demais que o algoritmo não conhecia seus limites. O mercado reflete esse comportamento: o coaching fitness com IA deve dominar o fitness digital até 2027, com milhões de corredores depositando sua confiança — e sua saúde — nas mãos de uma tecnologia que ainda está aprendendo o que significa treinar um ser humano de verdade.

A proposta sempre foi sedutora: treino personalizado, sem o custo de um treinador pessoal. O mercado adotou a ideia de braços abertos. Hoje vale mais de 700 milhões de reais globalmente e deve quase triplicar até 2030. Mas enquanto os downloads explodem, as salas de espera dos ortopedistas também enchem.



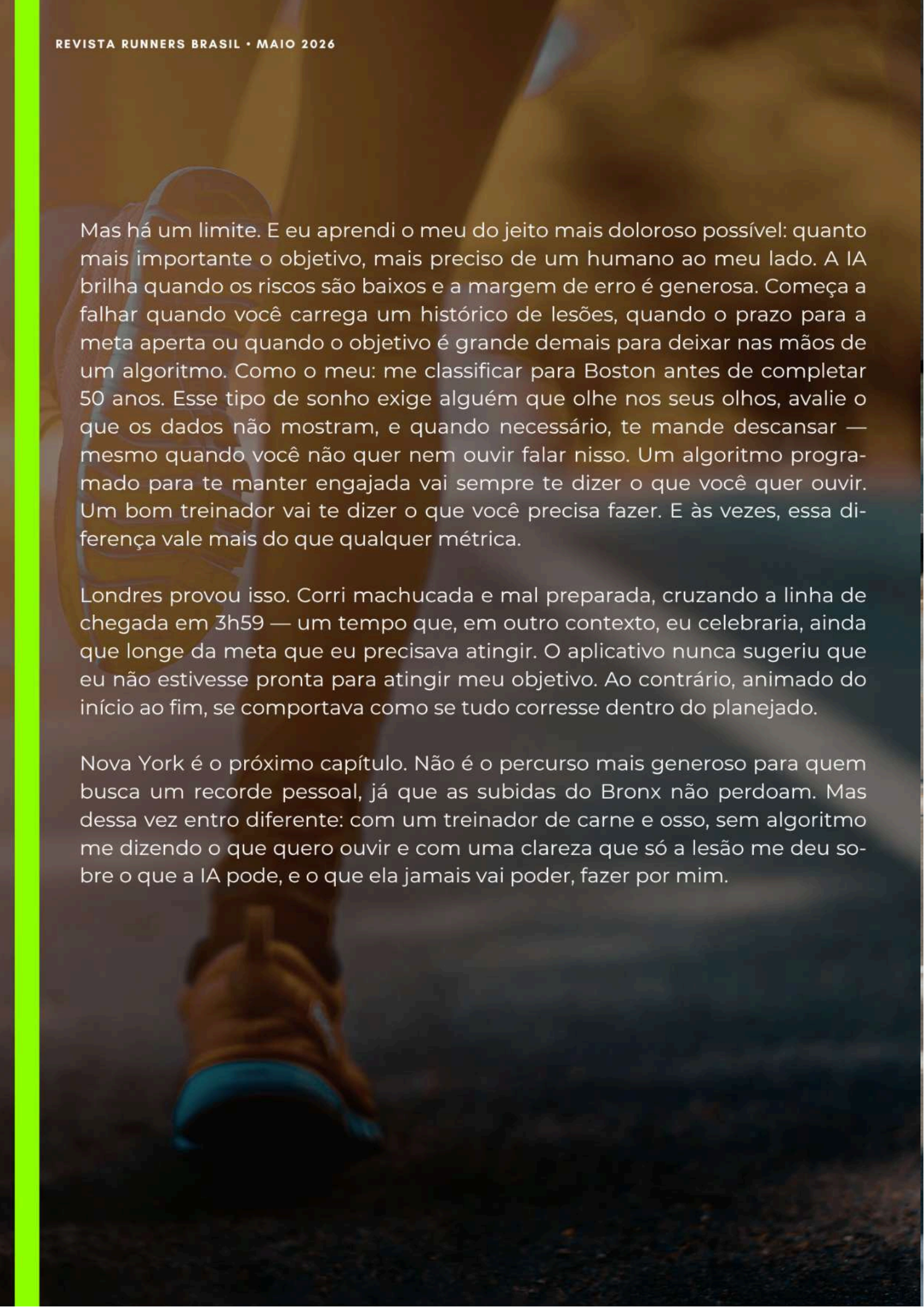
Esse paradoxo tem nome. Pesquisadores chamam de "perda percebida de responsabilidade". Aquela sensação amarga de que, ao terceirizar o treino para um algoritmo, ninguém assume a culpa quando tudo desmorona. A culpa não é do aplicativo. Nem de um treinador. Só há você, em casa, com a perna engessada, repassando mentalmente cada treino e tentando entender como ignorou todos os sinais.

Um estudo de 2025 publicado no Journal of Digital Health Research confirma o problema e aponta para a solução: um quarto dos 1.200 participantes já usava planos de treino gerados por IA, mas quando o app começou a ajustar ativamente esses planos com base nos dados deles, sugerindo mais intensidade, ou mudança no meio do ciclo, a confiança despencou. O motivo? Esses corredores não estavam dispostos a ceder o controle da própria saúde a um algoritmo. No fundo, sabiam o que eu demorei para aprender: dados não sentem dor.

## **Uma Relação Mais Inteligente com a IA**

Vou abandonar a IA no meu treino? Jamais. Ainda me emociono analisando a cadência depois de um longão, comparando dados de frequência cardíaca entre corridas para chegar na largada mais preparada mentalmente, e recorrendo à IA para planejar minha recuperação: quando colocar gelo, quando usar calor, se a crioterapia vale a pena (dica: não vale quando você está resfriada). Para esses tipos de coisas, a IA é extraordinária. Está disponível às duas da manhã quando o nervosismo do tapering bate forte, nunca perde a paciência e é surpreendentemente boa nas pequenas decisões do dia a dia que não exigem julgamento humano.





Mas há um limite. E eu aprendi o meu do jeito mais doloroso possível: quanto mais importante o objetivo, mais preciso de um humano ao meu lado. A IA brilha quando os riscos são baixos e a margem de erro é generosa. Começa a falhar quando você carrega um histórico de lesões, quando o prazo para a meta apertada ou quando o objetivo é grande demais para deixar nas mãos de um algoritmo. Como o meu: me classificar para Boston antes de completar 50 anos. Esse tipo de sonho exige alguém que olhe nos seus olhos, avalie o que os dados não mostram, e quando necessário, te mande descansar — mesmo quando você não quer nem ouvir falar nisso. Um algoritmo programado para te manter engajada vai sempre te dizer o que você quer ouvir. Um bom treinador vai te dizer o que você precisa fazer. E às vezes, essa diferença vale mais do que qualquer métrica.

Londres provou isso. Corri machucada e mal preparada, cruzando a linha de chegada em 3h59 — um tempo que, em outro contexto, eu celebraria, ainda que longe da meta que eu precisava atingir. O aplicativo nunca sugeriu que eu não estivesse pronta para atingir meu objetivo. Ao contrário, animado do início ao fim, se comportava como se tudo corresse dentro do planejado.

Nova York é o próximo capítulo. Não é o percurso mais generoso para quem busca um recorde pessoal, já que as subidas do Bronx não perdoam. Mas dessa vez entro diferente: com um treinador de carne e osso, sem algoritmo me dizendo o que quero ouvir e com uma clareza que só a lesão me deu sobre o que a IA pode, e o que ela jamais vai poder, fazer por mim.

# 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

# NUTRIÇÃO

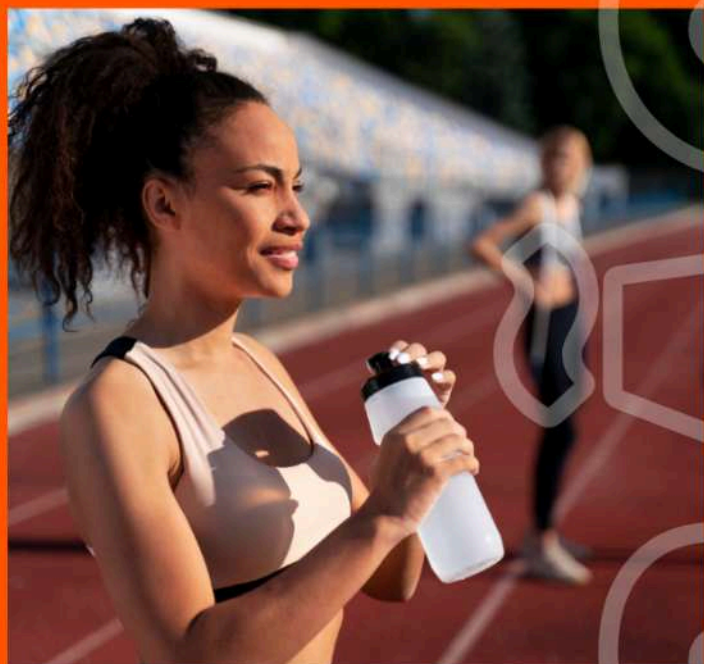
**ESPORTIVA**



**ANA KIST**  
Nutricionista  
Esportiva



# VOU CORRER UMA MARATONA E AGORA NUTRI???



A maratona costuma ser romantizada como uma prova de superação. E ela é. Mas, antes disso, ela é um enorme estresse fisiológico. O corpo humano não foi feito para correr 42 km em alta intensidade sem consequências. Mas calma, a nutri aqui já correu 6 maratonas e a boa notícia é que alimentação, hidratação, treinamento e recuperação adequados conseguem sim minimizar boa parte desse impacto e você vai sair vivo disso!

Para quem vai correr sua primeira maratona, maturidade vale mais do que pressa. Não é sobre “sobreviver” aos 42 km. **É sobre construir um corpo capaz de tolerar o processo com o menor desgaste possível.**

Na nutrição esportiva, isso começa com uma mudança importante de mentalidade: durante a preparação para a maratona, carboidrato deixa de ser vilão e passa a ser ferramenta. Já a proteína continua importante, mas com foco em recuperação muscular, sem excessos desnecessários. E por último, mas não menos importante, a gordura boa diminui, mas não sai do prato (muita atenção aqui mulherada).

## **1. Como estruturar a alimentação para treinos longos com segurança**

Todo mundo já sabe que o principal combustível da maratona é o glicogênio muscular, armazenado a partir do consumo de carboidratos. Masssss, quando ele acaba, surgem fadiga intensa, queda brusca de rendimento, dificuldade de concentração e aumento importante do estresse fisiológico. A literatura científica é bastante consistente em mostrar que provas e treinos longos dependem prioritariamente da disponibilidade de carboidrato.

Por isso, em ciclos de maratona, a prioridade nutricional deve ser:

- \* Garantir disponibilidade energética;
- \* Reduzir dano muscular excessivo;
- \* Minimizar risco gastrointestinal e imunológico.

Na prática, isso significa que muitos corredores precisam aumentar a ingestão de carboidratos ao longo da semana e, não apenas nos dias que antecedem longões e treinos de pista. É justamente aqui que mora o perigo. **Não adianta fazer low carb durante a semana e tentar ingerir 90g/h de carbo no treino longo. Você certamente não irá sair ileso (nem limpo) disso.. (risos)**

O erro mais comum de quem estreia na maratona é tentar sustentar alto volume de treino com alimentação insuficiente, excesso de restrição ou foco exagerado em proteína. No endurance, proteína reconstrói. **Quem sustenta performance é carboidrato e fim.**

**As recomendações para corredores de endurance variam conforme volume e intensidade do treinamento:**

Treinos moderados (cerca de 1h/dia): 5–7 g/kg/dia de carboidrato

Alto volume (1–3h/dia): 6–10 g/kg/dia

Treinos extremos ou múltiplas sessões longas: 8–12 g/kg/dia

Isso é individual e precisa ser calculado!

**Proteína: recuperação muscular sem excessos**

Na preparação para maratona, proteína não deve ser negligenciada, mas também não precisa ocupar o centro da estratégia alimentar.

Seu principal papel é:

- \* reconstrução muscular, recuperação e suporte imunológico.

As recomendações atuais para corredores de endurance ficam entre: \* 1,2–2,0 g/kg/dia de proteína

Na prática:

- \* corredores recreacionais costumam responder bem entre 1,4–1,6 g/kg;
- \* fases de maior desgaste ou déficit energético podem exigir valores mais altos.

**Excesso proteico, especialmente quando substitui carboidrato, pode prejudicar recuperação e disponibilidade energética para treinos longos.**

### **Gorduras: equilíbrio hormonal e suporte energético**

A gordura não deve ser excluída da alimentação do corredor. Ela participa de:

- \* produção hormonal;
- \* absorção de vitaminas lipossolúveis;
- \* saúde celular;

**Dietas excessivamente restritivas em gordura podem prejudicar recuperação, imunidade e produção hormonal, especialmente em mulheres atletas (muita atenção aqui).**

## **2. O que comer antes, durante e depois do longão**

Dias de maior volume, priorizar:

- \* aumento de carboidrato;
- \* hidratação adequada;
- \* distribuição alimentar ao longo do dia.

### **Antes do longão**

- \* 1–4 g/kg de carboidrato entre 1 e 4 horas antes do treino;
- \* pouca gordura e fibra para evitar desconforto gastrointestinal.

**O objetivo é chegar abastecido, mas sem desconforto gastrointestinal.**

A refeição ideal costuma priorizar:

- \* carboidratos de fácil digestão, baixo teor de gordura, pouca fibra e hidratação adequada.

Exemplos simples:

- \* pão com mel ou geleia;
- \* banana com aveia;
- \* tapioca;
- \* suco de uva

**Quanto mais longo e intenso o treino, menos sentido faz começar em jejum viu?!**



## Durante o treino

Para exercícios acima de 90 minutos:

\* 30–60 g de carboidrato/hora;

\* **podendo chegar a 90-120 g/h em atletas treinados intestinalmente.**

É aqui que muitos iniciantes erram. Treino longo também é treino gastrointestinal. O intestino precisa aprender a tolerar carboidrato correndo. As recomendações atuais sugerem cerca de 30–60 g de carboidrato por hora em exercícios prolongados, **podendo chegar a 90-120 g/h em esforços mais longos e atletas muito treinados para isso.**

Isso pode vir de:

\* géis, gomas ou suplemento líquido de carbo (muitas versões no mercado).

O melhor protocolo é sempre o mais tolerável individualmente. Outro ponto importante: **hidratação não é só água.** Em provas longas, sódio ajuda a manter performance e reduzir risco de hiponatremia e queda importante de rendimento.

## Pós-treino

Nas primeiras horas:

\* carboidrato + proteína;

O foco é em reposição de glicogênio e reparo muscular.

O ideal é combinar ncarboidrato + proteína em quantidade moderada + líquidos e eletrólitos.

Exemplos práticos:

\* whey + fruta + aveia;

\* iogurte + granola + mel;

\* Recovery 3:1

Não existe necessidade de exagerar na proteína. O foco continua sendo recuperar energia disponível para os próximos treinos.



### 3. Estratégias simples de nutrição para quem vai correr sua primeira maratona

Não é o momento de testar dietas radicais ou cortar carboidrato! Também não aconselho inventar moda ou copiar protocolo de atleta profissional.. **O básico bem feito ainda funciona melhor:**

A maratona cobra qualquer detalhe negligenciado. Isso é sério.

**Outro ponto importante: terminar uma maratona destruído não deveria ser romantizado. Existe diferença entre desafio e negligência.** A alimentação não transforma a maratona em algo “saudável”. Mas ajuda o corpo a tolerar melhor um estresse extremamente alto.

E talvez essa seja a visão mais madura sobre os 42 km:

Procure um treinador de confiança, uma nutricionista que viva o esporte e um bom fisioterapeuta!

Um beijo e nos vemos em junho!



# CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO  
RODRIGUES**  
MENTOR DE CARREIRA



# O QUE A PREPARAÇÃO PARA UMA MARATONA ENSINA SOBRE DISCIPLINA



Tem dia que o despertador toca e a vontade de treinar simplesmente não existe.

O corpo está cansado. A mente também.

Mas a planilha continua lá, junto com a “prova alvo”.

E talvez seja justamente aí que a preparação para uma maratona mais se parece com a vida profissional: evolução raramente acontece nos dias fáceis.

Minha primeira preparação para uma maratona aconteceu entre 2018 e 2019, para a São Paulo City Marathon.

Na época, eu ainda estava aprendendo o que realmente significa sustentar um objetivo grande por muitos meses. Não era apenas correr. Era alinhar agenda de trabalho, treinos, vida social, descanso e saúde mental.

E foi nesse processo que aprendi uma das lições mais importantes da minha trajetória.

Algumas semanas antes da prova, durante meu primeiro treino longo de 30 quilômetros, eu “quebrei”.

O corpo simplesmente não respondeu.

Depois disso veio a descoberta: bursite no quadril e junto dela, uma verdade difícil de ignorar.

Eu havia negligenciado os treinos de fortalecimento de pernas. Eu queria correr bem, mas ignorava parte do processo que sustentava a corrida.

Aquilo mudou minha visão completamente.

Desde então, o fortalecimento na academia deixou de ser opcional. Passou a ser sagrado. Disciplina.

Porque a maratona ensina rápido que resultado sem estrutura não se sustenta por muito tempo.

E essa lógica vale também para a carreira.

Muita gente quer crescer profissionalmente, mas ignora os “fortalecimentos” invisíveis da vida corporativa: disciplina, preparo emocional, constância, comunicação, saúde física e mental.

Queremos performance, mas às vezes negligenciamos a base que sustenta essa performance.

Anos depois, veio minha segunda preparação, para a Santiago Marathon, entre 2021 e 2022 e dessa vez o desafio era outro.

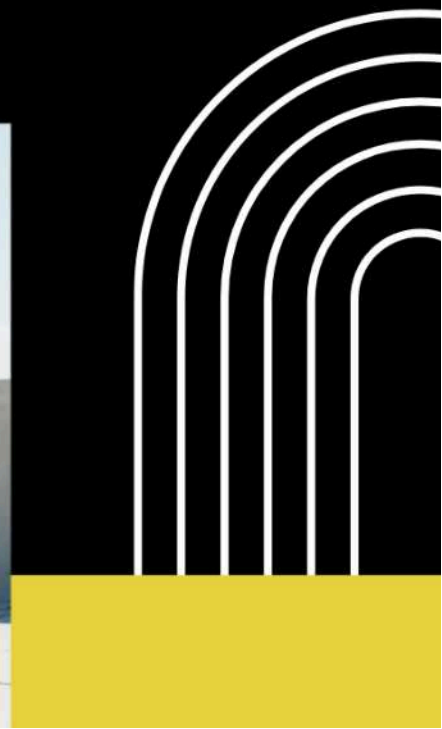
Ainda estávamos colhendo os impactos da pandemia. A volta progressiva ao escritório trazia insegurança, como gestor, percebi que o meu time estava emocionalmente desconectado e existia uma preocupação constante sobre o futuro da empresa.

Ao mesmo tempo, eu carregava uma meta pessoal: concluir a maratona abaixo de 4h20 e conciliar tudo isso não foi simples.

Porque diferente do que muita gente imagina, disciplina não aparece apenas quando tudo está organizado.

Na verdade, ela se torna mais necessária justamente nos períodos de caos.

Treinar com o emocional abalado exige maturidade.





Continuar mesmo cansado mentalmente exige propósito e existe uma diferença importante entre motivação e disciplina.

Motivação oscila, disciplina sustenta.

Nem todo treino foi bom naquela preparação. Alguns foram pesados física e emocionalmente. Mas aprendi que consistência não significa perfeição; significa continuar.

A maratona também ensina algo que o mundo atual parece ter desaprendido: respeitar processos longos.

Hoje, as pessoas querem resultados rápidos, crescimento imediato e reconhecimento instantâneo.

Mas tanto na corrida quanto na carreira, evolução sólida demora.

O corpo precisa de adaptação, a mente também.

Talvez por isso corredores desenvolvam uma relação diferente com o tempo. A maratona ensina paciência, estratégia e resiliência de uma forma que poucas experiências conseguem ensinar.

E no fim, percebi que completar uma maratona nunca foi apenas sobre cruzar uma linha de chegada.

Era sobre quem eu precisava me tornar durante o caminho.

Porque no trabalho, no esporte e na vida, disciplina não é fazer apenas o que gosta e sim, continuar comprometido mesmo quando o cenário deixa de ser confortável.

E talvez seja exatamente isso que separa quem começa de quem realmente evolui.

# CONSTRUINDO CORREDORES FORTES



**POR:  
GUSTAVO JORGE**  
Fisiologista do Exercício



# O PAPEL DA FORÇA NA PRIMEIRA MARATONA



A primeira maratona costuma ser tratada como um desafio cardiovascular. A lógica parece simples: correr mais para correr melhor. Aumentar o volume, acumular quilômetros, adaptar o corpo. Funciona — até certo ponto. O problema é que essa visão está incompleta.

A maratona não cobra apenas fôlego. Ela cobra sustentação. Sustentar impacto, técnica e eficiência por horas. Isso não é apenas uma capacidade aeróbica. É estrutural. É nesse ponto que o treino de força deixa de ser um complemento e passa a ser parte central da preparação.

Grande parte dos corredores evolui bem nas primeiras semanas. O volume sobe, o corpo responde, o condicionamento melhora. Tudo parece sob controle. Até que deixa de estar. Dores começam a aparecer. O ritmo fica mais difícil de sustentar. A mecânica se perde aos poucos.

A leitura mais comum é equivocada: falta de condicionamento. Na maioria das vezes, não é. O problema é a incapacidade de sustentar o gesto. A corrida exige absorção de impacto, controle e produção de força a cada passada. Quando o volume aumenta sem que essa base acompanhe, o corpo entra em um ciclo de compensações. E compensações, repetidas milhares de vezes, cobram seu preço.

O corredor melhora o motor, mas negligencia o chassi. E a maratona expõe essa falha de forma progressiva.

Se o treino de força é tratado como algo paralelo, ele já perdeu a função. Na preparação para a primeira maratona, ele precisa seguir a lógica do ciclo. No início, o foco é estrutural. Criar base para suportar o aumento de volume. Depois, o objetivo evolui: mais eficiência, menor custo energético, maior capacidade de produzir força. Na fase específica, o desafio é sustentar essa capacidade sob fadiga. E, no final, o erro clássico é abandonar o treino de força, quando o correto é reduzir e manter ativação.

## O ponto que quase ninguém quer aceitar

A primeira maratona não é limitada pelo  $VO_2$  máx. Ela é limitada pela capacidade de sustentar a mecânica de corrida quando o corpo começa a falhar.

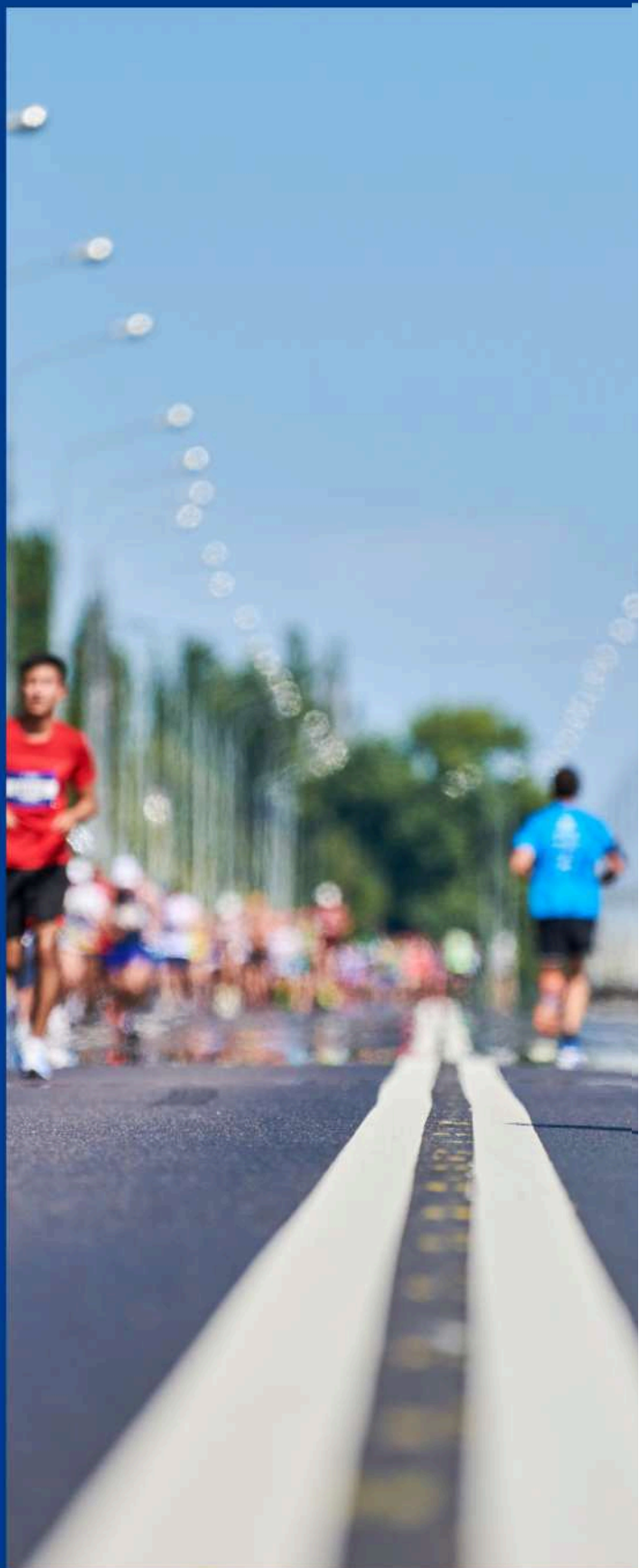
Isso começa a ficar evidente por volta do quilômetro 30 a 32. Até ali, o sistema ainda mascara as perdas. O ritmo oscila, mas ainda há controle. A partir desse ponto, o cenário muda.

O que era desconforto vira limitação. A capacidade de produzir força já está reduzida. A absorção de impacto também. O tempo de contato com o solo aumenta. A passada encurta. A mecânica começa a se desorganizar.

O corredor sente que ficou pesado. Mas não é peso. É perda de função.

A fadiga neuromuscular se instala. O sistema perde eficiência, o retorno elástico diminui, a estabilidade cai e o custo energético dispara. Cada quilômetro passa a custar mais — mesmo em ritmos mais lentos.

É aqui que o treino de força aparece. Não como teoria, mas como diferença prática.





Quem construiu essa base consegue sustentar minimamente a mecânica. Não porque está inteiro, mas porque o sistema ainda responde. Continua correndo.

Quem não construiu entra em colapso progressivo. A mecânica degrada mais rápido, o impacto aumenta e o custo energético sai do controle. A prova termina ali, mesmo que ainda faltem quilômetros.

A maioria treina para correr bem até esse ponto. Poucos treinam para o que acontece depois dele.

Treinam ritmo. Treinam volume. Mas não treinam sustentação.

E é por isso que dois corredores com o mesmo condicionamento aeróbio têm resultados diferentes. Um sustenta. O outro desmorona.

O treino de força não existe para complementar a corrida. Ele existe para permitir que ela aconteça de forma sustentável. Na primeira maratona, o desafio não é apenas completar a distância. É manter o movimento quando tudo começa a falhar. E isso não se constrói apenas correndo.

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

# SAÚDE BUCCAL

## NA CORRIDA



VICTOR WOLWACZ  
Dentista

# SAÚDE BUCAL E SAÚDE SISTÊMICA



A relação entre saúde bucal e saúde geral em corredores de rua é direta e significativa, sendo que inflamações ou infecções na cavidade oral e nos dentes podem impactar diretamente o desempenho físico, a recuperação muscular e o bem-estar sistêmico. A boca é uma porta de entrada para infecções e inflamações que, se não tratadas, podem se espalhar pela corrente sanguínea e afetar outras partes do corpo. Doenças como cáries, focos infecciosos de origem do canal dos dentes, gengivite e periodontite podem liberar bactérias e mediadores inflamatórios na corrente sanguínea, e atuar no organismo como mais um fator complicador nas inflamações crônicas de baixo grau, assim podendo reduzir o desempenho em atletas. Da mesma forma, as infecções bucais podem interferir na recuperação muscular, podendo aumentar o tempo de recuperação após os treinos e competições. Respiradores bucais tendem a ter um maior ressecamento da mucosa oral que resultam numa significativa e importante diminuição do papel protetor da saliva sobre os dentes e mucosa oral.

Pesquisas atuais da *American Diabetes Association* sugerem que a relação entre doenças gengivais e diabetes é uma via de mão dupla. As pessoas com diabetes são mais suscetíveis às doenças gengivais, bem como a doença gengival não tratada pode afetar o controle glicêmico no sangue e interferir na progressão do diabetes.



Níveis elevados de açúcar no sangue reduzem a capacidade do corpo de combater infecções. A infecção e inflamação na gengiva liberam bactérias e substâncias inflamatórias na corrente sanguínea, o que aumenta a resistência à insulina, complicando o controle da glicemia. Isso torna os pacientes diabéticos não controlados, são mais suscetíveis à periodontite (infecção grave que destrói o osso de suporte do dente). Sendo assim é possível compreender o impacto do diabetes em pessoas com a doença gengival não tratada.

Existem algumas manifestações bucais no diabético, e conhecê-las pode ser importante para buscar auxílio especializado:

- Gengivite e Periodontite, o sangramento da gengiva, gengiva inchada e vermelha é uma das manifestações clínicas (mesmo com uma escovação e controle de placa adequados e em especial quando os níveis de glicose são pobremente controlados). No entanto, é importante ressaltar e diferenciar que, nem todo o sangramento gengival significa ter diabetes.
- A boca seca (Xerostomia), também presente no diabético, aumenta o risco de cáries e infecções. Existem outras causas para a boca seca, como medicações para pressão, antidepressivos, doenças autoimunes dentre outras que também podem causar xerostomia.
- A presença constante de infecções fúngicas, como a Candidíase oral é mais frequente no diabético.
- A cicatrização Lenta: Feridas bucais demoram mais para fechar é mais uma característica da doença (importante no planejamento de procedimentos cirúrgicos), devido a baixa resistência e infecções e cicatrização mais demorada.

Para nós dentista, o exame clínico, que deve incluir o exame periodontal, uma anamnese meticulosa e o acompanhamento médico são fundamentais para estabelecer um plano de tratamento adequado e tratar as manifestações bucais do diabetes.

É oportuno lembrar que na corrida, o uso frequente de isotônicos, géis, barras de cereais, balas, gomas, energéticos etc..., que contém altas quantidades de açucares é bem difundido, portanto, deve ser bem planejado e controlado no diabético, e regulado de acordo com o tipo de diabetes (tipo I, tipo II, gestacional ou tipo LADA. Já as manifestações e interferências do diabetes na saúde bucal, ou seja, no estabelecimento e controle da inflamação gengival, deve ser feito por um especialista em gengiva (periodontista), e deve incluir um meticuloso controle de placa bacteriana. Quanto a possível diminuição do fluxo salivar causada pelo diabetes, merece uma atenção especial durante o tratamento periodontal, pois a xerostomia favorece o surgimento de cáries. Medidas adicionais para modificação da dieta, e controle da placa e um maior contato com flúor tem a sua indicação.

A boa notícia é que a prática da corrida e de exercícios físicos é altamente recomendada para todos, e isso inclui os diabéticos que também se beneficiam desse esporte maravilhoso.

Fique atento, a saúde bucal e a saúde sistêmica, pois são uma só, e as correlações são inúmeras.



# CORRER SEM LESAO



**Alexandre Rosa**  
Fisioterapeuta



## **ANTES DA MEDALHA, EXISTE O CORPO QUE VAI SUSTENTAR OS 42 KM**

Decidir correr a primeira maratona costuma ser um momento marcante na vida de qualquer corredor. Os 42 quilômetros carregam um simbolismo forte: superação, disciplina, resistência física e mental. Porém, junto com a empolgação da inscrição, também nasce uma responsabilidade importante. A maratona é uma prova exigente e o corpo precisa estar preparado para suportar meses de treinamento, aumento progressivo de volume e impactos repetitivos. Mais do que coragem, completar uma maratona exige cuidado.

Um dos erros mais comuns entre corredores iniciantes é acreditar que a preparação começa apenas quando a planilha chega. Na verdade, ela começa antes mesmo da inscrição. O corredor precisa entender seu momento atual: como está sua condição física, seu histórico de lesões, qualidade do sono, rotina de trabalho, alimentação e capacidade de recuperação. Muitas vezes, a vontade de participar de uma prova específica faz com que a pessoa ignore sinais importantes do próprio corpo.

É exatamente nesse ponto que a fisioterapia esportiva pode fazer diferença. A avaliação fisioterapêutica ajuda a identificar limitações de mobilidade, desequilíbrios musculares, déficits de força e padrões de movimento que podem aumentar o risco de lesão ao longo da preparação. Pequenos detalhes que passam despercebidos no dia a dia podem se tornar grandes problemas quando o volume de treino aumenta.

Além da prevenção, o fisioterapeuta auxilia o corredor a construir um corpo mais resistente para suportar a carga da maratona. Exercícios de fortalecimento, melhora da estabilidade, controle de impacto e orientação sobre recuperação fazem parte de um processo que vai muito além de “tratar dor”. Hoje sabemos que corredores mais fortes e conscientes do próprio corpo conseguem tolerar melhor os treinos e reduzir oscilações bruscas de desempenho durante o ciclo.

Outro ponto importante é compreender que a evolução para os 42 km não acontece de forma linear. Haverá semanas boas e semanas difíceis. Em alguns momentos, o corpo responde muito bem; em outros, o cansaço aparece, a musculatura pesa e pequenas dores surgem. Isso não significa necessariamente que algo está errado. O corredor precisa aprender a diferenciar desconfortos naturais do treinamento de sinais reais de sobrecarga.

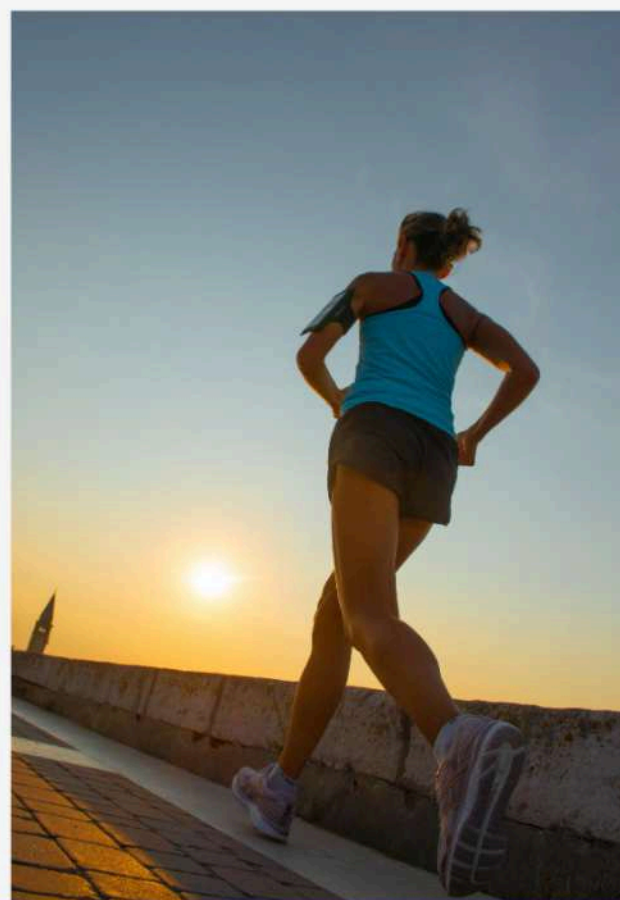
Mesmo com todos os cuidados, lesões podem acontecer — e isso não deve ser encarado como fracasso. Em muitos casos, a lesão faz parte do processo de aprendizado do corredor. Ela obriga a desacelerar, observar hábitos, reorganizar prioridades e entender melhor os próprios limites. O problema não está apenas na lesão em si, mas na maneira como o atleta reage a ela.

Muitos corredores entram em desespero quando precisam reduzir treinos ou ficar alguns dias sem correr. Surge a sensação de perda de condicionamento, medo de não completar a prova e ansiedade por interromper a rotina construída. Porém, períodos de pausa também podem trazer benefícios importantes quando bem conduzidos.

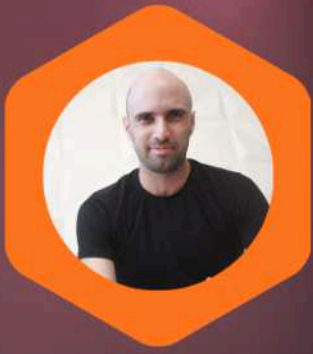
O período off pode ser uma oportunidade para recuperar estruturas sobrecarregadas, melhorar aspectos negligenciados da preparação e fortalecer áreas que normalmente recebem pouca atenção durante os treinos intensos. É um momento valioso para investir em fortalecimento, mobilidade, qualidade do sono e recuperação mental. Muitas vezes, o corredor retorna mais equilibrado e consciente do que antes da lesão.

Além disso, a pausa ajuda a desenvolver maturidade esportiva. O corredor aprende que performance não depende apenas de volume de treino, mas também da capacidade de respeitar limites e recuperar o corpo adequadamente. A longo prazo, essa visão costuma ser determinante para construir uma relação mais saudável e duradoura com a corrida.

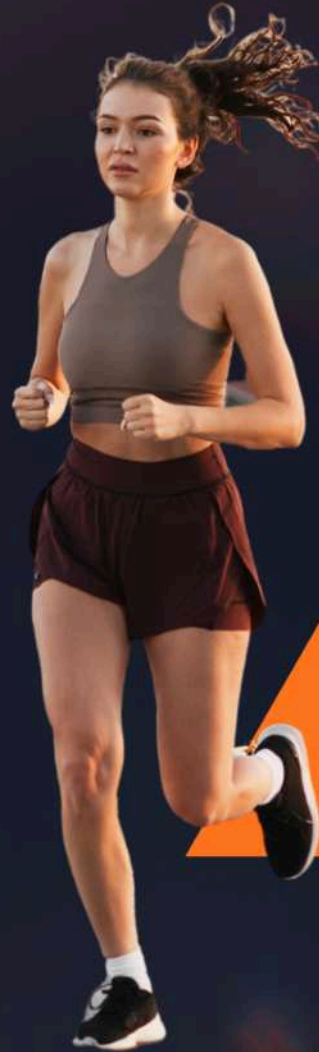
A primeira maratona não deve ser apenas uma busca pela medalha. Ela pode ser uma experiência profunda de autoconhecimento. Ouvir o corpo, respeitar processos e entender que cuidar da saúde é parte do treinamento talvez seja a maior lição que os 42 quilômetros podem ensinar.







**GABRIEL  
RENAUD**  
COPYWRITER



**CORRIDA  
MAIS QUE UM**

**ESPORTE**



## MARATONA: CICLO QUE MUDA SEU RELACIONAMENTO COM A CORRIDA

Outro dia comentei com um amigo que já corri maratona, levando, em média, 4 horas para completar.

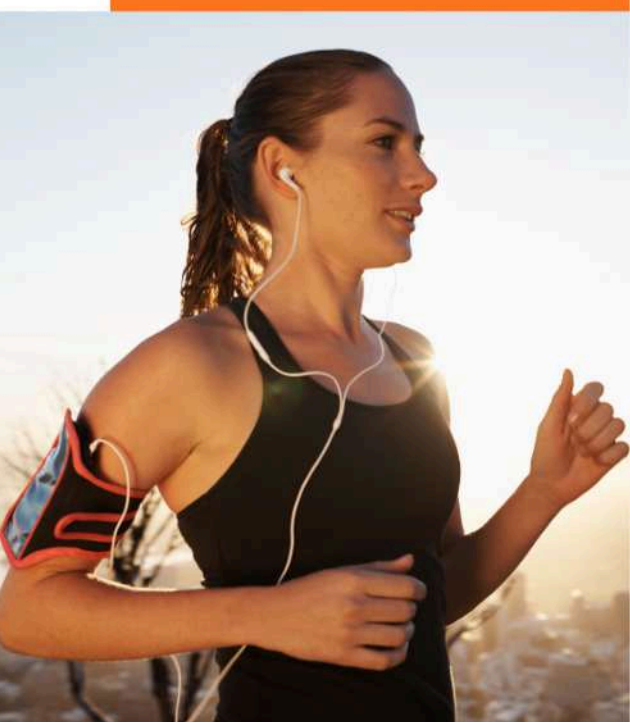
A reação dele foi imediata: “4 horas? Eu teria criado uma empresa enquanto você corre; é muito tempo pra pensar em nada.”

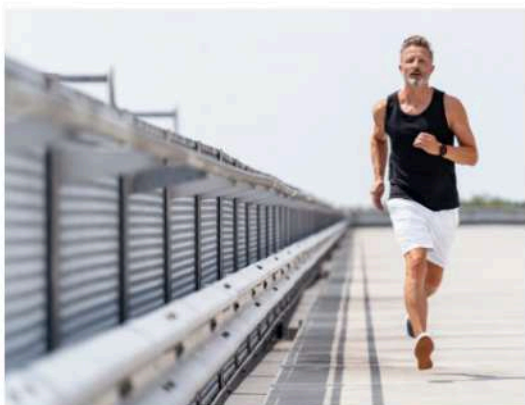
Mal sabe ele que, ao longo dos 42km, pensamos em tanta coisa, refletimos, oramos, agradecemos, conversamos (dependendo do ritmo e do momento).

Para quem não vive a corrida, pode parecer irracional: sofrer voluntariamente, investindo tempo e dinheiro. Mas se você está aqui, é porque sabe o quanto a corrida ensina.

Hoje vamos conversar sobre como correr uma maratona muda sua relação com a corrida, para o bem ou não.

Sim, sem a preparação adequada, sem alguma experiência no esporte, muitas pessoas vivem um ciclo pesado, chegando a criar trauma com a distância, até mesmo com a própria corrida.





Se você perguntar a quem decidiu correr seus primeiros 42km em 2026: o que te motivou?

Terá algumas respostas interessantes.

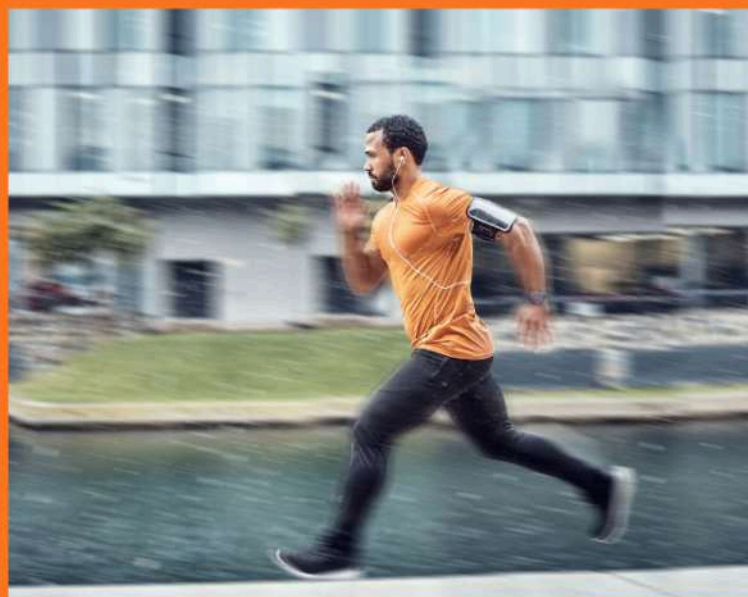
### **Tudo começa por uma razão**

Alguns dizem que é pelo desafio, outros porque se emocionaram ao ver a chegada de uma maratona. Talvez por terem feito uma promessa, por desejarem ter mais disciplina ou mudarem de carreira.

O fato é que, ao conversar com centenas de corredores, é raro alguém acordar e decidir correr 42km, apenas por correr, sem uma motivação.

### **Esporte individual mais coletivo que existe: nos 42km você sente isso na pele**

Alguns corredores fazem a preparação sem parceiros de treino ou companhia frequente, por diversas razões.



Mesmo com o suporte, apoio ou incentivo de uma assessoria ou amigos, o ciclo é feito de forma solitária, você e seus pensamentos. Nesses casos, cada treino longo é oportunidade de reflexão profunda, contemplação e aprendizado.

Mas ainda assim, esse corredor ou corredora vai receber incentivo, água, motivação, de desconhecidos, ao longo de cada treino.

Até a prova são muitas emoções, autocohecimento, físico e mental.

### **Você não sai a mesma pessoa depois de um ciclo de maratona.**

E a maior transformação é mental e emocional.

A tendência é o corredor ou corredora entender melhor o seu corpo, suas reações, ritmo, além de aumentar o próprio condicionamento físico.

Claro, nem tudo são flores, há algumas pedras no meio do caminho. Aquele longo que você fez estressado, passando mal ou simplesmente sem estar 100%.

# CORRIDA

MAIS QUE UM  
ESPORTE



Se isso aconteceu contigo, fique tranquilo, cada treino é um treino. Não se cobre tanto, se recupere e depois avalie, junto com o treinador ou treinadora, o que pode ser feito diferente no próximo treino.

O corpo precisa ser bem treinado, mas a mente e o emocional também, já que, ao longo dos 42km vivermos uma montanha-russa de sentimentos.

Vou te dar um exemplo que testemunhei:

“Nos primeiros 10 km estava me sentindo bem, ritmo encaixado. Me empolguei e acelerei, por isso nos 21km senti cansaço, uma fadiga estranha”.

Esse é um relato de um amigo corredor, que errou na dose, mas persistiu, suplementou e se recuperou a tempo de ultrapassar o muro dos 32 km.

Tudo que vivemos nesse período, desde o primeiro treino até a prova, carregamos para nossa vida.

A corrida é um construção, aprendizado e, principalmente, autoconhecimento, em todos os sentidos.

Por isso, quando você se prepara e corre os 42km, muda completamente sua relação com corrida.

Você conhece um corredor ou corredora que precisa ouvir isso também? Envia o link da revista e fala o quanto você curtiu!

Corrida, mais que um esporte, um MBA de experiência de vida.

# **MEDICINA** **E A CORRIDA**



**DRA ANA  
PAULA SIMÕES**  
MÉDICA DO ESPORTE

# MEDICINA E A CORRIDA: O QUE O CORPO PRECISA PARA ENFRENTAR 42 KM

## 1. O que o corpo precisa estar preparado para enfrentar 42 km

A maratona impõe ao organismo uma demanda fisiológica multissistêmica que vai muito além da capacidade cardiovascular isolada. Para que o atleta complete os 42,195 km com segurança, os seguintes sistemas precisam estar adequadamente adaptados:

### **Sistema cardiovascular e VO<sub>2</sub>máx**

Um VO<sub>2</sub>máx mínimo de 40 a 45 ml/kg/min é o threshold funcional para sustentar o esforço aeróbico prolongado. Mais relevante ainda é a economia de corrida, ou seja, a capacidade de manter determinado pace com menor custo de oxigênio. Recomenda-se avaliação cardiológica prévia com ECG de repouso e, em maiores de 40 anos ou com fatores de risco, teste ergométrico ou ergoespirometria.

### **Capacidade metabólica e utilização de substratos**

A partir dos 90 a 120 minutos de esforço contínuo, o glicogênio muscular e hepático começa a se esgotar. O organismo treinado desenvolve maior capacidade de oxidação lipídica, poupando glicogênio para o sprint final. Esse fenômeno é consequência de meses de treinos em zona 2 e não ocorre sem adaptação progressiva.

### **Sistema musculoesquelético**

O tecido conjuntivo, formado por tendões, ligamentos e cartilagem, apresenta turnover muito mais lento que o músculo esquelético. Tendões se adaptam a novas cargas em 6 a 12 semanas. O descompasso entre ganho de força muscular e remodelamento tendinoso é a principal causa de lesões por overuse em maratonistas iniciantes. O atleta deve ter no mínimo 6 a 12 meses de corrida contínua, com pico de volume semanal de ao menos 50 a 60 km e longões de pelo menos 30 km antes da prova.



### **Sistema endócrino e laboratorial**

Ferritina sérica abaixo de 30 ng/mL, vitamina D abaixo de 30 ng/mL e disfunção tireoidiana comprometem a recuperação, a síntese proteica e a performance aeróbica de forma significativa. Check-up laboratorial com hemograma, ferritina, vitamina D, TSH e perfil lipídico é parte do protocolo pré-maratona.

### **Sistema gastrointestinal**

O intestino precisa ser treinado. A isquemia intestinal induzida pelo exercício reduz a absorção e aumenta a permeabilidade da mucosa em esforços prolongados. Estratégias de abastecimento com géis, isotônicos e carboidratos devem ser praticadas nos longões e nunca estreadas no dia da prova.



## **2. Sinais de que você ainda não está pronto para a maratona**

Do ponto de vista clínico e esportivo, os seguintes sinais contraindicam ou desaconselham a participação em uma maratona no ciclo atual:

### **Tempo de prática insuficiente**

Menos de 6 meses de corrida contínua e regular representa risco aumentado de lesão por overuse. O sistema musculoesquelético não completou o processo de adaptação às cargas de impacto repetitivo.

### **Ausência de longões acima de 28 a 30 km**

O organismo precisa ter experimentado, em treino, a depleção parcial de glicogênio, a fadiga neuromuscular tardia e a resposta gastrointestinal ao esforço prolongado. Sem esse repertório, o corredor chega ao quilômetro 30 sem condições fisiológicas de gerenciar o que está acontecendo no próprio corpo.

### **Lesão musculoesquelética ativa ou em fase de recuperação recente**

Tendinopatia de Aquiles, síndrome da banda iliotibial, fasciíte plantar, estresse ósseo tibial e lesões de quadril estão entre as mais prevalentes. Uma lesão "controlada" que permita treinar não é uma lesão resolvida. Submeter estruturas inflamadas ou em remodelamento a 42 km de impacto acelera a progressão para lesão estrutural grave.

**Marcadores laboratoriais alterados**

Ferritina baixa é, isoladamente, fator de risco para fratura por estresse. Anemia ferropriva, mesmo leve, reduz o transporte de oxigênio e eleva o custo metabólico do esforço. Correr uma maratona nessas condições não é apenas ineficiente: é potencialmente perigoso.

**Sinais de overtraining ou RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport)**

Fadiga persistente que não melhora com o descanso, queda de performance apesar do volume adequado, alterações de humor, distúrbios do sono, amenorreia em mulheres ou queda de libido em homens são sinais de que o balanço energético está negativo e o organismo não está em condições de absorver mais estresse.

**Ausência de avaliação médica prévia**

A maratona é considerada um esforço físico de alta intensidade e longa duração. A liberação médica não é formalidade: é triagem de risco. Qualquer condição cardíaca não diagnosticada, anemia grave ou problema articular estrutural pode ter consequências sérias em prova.

**3. Riscos mais comuns na preparação e como evitá-los****Lesões por overuse**

Com incidência entre 40 e 80% em programas de maratona, as mais frequentes são síndrome da banda iliotibial, tendinopatia patelar, fasciíte plantar, tendinopatia do Aquiles, periostite tibial e fratura por estresse. O fator etiológico central é o aumento de carga superior à capacidade de remodelamento tecidual. A prevenção passa por respeitar a progressão de 10% no volume semanal, incluir um a dois dias de descanso absoluto por semana, incorporar fortalecimento neuromuscular de glúteos, core e cadeia posterior ao plano de treino e não negligenciar a dor. Qualquer sintoma que persista além de 48 horas após o treino requer avaliação.

**Hiponatremia associada ao exercício**

Definida como sódio sérico abaixo de 135 mEq/L durante ou após prova prolongada, ocorre principalmente em corredores mais lentos que ingerem volumes elevados de água hipotônica sem reposição adequada de sódio. Os sintomas variam de náusea e cefaleia até rebaixamento de consciência e convulsão nos casos graves. A prevenção envolve treinar a estratégia de hidratação nos longões, beber conforme a sede e não por protocolo rígido de volume, utilizar isotônicos com sódio acima de 500 mg/L nas fases finais de provas longas e monitorar a variação de peso antes e depois dos treinos longos.



## Hipertermia e golpe de calor

Temperatura central acima de 40°C com sinais de disfunção do sistema nervoso central constitui emergência médica. O risco aumenta em provas com temperatura ambiente elevada, alta umidade relativa e irradiação solar direta, condições frequentes em provas brasileiras. A prevenção exige adaptar o pace às condições climáticas do dia, garantir hidratação adequada, treinar em condições similares às da prova e conhecer os sinais de alarme como confusão mental, parada de sudorese e pele quente e seca.

## Rabdomiólise de esforço

Trata-se da lesão muscular maciça com liberação de mioglobina na corrente sanguínea, podendo evoluir para lesão renal aguda. É mais comum em estreatantes que ultrapassam o limite do próprio condicionamento nos quilômetros finais. A prevenção passa por não correr além do que o nível de preparo permite, respeitar os sinais de fadiga muscular extrema e manter hidratação adequada durante toda a prova.

## Imunossupressão pós-prova e janela aberta

Nas 72 horas após a maratona, há elevação transitória de cortisol, queda de IgA secretora e supressão relativa da imunidade celular. O risco de infecções de vias aéreas superiores aumenta de duas a seis vezes nesse período. A prevenção inclui repouso nas primeiras 48 a 72 horas, alimentação rica em antioxidantes e proteínas, sono de qualidade, evitar ambientes fechados e aglomerações nos dias seguintes à prova e não retornar a treinos intensos antes de duas a três semanas.

A maratona é uma prova generosa com quem a respeita e implacável com quem a subestima. Prepare o corpo com tempo, avalie-se com seriedade e corra com consciência.



**ESTÁ ESPERANDO O QUE  
PARA CONHECER SUA  
NOVA MARCA FAVORITA  
DE SUPLEMENTOS?**



# KELVIN YAMAMOTO



Q&A

MAIO 2026

Nunca foi apenas sobre corrida. Foi sobre voltar a acreditar em si mesmo. Há alguns anos, Kelvin Yamamoto jamais imaginava viver o que vive hoje. Depois de enfrentar um período de depressão, isolamento, desgaste físico e mental, e chegar aos 110kg, o paulistano reencontrou na corrida — uma parceira da adolescência — um caminho para reconstruir a autoestima, recuperar a saúde e redescobrir a alegria de viver. Aos poucos, passou pelos processos que constroem um corredor: aprendeu, errou, insistiu, respeitou etapas e entendeu que vontade, sozinha, não basta para encarar uma maratona. Era preciso construir corpo e mente até se sentir pronto para os 42km. A estreia veio em Buenos Aires e, mais do que a emoção de cruzar a linha de chegada, mostrou a importância de ajustar a rota, lidar com o inesperado e seguir mesmo quando a prova — como a vida — não acontece como planejado. Depois de Buenos Aires, Kelvin viveu a Maratona de Paris e agora se prepara para buscar seu melhor momento em Porto Alegre. À Runners Brasil, ele fala sobre a decisão de correr longas distâncias, as estratégias para a primeira maratona, as lições que a corrida trouxe para sua vida, a importância de viver um ciclo com consciência e como, hoje, sua jornada inspira muita gente também pelas redes sociais.



Fotos: arquivo pessoal



**Sabine Weiler: Quem era o Kelvin de 110 kg, e em que momento da vida a corrida apareceu e iniciou-se um processo de transformação?**

**Kelvin Yamamoto:** Sempre gostei muito de esporte. Desde adolescente eu corria de forma recreativa, mais pela sensação de liberdade do que pensando em performance. A corrida fazia parte da minha vida naturalmente até por volta dos 23 anos. Depois vieram trabalho, responsabilidades, morar sozinho... e aos poucos fui deixando aquilo de lado. Por volta dos 26, 27 anos vivi uma fase de depressão muito intensa. Eu praticamente existia no automático. Saía da cama apenas para cumprir minimamente minhas responsabilidades e depois voltava para um estado muito solitário. Me isolei bastante naquele período. E foi justamente aí que a corrida reapareceu. No começo não foi prazer. Foi sobrevivência. Eu percebia que, enquanto corria meus pensamentos fluíam melhor, então comecei a criar quase um protocolo pessoal para tentar vencer aquele estado mental em que eu me encontrava. Por muito tempo a corrida não era algo bonito para mim. Era quase como uma pílula que adiava a dor e evitava que eu pudesse fazer mal a mim mesmo. Mas continuei. Com muita persistência e esperança de voltar a viver, fui insistindo até que um dia comecei a sentir prazer naquilo que antes era apenas sobrevivência. E assim a corrida me salvou pela primeira vez. Anos depois, já casado, vivendo uma vida mais estável, vieram os quilos extras. E isso acontece muito sem a gente perceber. Quando vi, estava com 110 kg. O mais curioso é que a gente nem sempre consegue enxergar o quanto está fora do próprio eixo. Eu sentia indisposição, dificuldade para me movimentar, desânimo... mas parecia algo “normal”. Então veio a pandemia e tudo piorou. Minha saúde física e mental começaram novamente a dar sinais muito claros de desgaste. E mais uma vez eu me lembrei da minha velha amiga: a corrida. Ela me devolveu saúde, autoestima, disciplina e principalmente alegria de viver. Nada disso foi fácil. Nunca foi. Mas aprendi que persistência e propósito conseguem mudar completamente uma vida.



**Sabine: Quanto tempo se passou entre o seu primeiro trote e o instante em que a palavra “maratona” passou a ser realidade na sua cabeça? Como essa ideia foi amadurecendo dentro de você?**

**Kelvin:** Entre voltar a correr de forma consistente e entender que a maratona poderia acontecer foram cerca de dois anos e meio. Hoje, olhando para trás considero um tempo relativamente curto, mas possível quando você tem estrutura, acompanhamento profissional e principalmente paciência para construir as coisas. Em 2024, a vontade da maratona começou a nascer muito forte no meu coração, mas eu sabia que ainda não era a hora. E acho que esse foi um dos maiores sinais de amadurecimento que a corrida me trouxe: entender que querer não significa necessariamente estar pronto. Eu precisava viver mais o processo. Precisava ganhar experiência. Precisava errar. Precisava aprender. Então fui construindo aos poucos. Passei pelos erros que praticamente todo corredor comete: marcar provas demais, querer acelerar etapas, tentar distâncias desafiadoras antes da hora... e isso também faz parte da jornada. A maratona começou como um sonho distante, mas foi deixando de parecer impossível conforme fui amadurecendo física e mentalmente.

**Sabine: Qual foi a sua primeira maratona, onde e quando? E o que pesou na escolha dela? Foi planejamento estratégico, indicação ou alguma história com a cidade?**

**Kelvin:** Minha primeira maratona foi em Buenos Aires. E escolher Buenos Aires teve muito mais relação com afeto do que apenas estratégia. Quando eu era mais novo, passei um período de férias viajando sozinho de mochila pela América do Sul. Guardava dinheiro para conhecer lugares novos e a Argentina foi o



primeiro país pelo qual realmente me apaixonei. Buenos Aires sempre mexeu muito comigo. Era um lugar que carregava memórias de juventude, liberdade, descobertas e sonhos. Então, quando percebi que a prova reunia uma cidade que eu amava, uma maratona linda e uma altimetria amigável para a estreia, senti que aquela oportunidade não podia escapar. A preparação foi extremamente intensa. Foi um ciclo cheio de dores, inseguranças, frustrações, desânimo em alguns momentos e euforia em tantos outros. Uma mistura de sensações que só quem vive um ciclo de maratona entende. Quando cheguei em Buenos Aires, o clima era uma mistura de apreensão, festa, alegria, ansiedade e nervosismo. E a prova foi exatamente como a vida costuma ser: imprevisível. Choveu. Ventou forte. Fez frio. Depois saiu sol. Parecia que a cidade queria testar emocionalmente cada corredor que estava ali. Quebrei no famoso muro dos 30 km. E naquele momento percebi o quanto os dias de treino solitário tinham fortalecido minha mente. Prometi para mim mesmo que não andaria. Reduzi o ritmo, reorganizei a cabeça e segui. Cruzei a linha de chegada em 3h38 na minha primeira maratona. E foi uma explosão emocional muito difícil de explicar. Acho que naquele dia descobri que chorar e tentar falar ao mesmo tempo pode ser tão difícil quanto correr 42 quilômetros.

**Sabine: Como você enxerga hoje o “muro” da maratona?**

**Kelvin:** Acho que ele é muito mais complexo do que apenas uma quebra física. Hoje, vejo o muro muito ligado à gestão emocional, energética e mental da prova. A maratona cobra tudo que você negligenciou durante o ciclo.

**Sabine: Como você avaliou que se o seu corpo já estava pronto iniciar a preparação para os 42 km, e não apenas a sua vontade? Existe algum sinal objetivo que separa o “estou animado” do “estou preparado”?**

**Kelvin:** Eu decidi com bastante antecedência justamente porque queria respeitar o processo. A maratona exige humildade. Existe uma diferença muito grande entre estar empolgado e estar preparado. Eu sentia vontade de correr uma maratona antes mesmo de realmente estar pronto para ela. Mas entendi que precisava construir meu corpo e minha mente antes. O sinal mais claro para mim foi quando comecei a correr meias maratonas e terminar me sentindo vivo, inteiro, saudável, com vontade de continuar treinando. A cabeça estava boa. O corpo respondia bem. O mental entendia que dobrar a distância exigiria ainda mais construção. E acho que esse entendimento muda tudo. A maratona não premia ansiedade. Ela premia consistência.

Fotos: arquivo pessoal



**Sabine: Como você encaixou os treinos de maratona dentro da rotina real — trabalho, família, vida pessoal? O que precisou ser ajustado, sacrificado ou renegociado para o ciclo de treinos?**

**Kelvin:** Essa talvez seja uma das partes mais difíceis da maratona para quem vive uma vida real. Porque a maratona não acontece só no treino. Ela muda rotina, prioridades e até escolhas simples do dia a dia. Em algum momento você vai escolher um longão solitário em vez de um churrasco com a família. Vai deixar de sair para jantar porque no dia seguinte tem 30 km para correr. Vai deixar de comprar algo que daria prazer imediato para investir em inscrição, suplemento, tênis, viagem ou hotel. A maratona exige energia física, emocional e financeira. E por isso ter apoio das pessoas certas faz toda a diferença. Ter minha esposa ao meu lado entendendo esse momento foi fundamental para que tudo acontecesse de forma saudável. Porque correr 42 km nunca é uma conquista totalmente individual.

**Sabine: Força, mobilidade, fisioterapia... o que entrou no seu processo de preparação que não estava no radar do corredor iniciante, e que hoje você mantém como parte do treinamento?**

**Kelvin:** No começo, eu achava que correr melhor significava apenas correr mais. Hoje, entendo que longevidade na corrida depende de um ecossistema inteiro funcionando bem. Fortalecimento, mobilidade, sono, alimentação, recuperação... tudo isso deixou de ser detalhe. Antes, eu via treino de força e mobilidade como algo chato, quase uma obrigação sem sentido. Hoje, vejo como ferramentas fundamentais para continuar fazendo o que amo por muito tempo. A grande virada de chave foi entender que descanso também é treino. E que treinos leves sustentam a evolução por muito mais tempo do que heroísmos isolados.

**Sabine: O que mudou da sua primeira maratona para a segunda? O que você fez diferente?**

**Kelvin:** A maior mudança aconteceu na mente. A primeira maratona foi muito baseada na emoção. A segunda já veio com mais maturidade. Hoje, entendo muito melhor o processo. Passei a cuidar mais do sono, da alimentação, da recuperação e principalmente da constância. Também comecei um trabalho com psicólogo do esporte para aprender a lidar melhor com ansiedade, expectativa e estratégia mental de prova. A maratona ensina que não adianta estar forte apenas fisicamente. Sua mente define como você reage quando as coisas não acontecem como o planejado.

**Sabine:** A largada de uma maratona concentra medo, ansiedade e euforia ao mesmo tempo. Como você administra esse furacão emocional, especialmente nos primeiros quilômetros, quando o corpo quer correr mais do que deveria?

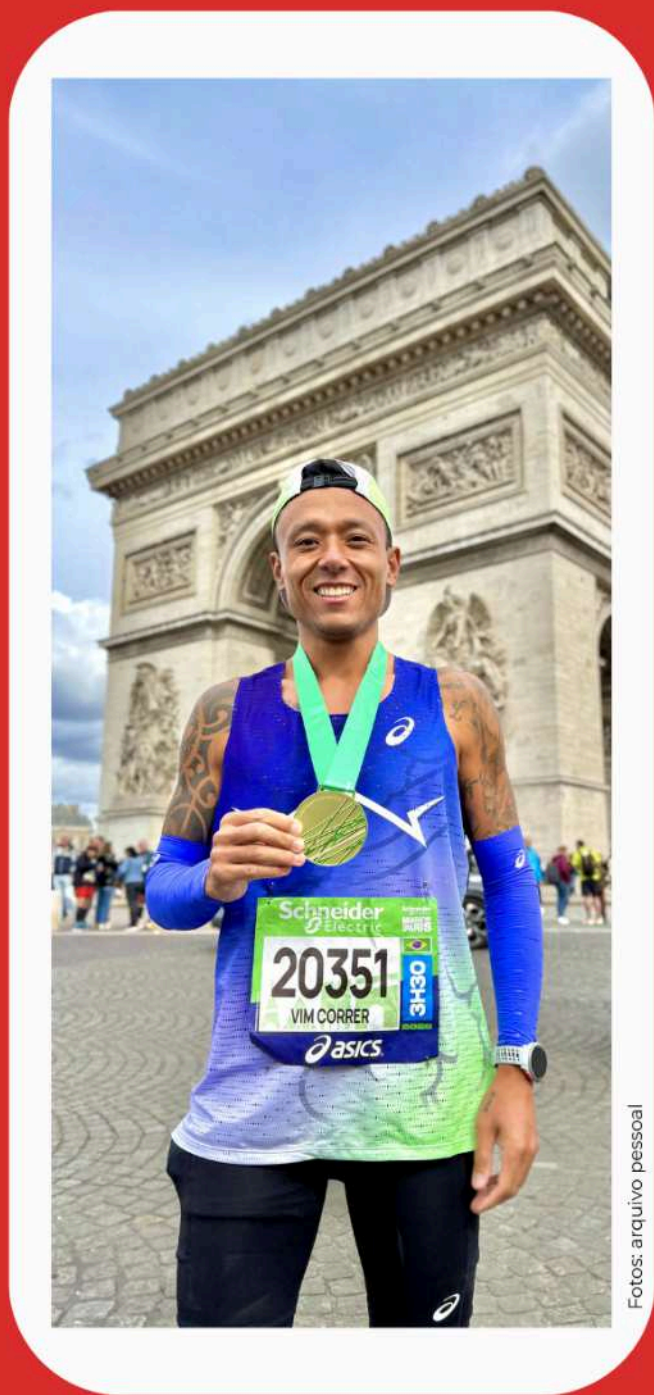
**Kelvin:** Quem nunca queimou largada por causa da euforia provavelmente ainda vai passar por isso algum dia. A energia da largada é algo muito difícil de controlar. Você treinou meses para aquele momento, a adrenalina está alta, todo mundo parece leve... e é muito fácil correr mais rápido do que deveria. Hoje, eu consigo lidar melhor com isso justamente por causa do amadurecimento mental que a corrida me trouxe. O trabalho com psicólogo do esporte me ajudou muito a criar ferramentas mentais para determinadas situações dependendo do objetivo da prova. Porque existem provas em que você vai para performar. E existem provas em que você simplesmente vai para viver a experiência. Entender essa diferença mudou minha relação com a corrida.

**Sabine:** Qual foi a melhor decisão que você já tomou durante uma maratona que mudou o plano em tempo real e que fez diferença no resultado ou na forma como você terminou?

**Kelvin:** A melhor decisão foi aceitar que eu não controlava tudo. Na minha primeira maratona eu tentei controlar absolutamente cada detalhe: clima, suplementação, estratégia, ritmo, percurso. E, no dia, deu tudo diferente. O clima mudou o tempo inteiro. O corpo reagiu diferente. A prova aconteceu de outra forma. E eu sofri emocionalmente tentando lutar contra aquilo. Hoje, entendo que não controlamos quase nada além das nossas ações. Então procuro me preparar mentalmente para reagir bem mesmo quando a prova não começa ou não acontece como imaginei. Isso mudou completamente minha forma de correr.

**Sabine:** Quanto tempo depois de cruzar a linha de chegada você já estava pensando na sua segunda maratona? E o que motivou esse retorno?

**Kelvin:** Acho que poucos minutos depois. Cruzar aquela linha de chegada mexeu comigo de um jeito muito profundo. Não era apenas sobre tempo. Era sobre tudo que



Fotos: arquivo pessoal

aquela prova representava na minha vida. Depois da maratona, pensei muito em reviver aquela sensação novamente. E nesse processo acabei levando minha esposa comigo para dentro desse universo da corrida de uma forma muito intensa. Então, começamos a sonhar juntos com Paris. E viver a maratona ao lado dela tornou tudo ainda mais especial.

**Sabine: Qual foi a maior lição da sua primeira maratona — aquela que você carrega até hoje, treino após treino?**

**Kelvin:** A maior lição foi entender que não controlamos nada além das nossas ações. Durante a preparação, eu criei expectativa para tudo. Ensaiei clima. Rota. Suplementação. Estratégia. E, no dia, nada saiu exatamente como imaginei. Hoje, entendo que, dentro do que está ao nosso alcance, precisamos fazer o nosso melhor. Mas também precisamos aprender a lidar com o inesperado. Isso vale para a corrida e para a vida.

**Sabine: Você se tornou referência para muita gente que está começando a correr ou mesmo pensando na primeira maratona. Quando você decide o que postar no Instagram @vimcorrer, o que pesa mais: contar a sua jornada, ensinar algo prático ou inspirar quem te assiste do outro lado da tela?**

**Kelvin:** O Instagram começou quase como um diário pessoal. Eu queria me manter forte e motivado durante a preparação da minha primeira maratona. Nunca imaginei que aquilo fosse alcançar tantas pessoas. E acho que justamente por isso deu certo. Porque nunca tentei parecer um personagem. Hoje, tenho amigos, parceiros e pessoas que caminham comigo diariamente nessa jornada através da internet. Eu não tenho assuntos totalmente planejados. Muitas vezes, eu simplesmente ligo a câmera e falo sobre o que estou sentindo ou observando dentro do universo da corrida. Procuro mostrar a realidade de quem corre e vive desafios diários. Meu conteúdo nunca foi apenas sobre pace ou prova. Ele sempre foi sobre recomeço. Sobre saúde mental. Sobre voltar a acreditar em si mesmo. Sobre entender que ainda dá tempo de mudar a vida.

**Sabine: Para quem vai encarar a primeira maratona ainda esse ano, qual decisão inteligente, na sua visão, vale mais do que qualquer planilha de treino?**

**Kelvin:** Escolher bem a experiência. A primeira maratona precisa ser vida. Escolha um lugar que encha seus olhos, uma prova que faça sentido emocionalmente para você e que também tenha uma altimetria que não coloque todo seu primeiro ciclo em risco. Tenha paciência com o processo. Acredite em você. E principalmente: cuide da sua saúde. Faça exames. Procure um nutricionista de confiança. Treine com um profissional qualificado. Às vezes, parece exagero, mas todos esses detalhes fazem parte de um ecossistema extremamente importante. A maratona é linda, mas precisa ser respeitada.

**Sabine: Hoje, em busca do sub-3 na Maratona de Porto Alegre, o que aqueles primeiros 42km ainda te ensinam?**

**Kelvin:** Eles ainda me ensinam humildade. Porque independentemente do pace, da experiência ou do objetivo, os 42 km continuam exigindo respeito. Hoje, busco um sub-3 que anos atrás eu jamais imaginaria tentar. Na verdade, houve um período da minha vida em que eu sequer imaginava correr uma maratona. Então, quando olho para trás e lembro do homem de 110 kg, da depressão, do isolamento e de tudo que vivi... percebo que o caminho em si já é uma vitória gigantesca. Claro que quero o sub-3. Treino e me dedico muito para isso. Mas também entendo que um dia Boston vai chegar. Cedo ou tarde. Tenho muita fé nisso.

**Sabine: Se a maratona não é sobre pressa, e sim sobre construção, qual frase resume hoje, para você, o sentido de correr 42 quilômetros pela primeira vez?**

**Kelvin:** “Correr uma maratona pela primeira vez é entender que a linha de chegada nunca foi apenas sobre corrida. Era sobre voltar a acreditar em mim mesmo.”



**SABINE WEILER**  
JORNALISTA



MAIO 2026

# METABOLISMO ATIVO



**DR GUSTAVO  
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA  
ESPORTIVA / NUTROLOGIA



# GLICOGÊNIO NA MARATONA: A LIÇÃO DOS 19 GRAMAS EM LONDRES

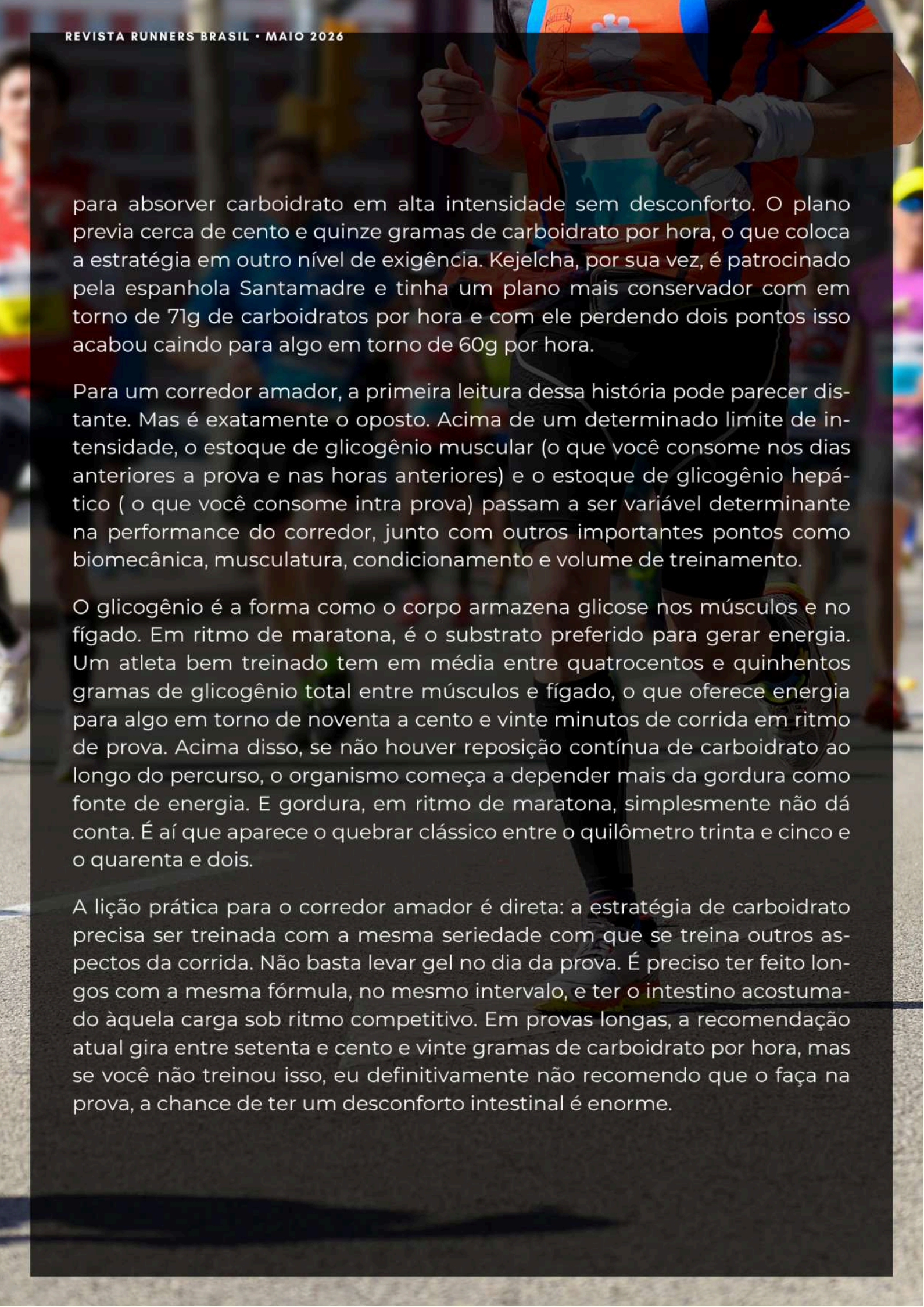


A Maratona de Londres em 2026 entrou para a história. Em vinte e seis de abril, Sabastian Sawe cruzou a linha de chegada em 1h59min30s e se tornou o primeiro ser humano a completar a distância em uma prova oficial abaixo das duas horas. Poucos segundos depois, o etíope Yomif Kejelcha cruzou em 1h59min41s, em sua estreia na maratona. Pela primeira vez na história, dois homens ficaram abaixo das duas horas na mesma prova. A barreira que muita gente acreditava intransponível caiu duas vezes em pouco mais de dez segundos.

Mas o que aconteceu depois da prova chamou tanta atenção quanto os tempos. Em entrevista pós-corrída,

Kejelcha disse ao seu treinador: "desculpa, Alfonso. Eu perdi duas garrafas e perdi a prova." A equipe técnica estimou que ele deixou de consumir cerca de dezenove gramas de carboidrato ao pular dois pontos de reabastecimento, em torno dos quilômetros vinte e cinco e trinta e cinco. Faltando pouco mais de um quilômetro para a chegada, ele sentiu a maratona pesar de uma forma que não esperava.

Do outro lado, Sawe executou o plano com precisão milimétrica. Sua patrocinadora, a sueca Maurten, passou trinta e dois dias dentro do acampamento dele realizando testes para identificar a capacidade de absorção do atleta e treinando o intestino dele

A runner in a blue and orange vest is running a marathon. The runner is wearing a blue and orange vest, a white long-sleeved shirt, and black shorts. They are holding a white water bottle in their right hand and a white energy gel in their left hand. The background is a blurred crowd of spectators and other runners.

para absorver carboidrato em alta intensidade sem desconforto. O plano previa cerca de cento e quinze gramas de carboidrato por hora, o que coloca a estratégia em outro nível de exigência. Kejelcha, por sua vez, é patrocinado pela espanhola Santamadre e tinha um plano mais conservador com em torno de 71g de carboidratos por hora e com ele perdendo dois pontos isso acabou caindo para algo em torno de 60g por hora.

Para um corredor amador, a primeira leitura dessa história pode parecer distante. Mas é exatamente o oposto. Acima de um determinado limite de intensidade, o estoque de glicogênio muscular (o que você consome nos dias anteriores a prova e nas horas anteriores) e o estoque de glicogênio hepático (o que você consome intra prova) passam a ser variável determinante na performance do corredor, junto com outros importantes pontos como biomecânica, musculatura, condicionamento e volume de treinamento.

O glicogênio é a forma como o corpo armazena glicose nos músculos e no fígado. Em ritmo de maratona, é o substrato preferido para gerar energia. Um atleta bem treinado tem em média entre quatrocentos e quinhentos gramas de glicogênio total entre músculos e fígado, o que oferece energia para algo em torno de noventa a cento e vinte minutos de corrida em ritmo de prova. Acima disso, se não houver reposição contínua de carboidrato ao longo do percurso, o organismo começa a depender mais da gordura como fonte de energia. E gordura, em ritmo de maratona, simplesmente não dá conta. É aí que aparece o quebrar clássico entre o quilômetro trinta e cinco e o quarenta e dois.

A lição prática para o corredor amador é direta: a estratégia de carboidrato precisa ser treinada com a mesma seriedade com que se treina outros aspectos da corrida. Não basta levar gel no dia da prova. É preciso ter feito longos com a mesma fórmula, no mesmo intervalo, e ter o intestino acostumado àquela carga sob ritmo competitivo. Em provas longas, a recomendação atual gira entre setenta e cento e vinte gramas de carboidrato por hora, mas se você não treinou isso, eu definitivamente não recomendo que o faça na prova, a chance de ter um desconforto intestinal é enorme.



Outro ponto importante é a execução durante a prova em si, você pode consumir carboidrato de variadas maneiras, hoje temos géis de carboidrato com quantidades de carboidrato distintas, também temos opções de carboidratos em pó que podem ser diluídos em água e levados para serem consumidos ao longo da prova, outra variação são as flasks que podem comportar 3-4 embalagens de géis de carboidrato e podem ser consumidas de uma forma mais intervalada com pequenas quantidades em mais vezes ao longo da prova. Cada opção tem seu ponto positivo, as formas líquidas ajudam não só na energia como também na reidratação mas são menos práticas do que as formas em gel, independente de qual estratégia for escolhida o mais importante é ter treinado diversas vezes antes do dia da prova.

Talvez a maior lição de Londres 2026 não esteja nos tempos, mas no nível de detalhe que o corredor de elite trata o que muitos amadores ainda enxergam como secundário. A barreira das duas horas caiu, e hoje fica cada vez mais claro que temos mais variáveis na corrida do que apenas treinar corrida, fortalecimento, alimentação, recuperação, periodização são cada vez mais importantes para conseguirmos superar nossos limites e os limites da humanidade contra o relógio.

## NEW BALANCE BALOS E NEW BALANCE PACER V2: UM PARA CONSTRUIR QUILÔMETROS, OUTRO PARA DESTRUIR O CRONÔMETRO

DO CONFORTO RESPONSIVO DO BALOS À AGRESSIVIDADE COM PLACA DE CARBONO DO PACER V2, A NEW BALANCE COM DUAS PROPOSTAS BEM DIFERENTES: UMA PARA SUSTENTAR OS TREINOS DO DIA A DIA, OUTRA PARA ATACAR O PACE QUANDO O CRONÔMETRO VIRA ADVERSÁRIO.

Salve Runners, nesta edição vou falar um pouco sobre dois modelos que passam despercebidos aqui no Brasil, mas que são excelentes opções para quem busca uma boa dupla para o rodízio e para provas.

A New Balance vive uma fase interessante no running: deixou de ser apenas aquela marca confortável e confiável para entrar de vez na conversa dos tênis com sensação moderna, rocker agressivo, espumas responsivas e modelos que fazem sentido tanto para o corredor recreativo quanto para quem está caçando performance.

Dentro desse cenário, dois modelos chamam atenção por motivos bem diferentes: o Fresh Foam X Balos e o FuelCell SuperComp Pacer v2.

O Balos chega como aquele tênis que parece dizer: “vamos correr leve, confortável, mas sem parecer um tênis morto”. Já o Pacer v2 é mais direto: “coloca no pé, aquece bem e vamos falar de ritmo forte”.

### **New Balance Fresh Foam X Balos: conforto com vontade de andar para frente**

O New Balance Fresh Foam X Balos é um tênis de treino diário com uma proposta mais refinada do que parece à primeira vista. A New Balance posiciona o modelo como um tênis projetado para velocidade e conforto, com entressola Fresh Foam X, espuma com PEBA em formato rocker e solado em EVA de contato com o solo.



A grande sacada do Balos está na combinação entre amortecimento macio e geometria de transição rápida. Ele não é um super tênis de competição, não tem placa de carbono e não tenta ser o substituto do SC Elite ou do Pacer. Mas entrega uma sensação mais fluida do que um daily trainer tradicional.

Na prática, o Balos parece ocupar aquele espaço entre o tênis de rodagem confortável e o tênis de treino com um pouco mais de graça. Ele é para o corredor que quer fazer volume, mas não quer sentir que está arrastando o pé no chão. A curvatura da entressola ajuda a passar pela fase de apoio com mais fluidez, favorecendo uma transição mais suave do contato inicial até a saída do antepé.

O melhor uso do Balos está nos treinos diários, rodagens moderadas, longões controlados e até treinos progressivos leves. Ele faz sentido para quem procura conforto, mas não quer um tênis extremamente mole, pesado ou preguiçoso.

Uso	Indicação
Rodagem leve	Muito bom
Longão confortável	Muito bom
Treino progressivo	Bom
Ritmo moderado	Bom
Tiros curtos e agressivos	Não é o foco
Prova	Pode funcionar para quem busca conforto, mas não é o modelo mais competitivo

O Balos também conversa bem com corredores que gostam de tênis com rocker evidente, principalmente aqueles que se beneficiam de uma passada mais guiada e menos travada. O resultado é um tênis com cara de rodagem, mas com comportamento mais moderno do que os modelos tradicionais de conforto absoluto.

### **Para quem eu indicaria o Balos?**

Corredores que buscam um tênis confortável para acumular quilômetros, fazer longões e manter uma transição mais fluida. Ele não é o tênis para destruir um 5 km, mas é excelente para construir consistência.



## New Balance FuelCell SuperComp Pacer v2: baixo, leve, agressivo e feito para correr forte

Se o Balos é o cara simpático do treino diário, o FuelCell SuperComp Pacer v2 é o amigo competitivo que transforma qualquer rodagem em progressivo.

O Pacer v2 é um tênis de performance com espuma FuelCell, placa de carbono e tecnologia Energy Arc, que combina geometria da placa com vazios estratégicos na entressola para aumentar o armazenamento e o retorno de energia.

O Pacer v2 é diferente da maioria dos super shoes atuais porque não segue a lógica do “quanto mais alto, melhor”. Ele é um tênis de competição com stack mais baixo do que muitos modelos de maratona, mantendo o corredor mais próximo do chão. Essa sensação entrega mais feedback, mais controle e uma resposta mais direta para ritmos fortes.

O Pacer v2 tende a entregar uma corrida mais direta, mais seca e mais agressiva. Não é aquele super tênis extremamente macio, alto e amortecido que “engole” o impacto. Ele conversa melhor com o corredor que gosta de sentir o chão, aumentar a cadência e trabalhar em pace forte.

Uso	Indicação
Tiros de 400 m a 1 km	Excelente
Treinos intervalados	Excelente
Tempo run	Excelente
5 km e 10 km	Excelente
21 km	Muito bom para corredores eficientes
Maratona	Possível, mas não é o uso mais óbvio para a maioria
Rodagem leve	Desperdício de tênis



O Pacer v2 é uma arma para treinos rápidos e provas curtas a médias. Ele faz muito sentido em tiros, intervalados, tempo run, simulados de prova e competições de 5 km, 10 km e meia maratona.

### Para quem eu indicaria o Pacer v2?

Corredores com boa base, boa mecânica e gosto por treinos rápidos. Exige mais de panturrilha, sóleo e tornozelo do que um tênis maximalista de maratona, então pede critério na indicação.

### Balos vs Pacer v2: Qual escolher ou Escolher os Dois?

Aqui a comparação fica interessante porque eles não brigam exatamente pelo mesmo espaço.

O Balos é o tênis para treinar mais, correr confortável e manter uma sensação macia e confortável. O Pacer v2 é o tênis para correr forte e buscar pace.



Característica	New Balance Balos	New Balance SC Pacer v2
Categoria	Treino diário premium	Competição/performance
Espuma	Fresh Foam X + PEBA-blended	FuelCell
Placa	Não	Carbono
Sensação	Macia, fluida, confortável	Leve, rápida, firme/responsiva
Melhor distância	Rodagens e longões	5 km, 10 km e 21 km
Perfil do corredor	Quem quer conforto com transição rápida	Quem quer performance e resposta
Exigência muscular	Moderada	Alta
Uso principal	Volume de treino	Treino forte e prova



Se fosse montar uma rotação simples, eu colocaria o Balos como o tênis de maior volume semanal e deixaria o Pacer v2 para os dias especiais: intervalados, tempo run, simulado de prova e competições.

## Veredito final

O New Balance Fresh Foam X Balos é aquele tênis que tenta resolver uma dor real do corredor moderno: querer conforto sem perder fluidez. Ele não é radical, não é uma máquina de recordes, mas tem uma proposta muito interessante para quem quer treinar bem, correr longões e sentir a passada mais embalada.

O FuelCell SuperComp Pacer v2, por outro lado, é muito mais específico. Ele é leve, agressivo, com placa de carbono e alma de prova curta. Não tenta agradar todo mundo — e talvez esse seja justamente seu charme. Em um mercado cheio de super shoes altos, macios e parecidos entre si, o Pacer v2 aparece como uma opção mais baixa, mais direta e mais “racing flat”.

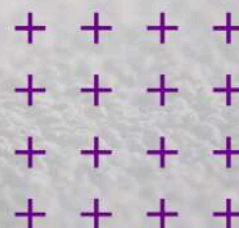
Escolha o Balos se você quer um tênis para treinar bastante, com conforto e uma transição gostosa. Escolha o Pacer v2 se você quer um tênis para correr rápido de verdade, especialmente em 5 km, 10 km e meia maratona.

No fim, a dupla faz bastante sentido dentro de uma rotação inteligente: Balos para construir. Pacer v2 para destruir.



**GUSTAVO PAVESI**

FISIOTERAPEUTA  
E EMPRESÁRIO



# GUIA NACIONAL DE ASSESSORIAS

O MAIOR GUIA DE ASSESSORIAS DE CORRIDAS DO BRASIL  
ENCONTRE SUA ASSESSORIA E COMECE A TREINAR



**CADASTRE SUA  
ASSESSORIA**



 **UNNERS BRASIL**

 **RUNNERS BRASIL**

**15**  
**ANOS**



*SINCE 2016*



**RUNNERS BRASIL**



***KATHRINE SWITZER***



**10**  
ANOS

# Kathrine Switzer

A photograph of Kathrine Switzer running on a track. She is wearing a bright pink long-sleeved athletic top and black leggings. The background is a blurred crowd of spectators in a stadium.

**Ela só  
queria  
correr**

“Se eu tivesse desistido naquele dia, ninguém acreditaria que mulheres poderiam correr uma maratona”. - Kathrine Switzer

MAIO 2026

Ela correu, fez história e abriu caminhos para milhares de mulheres em todo mundo.

Há pessoas que correm para vencer, outras para sobreviver. E há aquelas raríssimas pessoas que, ao dar um único passo, mudam a direção da história para muitas outras.

Antes de existirem multidões femininas nas largadas das maiores maratonas do mundo, antes das medalhas, dos recordes, dos patrocinadores, dos clubes de corrida e da explosão global do universo running entre mulheres, existiu uma jovem de moletom molhado, tênis simples e coragem silenciosa alinhada na largada da Maratona de Boston em 1967.

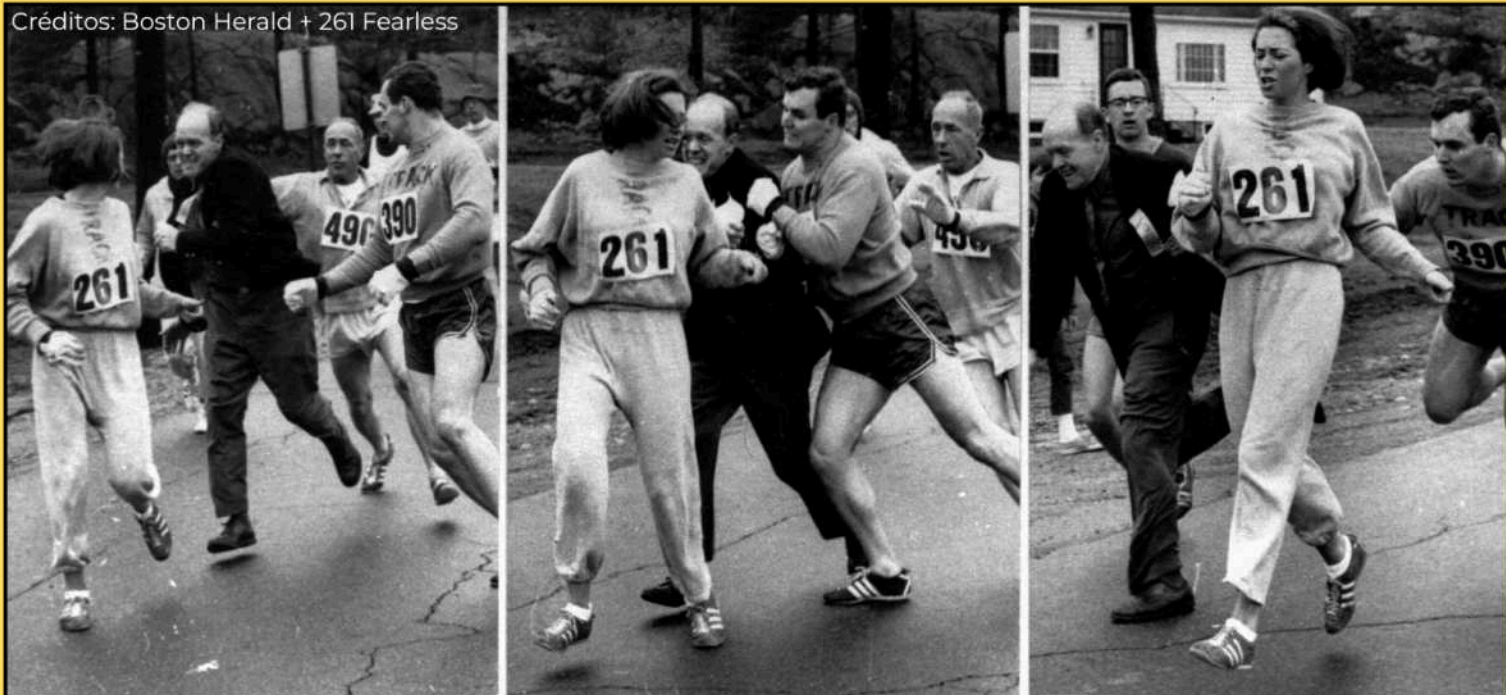
Kathrine Switzer não entrou naquela prova querendo se tornar símbolo. Não entrou pensando em revolução.

Não entrou imaginando que seu número de peito atravessaria décadas, continentes e gerações.

**Ela apenas queria correr.**

***“Eu não estava tentando fazer história. Eu só queria correr”. - Kathrine Switzer***





Mas algumas revoluções começam exatamente assim: quando uma mulher decide ocupar um espaço que o mundo inteiro jurava não pertencer a ela.

O que aconteceu naquele dia ultrapassou o esporte. A imagem de Kathrine Switzer sendo atacada durante a corrida tornou-se uma das fotografias mais emblemáticas do século XX, não apenas porque mostrava uma mulher correndo, mas porque revelava algo muito maior: o exato instante em que o medo encontrou resistência. O momento em que um corpo feminino em movimento desafiou estruturas inteiras construídas para mantê-lo parado.

Quase seis décadas depois, o impacto daquele gesto continua ecoando em cada linha de chegada ocupada por mulheres ao redor do planeta.

Hoje, quando vemos milhares de corredoras cruzando cidades ao amanhecer, formando comunidades, transformando saúde em liberdade, disciplina em autoestima e movimento em identidade, é fácil esquecer que houve um tempo em que diziam que mulheres não eram capazes sequer de correr uma maratona. Diziam que seus corpos eram frágeis demais, que o emocional não suportaria, que resistência era território masculino.

Kathrine Switzer correu contra tudo isso, e venceu muito mais do que uma corrida.

Nesta entrevista exclusiva para a Runners Brasil, Kathrine, aos 79 anos, revisita não apenas o episódio que transformou sua vida, mas também as décadas de luta, impacto social, amadurecimento e propósito que vieram depois dele. Aos quase 80 anos, ela continua sendo uma presença luminosa no esporte, não como memória do passado, mas como força ativa de transformação.



Créditos: arquivo pessoal



Ao longo desta conversa, Kathrine fala sobre coragem, envelhecimento, disciplina, liberdade, feminilidade, comunidade e sobre o poder quase invisível que existe em colocar um pé diante do outro quando o mundo espera que você pare.

Mais do que a história da primeira mulher a correr oficialmente a Maratona de Boston, esta é a história de como uma corrida ajudou a reescrever o lugar das mulheres no esporte, e, de certa forma, no próprio mundo.

Porque algumas pessoas atravessam linhas de chegada.

Outras atravessam fronteiras.

Kathrine Switzer fez as duas coisas.



Créditos: arquivo pessoal

## O Dia Que Mudou Tudo

Antes da fotografia histórica, antes do número 261 se tornar símbolo global, antes das multidões femininas ocuparem as ruas das maiores maratonas do planeta, existia apenas uma jovem determinada a correr. E isso bastou para mudar o mundo.

**Revista Runners Brasil: Kathrine, quando você olha para trás e pensa naquele momento decisivo em 1967, você tinha alguma noção da história que estava fazendo ou era apenas uma jovem determinada a correr?**

**Kathrine Switzer:** Não, de forma alguma. Eu era simplesmente uma jovem que queria correr. Estava animada, realmente emocionada, por estar na largada da Maratona de Boston, porque para mim era a maior corrida do mundo. Eu não estava lá para fazer história, estava lá para correr 42 quilômetros. Eu havia treinado duro, conquistado o direito de estar ali, e só queria a chance de fazer aquilo que amava. A história veio depois. Na época, parecia algo pessoal, só mais tarde entendi que algo muito maior havia acontecido.

**“O que as pessoas veem na fotografia é drama. O que eu senti naquele momento foi medo, depois raiva e, então, uma profunda determinação”. - Kathrine Switzer**

**Revista Runners Brasil: A imagem de você sendo confrontada durante a corrida se tornou um dos momentos mais icônicos do esporte. Como foi viver aquela experiência por dentro?**

**Kathrine Switzer:** Por dentro, foi assustador, confuso e tudo aconteceu muito rápido. Em um minuto eu estava correndo feliz naquela corrida magnífica, e no minuto seguinte um oficial furioso estava me agarrando e gritando para eu sair da corrida dele. Foi chocante!

Eu era uma jovem mulher e, de repente, estava no meio de um incidente in-

ternacional sem nem entender isso. O que as pessoas veem na fotografia é drama, mas o que eu senti naquele momento foi medo primeiro, depois raiva e, então, uma profunda determinação.

**Revista Runners Brasil: O que te deu força para continuar correndo naquele momento, em vez de sair da prova?**

**Kathrine Switzer:** Muito rapidamente eu percebi que, se desistisse, ninguém acreditaria que mulheres poderiam correr uma maratona. Eles diriam: “Está vendo? Ela era uma piada. Mulheres não pertencem aqui.” E eu sabia que aquilo não era verdade. Eu sabia que conseguia completar a distância, já tinha feito isso nos treinos. Então terminar a prova se tornou algo maior do que eu, tornou-se uma responsabilidade. Essa percepção me deu força. Acho que muitas mulheres conhecem

Créditos: Boston Herald + 261 Fearless



esse sentimento, quando de repente entendem que o que fizeram a seguir pode impactar os outros tanto quanto a si mesmas.

**Revista Runners Brasil: Se você pudesse falar hoje com aquela jovem usando o número 261, o que diria a ela?**

**Kathrine Switzer:** Eu diria: “Ah, querida, aguarde firme. Sua vida está prestes a ficar muito mais difícil, mas também muito mais significativa do que você consegue imaginar.” Diria para ela não ter medo da luta, porque é justamente a luta que vai revelar seu propósito. E diria algo em que ainda acredito profundamente: quando algo acontece e parece terrível naquele momento, pode, na verdade, ser a porta de entrada para a vida que você nasceu para viver.

**Revista Runners Brasil: Além daquele dia, quais foram os maiores obstáculos que você enfrentou como mulher na corrida naqueles primeiros anos?**

**Kathrine Switzer:** O maior obstáculo não era uma pessoa, nem mesmo uma única regra. Era toda uma cultura de limitação. As pessoas acreditavam que mulheres eram frágeis demais, fracas demais, emocionais demais, inadequadas para provas de resistência. Não havia oportunidades, pouco incentivo e muita ridicularização. Tivemos que superar a ciência, atitudes ultrapassadas e muito preconceito. Mas talvez o mais difícil de tudo fosse que muitas mulheres haviam internalizado essas limitações e frequentemente eram hostis ou ameaçadoras comigo. Então o trabalho não era apenas abrir portas, era ajudar as mulheres a acreditarem que tinham todo o direito de atravessá-las, e depois perdoá-las por terem sido cruéis.

## **Correndo Pela Vida**

Com o passar das décadas, a corrida deixou de ser apenas competição. Tornou-se linguagem, propósito, identidade e ferramenta de transformação social.

**Revista Runners Brasil: Depois daquela corrida histórica, você continuou correndo maratonas ao redor do mundo. Como sua relação com a corrida evoluiu ao longo dos anos?**

**Kathrine Switzer:** No começo, correr era alegria e liberdade, depois tornou-se propósito. Em seguida virou minha profissão, minha plataforma e, realmente, a linguagem da minha vida. Ao longo dos anos me tornei uma atleta muito melhor, muito mais séria e competitiva, e eventualmente entendi que a corrida estava me dando não apenas medalhas ou tempos, mas uma forma de me comunicar com o mundo. A corrida deixou de ser algo que eu fazia para se tornar algo através do qual eu podia servir.



Créditos: arquivo pessoal

**Em 1967, mulheres ainda não eram oficialmente autorizadas a correr a Maratona de Boston. Kathrine Switzer inscreveu-se utilizando suas iniciais, K.V. Switzer, e entrou para a história poucos quilômetros depois da largada.**

**Revista Runners Brasil: Você teve uma vida extremamente longa e ativa no esporte. O que a corrida te ensinou sobre resistência, não apenas física, mas mental e emocional?**

**Kathrine Switzer:** A corrida ensina que resistência nem sempre é sobre dureza no sentido dramático, embora certamente tenha havido muitos treinos longos e solitários em condições muito escuras, frias e difíceis que realmente me tornaram fisicamente e mentalmente forte. Mas a resistência é principalmente sobre paciência. É aprender que coisas difíceis passam se você continuar se movendo. Você descobre que o pânico não ajuda, que a autopiedade é exaustiva e que coragem muitas vezes parece algo muito comum.

***“Um pé na frente do outro é uma filosofia profunda. A corrida me ensinou que o espírito humano pode ser treinado, assim como o corpo. Você pode se tornar mais forte de todas as maneiras”.*** - Kathrine Switzer



Créditos: Hagen Hopkins



Créditos: arquivo pessoal



Créditos: arquivo pessoal

**Revista Runners Brasil: Ao se aproximar dos 80 anos, você continua ativa e inspiradora. Como cuida do seu corpo e da sua saúde hoje?**

**Kathrine Switzer:** Eu cuido de mim mesma com respeito, e não com ego. Isso é muito importante. Embora muitas vezes eu me arrependa das vezes em que fiz coisas estúpidas comigo mesma por pura irresponsabilidade ou por adiar exames importantes de saúde, eu me perdoo e sigo em frente tendo aprendido uma lição difícil. Hoje eu não treino mais para provar nada, treino para ser saudável, móvel, energética e viva para o mundo. Continuo me movimentando, mantenho consistência, faço fortalecimento e trabalho de core, recupero corretamente e presto atenção ao meu corpo. Acho que um dos grandes presentes da idade é finalmente entender que condicionamento físico não é punição, é gratidão em ação. No meu site oficial eu continuo descrevendo como se manter ativa nas corridas masters.



Créditos: arquivo pessoal

**“Mentalidade faz você sair de casa, disciplina mantém você em movimento quando o entusiasmo desaparece, e a consistência cria o milagre”. - Kathrine Switzer**

**Revista Runners Brasil: Qual o papel da consistência, mentalidade e disciplina na sua longevidade?**

**Kathrine Switzer:** Talento é maravilhoso, mas eu nunca tive muito disso e aprendi cedo que consistência é o que muda sua vida, e que treino regular frequentemente supera o “talento”. Mentalidade faz você sair de casa, disciplina mantém você em movimento quando o entusiasmo desaparece, e consistência cria o milagre. Nunca acreditei em esperar pela inspiração. Acredito em rotina, comprometimento e propósito. São essas coisas que sustentam uma pessoa ao longo das décadas. E quando você corre, a inspiração flui! Tive minhas melhores ideias criativas durante corridas. (De verdade, essa é uma grande dica: o oxigênio entra no cérebro vindo do movimento constante e comprovadamente gera novos pensamentos; além disso, estar na natureza, ar fresco e no sol, se possível, é extremamente inspirador e restaurador.)



Aos quase 80 anos, Kathrine continua:

- correndo;
- escrevendo;
- palestrando;
- liderando o movimento 261 Fearless;
- inspirando mulheres no mundo inteiro.



## Revista Runners Brasil: Sua definição de performance e sucesso mudou ao longo do tempo?

**Kathrine Switzer:** Ah, sim, enormemente. Quando eu era mais jovem, sucesso frequentemente significava evolução, velocidade, competição, conquista. E essas são coisas maravilhosas, mas com o tempo, sucesso passou a significar usar plenamente os dons que tenho e ajudar a criar oportunidades para os outros. Performance não é mais apenas sobre o que meu corpo consegue fazer em um determinado dia, é sobre como me apresento ao mundo, como continuo contribuindo, crescendo e vivendo com coragem e alegria.

# Quando Mulheres Ocuparam as Ruas

Hoje, mulheres representam quase metade dos corredores de maratona no mundo. Mas houve um tempo em que correr era considerado inadequado para elas. Kathrine viu essa transformação acontecer passo a passo.



**Revista Runners Brasil: Hoje, as mulheres representam cerca de 40% dos corredores de maratona no mundo e, em muitas provas, já estão próximas da igualdade — ou até são maioria nas distâncias menores.**

**Quando você correu Boston em 1967, mulheres nem eram oficialmente autorizadas a participar.**

**Quando vê hoje largadas cheias de mulheres, o que passa pela sua mente?**

**Kathrine Switzer:** Sinto uma gratidão imensa. E digo isso muito profundamente. Passar de ser a única mulher com um número oficial em Boston, em 1967, para ver milhares e milhares de mulheres nas largadas ao redor do mundo é simplesmente glorioso. É uma das transformações mais felizes que eu poderia ter imaginado. Na verdade, uma das coisas mais bonitas que aconteceram quando corri a Maratona de Boston aos 70 anos, no meu aniversário de 50 anos da prova, foi que, pela primeira vez na história da corrida, homens e mulheres estavam em proporção de 50-50. Eu não olho para essas largadas e penso: "Olhem o que aconteceu comigo." Eu penso: "Olhem o que as mulheres fizeram." É magnífico.

**“Eu não olho para essas largadas e penso: ‘Olhem o que aconteceu comigo.’ Eu penso: ‘Olhem o que as mulheres fizeram”. - Kathrine Switzer**



Créditos: arquivo pessoal

**Revista Runners Brasil: Na sua opinião, quais barreiras ainda existem para as mulheres no esporte hoje, mesmo que sejam menos visíveis?**

**Kathrine Switzer:** Muitas barreiras hoje são mais sutis, mas continuam reais. Liderança desigual, salários desiguais, atenção desigual da mídia, preocupações com segurança, desincentivo cultural, falta de acesso e, em muitos lugares do mundo, proibição explícita. Nunca devemos confundir progresso com conclusão. Ainda existem meninas que são ensinadas a não suar, não lutar, não ocupar espaço, não serem ambiciosas com seus próprios corpos. Então sim, muita coisa mudou, mas ainda há muito trabalho a ser feito.

**Revista Runners Brasil: Você se tornou não apenas corredora, mas também comunicadora como comentarista e autora. No seu livro *Marathon Woman*, você compartilha sua trajetória de forma muito pessoal. Que mensagem você mais espera que os leitores levem consigo?**

**Kathrine Switzer:** Espero que levem isto: que uma pessoa comum, ao dizer sim para um desafio difícil, pode criar mudanças extraordinárias. Quero que os leitores entendam que o medo não é o inimigo. Ceder ao medo é o inimigo. Também espero que percebam que a história não é feita apenas por pessoas famosas em grandes salas. Às vezes, a história é feita por uma jovem com um moletom molhado que APARECE e simplesmente se recusa a desistir. Fui muito pessoal no meu livro *Marathon Woman* porque muitas pessoas achavam que eu tinha tido muitas oportunidades de sorte, muito dinheiro, ótimos empregos e “fama”, quando na verdade houve muitos momentos preocupantes e muito sofrimento na minha vida, como acontece com muitas mulheres. Hoje fico feliz que meu trabalho chegue ao público como comentarista, palestrante e autora e continue sendo parte central do meu legado.



## 261: O Número Que Virou Movimento

O número que um dia tentaram arrancar de seu peito transformou-se num símbolo global de coragem feminina. Hoje, o 261 Fearless atua em diferentes países usando a corrida como ferramenta de autoestima, liderança e emancipação.

**Revista Runners Brasil: O 261 Fearless cresceu e se tornou um movimento global. O que faz da corrida uma ferramenta tão poderosa para o empoderamento feminino?**

**Kathrine Switzer:** Uma mulher não precisa de permissão para se tornar mais forte depois que descobre o próprio poder através do movimento. A corrida muda postura, energia, autoimagem, coragem, saúde, comunidade e possibilidades. Não é apenas exercício. É autonomia. É por isso que o 261 Fearless existe: para usar a corrida como um veículo prático de confiança, conexão e transformação. O 261 Fearless descreve sua missão como empoderar mulheres globalmente através da corrida e de programas comunitários. Essa é uma descrição modesta para uma organização jovem, poderosa e em constante crescimento. As mulheres sabem que não estão sozinhas lá fora; nós estamos ao lado delas!

**“Eu não queria que o 261 fosse uma peça de museu. Eu queria que estivesse vivo”. - Kathrine Switzer**



Créditos: arquivo pessoal

## **Revista Runners Brasil: Por que foi importante transformar o número 261 em algo maior do que sua história pessoal?**

**Kathrine Switzer:** Mulheres ao redor do mundo começaram a me dizer que o 261 significava coragem para elas, ausência de medo para elas, um ponto de virada em suas vidas. Isso me emocionou profundamente. Percebi que o número havia escapado da história e entrado no campo do significado. E, quando isso aconteceu, tive a responsabilidade de ajudá-lo a se tornar útil, não apenas simbólico. Eu não queria que o 261 fosse uma peça de museu. Eu queria que estivesse vivo.

## **Revista Runners Brasil: Você pode compartilhar uma história do movimento que te tocou profundamente?**

**Kathrine Switzer:** Existem muitas, e geralmente não são as histórias mais barulhentas. São as silenciosas. Uma mulher que começa dizendo: “Estou com medo, tenho vergonha, não pertencço a este lugar”, e meses depois está mais ereta, sorrindo, incentivando outras mulheres e dizendo: “Venha comigo.” Essa transformação sempre me emociona. Já vi mulheres isoladas se tornarem líderes, mulheres que se sentiam invisíveis tornarem-se visíveis para si mesmas. E também vi mulheres saírem da pobreza porque começaram a correr, se fortaleceram e buscaram um caminho por meio da educação, formação e autoconfiança, para conseguir um emprego e salvar a si mesmas e seus filhos dessa pobreza e ignorância geracional. OS EXEMPLOS MAIS DRAMÁTICOS E VISÍVEIS DISSO ESTÃO NO BRASIL!! (VEJA A SEÇÃO SOBRE O BRASIL). Isso é muito poderoso. Essa é a verdadeira vitória.

## **Revista Runners Brasil: O que significa ser “fearless” para você hoje?**

**Kathrine Switzer:** Fearless não significa nunca sentir medo. Isso é bobagem. Fearless significa sentir medo e seguir em frente mesmo assim, porque existe algo mais importante. Hoje, ausência de medo significa usar plenamente a sua vida, significa falar quando o silêncio seria mais fácil, significa abrir espaço para os outros. Significa transformar adversidade em serviço. Esse, para mim, é o verdadeiro significado do 261.



Créditos: arquivo pessoal

## Brasil: Corrida, Liberdade e Revolução Social

A conexão de Kathrine com o Brasil vai muito além das pistas. O país tornou-se um dos capítulos mais emocionantes da sua trajetória internacional.

**Revista Runners Brasil: Você teve alguma conexão ou experiência com a comunidade de corrida brasileira? O que mais te marcou?**

**Kathrine Switzer:** SIM! O TEXTO A SEGUIR FOI RETIRADO DO MEU LIVRO *MARATHON WOMAN*. SUGIRO QUE VOCÊ LEIA O CAPÍTULO COMPLETO, POIS TIVE QUE EDITÁ-LO POR QUESTÃO DE TAMANHO.

O que mais me chama atenção no Brasil é o entusiasmo, o calor humano e o espírito de comunidade, que parecem estar naturalmente incorporados à cultura da corrida no país. Os corredores brasileiros trazem uma energia extremamente humana para o esporte. Quando visitei pela primeira vez a praia no Rio, por volta de 1980, fiquei impressionada com a energia da cultura do corpo. As mulheres eram muito divertidas, cheias de calor humano, espírito comunitário e alegria em se movimentar e sentir a liberdade dos próprios corpos. Eu senti que a corrida seria algo natural para elas, porque elas iriam amar correr pelas ruas.

Fui procurada pela primeira vez para organizar uma corrida no Brasil por Eleonora Mendonça, que na época era a principal corredora de longa distância do país e conhecia as pessoas-chave da organização esportiva brasileira. Na Avon, decidimos fazer isso, já que a Avon era popular no Brasil e eu queria um país sul-americano forte e visível para adicionar à nossa campanha global pela inclusão da maratona feminina nos Jogos Olímpicos. Precisávamos de 24 países e 3 continentes para que o evento pudesse ser incluído nas Olimpíadas — e nem isso garantia certeza.



Quando me encontrei com o presidente da federação brasileira de atletismo, ele disse que as mulheres do Brasil jamais correriam pelas ruas (acho que ele não frequentava muito as praias!) e que compareceria à corrida porque era sua obrigação, mas não levaria sua esposa, nem permitiria (permitiria!!) que sua filha de 14 anos participasse. Esse comentário realmente me entristeceu, porque uma menina de 14 anos teria amado aquilo.

Mas havia outro aspecto da vida brasileira que eu também queria tocar: a enorme quantidade de mulheres vivendo em extrema pobreza. Correr não exige equipamentos da moda. A Avon forneceria gratuitamente toda a estrutura, incluindo uma camiseta vermelha de tricô. Era um novo cenário para meu antigo lema: oportunidade é tudo.

Três mil mulheres apareceram na primeira corrida, no Rio. Na terceira, em São Paulo, eram 10 mil. Você não consegue ignorar 10 mil mulheres correndo pelas ruas de shorts. Muitas vi-

am aquilo como uma celebração divertida; outras conseguiram deixar a pobreza para trás por um momento; talvez algumas corressem até pela camiseta grátis, uma medalha e um batom, coisas que nunca haviam tido antes.

Essas eram mulheres sem sapatos. E não estou falando de Adidas ou Nike. Quero dizer que elas literalmente não possuíam sapatos e corriam descalças, usando as camisetas da Avon. A corrida deu a elas um senso de reconhecimento e importância tão desconhecido quanto uma medalha. Com uma nova autoestima e confiança nascidas daquele programa, muitas, muitas dessas mulheres seguiram para uma vida melhor. Aprenderam a escrever e me enviavam cartas. Conseguiram empregos e concluíram estudos. E certamente educaram seus filhos. Um evento de corrida se transformou numa revolução social. E me proporcionou alguns dos momentos de maior orgulho da minha vida. Às vezes, quando eu me sentia desanimada ou tão exausta do trabalho e das viagens que mal conseguia ficar em pé, eu pensava naquelas mulheres pobres e sabia que todo o esforço valia a pena.

A TV Globo exibiu o evento de São Paulo no jornal todas as noites durante uma semana. As imagens aéreas das mulheres eram simplesmente maravilhosas. Até o Senhor Presidente ficou impressionado, como deveria estar; ele também aparecia na TV todas as noites. Eu estava feliz porque havia conquistado mais um voto seguro no COI. Mas o melhor de tudo foi termos transformado e fortalecido a vida de centenas, talvez milhares de mulheres.

**“Uma corrida se transformou numa revolução social.” - Kathrine Switzer**

**Revista Runners Brasil: Por que você acha que a corrida se tornou um movimento global tão poderoso, especialmente entre as mulheres?**

**Kathrine Switzer:** Porque ela responde a muitas necessidades ao mesmo tempo. É saudável, acessível financeiramente, democrática, eficiente em termos de tempo e profundamente empoderadora. As mulheres, especialmente, descobriram que a corrida oferece não apenas condicionamento físico, mas também identidade e força. Ela permite que as mulheres reivindiquem tempo para si mesmas, espaço para si mesmas e confiança em si mesmas. Quando isso acontece, o efeito se espalha para a família, o trabalho, a comunidade e a liderança. A corrida pode parecer simples por fora, mas socialmente ela é revolucionária.

**Revista Runners Brasil: Como você vê o futuro da corrida, tanto como esporte quanto como movimento social?**

**Kathrine Switzer:** A corrida continuará crescendo, especialmente entre mulheres, corredores mais velhos, iniciantes e comunidades que historicamente foram excluídas. Como esporte, continuará evoluindo. Como movimento social, pode se tornar ainda mais poderosa ao focar em acesso, segurança, saúde e liderança. Tenho um interesse especial em como a corrida pode alcançar mulheres que ainda têm muito pouca liberdade. O talento está em todos os lugares. Ele só precisa de uma oportunidade. Nosso trabalho é criar essa oportunidade.



### O impacto das corridas femininas organizadas no Brasil:

- milhares de mulheres nas ruas;
- inclusão social;
- acesso ao esporte;
- autoestima;
- educação;
- independência financeira;
- visibilidade feminina.



Créditos: arquivo pessoal

## Legado em Movimento

Quase 60 anos depois da histórica Boston Marathon, Kathrine continua olhando para frente.

**Revista Runners Brasil: Ao se aproximar dos 80 anos e de quase 60 anos desde aquela corrida histórica, como você reflete sobre o seu legado?**

**Kathrine Switzer:** Com gratidão, mas também com perspectiva. Legado não é um monumento, legado é aquilo que continua se movendo depois de você. Se minha vida ajudou mulheres a acreditarem na própria força, conquistarem seu espaço e criarem oportunidades para outras pessoas, então isso já é suficiente para mim. Claro que tenho orgulho do que aconteceu, mas sinto ainda mais orgulho não da fotografia, e sim de tudo o que veio depois dela.

***“Legado não é um monumento. Legado é aquilo que continua se movendo depois de você”.***

**Revista Runners Brasil: Que tipo de mundo para as mulheres no esporte você ainda espera ver?**

**Kathrine Switzer:** Quero mulheres seguras no esporte, remuneradas de forma justa no esporte, respeitadas no esporte, representadas em posições de liderança e livres para buscar excelência sem precisar pedir desculpas por isso. E quero isso não apenas em lugares ricos ou progressistas, mas em todos os lugares, especialmente em todos os lugares.



**Revista Runners Brasil: Você ainda tem objetivos pessoais ou sonhos que ainda não realizou?**

**Kathrine Switzer:** Absolutamente. Não acho que a vida deva se tornar apenas um exercício de olhar para trás. Minha maior ambição agora é continuar construindo caminhos significativos para mulheres através do 261 Fearless, por meio da fala, da escrita e, quando possível, do exemplo pessoal. Ainda quero alcançar mulheres que ainda não tiveram a oportunidade de descobrir o que o movimento pode fazer em suas vidas. Enquanto esse trabalho permanecer inacabado, eu também permanecerei. Kathrine continua ativa na escrita e na liderança e programas do 261 Fearless. Ela continua aparecendo!



**Revista Runners Brasil: O que continua te inspirando a seguir em frente?**

**Kathrine Switzer:** As mulheres me inspiram. Sempre. Especialmente as mulheres que começam na dúvida e terminam na força. Sou inspirada pela coragem na vida cotidiana, pela resiliência, pela generosidade e pela possibilidade de transformação social que começa em algo tão simples quanto um par de tênis de corrida. E também preciso dizer: continuo inspirada pelo próprio movimento. Correr ainda me faz sentir livre, grata e viva.

**Revista Runners Brasil: Se a sua vida tivesse uma única mensagem escrita sobre ela, qual seria?**

**Kathrine Switzer:** Seja fearless, livre e grata. E talvez mais uma frase logo abaixo: não espere permissão; simplesmente apareça.



# A Mulher Por Trás do Símbolo

Depois da ativista. Depois da atleta. Depois do ícone, existe a mulher que ainda acredita profundamente no poder do movimento humano.



Créditos: arquivo pessoal

**Revista Runners Brasil: O que correr significa para você hoje, comparado ao que significava em 1967?**

**Kathrine Switzer:** Ainda significa essas coisas, mas agora também significa lar. Foi a grande constante da minha vida. A corrida me deu saúde, amizades, trabalho, propósito, uma forma de entender o mundo e o grande amor da minha vida, meu marido, Roger Robinson\* (renomado corredor e autor). Começou como algo que eu amava, tornou-se a forma como vivi minha vida.

\*Roger Robinson é um renomado corredor e autor.

**Revista Runners Brasil: Kathrine, depois de tudo o que você viveu, como definiria o que a vida significa para você hoje?**

**Kathrine Switzer:** Vida significa crescimento através dos desafios, serviço através da experiência e alegria através do movimento e da conexão. Acho que a vida pergunta a cada um de nós, repetidamente: "O que você fará com aquilo que lhe foi dado?" Eu tentei responder usando minhas oportunidades para criar oportunidades para os outros. Isso, para mim, é uma vida bem vivida.

***"Não espere até se sentir pronta. Comece agora. Coragem não vem primeiro. A ação vem primeiro — e a coragem vem depois."***



**Revista Runners Brasil: Para encerrar, que mensagem você gostaria de deixar para mulheres ao redor do mundo que ainda estão encontrando sua voz e seu caminho?**

**Kathrine Switzer:** Não espere até se sentir pronta. Comece agora. Apareça. Comece de onde você está, com o que você tem, no corpo e na vida que você tem hoje. A coragem não chega primeiro. A ação vem primeiro, e a coragem vem depois. Confie em si mesma o suficiente para começar. Você é muito mais poderosa do que disseram que era e, quando descobrir esse poder, por favor use-o não apenas para si mesma, mas também para abrir caminho para outras mulheres. Se a vida não lhe der uma oportunidade, dê a si mesma essa oportunidade. Ela está aí.

E Obrigada por esta oportunidade!

**Kathrine Switzer não mudou apenas o esporte.**

**Mudou a forma como milhões de mulheres enxergam o próprio corpo, a própria força e o próprio lugar no mundo. E talvez esse seja o verdadeiro significado da maratona: continuar avançando mesmo quando dizem que você não pertence àquela estrada.**

**Ela correu, pertenceu, sonhou, realizou e abriu caminho para muitas mulheres.**



**DANI  
CHRISTOFFER**  
EDITORA RUNNERS BRASIL E  
JORNALISTA





2:25

4.50

# Playlist Runners Brasil

Spotify



# Kathrine Switzer

A photograph of Kathrine Switzer running on a paved path. She is wearing a bright pink long-sleeved athletic top and black leggings. The background is a blurred crowd of spectators under a clear blue sky.

**She Just  
Wanted  
to Run**

**"If I had dropped out that day, nobody would have believed  
women could run a marathon." - Kathrine Switzer**

MAY 2026

She ran, made history, and opened paths for thousands of women around the world.

Some people run to win. Others run to survive. And then there are those incredibly rare people who, with a single step, change the direction of history for many others.

Before there were crowds of women standing at the starting lines of the world's biggest marathons, before medals, records, sponsors, running clubs, and the global explosion of women in the running world, there was a young woman in a wet sweatshirt, simple running shoes, and quiet courage standing at the starting line of the Boston Marathon in 1967.

Kathrine Switzer did not enter that race wanting to become a symbol. She did not enter thinking about revolution. She did not enter imagining that her bib number would travel across decades, continents, and generations.

**She simply wanted to run.**

***"I wasn't trying to make history. I just wanted to run." — Kathrine Switzer***





But some revolutions begin exactly this way: when a woman decides to occupy a space that the entire world swore did not belong to her.

What happened that day went far beyond sports. The image of Kathrine Switzer being attacked during the race became one of the most emblematic photographs of the 20th century, not simply because it showed a woman running, but because it revealed something much greater: the exact moment when fear met resistance. The moment a moving female body challenged entire structures built to keep it still.

Nearly six decades later, the impact of that act continues to echo across every finish line occupied by women around the world.

Today, when we see thousands of women runners crossing cities at sunrise, building communities, transforming health into freedom, discipline into self-esteem, and movement into identity, it is easy to forget that there was once a time when people said women were not even capable of running a marathon. They said their bodies were too fragile, that they could not handle it emotionally, that endurance belonged to men.

Kathrine Switzer ran against all of that, and won far more than a race.

In this exclusive interview for *Runners Brasil*, Kathrine, now 79 years old, revisits not only the episode that transformed her life, but also the decades of struggle, social impact, growth, and purpose that followed. Approaching 80 years old, she continues to be a luminous presence in the sport, not as a memory of the past, but as an active force for transformation.

Crédit: Jeff Johnson



Credit: personal file



Throughout this conversation, Kathrine speaks about courage, aging, discipline, freedom, femininity, community, and the almost invisible power that exists in putting one foot in front of the other when the world expects you to stop.

More than the story of the first woman to officially run the Boston Marathon, this is the story of how one race helped rewrite the place of women in sport and, in a way, in the world itself.

Because some people cross finish lines.

Others cross borders.

Kathrine Switzer did both.



Crédit: personal file

## The Day That Changed Everything

Before the historic photograph, before the number 261 became a global symbol, before crowds of women occupied the streets of the world's greatest marathons, there was simply a young woman determined to run. And that was enough to change the world.

**Runners Brasil Magazine:** Kathrine, when you look back at that defining moment in 1967, did you have any sense of the history you were making, or were you simply a young woman determined to run?

**Kathrine Switzer:** No, not at all. I was simply a young woman who wanted to run. I was excited, truly thrilled, to be at the start of the Boston Marathon because, to me, it was the greatest race in the world. I wasn't there to make history; I was there to run 26.2 miles. I had trained hard, earned the right to be there, and I only wanted the chance to do what I loved. The history came later. At the time, it felt personal. Only later did I understand that something much bigger had happened.

***"What people see in the photograph is drama. What I felt in that moment was fear, then anger, and then a deep determination." — Kathrine Switzer***

**Runners Brasil Magazine: The image of you being confronted during the race became one of the most iconic moments in sports. What was it like to experience that from the inside?**

**Kathrine Switzer:** From the inside, it was frightening, confusing, and everything happened very fast. One moment I was happily running in this magnificent race, and the next moment a furious official was grabbing me and shouting at me to get out of his race. It was shocking!

I was a young woman and suddenly found myself in the middle of an international incident without even understanding it. What people see in the photograph is drama, but what I felt in that moment was fear first, then anger, and then a deep determination.

**Runners Brasil Magazine: What gave you the strength to keep running at that moment instead of stepping off the course?**

**Kathrine Switzer:** Very quickly I realized that if I quit, nobody would believe women could run a marathon. They would say, "See? She was a joke. Women don't belong here." And I knew that wasn't true. I knew I could complete the distance; I had already done it in training. So finishing the race became something bigger than me — it became a responsibility. That realization gave me strength. I think many women know that feeling, when suddenly you understand that what you do next can impact others just as much as yourself.

Crédit: Boston Herald + 261 Fearless



**Runners Brasil Magazine: If you could speak today to that young woman wearing bib number 261, what would you tell her?**

**Kathrine Switzer:** I would say: "Oh, honey, hold on. Your life is about to become much more difficult, but also much more meaningful than you can imagine." I would tell her not to be afraid of the struggle, because it is precisely the struggle that will reveal her purpose. And I would tell her something I still deeply believe today: when something happens that seems terrible at the time, it may actually become the doorway to the life you were meant to live.

**Runners Brasil Magazine: Beyond that day, what were the greatest obstacles you faced as a woman in running during those early years?**

**Kathrine Switzer:** The biggest obstacle wasn't one person, or even one rule. It was an entire culture of limitation. People believed women were too fragile, too weak, too emotional, too unsuitable for endurance events. There were no opportunities, little encouragement, and a lot of ridicule. We had to overcome bad science, outdated attitudes, and a great deal of prejudice. But perhaps the most difficult thing of all was that many women had internalized those limitations and were often hostile or threatening toward me. So the work wasn't only about opening doors; it was helping women believe they had every right to walk through them, and then forgiving them for being unkind.

## Running Through Life

As the decades passed, running stopped being just competition. It became language, purpose, identity, and a tool for social transformation.

**Runners Brasil Magazine: After that historic race, you continued running marathons around the world. How did your relationship with running evolve over the years?**

**Kathrine Switzer:** At first, running was joy and freedom. Then it became purpose. After that, it became my profession, my platform, and truly the language of my life. Over the years, I became a much better athlete, much more serious and competitive, and eventually I understood that running was giving me not only medals or race times, but also a way to communicate with the world. Running stopped being something I did and became something through which I could serve.



Crédit: personal file

**In 1967, women were still not officially allowed to run the Boston Marathon. Kathrine Switzer registered using her initials, K.V. Switzer, and entered history just a few miles after the starting line.**

**Runners Brasil Magazine: You have had an incredibly long and active life in sport. What has running taught you about endurance, not only physically, but mentally and emotionally?**

**Kathrine Switzer:** Running teaches you that endurance is not always about toughness in the dramatic sense, although there certainly were many long and lonely training runs in very dark, cold, and difficult conditions that truly made me physically and mentally stronger. But endurance is mostly about patience. It is learning that difficult things pass if you keep moving. You discover that panic does not help, that self-pity is exhausting, and that courage often looks very ordinary.

***"One foot in front of the other is a profound philosophy. Running taught me that the human spirit can be trained just like the body. You can become stronger in every possible way."* — Kathrine Switzer**



Crédit: Hagen Hopkins



Crédit: personal file



Crédit: personal file

**Runners Brasil Magazine: As you approach 80 years old, you remain active and inspiring. How do you take care of your body and your health today?**

**Kathrine Switzer:** I take care of myself with respect rather than ego. That is very important. Although I often regret the times I did foolish things to myself out of pure carelessness or postponed important health checkups, I forgive myself and move forward having learned a hard lesson. Today I no longer train to prove anything. I train to be healthy, mobile, energetic, and alive to the world. I keep moving, I stay consistent, I do strength and core work, I recover properly, and I pay attention to my body. I think one of the greatest gifts of age is finally understanding that fitness is not punishment; it is gratitude in action. On my official website, I continue sharing how to stay active in masters running.



**"Mindset gets you out the door, discipline keeps you moving when enthusiasm disappears, and consistency creates the miracle." - Kathrine Switzer**

### **Runners Brasil Magazine: What role do consistency, mindset, and discipline play in your longevity?**

**Kathrine Switzer:** Talent is wonderful, but I never had much of it, and I learned early that consistency is what changes your life, and that regular training often overcomes "talent." Mindset gets you out the door, discipline keeps you moving when enthusiasm disappears, and consistency creates the miracle. I have never believed in waiting for inspiration. I believe in routine, commitment, and purpose. Those are the things that sustain a person over decades. And when you run, inspiration flows! I had my best creative ideas while running. (Seriously, this is a great tip: oxygen reaching the brain through constant movement has been proven to generate new thoughts; and being in nature, with fresh air and sunshine if possible, is extremely inspiring and restorative.)



Crédit: Jeff Johnson

Approaching 80 years old, Kathrine continues:

- running;
- writing;
- speaking;
- leading the 261 Fearless movement;
- inspiring women around the world.



Crédit: personal file

**Runners Brasil Magazine: Has your definition of performance and success changed over time?**

**Kathrine Switzer:** Oh yes, enormously. When I was younger, success often meant improvement, speed, competition, and achievement. And those are wonderful things, but over time success came to mean fully using the gifts I have and helping create opportunities for others. Performance is no longer only about what my body can do on a given day; it is about how I show up in the world, how I continue contributing, growing, and living with courage and joy.

# When Women Took Over the Streets

Today, women represent nearly half of marathon runners worldwide. But there was a time when running was considered inappropriate for them. Kathrine witnessed this transformation happen step by step.



**Runners Brasil Magazine:** Today, women represent around 40% of marathon runners worldwide and, in many races, they are already close to parity — or even the majority in shorter distances.

**When you ran Boston in 1967, women were not even officially allowed to participate. When you see starting lines now filled with women, what goes through your mind?**

**Kathrine Switzer:** I feel overwhelming gratitude. And I mean that very deeply. Going from being the only woman with an official bib number in Boston in 1967 to seeing thousands upon thousands of women at starting lines around the world is simply glorious. It is one of the happiest transformations I could ever have imagined. In fact, one of the most beautiful things that happened when I ran the Boston Marathon at age 70, on my 50th anniversary of the race, was that for the first time in the history of the event, men and women were represented equally — 50/50.

**I do not look at those starting lines and think, "Look what happened to me." I think, "Look what women have done." It is magnificent.**

**"I do not look at those starting lines and think: 'Look what happened to me.' I think: 'Look what women have done.'" — Kathrine Switzer**



Crédit: personal file

**Runners Brasil Magazine: In your opinion, what barriers still exist for women in sports today, even if they are less visible?**

**Kathrine Switzer:** Many barriers today are more subtle, but they are still very real. Unequal leadership, unequal pay, unequal media attention, safety concerns, cultural discouragement, lack of access, and in many places around the world, outright prohibition. We must never confuse progress with completion. There are still girls being taught not to sweat, not to strive, not to take up space, not to be ambitious with their own bodies. So yes, much has changed, but there is still a great deal of work to be done.

**Runners Brasil Magazine: You became not only a runner, but also a communicator as a commentator and author. In your book *Marathon Woman*, you share your journey in a very personal way. What message do you most hope readers take with them?**

**Kathrine Switzer:** I hope they take this with them: that one ordinary person, by saying yes to a difficult challenge, can create extraordinary change. I want readers to understand that fear is not the enemy. Giving in to fear is the enemy.

I also hope they realize that history is not made only by famous people in grand rooms. Sometimes history is made by a young woman in a wet sweatshirt who SHOWS UP and simply refuses to quit.

I was very personal in my book *Marathon Woman* because many people thought I had a lot of lucky opportunities, plenty of money, wonderful jobs, and "fame," when in reality there were many difficult moments and a great deal of heartbreak in my life, just like many women experience. Today, I am happy that my work reaching the public as a commentator, speaker, and author continues to remain a central part of my legacy.



## 261: The Number That Became a Movement

The number that someone once tried to rip from her chest transformed into a global symbol of female courage. Today, 261 Fearless operates in different countries using running as a tool for self-esteem, leadership, and empowerment.

**Runners Brasil Magazine: 261 Fearless has grown into a global movement. What makes running such a powerful tool for women's empowerment?**

**Kathrine Switzer:** A woman does not need permission to become stronger once she discovers her own power through movement. Running changes posture, energy, self-image, courage, health, community, and possibilities.

It is not just exercise. It is agency.

That is why 261 Fearless exists: to use running as a practical vehicle for confidence, connection, and transformation. 261 Fearless describes its mission as empowering women globally through running and community programs. That is a modest description for a young, powerful, and constantly growing organization.

Women know they are not alone out there; we have their backs.

***"I did not want 261 to become a museum piece. I wanted it to stay alive."* — Kathrine Switzer**



Credit: personal file

**Runners Brasil Magazine: Why was it important to transform the number 261 into something bigger than your personal story?**

**Kathrine Switzer:** Women around the world started telling me that 261 meant courage to them, fearlessness to them, a turning point in their lives. That moved me deeply.

I realized the number had escaped history and entered the realm of meaning. And when that happened, I had the responsibility to help make it useful, not merely symbolic. I did not want 261 to become a museum piece. I wanted it to stay alive.

**Runners Brasil Magazine: Can you share a story from the movement that deeply touched you?**

**Kathrine Switzer:** There are many, and they are usually not the loudest stories. They are the quiet ones.

A woman who begins by saying, *"I am afraid, I am ashamed, I do not belong here,"* and months later stands taller, smiling, encouraging other women and saying, *"Come with me."*

That transformation always moves me. I have seen isolated women become leaders, women who felt invisible become visible to themselves.

And I have also seen women rise out of poverty because they started running, became stronger, and sought a path through education, training, and self-confidence in order to get jobs and save themselves and their children from generational poverty and ignorance.

THE MOST DRAMATIC AND VISIBLE EXAMPLES OF THIS ARE IN BRAZIL!! (SEE THE BRAZIL SECTION). That is incre-dibly powerful, that is the real victory.

**Runners Brasil Magazine: What does being "fearless" truly mean to you today?**

**Kathrine Switzer:** Fearless does not mean never feeling fear. That is nonsense. Fearless means feeling fear and moving forward anyway because something else matters more.

Today, fearlessness means fully using your life. It means speaking when silence would be easier. It means making room for others. It means turning adversity into service. That, to me, is the true meaning of 261.



Credit: personal file

## **Brazil: Running, Freedom, and Social Revolution**

Kathrine's connection with Brazil goes far beyond the tracks. The country became one of the most emotional chapters of her international journey.

**Runners Brasil Magazine: Have you had any connection or experience with the Brazilian running community? What stood out to you the most?**

**Kathrine Switzer:** YES! THE FOLLOWING TEXT WAS TAKEN FROM MY BOOK *MARATHON WOMAN*. I SUGGEST YOU READ THE ENTIRE CHAPTER, AS I HAD TO EDIT IT FOR LENGTH.

What stands out to me most about Brazil is the enthusiasm, warmth, and community spirit that seem to be naturally woven into the country's running culture. Brazilian runners bring an incredibly human energy to the sport. When I first visited the beach in Rio around 1980, I was struck by the energy surrounding body culture. The women were very fun, full of warmth, community spirit, and joy in movement and the freedom of their own bodies. I felt that running would come naturally to them because they would love running through the streets.

I was first approached about organizing a race in Brazil by Eleonora Mendonça, who at the time was the country's top long-distance female runner and knew the key people within the Brazilian sports organization. At Avon, we decided to do it because Avon was popular in Brazil and I wanted a strong and visible South American country to add to our global campaign to include the women's marathon in the Olympic Games. We needed 24 countries and 3 continents for the event to qualify for Olympic inclusion — and even that did not guarantee anything.

When I met with the president of the Brazilian athletics federation, he told me that Brazilian women would never run through the streets (I do not think



he spent much time at the beaches!) and that he would attend the race because it was his duty, but he would not bring his wife, nor would he allow (allow!!) his 14-year-old daughter to attend. That comment truly saddened me because a 14-year-old girl would have loved it.

But there was another aspect of Brazilian life that I also wanted to address: the enormous number of women living in extreme poverty. Running does not require fashionable equipment. Avon would provide all amenities free of charge, including a red knit tank top. It was a new setting for my old belief: opportunity is everything.

Three thousand women showed up for the first race in Rio. By the third race, in São Paulo, there were 10,000. You simply cannot ignore 10,000 women running through the streets wearing shorts. Many saw it as a joyful celebration; others were able to leave poverty behind for a little while; perhaps some even ran for the free shirt, a medal, and a lipstick — things they had never had before.

These were women without shoes. And I do not mean Adidas or Nike. I mean they literally owned no shoes and ran barefoot wearing Avon shirts. The race gave them a sense of recognition and significance that felt as unfamiliar as a medal itself.

With a new sense of self-esteem and confidence born from that program, many, many of these women moved on to better lives. They learned to write and sent me letters. They got jobs and completed their education. And they most certainly educated their children.

A running event turned into a social revolution.

And it gave me some of the proudest moments of my life.

Sometimes, when I felt discouraged or so exhausted from work and travel that I could barely stand, I would think of those poor women and know that every effort had been worthwhile.

TV Globo broadcast the São Paulo event on the nightly news every evening for an entire week. The aerial footage of the women was simply marvelous. Even Mr. President himself was impressed, as he should have been; he was on television every night too. I was happy because I had secured another safe IOC vote. But best of all was that we transformed and empowered the lives of hundreds, perhaps thousands, of women.

**"A running event turned into a social revolution." — Kathrine Switzer**

**Runners Brasil Magazine: Why do you think running has become such a powerful global movement, especially among women?**

**Kathrine Switzer:** Because it answers so many needs at once. It is healthy, financially accessible, democratic, time-efficient, and deeply empowering. Women especially have discovered that running offers not only physical fitness, but also identity and strength. It allows women to claim time for themselves, space for themselves, and confidence in themselves. Once that happens, the effect spreads into family, work, community, and leadership. Running may look simple on the outside, but socially it is revolutionary.

**Runners Brasil Magazine: How do you see the future of running, both as a sport and as a social movement?**

**Kathrine Switzer:** Running will continue growing, especially among women, older runners, beginners, and communities that historically have been excluded. As a sport, it will continue evolving. As a social movement, it can become even more powerful by focusing on access, safety, health, and leadership.

I am especially interested in how running can reach women who still have very little freedom.

Talent exists everywhere. It only needs an opportunity. Our job is to create that opportunity.



**The impact of women's races organized in Brazil:**

- thousands of women on the streets;
- social inclusion;
- access to sport;
- self-esteem;
- education;
- financial independence;
- female visibility.



## Legacy in Motion

Nearly 60 years after the historic Boston Marathon, Kathrine continues looking forward.

**Runners Brasil Magazine: As you approach 80 years old and nearly 60 years since that historic race, how do you reflect on your legacy?**

**Kathrine Switzer:** With gratitude, but also with perspective. Legacy is not a monument; legacy is what continues moving after you. If my life has helped women believe in their own strength, claim their place, and create opportunities for others, then that is already enough for me. Of course, I am proud of what happened, but I am even more proud not of the photograph, but of everything that came after it.

***"Legacy is not a monument. Legacy is what continues moving after you."***

**Runners Brasil Magazine: What kind of world for women in sport do you still hope to see?**

**Kathrine Switzer:** I want women to be safe in sport, fairly paid in sport, respected in sport, represented in leadership positions, and free to pursue excellence without having to apologize for it. And I want this not only in wealthy or progressive places, but everywhere, especially everywhere.



**Runners Brasil Magazine: Do you still have personal goals or dreams that you have not yet achieved?**

**Kathrine Switzer:** Absolutely. I do not think life should become merely an exercise in looking backward. My greatest ambition now is to continue building meaningful pathways for women through 261 Fearless, through speaking, writing, and whenever possible, through personal example.

I still want to reach women who have not yet had the opportunity to discover what movement can do in their lives.

As long as that work remains unfinished, so do I. Kathrine remains active in writing and in the leadership and programs of 261 Fearless. She keeps showing up!

**Runners Brasil Magazine: What continues to inspire you to keep moving forward?**

**Kathrine Switzer:** Women inspire me. Always. Especially women who begin in doubt and end in strength. I am inspired by courage in everyday life, by resilience, by generosity, and by the possibility of social transformation that begins with something as simple as a pair of running shoes. And I also have to say this: I continue to be inspired by movement itself.

Running still makes me feel free, grateful, and alive.

**Runners Brasil Magazine: If your life had one single message written across it, what would it be?**

**Kathrine Switzer:** Be fearless, free, and grateful.

And perhaps one more line underneath: Do not wait for permission; just show up.

# The Woman Behind the Symbol

Beyond the activist. Beyond the athlete. Beyond the icon, there is a woman who still deeply believes in the power of human movement.



Credit: personal file

**Runners Brasil Magazine: What does running mean to you today compared to what it meant in 1967?**

**Kathrine Switzer:** It still means those things, but now it also means home. It has been the great constant in my life.

Running gave me health, friendships, work, purpose, a way to understand the world, and the great love of my life, my husband, Roger Robinson\* (renowned runner and author).

It began as something I loved; it became the way I lived my life.

**Runners Brasil Magazine: Kathrine, after everything you have lived through, how would you define what life means to you today?**

**Kathrine Switzer:** Life means growth through challenges, service through experience, and joy through movement and connection.

I think life asks each one of us, over and over: *"What will you do with what you have been given?"*

I have tried to answer that question by using my opportunities to create opportunities for others. To me, that is a life well lived.

***"Do not wait until you feel ready. Start now. Courage does not come first. Action comes first — and courage follows."***



**Runners Brasil Magazine: To close, what message would you like to leave for women around the world who are still finding their voice and their path?**

**Kathrine Switzer:** Do not wait until you feel ready.

Start now. Show up. Start where you are, with what you have, in the body and life you have today.

Courage does not arrive first. Action comes first, and courage follows.

Trust yourself enough to begin. You are far more powerful than you have been told, and once you discover that power, please use it not only for yourself, but also to open the way for other women.

If life does not give you an opportunity, give yourself that opportunity. It is there.

And thank you for this opportunity!

**Kathrine Switzer did not just change sports.**

**She changed the way millions of women see their own bodies, their own strength, and their own place in the world. And perhaps that is the true meaning of a marathon: to keep moving forward even when people tell you that you do not belong on that road.**

**She ran. She belonged. She dreamed. She achieved.**

**And she opened the path for many women.**



**DANI  
CHRISTOFFER**  
EDITORA RUNNERS BRASIL E  
JORNALISTA





2:25

4:50

# Playlist Runners Brasil

Spotify



# *Pele de* **CORREDOR**

**SABRINA  
CABRAL**

DERMATOLOGISTA





## PELE DE MARATONISTA: OS CUIDADOS QUE COMEÇAM ANTES DA LARGADA

Quem corre provas longas sabe que o corpo inteiro sente o impacto da distância. Músculos, articulações e respiração costumam receber toda a atenção durante a preparação, mas existe outro órgão que também entra em esforço intenso durante uma meia maratona ou maratona: a pele.

Horas de suor, calor, atrito e exposição solar colocam a barreira cutânea sob estresse constante, favorecendo assaduras, bolhas, irritações, queimaduras solares e até infecções. A boa notícia é que muitos desses problemas podem ser evitados com medidas simples antes, durante e depois da prova.

A preparação da pele começa ainda antes da largada. A exposição prolongada ao sol exige fotoproteção adequada, principalmente em provas realizadas pela manhã ou em dias muito quentes. O ideal é utilizar protetor solar com FPS 50+, resistente ao suor, sem esquecer áreas frequentemente negligenciadas, como orelhas e nuca. Para corredores com melasma, os protetores com cor ajudam também na proteção contra a luz visível.

Na teoria, o ideal seria reaplicar o protetor solar durante provas longas. Na prática, quem corre sabe que isso raramente acontece. Entre hidratação, ritmo e concentração, a maioria dos corredores atravessa a prova inteira apenas com a proteção aplicada antes da largada. Por isso, escolher um protetor resistente ao suor e fazer uma aplicação adequada antes da corrida faz tanta diferença. Bonés, viseiras e roupas com proteção UV também ajudam a reduzir o impacto da exposição prolongada ao sol.

Outro ponto importante envolve as regiões de atrito. Virilha, axilas, mamilos, parte interna das coxas e pés sofrem fricção repetitiva duran-

Outro ponto importante envolve as regiões de atrito. Virilha, axilas, mamilos, parte interna das coxas e pés sofrem fricção repetitiva durante a corrida. O problema se agrava quando o atrito se combina com a umidade. A pele úmida fica mais frágil e menos resistente ao atrito, tornando-se mais vulnerável a lesões e à formação de bolhas. Produtos antiatrito, vaselina ou cremes antitranspirantes podem ajudar bastante, especialmente em provas mais longas.



A escolha da roupa também influencia diretamente a saúde da pele. Tecidos tecnológicos e respiráveis ajudam na evaporação do suor e reduzem a fricção contínua. Já roupas de algodão, costuras espessas ou peças novas usadas no dia da prova aumentam o risco de irritações. O mesmo vale para os pés: unhas muito compridas favorecem trauma ungueal, hematomas e inflamações ao redor da unha. O ideal é cortar as unhas de forma reta e sem excessos alguns dias antes da corrida.

Durante a prova, suor, calor e atrito entram em ação de forma contínua. Quanto mais tempo a pele permanece úmida, maior o risco de assaduras e bolhas. Além disso, o calor corporal e a exposição ambiental aumentam a inflamação cutânea, podendo piorar condições como melasma, rosácea e dermatites.



Depois da prova, a recuperação da pele também merece atenção. O suor acumulado altera o pH cutâneo e favorece irritações e proliferação de fungos e bactérias. O ideal é tomar banho logo após a corrida, usando sabonetes suaves e evitando esfregar excessivamente a pele. A secagem cuidadosa das dobras, pés e regiões de maior suor é fundamental para evitar infecções.

Após horas de calor e atrito, a barreira cutânea perde água e fica sensibilizada. Hidratantes com ceramidas, pantenol e niacinamida ajudam na recuperação da pele e reduzem a inflamação pós-prova. Também é importante observar sinais de alerta, como bolhas extensas, secreção, dor intensa ou áreas muito avermelhadas, que podem indicar infecção ou dermatite mais importante.

Em provas longas, a pele percorre cada quilômetro junto com o corredor. Preparar, proteger e recuperar a barreira cutânea ajuda não apenas a evitar desconforto, mas também a manter a performance e a continuidade dos treinos.

Em longas distâncias, cuidar da pele não é estética é estratégia de resistência.



# MENTE EM MOVIMENTO



**CARÔ QUEIROZ**  
PSICÓLOGA





## CORRIDA COMO LABORATÓRIO DE AUTOPERCEPÇÃO

A ansiedade se manifesta com tensão, preocupação antecipatória e alta ativação fisiológica e emocional, e muitas vezes persiste de forma que altera o funcionamento diário. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, os transtornos de ansiedade e depressão aumentaram mais de 25% desde a pandemia de COVID-19 em todo o mundo e mais de 1 bilhão de pessoas convivem com condições de saúde mental que incluem ansiedade em algum momento da vida. No Brasil, historicamente o país ocupa uma das posições mais elevadas em prevalência de ansiedade segundo levantamentos anteriores da OMS, com cerca de 9,3% da população afetada e números absolutos superiores a 18 milhões de pessoas. Diante desse cenário, pensar na corrida como cuidado implica articular ciência do movimento e psicologia para compreender como o corpo em movimento pode influenciar estados mentais que geram sofrimento.

A literatura científica aponta que a atividade física regular impacta processos neuroquímicos e psicofisiológicos relacionados à ansiedade. Revisões acadêmicas indicam que a prática de exercícios aeróbicos está associada à redução dos sintomas de ansiedade, estimulando a liberação de neurotransmissores como a serotonina e promovendo efeitos ansiolíticos comparáveis a intervenções psicológicas e medicamentosas em alguns quadros leves a moderados, sempre com orientação profissional adequada. Esses efeitos incluem melhora no humor, regulação do estresse e maior sensação de bem-estar geral, elementos que também são reconhecidos por profissionais da saúde mental como relevantes no manejo de estados ansiosos.



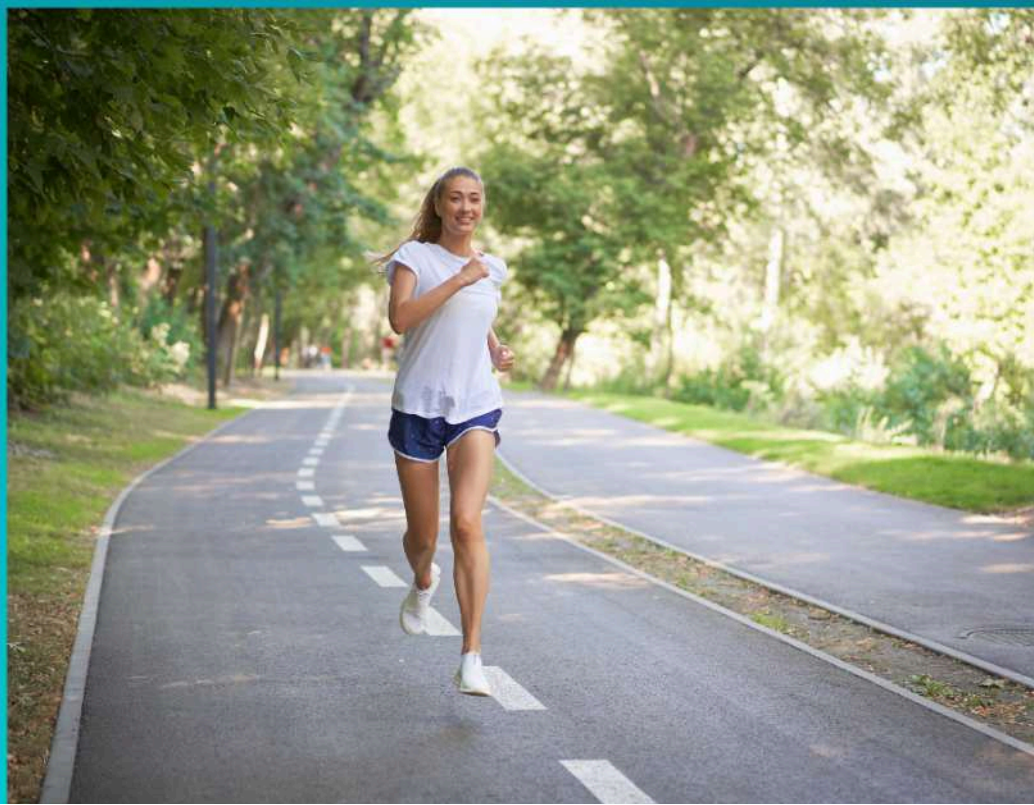
Do ponto de vista psicológico, responder de forma adaptativa à ansiedade envolve reconhecer que ela faz parte da experiência humana, mas também requer estratégias de manejo que envolvem tanto fatores cognitivos quanto comportamentais. A corrida pode ser uma dessas estratégias quando estruturada como atividade regular e integrada ao cotidiano de forma sustentável, pois coloca em jogo aspectos que influenciam a experiência emocional: organização da rotina, percepção de esforço e recuperação, adaptação a variáveis ambientais e corpóreas, e a oportunidade de experimentar sensações de domínio e competência física.

Cada treino de corrida pode ser usado como um laboratório de autocohecimento. Observar respiração, cadência, postura e percepção de esforço oferece dados concretos sobre como o corpo e a mente respondem ao exercício. A atenção a esses sinais permite testar estratégias de controle da ansiedade, como ajustes no ritmo, variação na intensidade, técnicas de respiração e tolerância ao desconforto físico e mental. Ao experimentar diferentes abordagens em contextos controlados, o corredor aprende quais recursos funcionam melhor para si e quais situações exigem maior cuidado, transformando o treino em uma oportunidade de aprendizado contínuo. Ou seja, a própria resposta adaptativa do corpo ao treinamento regular pode, com o tempo, diminuir a tendência a reagir com hipervigilância ou preocupação excessiva diante de estímulos que antes geravam ansiedade.

Essa percepção mais acurada favorece a construção dessa postura menos reativa com sensações de desconforto, tensão ou alerta, elementos frequentemente exacerbados na ansiedade. Incorporar o movimento à vida cotidiana com regularidade transforma trajetos e treinos em indicadores tangíveis de progresso e adaptação, conferindo significado a ações concretas que impactam estados mentais.

É importante também perceber que a própria corrida pode se tornar fonte de ansiedade se houver alto foco em desempenho. Quando o treino deixa de ser um espaço de saúde, cuidado e autoconhecimento e passa a ser medido apenas por números, tempo ou ritmo, ele pode gerar estresse adicional, frustração e sensação de cobrança constante. Reconhecer limites, equilibrar expectativas e priorizar a percepção individual em vez de comparações externas permite que o corredor mantenha consistência sem sobrecarga emocional.

Então, a prática consciente da corrida, quando orientada por autopercepção, experimentação e cuidado com o próprio desempenho, contribui para reduzir os sintomas de ansiedade. A prática regular não elimina a ansiedade como um fenômeno clínico complexo, mas oferece um ambiente de treino que gera informações sobre como o corpo e a mente respondem ao esforço, ao ritmo e à recuperação, permitindo que cada treino contribua para a construção de maior equilíbrio emocional. Cada quilômetro, cada ajuste e cada treino oferecem informações valiosas sobre como o corpo e a mente reagem, fortalecendo a confiança e a habilidade de gerenciar estados ansiosos. Essa abordagem transforma a corrida em um espaço de cuidado, aprendizado e equilíbrio, alinhando evolução física e bem-estar mental. E claro, precisando de maior ajuda, procure um psicólogo ou psiquiatra.



MAIO 2026

# BIOMECÂNICA DA CORRIDA



**FELIPPE  
RIBEIRO**  
FISIOTERAPEUTA

# QUANDO O CORPO CANSA: COMO A FADIGA ALTERA SUA MECÂNICA NA MARATONA

Fala RUNNERS, estamos on por aqui!!

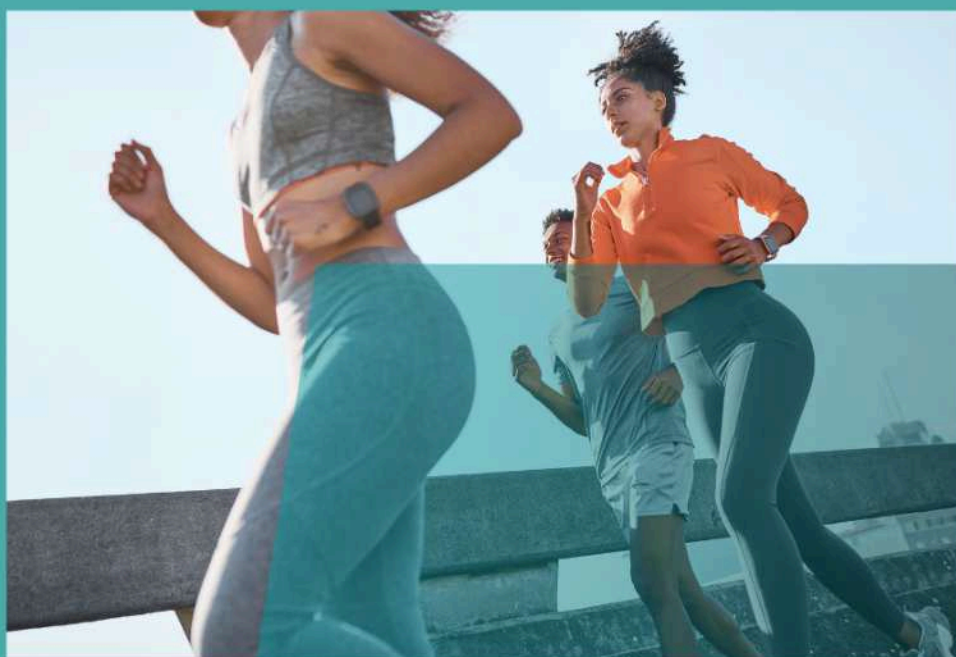
Por que você não corre do mesmo jeito no km 5 e no km 35 e o que fazer sobre isso?

## O início é leve, mas o final cobra seu preço

Todo corredor que já encarou uma maratona sabe: existe uma grande diferença entre correr nos primeiros quilômetros e tentar manter o ritmo depois dos 30 km. O corpo ainda está ali, mas algo mudou. A passada já não é a mesma, a postura começa a “desmontar” e até respirar parece mais difícil. Isso não é só impressão é ciência.

A fadiga, que nada mais é do que o cansaço acumulado do corpo, afeta diretamente a forma como você se move. E essa mudança na mecânica da corrida pode ser a diferença entre terminar forte ou arrastar-se até a linha de chegada.

Nos primeiros quilômetros, seu corpo trabalha de forma eficiente: músculos bem coordenados, boa postura e impacto controlado. Mas conforme o tempo passa, a capacidade dos músculos de gerar força diminui. Isso acontece por fatores como esgotamento de energia, acúmulo de subprodutos metabólicos e até sinais do sistema nervoso ficando menos eficientes.





### **O que a ciência mostra:**

Estudos em corredores de longa distância indicam que, após cerca de 25–30 km, há uma redução significativa na força muscular especialmente nos músculos das pernas, como quadríceps e panturrilhas. Isso leva a mudanças perceptíveis na forma de correr.

E essas mudanças não são apenas detalhes técnicos elas impactam diretamente seu desempenho e risco de lesão.

### **O que muda na sua corrida quando você está cansado**

À medida que a fadiga aumenta, seu corpo começa a “improvisar”. Ele tenta continuar correndo, mas com menos eficiência. Algumas mudanças comuns incluem:

#### **Passadas mais curtas e lentas**

Você começa a perder potência. Como resultado, a passada encurta e a cadência pode cair. É o corpo tentando economizar energia.

#### **Maior tempo de contato com o solo**

Se no início você “flutuava”, agora parece que está grudando no chão. Isso aumenta o esforço necessário a cada passo.

#### **Postura mais curvada**

O tronco tende a inclinar para frente ou “afundar”. Isso sobrecarrega a lombar e reduz a eficiência respiratória.

## **Aterrissagem mais pesada**

A absorção de impacto piora. O impacto nas articulações aumenta, principalmente nos joelhos.

## **Evidência científica simplificada:**

Pesquisas com análise de movimento mostram que corredores fatigados apresentam maior oscilação vertical (sobem e descem mais) e menor rigidez muscular. Em termos simples: você gasta mais energia para ir menos para frente.

Outro ponto importante: o cérebro também entra no jogo.

Existe um mecanismo de “proteção” que reduz a intensidade do esforço para evitar danos maiores ao corpo. Ou seja, não é só o músculo que cansa sua percepção de esforço também muda.

## **Como minimizar esses efeitos e correr melhor até o fim**

A boa notícia é que, embora a fadiga seja inevitável em uma maratona, seus efeitos podem ser controlados.

## **Treine para o final da prova, não só para o início**

Longões progressivos (terminando mais rápido) ajudam o corpo a se adaptar a correr cansado.

## **Fortalecimento é essencial**

Músculos mais fortes resistem melhor à fadiga. Treinos de força para pernas e core ajudam a manter a mecânica por mais tempo.

## **O que dizem os estudos:**

Programas de treinamento de força mostram melhora na economia de corrida e menor degradação da técnica em provas longas.

## **Cuide da sua postura conscientemente**

Nos quilômetros finais, tente “reajustar” sua postura:

- Olhar para frente
- Ombros relaxados
- Tronco levemente inclinado (sem “desabar”)



## Nutrição e hidratação fazem diferença real

A queda de energia acelera a fadiga mecânica. Consumir carboidratos durante a prova ajuda a manter o desempenho muscular.

## Ritmo inteligente desde o começo

Sair rápido demais é o maior erro. Um ritmo bem controlado preserva sua mecânica por mais tempo.

## Correr bem é resistir à queda da técnica

A maratona não é apenas um teste de resistência cardiovascular é um teste de quanto tempo você consegue manter uma boa mecânica sob fadiga. Os melhores corredores não são aqueles que não cansam, mas aqueles que conseguem **cansar sem desmontar**.

Entender como seu corpo muda ao longo da prova é o primeiro passo para correr melhor. O segundo é treinar com isso em mente.

Porque no fim das contas, a maratona começa quando o corpo quer parar e a técnica começa a ir embora.

Boa corrida para vocês, do km 1 ao 42.

Até mais RUNNERS....



● LIVE ●

# PODCAST RUNNERS BRASIL



# PROJETO

# 261

*Muito Além da Corrida*

**Entrevista Edith Zuschmann - CEO 261**

# 261 Fearless: Quando um Número Se Transforma em Movimento

Kathrine Switzer correu com o número 261 preso ao peito em 1967. Décadas depois, aquilo que começou como um símbolo de resistência ultrapassou a história e transformou-se num movimento global.

Hoje, o 261Fearless atua em diferentes países utilizando a corrida não apenas como prática desportiva, mas como ferramenta de autoestima, liderança, conexão e transformação social feminina.

**Mas como um número se tornou comunidade? Como uma história individual se transformou em milhares de histórias?**

Para compreender o que existe hoje por trás do 261 Fearless, a *Runners Brasil* conversou com Edith Zuschmann, CEO do projeto e uma das pessoas responsáveis por transformar um símbolo histórico numa estrutura global de impacto.

Ao longo da conversa, Edith revela como a ideia nasceu, como mulheres são impactadas pelo projeto e qual é a grande missão para o futuro.





## De Símbolo a Movimento Global

**Runners Brasil: Edith, na sua visão, como o 261 Fearless evoluiu de uma história simbólica para um movimento global?**

**Edith Zuschmann:** Há cerca de 14 anos tive a ideia de criar um grupo de corrida exclusivamente para mulheres porque percebia algo recorrente: sempre que convidava mulheres para correr comigo, muitas hesitavam ou recusavam.

Elas diziam, direta ou indiretamente: "*Não sou boa o suficiente*", "*Não sou rápida o suficiente*", "*Não tenho o perfil adequado*".

Existia sempre esse sentimento de não pertencimento. Sempre fui atleta. O esporte sempre foi tudo para mim, mas não pela competição em si. O que amo é estar em movimento, é onde encontro energia. É assim que recarrego minhas baterias.

**Runners Brasil: E como surgiu a ideia que deu origem ao projeto?**

**Edith Zuschmann:** Eu queria que outras mulheres também tivessem essa experiência, mas percebia que existia uma barreira emocional. Então pensei: "*Precisa existir uma forma de quebrar essa barreira*".

Descobri que muitas mulheres não gostavam do ambiente competitivo e tinham medo de serem julgadas. Então imaginei um espaço seguro onde elas pudessem: aprender; correr; movimentar-se; sentir-se pertencentes; serem elas mesmas. Sem julgamentos, sem pressão, sem comparação.

Ao mesmo tempo, Kathrine compartilhava comigo algo que escutava constantemente: *"261 me faz sentir fearless"*.

Então unimos essas duas coisas. O significado do número 261 e a criação de um espaço onde mulheres pudessem descobrir a própria força.

Perguntei à Kathrine: *"Posso chamar esse grupo de 261 Club?"*. Ela respondeu: *"Sim. Faça isso."* E funcionou, as mulheres vieram.



***"A corrida é apenas o veículo. O verdadeiro objetivo é transformação". - Edith Zuschmann:***

## Muito Além da Corrida

**Runners Brasil: Em que momento vocês perceberam que o projeto podia tornar-se algo muito maior?**

**Edith Zuschmann:** Isso aconteceu em 2012, aqui na Áustria, quando eu e Kathrine começamos a conversar e a perguntar:

*Como podemos crescer, como podemos levar isso para outros países?*

Então, criamos um programa de formação para mulheres se tornarem treinadoras 261. Foi aí que nasceu a organização global sem fins lucrativos. Mas é importante entender que não é apenas um programa de corrida, é muito mais do que isso. A corrida é somente o veículo o meio de transformação.

O objetivo é ajudar mulheres a:

- tornarem-se líderes;
- aprenderem sobre saúde feminina;
- aprenderem sobre corrida feminina;
- fortalecerem a autoconfiança;
- criarem conexões locais e internacionais;
- ocuparem espaços de liderança.

***"Agora temos um programa educacional estruturado para formar mulheres e torná-las treinadoras do 261, capazes de aplicar a metodologia do 261."***

## Como o Movimento Ganha Vida

**Runners Brasil: Como esse crescimento aconteceu na prática? De que forma o 261 Fearless consegue chegar a diferentes países e comunidades?**

**Edith Zuschmann:** Agora, isso foi há nove anos. Hoje temos clubes em 14 países, onde mais de duzentas mulheres são treinadoras e lideram grupos locais. Então isso veio de uma necessidade, de uma ideia e de uma inspiração, mas também de um trabalho estratégico intenso feito por Kathrine e por mim para realmente fazer acontecer. Também contamos com uma equipe incrível.

E hoje, para nós, também é incrível ver o tipo de impacto que esse programa gera. Não é algo que funciona como um plano de treino em que você se prepara para uma meia maratona, evolui durante três meses e depois termina. É algo em que você começa devagar.

Você pega uma mulher que nunca correu antes e a ajuda nos seus primeiros passos na corrida. Vai construindo, formando uma comunidade, criando confiança e depois vê as mulheres se transformando, tornando-se mais autoconfiantes ao perceberem o que conseguem alcançar.

***“Se você consegue correr 1 quilômetro, consegue conquistar muito mais.” — Edith Zuschmann***



### O 261 Fearless hoje

- presente em 14 países;
- mais de 200 treinadoras;
- milhares de mulheres impacta-das;
- programas de formação;
- liderança feminina;
- comunidades locais de apoio.

## Muito Além da Corrida: Como Funciona o Projeto

### Runners Brasil: Quais mulheres podem participar do projeto atualmente?

**Edith Zuschmann:** Atualmente temos clubes 261 em 14 países. São clubes já estabelecidos onde mulheres podem candidatar-se para se tornarem treinadoras. Para passar pelo programa de formação, primeiro precisa existir um clube 261 naquele país.

### Runners Brasil: E como nasce um novo clube?

**Edith Zuschmann:** Atualmente não existem clubes na Argentina nem no Brasil. Então precisaríamos começar do zero: formar uma equipe de mulheres, passar pelo processo de candidatura e treinamento de gestão e estruturar legalmente a organização.

Depois disso, podemos procurar mulheres interessadas em se tornar treinadoras.

### Runners Brasil: É necessário ter formação em Educação Física para participar como treinadora?

**Edith Zuschmann:** Não.

Temos um programa interno de formação único. Muitas vezes, para liderar grupos de corrida, exige-se um diploma universitário ou certificações específicas. Queremos remover essa barreira e criar oportunidades para mulheres aprenderem o básico. Também oferecemos educação contínua. Quando você recebe o certificado, a jornada não termina.

Realizamos webinars regulares compartilhando pesquisas científicas recentes sobre saúde feminina e esporte.

## O crescimento do 261 Fearless na América do Sul

Atualmente o movimento concentra esforços em:

- Chile
- Equador
- expansão futura para novos países
- formação de lideranças locais femininas
- remoção de barreiras financeiras
- criação de comunidades sustentáveis

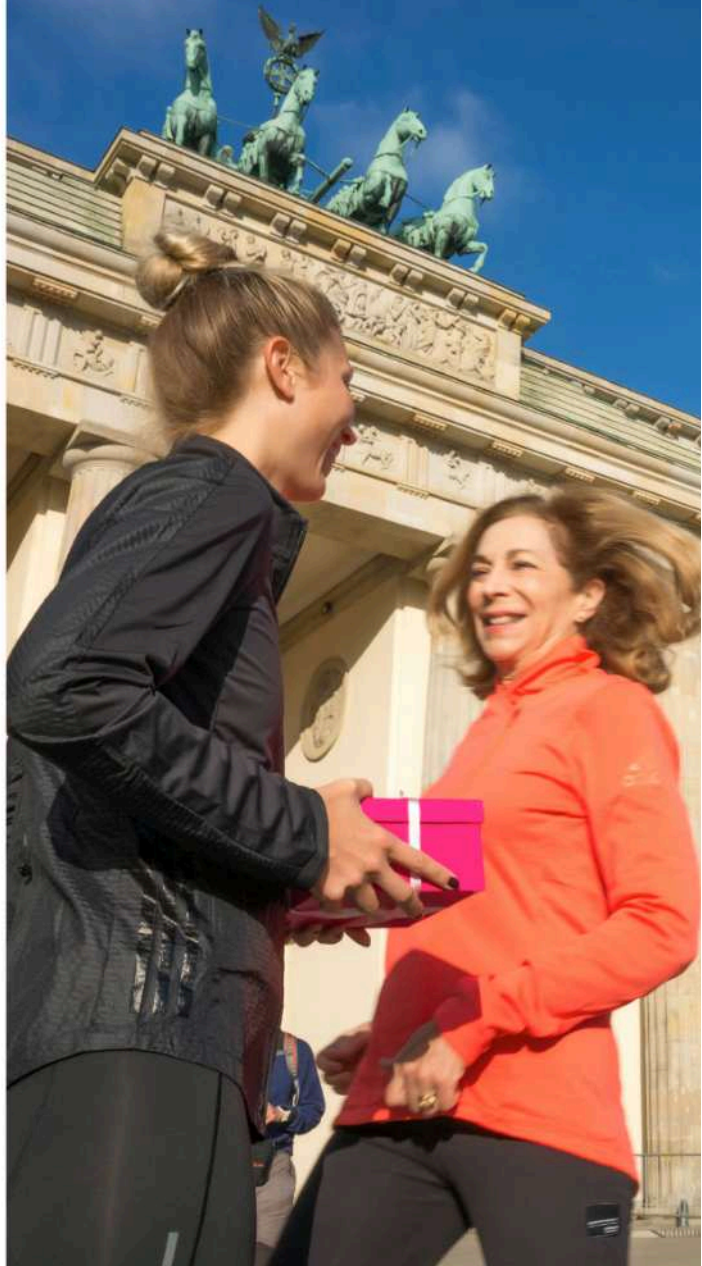
## A Primeira Transformação Acontece Dentro

**Runners Brasil: Qual é a mudança mais visível que vocês observam nas mulheres que entram no projeto?**

**Edith Zuschmann:** Simplesmente começam a acreditar em si mesmas. Muitas chegam tímidas, com medo, achando que vão atrasar o grupo, achando que serão as últimas.

Mas temos uma regra: A treinadora fica sempre atrás e ninguém fica para trás.

Esse sentimento de pertencimento cria um efeito em cadeia. E melhora a autoestima, aumenta a confiança, o ambiente familiar muda. Muitas se tornam mais curiosas sobre si mesmas, física e emocionalmente. E as treinadoras também passam por uma enorme transformação, entre elas: aprendem a liderar grupos sem medo e levam isso para a vida profissional e pessoal.



## O Futuro do Movimento

**Runners Brasil: Qual é a grande missão do 261 Fearless para a próxima década?**

**Edith Zuschmann:** Queremos que a atividade física se torne parte natural da vida de todas as mulheres, derrubando barreiras, aproximando culturas e querendo chegar a lugares onde mulheres ainda não têm oportunidades e não chegaram ainda.

**“É importante lembrar que “261” foi o número que Kathrine Switzer usou na Maratona de Boston de 1967. É um símbolo de ser fearless diante da adversidade. Queremos que as mulheres vivam esse “momento 261”, que sejam determinadas e acreditem em si mesmas mesmo quando as pessoas tentam impedi-las. A corrida é o veículo que usamos para ensinar esse poder”.**

Kathrine Switzer abriu uma porta em 1967. Edith Zuschmann e milhares de mulheres ao redor do mundo continuam atravessando-a.

Porque talvez o verdadeiro poder do número 261 nunca tenha sido um número, mas talvez sempre tenha sido aquilo que acontece quando uma mulher descobre que é mais forte do que imaginava. passa acreditar no seu real potencial e o número passa a ser um símbolo de resistência e evolução.



**DANI  
CHRISTOFFER**  
EDITORA RUNNERS BRASIL E  
JORNALISTA



# PROJECT

# 261

*Much More Than Running*

**Interview with Edith Zuschmann – CEO of 261**

# 261 Fearless: When a Number Becomes a Movement

Kathrine Switzer ran wearing bib number 261 in 1967. Decades later, what began as a symbol of resistance moved beyond history and transformed into a global movement.

Today, 261 Fearless operates in different countries, using running not only as a sporting practice but also as a tool for self-esteem, leadership, connection, and female social transformation.

**But how did a number become a community? How did one individual story become thousands of stories?**

To understand what exists today behind 261 Fearless, Runners Brasil spoke with Edith Zuschmann, CEO of the project and one of the people responsible for transforming a historic symbol into a global structure of impact.

Throughout the conversation, Edith reveals how the idea was born, how women are impacted by the project, and what the major mission for the future is.





## From Symbol to Global Movement

**Runners Brasil: Edith, from your perspective, how did 261 Fearless evolve from a symbolic story into a global movement?**

**Edith Zuschmann:** About 14 years ago, I had the idea of creating a women-only running group because I kept noticing something recurring: whenever I invited women to go running with me, many would hesitate or decline.

They would say, directly or indirectly:

*"I'm not good enough."*

*"I'm not fast enough."*

*"I don't fit the profile."*

There was always this feeling of not belonging.

I have always been an athlete. Sports have always been everything to me, but not because of the competitive aspect itself. What I love is being in motion. It is where I find energy. It is how I recharge my batteries.

**Runners Brasil: And how did the idea that gave birth to the project come about?**

**Edith Zuschmann:** I wanted other women to have that experience too, but I realized there was an emotional barrier.

So I thought: *"There has to be a way to break through this barrier."*

I discovered that many women did not enjoy the competitive environment and were afraid of being judged. So I imagined a safe space where they could:

- learn;
- run;
- move;
- feel that they belong;
- be themselves.

No judgment. No pressure. No comparison. At the same time, Kathrine kept sharing something she heard constantly: "261 makes me feel fearless."

So we combined those two things: The meaning of the number 261 and the creation of a space where women could discover their own strength. I asked Kathrine:

"Can I call this group the 261 Club?"

She replied: "Yes. Go for it." And it worked.

The women came.



***"Running is only the vehicle. The real goal is transformation." — Edith Zschmann***

## **Much More Than Running**

**Runners Brasil: At what moment did you realize that the project could become something much bigger?**

**Edith Zschmann:** That happened in 2012 here in Austria, when Kathrine and I started talking and asking ourselves:

*"How can we grow?"*

*"How can we bring this to other countries?"*

So we created a training program for women to become 261 coaches. That was when the global nonprofit organization was born. But it is important to understand that this is not just a running program, it is much more than that.

Running is only the vehicle, the means of transformation.

The goal is to help women:

- become leaders;
- learn about women's health;
- learn about women's running;
- strengthen self-confidence;
- create local and international connections;
- take leadership positions.

***"We now have a structured educational program to train women and turn them into 261 coaches capable of applying the 261 methodology."***

## **261 Fearless Today**

- present in 14 countries;
- more than 200 coaches;
- thousands of women impacted;
- training programs;
- female leadership;
- local support communities.



## **How the Movement Comes to Life**

**Runners Brasil: How did this growth happen in practice? How does 261 Fearless reach different countries and communities?**

**Edith Zuschmann:** Now, this was nine years ago. Today we have clubs in 14 countries where more than two hundred women are coaches and lead local groups. So it came from a need, an idea, and an inspiration, but also from intense strategic work done by Kathrine and me to truly make it happen. We also have an incredible team.

And today, for us, it is also incredible to see the kind of impact this program creates. It is not something that works like a training plan where you prepare for a half marathon, build up over three months, and then it ends.

It is something where you start slowly.

You take a woman who has never run before and help her with her first running steps. You build gradually, create a community, establish trust, and then you see women transforming, becoming more self-confident as they realize what they are capable of achieving.

***"If you can run 1 kilometer, you can achieve much more." —  
Edith Zuschmann***

## **Much More Than Running: How the Project Works**

### **Runners Brasil: Which women can currently participate in the project?**

**Edith Zuschmann:** We currently have 261 clubs in 14 countries. These are established clubs where women can apply to become coaches. To go through the training program, there first needs to be a 261 club in that country.

### **Runners Brasil: And how is a new club created?**

**Edith Zuschmann:** Currently, there are no clubs in Argentina or Brazil. So we would need to start from scratch: create a team of women, go through the application process and management training, and legally establish the organization.

After that, we can begin looking for women interested in becoming coaches.

### **Runners Brasil: Is a degree in Physical Education required in order to participate as a coach?**

**Edith Zuschmann:** No.

We have a unique internal training program. Often, leading running groups requires a university degree or specialized certifications. We want to remove that barrier and create opportunities for women to learn the fundamentals.

We also offer continuous education. Once you receive your certification, the journey does not end.

We regularly host webinars sharing the latest scientific research on women's health and sports.

## **The Growth of 261 Fearless in South America**

Currently, the movement is focusing its efforts on:

- Chile
- Ecuador
- future expansion into new countries
- development of local female leadership
- removal of financial barriers
- creation of sustainable communities

## The First Transformation Happens Within

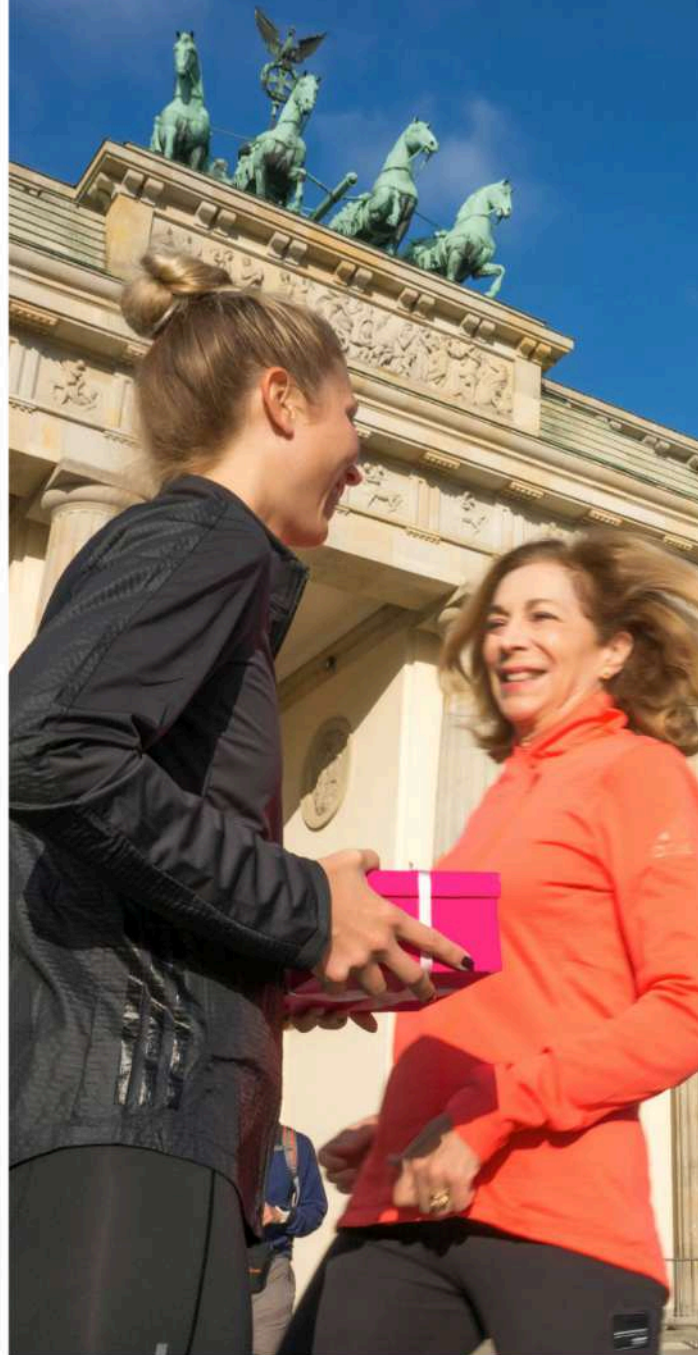
**Runners Brasil: What is the most visible change you see in women who join the program?**

**Edith Zuschmann:** They simply begin believing in themselves. Many arrive shy, afraid, thinking they will slow the group down, thinking they will be the last ones.

But we have one rule: The coach always stays at the back, and nobody gets left behind.

That feeling of belonging creates a ripple effect. It improves self-esteem, increases confidence, and changes the family environment. Many become more curious about themselves, physically and emotionally.

And the coaches themselves also experience a huge transformation. They learn how to lead groups without fear and carry that into both their professional and personal lives.



## The Future of the Movement

### Runners Brasil: What is the major mission of 261 Fearless for the next decade?

**Edith Zuschmann:** We want physical activity to become a natural part of every woman's life by breaking barriers, bringing cultures closer together, and reaching places where women still do not have opportunities and where support has not yet arrived.

*"It is important to remember that '261' was the number Kathrine Switzer wore during the 1967 Boston Marathon. It is a symbol of being fearless in the face of adversity. We want women to experience that '261 moment' — to be determined and believe in themselves even when people try to hold them back. Running is the vehicle we use to teach that power."*

Kathrine Switzer opened a door in 1967.

Edith Zuschmann and thousands of women around the world continue walking through it.

Because perhaps the true power of the number 261 was never really a number.

Perhaps it has always been what happens when a woman discovers that she is stronger than she ever imagined, begins to believe in her true potential, and the number becomes a symbol of resilience and growth.



**DANI  
CHRISTOFFER**  
EDITORA RUNNERS BRASIL E  
JORNALISTA



# TRAIL RUN



**RAMIRO KRAMER**

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA





## TRAIL RUNNING E MARATONA: CONSTRUIR RESISTÊNCIA ALEM DOS QUILOMETROS

Janeiro foi sobre recomeçar com consciência, fevereiro trouxe a importância de respeitar a individualidade de cada corpo, março reforçou a inteligência nas escolhas e abril consolidou a continuidade do processo, maio chega como um convite à maturidade esportiva. Falar sobre a primeira maratona não é falar apenas sobre 42 quilômetros — é falar sobre construção, paciência e decisões que fazem sentido ao longo do caminho.

A maratona costuma carregar um peso simbólico muito grande. Para muitos corredores, ela representa superação, conquista pessoal e evolução. Mas existe um risco quando o foco fica apenas na distância final: esquecer que a verdadeira preparação acontece muito antes da linha de chegada. É justamente aí que o trail running pode oferecer ensinamentos valiosos.

A trilha ensina que resistência não se constrói apenas acumulando quilômetros. Ela nasce da capacidade de administrar energia, interpretar o ambiente e respeitar o próprio ritmo. Diferente de uma corrida linear e previsível, o trail exige adaptação constante. Subidas, descidas, terrenos técnicos e mudanças climáticas obrigam o corredor a desenvolver consciência corporal e controle de esforço — habilidades fundamentais também para quem vai enfrentar uma maratona.

E quando falamos em maratona no trail running, é importante entender que não se trata apenas de distância. Na trilha, os 42 km podem representar experiências completamente diferentes dependendo do percurso. Altimetria acumulada, tipo de terreno, condições climáticas, tecnicidade das trilhas, distância entre pontos de hidratação e até temperatura podem alterar drasticamente o tempo de exposição do atleta durante a prova. Por isso, mais do que olhar apenas para a quilometragem, o corredor precisa aprender a analisar o tempo médio de conclusão de cada evento. Essa leitura ajuda a planejar melhor treinos, estratégia nutricional, hidratação, equipamentos e controle de esforço ao longo da prova.

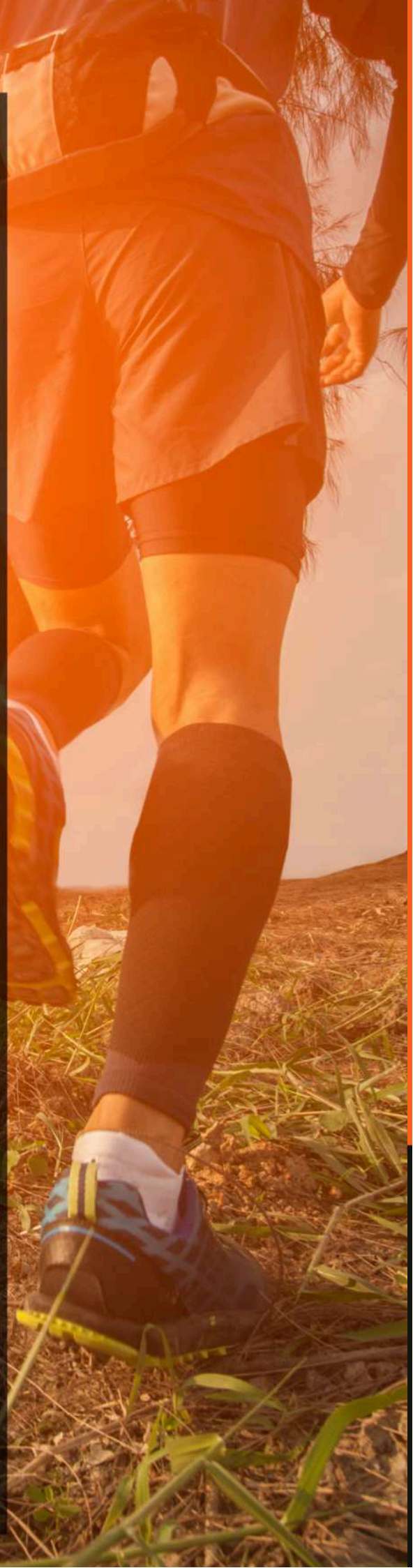
Controlar o esforço em terrenos variados ensina algo que muitos corredores demoram a entender: manter o mesmo ritmo o tempo inteiro nem sempre significa correr melhor. Na trilha, o corpo aprende a alternar intensidades, preservar energia e ajustar expectativas conforme o percurso exige. Essa percepção ajuda o corredor de maratona a evitar um dos erros mais comuns da prova: começar acima da intensidade que realmente consegue sustentar.

Além da parte física, o trail também fortalece a resistência mental. Em percursos longos, desconforto, fadiga e momentos de dúvida fazem parte do processo. A trilha desenvolve presença, paciência e capacidade de tomada de decisão mesmo em situações de desgaste. Mais do que suportar o esforço, o corredor aprende a lidar com ele de forma inteligente.

E talvez esse seja um dos maiores aprendizados para quem busca a primeira maratona: entender que evolução não acontece na pressa. Não existe ganho real em atropelar etapas, ignorar sinais do corpo ou transformar a preparação em um processo excessivamente agressivo. A construção precisa ser sustentável — física e mentalmente.

A maratona não deve ser vista como um ponto final, mas como consequência de um caminho bem construído. Alimentação, recuperação, sono, fortalecimento e regularidade nos treinos continuam sendo tão importantes quanto os longões. O desafio não está apenas em completar os 42 km, mas em chegar até eles com saúde, consistência e confiança no processo realizado.

No fim, tanto a maratona quanto o trail running ensinam a mesma coisa: ir longe não depende apenas de esforço. Depende de estratégia, autoconhecimento e da capacidade de respeitar o tempo necessário para evoluir.



# NOVIDADES

# NOVO SITE

# NO AR



www.runnersbrasil.com



# NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



**CARLOS CAMPELO**  
COACH

## A MARATONA COMEÇA NA MENTE

### Como seu cérebro define seus 42 km.

**Por qual motivo você desacelera, mesmo quando ainda poderia continuar?**

Se você já correu um longo, ou sonha com os 42 km, provavelmente já viveu essa cena em que o corpo ainda responde, mas a mente começa a negociar. O ritmo cai **não porque as pernas falharam**, mas porque algo dentro de você decidiu que já era suficiente.

E aqui está o ponto que poucos corredores entendem de verdade.

**A maratona não começa nas pernas e sim no cérebro.**

- **Quando o cérebro pisa no freio antes do corpo:**

Em desafios de longa duração, como a maratona, o cérebro assume o papel de “gestor de risco”. Ele monitora sinais internos como fadiga, temperatura, gasto energético e assim ajusta seu comportamento para evitar um colapso.

Essa regulação não é consciente.

Ela é **protetiva**.

Regiões como o córtex pré-frontal (responsável por decisão e planejamento) e o sistema límbico (emoção e sobrevivência) trabalham juntas para responder a uma pergunta silenciosa:

**“Vale a pena continuar nesse nível de esforço?”**

O detalhe é que essa resposta nem sempre reflete o seu real limite físico.





- **Insight importante:**

Você não desacelera apenas quando acaba energia.

Você desacelera quando o cérebro **acredita** que ela vai acabar.

Ou seja, a sensação de limite muitas vezes é uma previsão e não um fato.

- **O pensamento que acelera ou trava sua corrida:**

Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o que define sua reação não é apenas o esforço, mas a forma como você interpreta esse esforço.

Durante uma prova, três corredores podem sentir o mesmo cansaço e reagir de formas completamente diferentes:

- “Estou cansado, não vou aguentar” → ameaça
- “Estou cansado, isso é esperado” → adaptação
- “Estou cansado, estou no controle” → performance

O corpo recebe o mesmo estímulo, mas o comportamento muda.

Aqui mora uma das maiores diferenças entre corredores consistentes e os que oscilam:

**“Não é a dor que define o resultado, é o significado que você dá a ela.”**

- **42 km é um desafio físico resolvido com estratégia mental:**

A maratona exige preparo físico, mas ela cobra, sobretudo, preparo mental.

A boa notícia é que isso pode ser treinado.

Veja estratégias simples e poderosas que você pode aplicar já no próximo treino:

## **1. Quebre a prova em partes menores**

O cérebro lida melhor com objetivos curtos.

Ao invés de pensar “faltam 30 km”, pense:

- “só até o próximo km”
- “só até o próximo ponto de hidratação”

Você não corre 42 km de uma vez, você corre **um km de cada vez**.

## **2. Reinterprete o desconforto**

Desconforto não é inimigo, ele é parte do processo.

Troque o pensamento automático:

- “isso está ruim”  
por
- “isso é esperado nesse ponto da prova”

Essa mudança reduz o impacto emocional do esforço e preserva sua tomada de decisão.

## **3. Assuma o controle do diálogo interno**

Durante a corrida, você já conversa consigo mesmo e a questão é: essa conversa te fortalece ou te limita?

Use frases curtas e direcionadas:

- “ritmo sob controle”
- “um passo de cada vez”
- “eu já passei por isso”

Isso ajuda o cérebro a manter foco e organização diante do desgaste.

## **4. Use sua própria história como prova**

Seu cérebro responde a evidências. Lembre-se de treinos difíceis que você superou. Isso ativa memórias de competência e reduz a percepção de ameaça.



- **Expectativa é o detalhe invisível que define sua prova:**

Existe um fator pouco discutido, mas decisivo na maratona: **a expectativa.**

O que você acredita sobre a prova antes mesmo da largada influencia diretamente sua experiência durante ela.

Se você entra pensando: “vai ser sofrimento do início ao fim” seu cérebro ativa um estado de alerta constante.

Se você entra com a ideia de: “vai ser desafiador, mas controlável” ele distribui melhor seus recursos.

Isso acontece porque o cérebro trabalha com previsões. Ele não reage só ao que acontece, ele reage ao que **espera que aconteça.**

- **Mais um insight importante:**

Expectativa não é apenas motivação. Expectativa é **programação mental antecipada.**

- **O que realmente está em jogo nos 42 km:**

Você não controla o clima.

Não controla totalmente o corpo.

Não controla todos os imprevistos da prova.

Mas você pode controlar três coisas fundamentais:

1. O significado que dá ao esforço
2. O diálogo que mantém consigo mesmo
3. A expectativa que leva para a largada

E isso muda completamente sua performance.

- **A virada de chave:**

No final, a maratona revela algo simples e profundo:

**“O corpo executa, mas o cérebro decide.”**

E talvez o maior aprendizado dos 42 km não seja o tempo no relógio e sim perceber que muitos dos seus limites não eram físicos, mas eram interpretações.



# EDIÇÃO ANTERIOR

ABRIL/26



ANO 05 | ABRIL | Nº 60

## RUNNERS BRASIL

12ª MARATONA  
NANTO - POAIA GRANDE

**ENTREVISTA EXCLUSIVA**  
**ZÉ AGUIAR**

"Idade não é limite.  
Limite é não tentar."

[runnersbrasil.com/revista](http://runnersbrasil.com/revista)

**» O ANO COMEÇA AGORA. ESTRATÉGIAS DE EVOLUÇÃO SUSTENTÁVEL**  
O progresso que fica é aquele construído com consistência todos os dias





**EDUARDO  
BARBOSA**  
PROFISSIONAL DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA



# **CORRIDA E CIÊNCIA**

## **Maturidade nos 42km: O Que a Ciência Ensina Sobre a Construção de um Maratonista**

Correr uma maratona é, para muitos, o ápice da jornada na corrida de rua. No entanto, a linha que separa a glória da linha de chegada de uma experiência traumática ou de uma lesão incapacitante é tênue e, frequentemente, pavimentada pela falta de maturidade esportiva.

No cenário atual, onde a pressa por resultados e o imediatismo das redes sociais ditam o ritmo, a ciência do esporte nos convoca a um olhar mais profundo: a maratona não é uma prova de velocidade, mas um complexo projeto de construção fisiológica e psicológica.

Ter maturidade nos 42 km significa entender que o corpo não responde a prazos impostos pelo calendário, mas a processos de adaptação crônica que exigem tempo, paciência e, acima de tudo, inteligência estratégica.

### **A Ciência da Adaptação: Por que "Mais" nem sempre é "Melhor"**

Um dos maiores mitos que cercam a preparação para a maratona é a crença de que volumes exorbitantes de quilometragem semanal são o único caminho para o sucesso.

A ciência moderna, por meio de estudos sobre modelos de distribuição de carga, revela que a qualidade da adaptação é superior à quantidade de esforço. O corredor amador, ao tentar replicar volumes de atletas de elite sem a base mitocondrial e neuromuscular necessária, frequentemente cai na zona de estagnação.

A progressão sustentável é baseada na capacidade do organismo de absorver a carga, e não apenas de suportá-la.





O treinamento polarizado, que preconiza a regra de ouro 80/20 — onde 80% do volume é realizado em baixíssima intensidade (Zona 1) — é o exemplo máximo de maturidade técnica.

Correr devagar na maior parte do tempo constrói a eficiência metabólica e a capilarização necessárias para que, nos momentos de alta intensidade ou no terço final da maratona, o corpo tenha substrato para manter o ritmo.

Atletas que negligenciam essa base e buscam constantemente picos de volume ou velocidade sofrem com o que a literatura chama de *overreaching* não funcional, onde o acúmulo de fadiga residual impede a supercompensação.

### **O Painel Invisível: A Psicofisiologia da Resistência**

Maturidade também significa monitorar o que o relógio de GPS é incapaz de mostrar: a carga interna. Em nossas pesquisas sobre as respostas psicoafetivas ao esforço, observamos que o estado mental do atleta é um preditor biológico de performance.

A ciência utiliza ferramentas como a escala PACES (Physical Activity Enjoyment Scale) para medir o divertimento e a satisfação com o treino. Se o processo de preparação para a maratona torna-se um fardo, com quedas persistentes no prazer de correr, o sistema nervoso central emite sinais de alerta muito antes de uma lesão física aparecer.

Outro indicador vital de maturidade é a análise das estratégias de *Coping* (enfrentamento).

O maratonista maduro desenvolve estratégias de "Aproximação", focando na técnica, na respiração e em metas curtas durante os momentos de crise na prova.

O atleta imaturo, drenado por volumes mal geridos, tende à "Esquiva", nutrindo o desejo de abandonar o desafio diante do primeiro desconforto. A ciência confirma: o sucesso nos 42 km depende de chegar à largada "psicologicamente faminto" e com alta intenção de repetir o esforço (INTEN), e não mentalmente exausto.

### **A Gestão do Polimento e a Decisão Inteligente**

O período de polimento (*Tapering*) é o teste final da maturidade de um corredor. É nesta fase, nas três semanas que antecedem a prova, que muitos colocam tudo a perder por ansiedade.

A ciência demonstra que reduzir o volume em 30% a 50%, mantendo a intensidade de forma estratégica, é o que permite a dissipação da fadiga e a recarga dos estoques de glicogênio.



O atleta maduro utiliza esse tempo para monitorar sua Frequência Cardíaca de Repouso (FCR) e sua composição corporal, garantindo que a economia de corrida esteja em seu ápice.

Além disso, a maturidade exige o reconhecimento das diferenças biológicas. Dados indicam que homens e mulheres processam o estresse do treinamento e a recuperação de formas distintas.

Enquanto o público masculino pode sentir mais ansiedade pela redução de volume, o público feminino frequentemente apresenta uma percepção subjetiva de esforço (PSE) mais precisa e uma melhor resposta afetiva durante o polimento. Respeitar essas nuances é o que define uma preparação inteligente.

### **A Maratona como Obra de Arte Científica**

Por fim, entender a maratona com maturidade é aceitar que não existem atalhos no asfalto.

A ciência nos oferece as ferramentas — escalas de afeto, monitoramento de carga interna e modelos de distribuição de intensidade — mas cabe ao atleta e ao treinador a sabedoria de aplicá-las com paciência.

A maratona não recompensa quem corre mais rápido na terça-feira, mas sim quem tem a disciplina de respeitar o processo por meses a fio.

Ao final dos 42.195 metros, o que celebramos não é apenas um tempo no cronômetro, mas a construção de um ser humano mais resiliente, fundamentado na ciência e fortalecido pela maturidade.





# DICA DE LIVRO



O jornalista e maratonista Sérgio Xavier Filho perseguiu, durante anos, a Maratona de Boston. Este livro é o relato de sua busca pelo índice, mas também é a história de todos que um dia correram esta maratona e dos que ainda sonham em concluí-la. A corrida em Massachusetts, nos Estados Unidos, tem uma trajetória rica de cenários e personagens, como o empenho de John A. Kelley, a bravura de Kathrine Switzer, a garra de Roberta Gibb, a farsa de Rosie Ruiz, o duelo de Alberto Salazar e Dick Beardsley e a superação após o atentado em 2013. Um livro pessoal, mas também jornalístico, histórico e, acima de tudo, inspirador sobre a maratona mais antiga do mundo, que também é sinônimo de transformação, tradição e sobrevivência.

# HIPNOSE NA PERFORMANCE ESPORTIVA: O QUE A CIÊNCIA REALMENTE MOSTRA ATÉ AGORA



**POR:**



**TIAGO GARCIA**

Mestre em Psychology and Neuroscience of Mental Health – King's College London



**DANI CHRISTOFFER**

Jornalista esportiva e maratonista



Quando falamos em hipnose, muita gente ainda imagina aquela cena clássica: alguém balançando um objeto de um lado para o outro, uma pessoa entrando em transe, voltando ao passado e despertando “como mágica”.

**Mas a hipnose real está muito longe desse estereótipo criado pelo cinema e pela televisão.**

Hoje, a ciência já mostra que a hipnose e a auto-hipnose podem ser ferramentas importantes para melhorar foco, concentração, controle emocional, manejo da dor, ansiedade, sono e até performance esportiva e profissional.

Não se trata de perder o controle da mente, mas justamente do contrário: aprender a direcionar a atenção de forma mais profunda e consciente.

Durante um estado hipnótico, o cérebro entra em um nível elevado de concentração e receptividade, permitindo trabalhar padrões mentais, crenças, emoções e respostas automáticas do corpo. Estudos em neurociência já demonstram alterações reais na atividade cerebral durante a hipnose, especialmente em áreas ligadas à atenção, percepção e regulação emocional.

Na performance, isso abre possibilidades muito interessantes: atletas, artistas, executivos e profissionais utilizam técnicas de hipnose para melhorar confiança, reduzir bloqueios mentais, controlar o estresse, aumentar a presença e potencializar resultados.



## **A hipnose não é mágica. Não é manipulação. E muito menos perda de consciência.**

É uma ferramenta baseada em ciência, cada vez mais estudada, que ajuda a mente a trabalhar a favor, e não contra, o próprio potencial humano.

Poucos momentos expõem de forma tão clara a relação entre corpo e mente quanto os minutos que antecedem a largada de uma prova. O treinamento foi feito, a estratégia está definida, o corpo está aquecido, mas o estado mental nem sempre acompanha essa prontidão. Para muitos corredores, surgem a aceleração excessiva dos batimentos, a respiração encurtada, o excesso de autoconsciência e a oscilação entre confiança e dúvida. Esse cenário ajuda a entender por que a preparação psicológica ganhou espaço no esporte contemporâneo, especialmente em modalidades de endurance.

Hoje, já não faz sentido pensar no desempenho apenas em termos de capacidade cardiorrespiratória, força ou economia de movimento. A forma como o atleta regula a ansiedade, organiza a atenção e interpreta o desconforto influencia diretamente o que ele consegue expressar na prova. É nesse contexto que a hipnose ocupa um lugar crescente na discussão sobre treino mental, não como solução isolada, mas como ferramenta dentro de um modelo mais amplo baseado em evidências. A pergunta relevante, portanto, não é se a hipnose é interessante, mas qual é, de fato, o seu papel na performance esportiva.

### **O que é hipnose do ponto de vista científico**

Na literatura científica, a hipnose é entendida como um procedimento no qual sugestões são utilizadas para produzir mudanças na experiência subjetiva, na percepção, na emoção e na cognição. Em termos funcionais, trata-se de uma forma estruturada de direcionar atenção, imaginação e expectativa para facilitar respostas psicológicas específicas. Essa definição afasta





imediatamente a ideia de que a hipnose envolve perda de controle ou submissão. Pelo contrário, ela depende de participação ativa, engajamento e abertura à experiência. Não é algo que acontece com a pessoa, mas algo que se constrói com ela, explica Tiago Garcia.

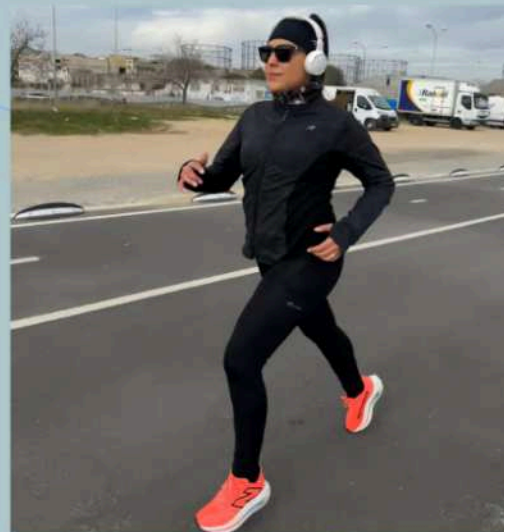
Do ponto de vista neurocientífico, estudos de neuroimagem funcional mostram que estados hipnóticos estão associados a alterações na atividade do córtex cingulado anterior, uma região envolvida no monitoramento de conflitos internos, na regulação da atenção e no processamento da dor, bem como em redes relacionadas ao controle atencional. Para o atleta, isso se traduz funcionalmente numa maior capacidade de filtrar ruídos mentais, manter o foco em informações relevantes e modular a resposta emocional ao esforço. O estado hipnótico favorece um modo de processamento mais seletivo e absorvido, com menor interferência de estímulos irrelevantes e maior responsividade a direcionamentos internos. Esse estado não é exclusivo da hipnose, mas ela oferece uma forma sistemática de induzi-lo e utilizá-lo de maneira dirigida.

### **Auto-Hipnose**

Um ponto que amplia consideravelmente sua aplicabilidade no esporte é a auto-hipnose. Ela permite que o próprio atleta induza estados mentais específicos de forma autônoma, sem depender de um profissional a cada sessão. Uma vez aprendida, torna-se um recurso portátil: pode ser utilizada no aquecimento, na véspera de provas importantes ou em treinos de alta exigência psicológica. Nesse sentido, a hipnose se aproxima de outras práticas de autorregulação já consolidadas no treino mental, mas com uma estrutura mais explicitamente conduzida por sugestões.

Quando nos é apresentada pela primeira vez, a hipnose desperta muitas dúvidas e até um certo receio sobre o que realmente vamos encontrar. Como jornalista e corredora, tive a oportunidade de vivenciar a auto-hipnose em um momento importante da minha vida. Estava voltando a correr depois de um período sem treinar, após uma maratona pesada, e enfrentando um quadro de ansiedade com bruxismo. Comecei com uma auto-hipnose específica para o bruxismo e, logo que percebi melhora, passei a aplicá-la também nos treinos, era a minha chance de voltar mais forte.

**“Notei uma melhora significativa no meu retorno, na consolidação da rotina e também nos meus resultados. Continuo praticando a auto-hipnose no dia a dia e me sentindo muito melhor. Hoje vejo que essa prática realmente me salvou em um momento delicado da minha vida”, explica Dani Christoffer.**



### **Por que isso é relevante para corredores**

Segundo Tiago Garcia, na corrida, o desempenho não depende apenas da capacidade fisiológica, mas da forma como essa capacidade é sustentada ao longo do esforço. Corredores precisam tomar decisões sob fadiga progressiva, regular o próprio ritmo, lidar com desconforto crescente e manter consistência mesmo diante de sinais internos adversos. Esse processo não é puramente físico. Ele envolve interpretação contínua: o atleta avalia sensações corporais, antecipa o que ainda falta, decide se mantém ou ajusta o ritmo e responde a pensamentos que surgem ao longo da prova. Pequenas variações nessa dinâmica podem produzir diferenças significativas no resultado final.

### **Modelo psicobiológico da fadiga**

Um dos modelos que melhor descreve esse processo é o modelo psicobiológico da fadiga, proposto por pesquisadores como Samuele Marcora. Nessa perspectiva, a decisão de reduzir o ritmo ou interromper o esforço não é determinada apenas por limites fisiológicos, mas pela percepção subjetiva de esforço, que é influenciada por fatores como expectativa, estado emocional, motivação e contexto. Isso significa que dois atletas com capacidades físicas semelhantes podem vivenciar o esforço de formas distintas, e essa diferença pode ser decisiva para o desempenho. A fadiga, portanto, não é apenas um limite imposto pelo corpo, mas também uma experiência interpretada pelo cérebro, em alguma medida passível de modulação.

É justamente nessa dimensão que a hipnose se torna relevante. Ela não altera diretamente variáveis fisiológicas como VO<sub>2</sub>máx ou limiar de lactato, mas pode influenciar a forma como o esforço é percebido, como o desconforto é interpretado e como o atleta organiza a própria experiência durante a prova. Em esportes de endurance, nos quais a queda de performance costuma ser gradual e frequentemente antecede qualquer esgotamento fisiológico real, essa modulação tem impacto prático direto na forma como o desempenho se sustenta ao longo do tempo.

Esse ponto amplia o alcance da discussão. Esses processos não são exclusivos de atletas de alto rendimento. Eles estão presentes em qualquer nível de prática, desde corredores iniciantes até competidores experientes.

**“Independentemente da distância ou do ritmo, todos os corredores lidam com variações de atenção, desconforto e ansiedade antes e durante a corrida. Nesse sentido, a hipnose pode ser compreendida como uma ferramenta aplicável de forma ampla, não apenas para otimizar performance em contextos competitivos, mas também para melhorar a experiência da corrida como um todo, ajudando, por exemplo, na regulação da ansiedade pré-prova, na organização do foco e na forma como o esforço é vivenciado” - Tiago Garcia**

### **E o que diz a científica?**

A evidência disponível sobre hipnose no esporte é promissora, mas ainda está em consolidação, e essa distinção é fundamental para qualquer discussão rigorosa sobre o tema. Uma das principais referências recentes é a revisão sistemática de Miró e colaboradores, publicada em 2025, que analisou estudos sobre hipnose aplicada à performance esportiva, recuperação de lesões e sofrimento psicológico em atletas. Os resultados gerais sugerem associações



positivas entre o uso de hipnose e a melhora de variáveis ligadas ao desempenho e ao bem-estar. Entre os domínios com achados mais recorrentes estão a redução da ansiedade competitiva, a melhora da concentração e o aumento da confiança antes e durante a competição. No entanto, os próprios autores destacam limitações metodológicas relevantes: amostras pequenas, ausência de grupos controle robustos e baixa padronização de protocolos entre os estudos. Os resultados são encorajadores, mas ainda não permitem conclusões definitivas.

Esse padrão já havia sido identificado na revisão de Li e Li, de 2022, que descreve a hipnose como uma ferramenta psicológica potencialmente útil, com efeitos mais consistentes quando integrada a um contexto mais amplo de preparação mental, e não aplicada de forma pontual e isolada. A hipnose parece funcionar melhor como componente de um sistema do que como intervenção autônoma.

Cabe destacar também uma limitação específica: grande parte dos estudos disponíveis foi conduzida com atletas de esportes de força, combate ou habilidades técnicas. A literatura sobre corrida e esportes de endurance ainda é escassa, o que reforça a necessidade de cautela ao extrapolar resultados. Isso não invalida a discussão, mas indica onde o campo científico ainda precisa avançar. Ao observar o conjunto da literatura, o que emerge não é uma transformação direta da capacidade física, mas uma melhora na forma como o atleta lida com as demandas psicológicas da performance. Nesses aspectos, os efeitos relatados tendem a ser mais consistentes do que em variáveis puramente fisiológicas.

### **Dor e ansiedade: onde a base de evidência é mais sólida**

**“Mesmo diante das limitações da literatura esportiva específica, existe um ponto que fortalece a discussão: a hipnose já acumulou um corpo robusto de evidências em áreas diretamente relevantes para qualquer atleta”. explica Tiago Garcia.**

Em contextos clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises consistentemente mostram que ela pode reduzir a intensidade da dor, aumentar a tolerância ao desconforto e diminuir o sofrimento associado a diferentes condições médicas. Os mecanismos propostos envolvem modulação da atividade no córtex somatossensorial e nas vias de processamento afetivo da dor, o que ajuda a explicar por que a hipnose não apenas atenua a sensação nociceptiva, mas especialmente o componente emocional e antecipatório do sofrimento: aquela antecipação do quanto vai doer, que muitas vezes pesa mais do que a dor em si. Da mesma forma, há evidências consistentes de seu efeito na redução da ansiedade, tanto em situações agudas quanto em quadros mais persistentes.

## Quem nunca sofreu de ansiedade pré-prova?

Para corredores, isso não é um detalhe periférico. A ansiedade pré-prova pode comprometer o foco, o pacing e a tomada de decisão. O desconforto durante o esforço, por sua vez, não é apenas uma questão física: ele é interpretado, ampliado ou atenuado pelo estado psicológico do atleta. Quando a resposta subjetiva ao esforço é menos reativa, o corredor consegue manter o ritmo por mais tempo sem tratar cada sinal de desconforto como ameaça.

É importante, porém, fazer uma distinção clara. A hipnose não deve ser utilizada para ignorar sinais relevantes do corpo ou ultrapassar limites fisiológicos de forma imprudente.

**“A dor que comunica lesão, sobrecarga real ou risco à integridade não é o alvo da intervenção.”. - Tiago Garcia**

O que ela pode modular é o sofrimento desnecessário: a camada de reatividade emocional que se sobrepõe à sensação física e frequentemente a amplifica. Os mecanismos pelos quais a hipnose atua em dor e ansiedade já são relativamente bem estabelecidos, e esses mesmos processos estão presentes, de forma constante, na experiência de qualquer corredor.

## Relação com visualização e treino mental

A hipnose pode ser compreendida como uma extensão natural de práticas já consolidadas no esporte de alto rendimento, especialmente a visualização. Atletas utilizam há décadas a imaginação guiada como forma de ensaiar movimentos, antecipar cenários e preparar respostas para situações de pressão. Alguns dos maiores nomes do esporte relataram o uso sistemático dessa prática como parte central da preparação. Ayrton Senna descrevia com frequência como percorria mentalmente voltas completas antes das corridas, antecipando decisões e ajustando detalhes de execução. Michael Phelps, recordista olímpico de medalhas de ouro, utilizava a visualização de forma estruturada com seu treinador Bob Bowman, incluindo o ensaio de cenários adversos como nadar com os óculos cheios de água, preparando-se para manter ritmo e execução mesmo sem visibilidade.

Do ponto de vista científico, a eficácia da visualização é bem documentada. Estudos mostram que imagens mentais ativam circuitos neurais sobrepostos aos envolvidos na execução motora real, indicando que o ensaio mental possui correlatos funcionais concretos, e não apenas um papel motivacional. O que a hipnose adiciona a esse processo é um nível maior de absorção e envolvimento com a experiência mental. As



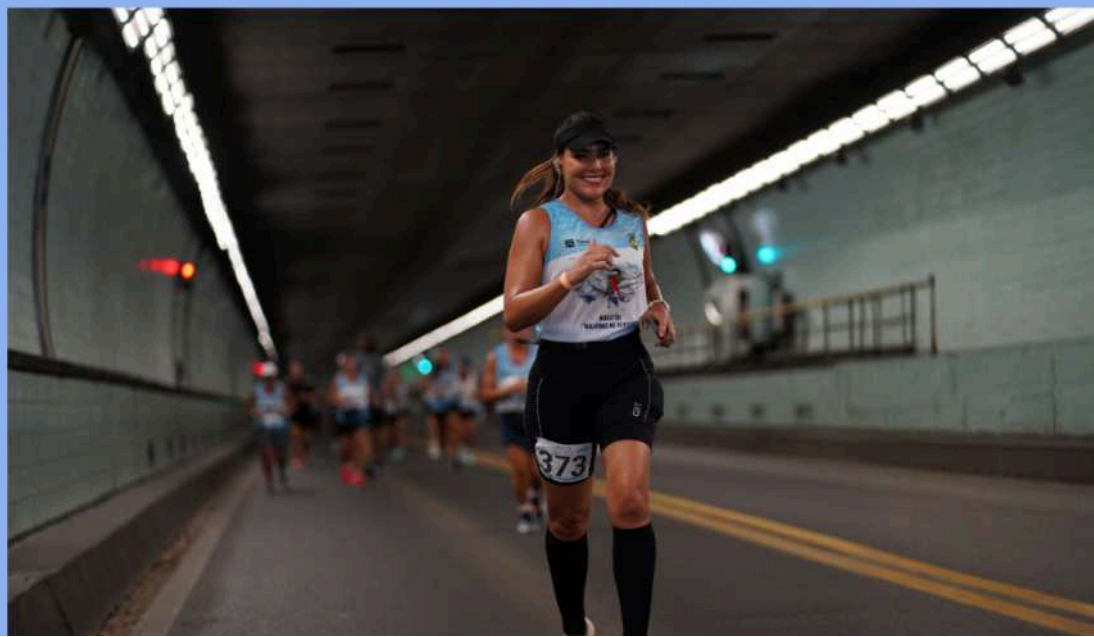
imagens tendem a se tornar mais vívidas, mais organizadas e mais conectadas emocionalmente ao objetivo da prática, o que pode facilitar a transferência do ensaio para situações reais de competição. Isso é especialmente relevante em momentos de maior exigência, como lidar com queda de performance ou sustentar o controle diante do desconforto crescente.

Para corredores, as aplicações são bastante específicas: ensaiar a largada com controle de ritmo, visualizar a manutenção de cadência em trechos difíceis, antecipar momentos críticos da prova e preparar respostas mais adaptativas para a reta final. Nesse contexto, a hipnose não substitui a visualização, mas pode torná-la mais eficaz ao aumentar o nível de engajamento com a experiência mental ensaiada, aproximando-a das demandas reais da prova.

### **Hipnose na prática**

Se o potencial da hipnose está em influenciar a forma como o atleta organiza a própria experiência durante o esforço, a questão seguinte é prática: como isso se traduz na rotina de um corredor.

Seu uso faz mais sentido quando integrado ao treino mental de forma contínua, e não como recurso pontual antes de uma prova. Assim como habilidades físicas exigem repetição para se consolidar, a capacidade de induzir estados mentais funcionais também se desenvolve com prática ao longo do tempo. Protocolos utilizados em pesquisa variam em duração e frequência, mas frequentemente envolvem sessões estruturadas realizadas ao longo de semanas, indicando que a prática repetida tende a ser um fator relevante para a consolidação dos efeitos.





No período pré-prova, sessões mais breves de hipnose ou auto-hipnose podem ser utilizadas para reduzir o excesso de ativação, organizar a atenção e alinhar o estado mental com a estratégia planejada. O objetivo não é eliminar a ansiedade, mas torná-la funcional: manter o atleta alerta e direcionado, sem o caráter desorganizador que a ansiedade excessiva pode assumir. Durante o treinamento, o corredor pode utilizar a auto-hipnose para ensaiar situações específicas da prova, trabalhar a resposta mental a cenários adversos e reforçar a consistência de execução, especialmente em condições de alta carga ou baixa motivação. Esse uso regular é o que diferencia a hipnose como habilidade desenvolvida de um recurso de emergência que raramente funciona quando mais necessário.

Voltando aos treinos após uma lesão ou passando por momentos complicados, a auto-hipnose pode ser uma grande aliada. E quando falamos em “auto”, é justamente porque não precisamos de ninguém conduzindo o processo para receber os benefícios da prática.

A possibilidade de, por meio da auto-hipnose, visualizar o trajeto, o esforço de um treino ou até mesmo de uma prova antes de começar é muito interessante. Você escolhe a hipnose do dia, se prepara para sair para treinar e, alguns minutos antes, apenas escuta. Durante esse processo, vai completando mentalmente com os próprios pensamentos, dúvidas e emoções.

Assim, quando o treino ou a prova realmente começa, você já está mentalmente preparado e sabe como agir em determinadas situações ao longo do percurso. Existem menos surpresas no caminho, porque, de certa forma, você já passou por aquilo mentalmente e já construiu possíveis soluções. Isso traz tranquilidade, sensação de controle e mais segurança em provas importantes, que exigem tomadas de decisão constantes.





**“Sem dúvidas, esse é um dos grandes benefícios da auto-hipnose”, relata Dani Christoffer.**

Há também um papel relevante em momentos de transição: retorno após lesão, períodos de queda de confiança ou fases de maior carga emocional. Nesses contextos, a hipnose pode ajudar a reorganizar a relação do atleta com o próprio desempenho, reduzindo interferências psicológicas que frequentemente não têm relação direta com a condição física, mas que pesam tanto quanto ela.

Por fim, um ponto que merece atenção: o acesso inicial à hipnose, especialmente para aprender auto-hipnose com estrutura adequada para o esporte, deve ser feito com um profissional qualificado que utilize práticas baseadas em evidências e tenha experiência em contexto esportivo. A técnica pode ser aprendida e praticada de forma autônoma, mas o processo de aprendizagem se beneficia de orientação especializada.

### **Exemplos no esporte de alto rendimento**

Há atletas de elite que já relataram o uso de hipnose ou hipnoterapia como parte da preparação mental. O campeão olímpico Arthur Zanetti mencionou o uso da técnica para lidar com pressão competitiva. A esquiadora italiana Federica Brignone relatou trabalhar o estado mental com recursos como respiração, meditação e hipnose. A patinadora de velocidade Brittany Bowe também associou a hipnoterapia à sua longevidade e ao alto nível de desempenho.

Vale notar que esses exemplos vêm, em sua maioria, de modalidades que não são a corrida. Isso reflete, em parte, a escassez de documentação pública sobre o tema no atletismo de endurance, não necessariamente a ausência da prática. É plausível que corredores de elite já utilizem recursos similares como parte de protocolos de preparação mental mais amplos, mas sem o mesmo ní-

vel de visibilidade midiática. De qualquer forma, esses relatos ajudam a contextualizar a discussão: o uso de ferramentas mentais para otimizar desempenho não é uma hipótese teórica restrita a laboratórios, mas uma prática já presente em diferentes modalidades no alto rendimento, com ou sem o rótulo explícito de hipnose.

## Hipnose no esporte

**“A melhor forma de posicionar a hipnose no esporte é evitar dois extremos: tratá-la como solução milagrosa ou descartá-la como algo irrelevante e meramente anedótico”. Tiago Garcia**



O que a evidência sugere até agora é um caminho intermediário e mais consistente. A hipnose não altera diretamente a capacidade física do atleta, mas pode influenciar a forma como essa capacidade é acessada e sustentada ao longo do esforço, especialmente por meio da modulação da percepção de esforço, da regulação emocional e da organização atencional sob fadiga.

Para corredores, essa dimensão é particularmente relevante. A corrida é uma modalidade em que desempenho e experiência caminham juntos, e a forma como o atleta interpreta o que sente pode determinar se ele sustenta o plano ou cede antes do esperado.

O campo científico ainda tem muito a avançar nessa direção, e isso é, em si, uma informação útil. Significa que o corredor que começa a explorar a hipnose agora não está seguindo uma moda, mas experimentando uma ferramenta que a ciência ainda está aprendendo a medir com precisão. Nesse sentido, praticar com rigor e atenção é também contribuir para o próprio entendimento de como mente e desempenho se conectam no momento em que mais importa: dentro da prova.

# FINANÇAS QUE CORREM JUNTO



**PABLO MATEUS**

CEO / COLUNISTA



# QUANTO CUSTA CORRER SUA PRIMEIRA MARATONA

Correr uma maratona começa muito antes da largada. Os 42 km exigem meses de preparação, adaptação física e organização financeira. E para muitos corredores, entender os custos reais da prova é o primeiro passo para transformar o sonho em algo sustentável.

No Brasil, a inscrição de uma maratona hoje varia, em média, entre R\$ 180 e R\$ 450, dependendo da prova, lote e cidade. Eventos maiores, como Maratona do Rio, São Paulo Marathon ou Maratona Internacional de Porto Alegre, costumam ter valores mais altos nos últimos lotes.

Mas a inscrição é apenas uma parte do investimento. O tênis talvez seja o item mais importante da preparação. Um modelo adequado para longas distâncias custa atualmente entre R\$ 500 e R\$ 1.200. Para quem começa do zero, ainda entram roupas técnicas, meias, viseira, cinto de hidratação, relógio esportivo e itens de recuperação. Um corredor pode gastar facilmente entre R\$ 800 e R\$ 3 mil ao longo do ciclo de preparação, dependendo do nível de estrutura que busca.

Outro custo importante é o acompanhamento profissional. Assessoria esportiva em grupos custa, em média, de R\$ 120 a R\$ 350 por mês no Brasil. ~~14 sessões de fortalecimento, fisioterapia preventiva ou academia~~ podem adicionar mais R\$ 150 a R\$ 500 mensais ao processo. E isso não é luxo, a maratona aumenta significativamente a carga de treino e exige um corpo preparado para suportar impacto e volume.

Quando a prova acontece fora da cidade do corredor, o orçamento sobe ainda mais. Uma viagem simples para uma maratona nacional pode custar entre R\$ 1.500 e R\$ 4 mil, considerando passagem, hospedagem, alimentação e deslocamentos. Em provas internacionais, esse valor ultrapassa facilmente os R\$ 10 mil.

Por isso, correr uma maratona não deve ser tratado como impulso. A preparação financeira faz parte da preparação esportiva. O corredor que entende seus limites, organiza prioridades e constrói o projeto aos poucos consegue viver os 42 km de forma muito mais saudável e prazerosa.

No fim, a primeira maratona não é sobre gastar mais. É sobre fazer escolhas inteligentes. Porque completar 42 km já é um desafio grande demais para carregar também o peso da desorganização financeira.

MAIO 2026



**DESTINO**

**CORRIDA**



**HENRIQUE FARIAS**

EMPREENDEDOR E CORREDOR



# **MINHA PRIMEIRA MARATONA: O DESAFIO, A PREPARAÇÃO E AS DECISÕES QUE FAZEM SENTIDO**



Existe um momento na vida de praticamente todo corredor em que a maratona deixa de ser apenas uma prova distante e passa a ocupar espaço nos pensamentos. Foi assim comigo também.

No começo, os 42 quilômetros pareciam algo quase impossível. Eu admirava quem cruzava aquela linha de chegada com medalha no peito e pensava: “Será que um dia vou conseguir?”. E acredito que essa seja uma pergunta muito comum entre corredores que começam a aumentar suas distâncias.

A verdade é que a primeira maratona não começa no dia da largada. Ela começa muito antes, quando nasce a vontade de tentar.

Lembro que, quando comecei a correr provas menores, existia aquela ansiedade natural de querer evoluir rápido. Fazer uma meia maratona logo. Depois pensar nos 42 km. Mas, com o tempo, entendi uma das maiores lições que a corrida me deu: a maratona não recompensa a pressa. Ela recompensa a construção.

E talvez seja exatamente isso que torna essa distância tão especial.

## **A maratona acontece muito antes da prova**

Quando falamos em maratona, muita gente pensa apenas no dia do evento. Mas quem já viveu esse processo sabe que a verdadeira maratona acontece durante meses.



Acontece nos treinos longos de fim de semana. Nos dias em que falta motivação, mas o treino precisa ser feito. Nas noites de recuperação. Na disciplina de respeitar o descanso. E, principalmente, nas decisões inteligentes tomadas ao longo do caminho.

Ao longo da minha trajetória como corredor e acompanhando atletas através do turismo esportivo, percebi que a preparação vai muito além de correr mais quilômetros. É um processo de aprendizado.

Você aprende sobre ritmo.

Aprende sobre alimentação.

Aprende sobre hidratação.

Aprende a ouvir o próprio corpo.

E aprende também que nem todo treino será perfeito.

Existe uma romantização muito grande da maratona nas redes sociais. As fotos da chegada, as medalhas, a e-

moção da conquista. Tudo isso é lindo, mas existe um lado silencioso que pouca gente mostra: o da consistência diária.

A maratona é construída nos detalhes.

### **O erro mais comum: querer acelerar o processo**

Talvez o maior erro de quem sonha com a primeira maratona seja acreditar que ela precisa acontecer rápido.

Já vi corredores extremamente preparados fisicamente terem experiências ruins simplesmente porque escolheram o momento errado. E já vi atletas estreando de maneira incrível porque respeitaram o próprio tempo.

Hoje, olhando para trás, entendo que correr uma maratona não significa apenas “aguentar” 42 km. Significa chegar preparado para viver bem essa experiência.

Porque terminar é importante. Mas terminar bem muda tudo.





## Escolher a prova certa faz diferença

Uma das perguntas que mais recebo é: “Qual maratona é melhor para estrear?”

E minha resposta quase sempre é: depende do momento do corredor.

Nem toda maratona é ideal para uma primeira experiência. Percurso, clima, altimetria, logística e até o perfil do evento influenciam diretamente na prova.

No Brasil, algumas provas acabam sendo escolhas muito interessantes para quem quer estrear com mais segurança.

A Maratona de Porto Alegre, por exemplo, é uma das favoritas de muitos corredores pela organização, clima ameno e pelo percurso plano. A Maratona de Florianópolis também entrega uma experiência incrível, misturando boa estrutura com visual espetacular. Já a Maratona do Rio de Janeiro, embora não seja tão plana quanto Porto Alegre ou Floripa, a maior parte do trajeto é pela orla e o percurso é lindo demais!

E existe também quem sonhe em transformar a primeira maratona em uma experiência internacional.

Buenos Aires talvez seja hoje uma das melhores portas de entrada para brasileiros. Fácil logística, ótima organização e um percurso muito rápido. Santiago entrega uma atmosfera especial com a Cordilheira dos Andes ao fundo. Valência mistura turismo, cultura e uma prova extremamente agradável para quem busca viver algo diferente, e muito rápida!

Mais importante do que escolher “a maratona mais famosa” é escolher aquela que faz sentido para o seu momento.

## **A prova ensina muito sobre controle**

Uma das coisas mais fascinantes da maratona é que ela dificilmente perdoa exageros.

Os primeiros quilômetros passam rápido. A adrenalina da largada, a energia do público e a empolgação fazem muita gente esquecer o planejamento.

E é exatamente aí que a prova começa a selecionar quem teve paciência durante a preparação.

Com o tempo, aprendi que maratona não é sobre sair forte. É sobre saber administrar energia, controlar emoções e respeitar limites.

Depois do quilômetro 30/32, a prova muda completamente. E nesse momento, não existe imprevisto que resolva. O que sustenta o corredor é tudo aquilo que foi construído nos meses anteriores.

## **Muito além da medalha**

Toda primeira maratona deixa marcas.

Não apenas físicas, mas emocionais também.

Porque, no fim, os 42 km dizem muito menos sobre corrida e muito mais sobre processo, disciplina e maturidade.

A medalha é especial. A linha de chegada emociona. Mas o verdadeiro significado está em quem você se torna durante a preparação.

Hoje, acompanhando grupos em grandes provas pelo Brasil e pelo mundo, vejo muitos corredores vivendo exatamente essa transformação. E talvez seja essa a parte mais bonita da maratona: ela muda nossa relação com o tempo.

Ela ensina que evolução não acontece da noite para o dia. Que grandes objetivos precisam de construção. E que as melhores experiências são aquelas vividas com consciência e não com pressa.

A primeira maratona não precisa ser perfeita. Ela precisa fazer sentido.

E quando o processo é respeitado, cruzar a linha de chegada deixa de ser apenas um objetivo esportivo. Passa a ser uma lembrança que acompanha o corredor para sempre.





# NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

