

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

**MIH
CEZAR**

Orgulho de
EXISTIR



runnersbrasil.com/revista

» CORRIDA COMO CUIDADO. AUTOCONHECIMENTO FÍSICO E MENTAL

"Quando a corrida deixa de ser cobrança e passa a ser cuidado, o corpo responde e a mente agradece."

 RUNNERS BRASIL

15 ANOS



SINCE 2016



RUNNERS BRASIL

PALAVRA DO CEO



PABLO MATEUS
FOUNDER E CEO
RUNNERS BRASIL



Queridos leitores, parceiros e equipe Runners Brasil,

A corrida tem o poder de nos levar mais longe, mas também de nos aproximar de nós mesmos. Em meio à busca por metas, tempos e resultados, muitas vezes esquecemos que correr também pode ser uma das formas mais simples e profundas de cuidado.

Nesta edição, com o tema “Corrida como cuidado, autoconhecimento físico e mental”, convidamos você a olhar para a corrida além da performance. Evoluir é importante, mas compreender os sinais do corpo, respeitar limites e encontrar equilíbrio ao longo da jornada é fundamental para uma relação saudável e duradoura com o esporte.

A corrida nos ensina a ouvir. Ouvir a respiração, os pensamentos, o cansaço e também a força que existe dentro de cada um de nós. Quanto mais desenvolvemos essa consciência, mais capazes nos tornamos de tomar decisões que favorecem não apenas nosso desempenho, mas nossa saúde e qualidade de vida.

Que esta edição seja um lembrete de que correr não é apenas sobre chegar mais longe. É também sobre cuidar melhor de si mesmo, cultivando saúde física, equilíbrio emocional e uma conexão mais profunda com o próprio caminho.

Boa leitura e bons quilômetros.

Pablo Mateus
CEO, Runners Brasil

COMUNIDADE RUNNERS BRASIL



FAÇA PARTE DESSA
INCRÍVEL COMUNIDADE

NOSSAS REDES

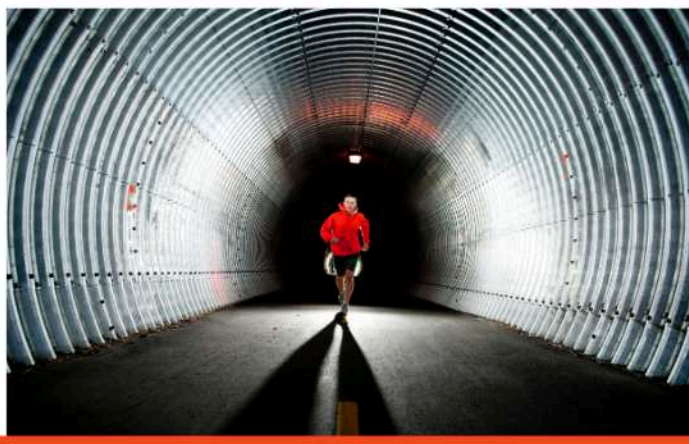
O Runners Brasil é uma comunidade que há 10 anos conecta corredores de todo o país, compartilhando informação, inspiração e paixão pela corrida de rua.

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

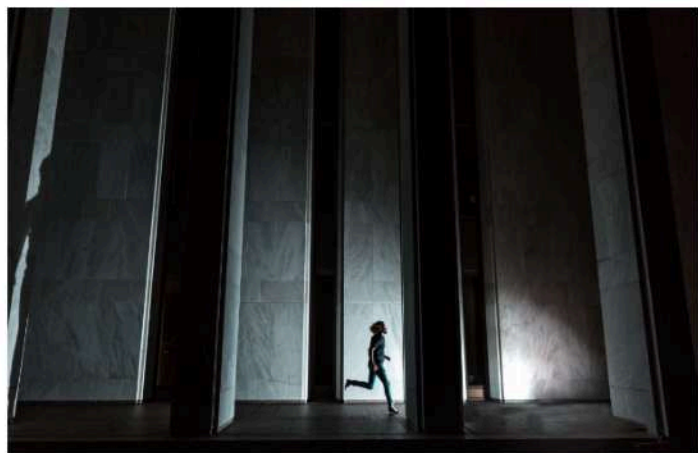
PRISCILA BASTOS

ARTE FINALISTA

CAIO MOTA

PROGRAMADOR (SITE)

JULIANO MURAKAMI



CIDADE

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



WEBSITE

WWW.RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA



COMERCIAL

(12) 99178-0401

NOTA DO EDITOR

BEM-VINDOS À REVISTA RUNNERS BRASIL

Correr também é cuidar!

Correr nem sempre é sobre ir mais rápido ou mais longe. Em muitos momentos, correr é sobre cuidar de si mesmo. Nesta edição, convidamos você a olhar para a corrida além dos números, entendendo a importância de ouvir o corpo, respeitar limites e construir uma relação mais consciente com o esporte.

Nossa capa traz Mih Cezar, que completa 33 anos de corrida em 2026. Sua trajetória mostra como a corrida pode acompanhar diferentes fases da vida, promovendo saúde, equilíbrio, pertencimento e transformação. Mais do que uma atividade física, ela se tornou uma ferramenta de autoconhecimento e cuidado.

Ao longo destas páginas, reforçamos uma mensagem simples, mas poderosa: performance é importante, mas saúde, bem-estar e constância são o que sustentam uma jornada duradoura. Porque correr também é cuidar de quem nos leva todos os dias até a linha de chegada: nós mesmos.

Boa leitura e bons quilômetros.

Daniela Christoffer
Editora-Chefe
Runners Brasil

A portrait of Daniela Christoffer, the Editor-in-Chief of Runners Brasil. She is a woman with long, wavy brown hair, smiling at the camera. She is wearing a black long-sleeved top with white cuffs and black pants. The background is a plain, light-colored wall.

Dani Christoffer

Editora-chefe

EDUARDO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA

GUSTAVO JORGE
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

HENRIQUE FARIAS
EMPREENDEDOR

FILIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA

GABRIEL RENAUD
COPYWRITER

DR. RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA

DRA. SABRINA CABRAL
DERMATOLOGISTA

PABLO MATEUS
CEO / ECONOMISTA

LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA

MARJORIE BARCELOS
PSICÓLOGA ESPORTIVA

RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SABINE WEILER
JORNALISTA



TIME RUNNERS

 **RUNNERS BRASIL**

19

ANOS

ANA KIST
NUTRICIONISTA

SWARA BARRETO
ADVOGADA

CARLOS CAMPELO
COACH

DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA

DR. GUSTAVO COSENZA
ENDOCRINOLOGISTA

CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA

DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA

EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

ALAN LEAL
ADVOGADO

DR. VICTOR WOLWACZ
DENTISTA

DRA. ANA PAULA SIMÕES
MÉDICA DO ESPORTE

ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA



TIME RUNNERS

 RUNNERS BRASIL

10

ANOS

SUMÁRIO



12 TECH RUN

Dados que ajudam a cuidar do corpo

18 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Cuidar do corpo também é parte do treino

24 DESTINO CORRIDA

Quando correr vai além da linha de chegada

30 CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Correr hoje é fácil. Continuar correndo por décadas é o desafio

36 SAÚDE BUCAL NA CORRIDA

Hábitos que impactam a saúde bucal dos corredores

40 CORAÇÃO EM MOVIMENTO

Intensidade ideal para a saúde. Existe uma zona de treino que proteja mais o coração?

46 CORRER SEM LESÃO

Aprender a ouvir o corpo para correr melhor e por mais tempo

44 CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

Mente em movimento: Poder invisível da corrida



52 **MEDICINA E A CORRIDA**

Escutar o corpo: A estratégia mais poderosa do corredor

74 **METABOLISMO ATIVO**

Como o corpo responde ao cuidado ativo

86 **CAPA - MIH CEZAR**

Orgulho de existir

100 **ALÉM DA CORRIDA**

Corrida, autoconhecimento e equilíbrio emocional: Quando cada passo fortalece corpo e mente

108 **BIOMECÂNICA DA CORRIDA**

Corrida de rua mais leve e eficiente: O que a ciência já sabe e como aplicar no seu dia a dia

118 **NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA**

A corrida que acontece dentro da sua cabeça

130 **FINANÇAS QUE CORREM JUNTO**

Corrida como investimento em qualidade de vida

60 **Q&A**

Um bate papo com Simoniely Kovalczuk

78 **REVIEW DE TÊNIS**

adidas Hiperboost Edge

96 **PELE DE CORREDOR**

Sol, vento, suor e poluição: O que a corrida outdoor faz com sua pele

104 **MENTE EM MOVIMENTO**

O corredor que se ouve: Equilíbrio emocional como prática, não como meta

114 **TRAIL RUN**

Presença, adaptação e desempenho sustentável

124 **CORRIDA E CIÊNCIA**

Correr para viver, correr para pensar: O impacto profundo do Endurance na mente e na longevidade



TECH RUN

PABLO MATEUS
CEO / COLUNISTA



DADOS QUE AJUDAM A CUIDAR DO CORPO

Como a tecnologia pode transformar informação em prevenção, equilíbrio e saúde

Durante muito tempo, a tecnologia na corrida foi associada apenas à performance. Relógios, aplicativos e sensores surgiram para medir ritmo, distância e tempo de prova. Mas uma das maiores transformações dos últimos anos está acontecendo em outra direção: a tecnologia passou a ajudar corredores a entender melhor o próprio corpo.

Hoje, um relógio esportivo consegue monitorar muito mais do que velocidade. Ele acompanha frequência cardíaca, qualidade do sono, níveis de estresse, recuperação e até sinais de fadiga acumulada. O desafio não é mais ter acesso aos dados. É saber quais deles realmente ajudam a cuidar da saúde.

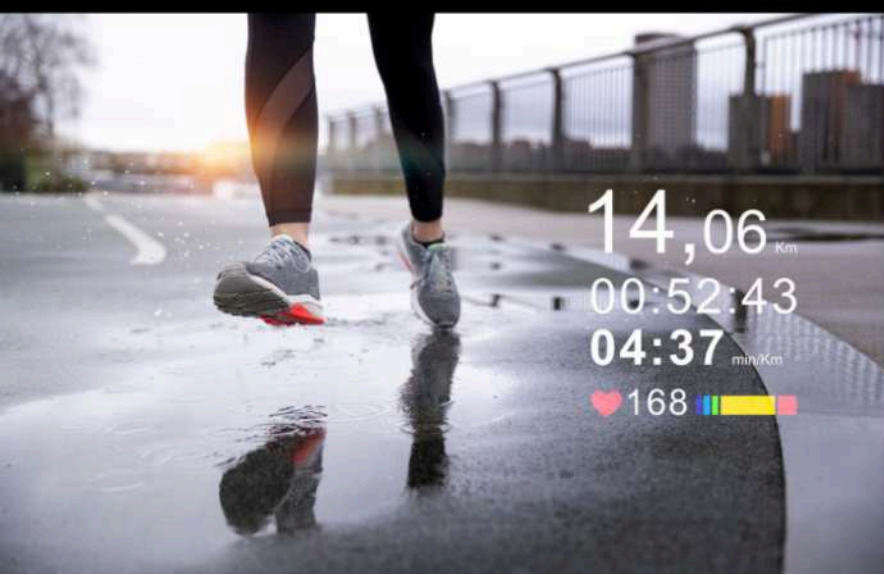
Porque correr bem não significa apenas correr mais rápido. Significa conseguir treinar com regularidade, evitar excessos e manter o corpo saudável ao longo dos anos.

A corrida está produzindo mais dados do que nunca

Segundo o relatório de tendências do **American College of Sports Medicine (ACSM)**, os dispositivos vestíveis continuam entre as maiores tendências mundiais do fitness. Ao mesmo tempo, plataformas como o Strava acumulam bilhões de atividades registradas todos os anos.

Nunca houve tanta informação disponível para o corredor.

Mas existe um risco: transformar a corrida em uma busca constante por números e esquecer que os dados mais importantes são aqueles que ajudam a tomar decisões melhores.



Quais dados realmente merecem atenção?

Nem toda métrica precisa ser analisada. Para a maioria dos corredores amadores, alguns indicadores oferecem muito mais valor do que dezenas de gráficos complexos.

Frequência cardíaca

Ela mostra como o corpo está respondendo ao esforço.

Se um ritmo normalmente confortável começa a exigir uma frequência cardíaca mais alta do que o habitual, pode ser um sinal de fadiga, estresse ou recuperação incompleta.

Mais do que medir intensidade, a frequência cardíaca ajuda a entender como você está chegando para o treino.

Qualidade do sono

A recuperação acontece durante o descanso.

Diversos estudos demonstram que privação de sono reduz capacidade de recuperação, aumenta percepção de esforço e eleva o risco de lesões.

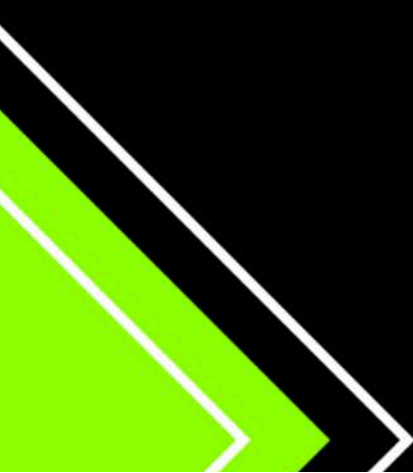
Por isso, acompanhar padrões de sono pode ser mais útil para a saúde do corredor do que monitorar alguns indicadores avançados de performance.

Variabilidade da frequência cardíaca (HRV)

A HRV é uma das métricas mais utilizadas atualmente para monitorar recuperação.

Em termos simples, ela ajuda a identificar como o organismo está lidando com as cargas físicas e emocionais do dia a dia.

Quando apresenta quedas consistentes por vários dias, pode indicar necessidade de reduzir intensidade ou aumentar recuperação.



Carga de treino

Muitos relógios calculam automaticamente a carga acumulada.

Esse dado ajuda a responder uma pergunta importante:

Estou treinando o suficiente ou estou treinando demais?

O excesso de carga continua sendo um dos fatores mais associados a lesões em corredores recreativos.

Quando os dados ajudam mais do que o relógio imagina

Existe uma tendência crescente de usar a tecnologia não apenas para melhorar desempenho, mas para desenvolver autoconhecimento.

O corredor passa a perceber padrões como:

- dias em que dorme menos e corre pior
- semanas de maior estresse profissional
- períodos em que precisa recuperar mais
- momentos em que o corpo responde melhor ao treinamento

Nesse contexto, os dados deixam de ser números e passam a contar uma história.

A história do seu corpo.

Como aplicar isso na prática

A melhor forma de usar a tecnologia é simples:

Antes do treino

Observe:

- qualidade do sono
- sensação de recuperação
- frequência cardíaca em repouso



Durante o treino

Observe:

- intensidade do esforço
- frequência cardíaca
- sensação corporal

Depois do treino

Observe:

- recuperação
- fadiga acumulada
- comportamento dos dados ao longo da semana

O objetivo não é analisar tudo.

É identificar tendências que ajudem você a tomar decisões melhores.

O dado mais importante continua sendo você

A tecnologia evoluiu muito. Mas ela ainda não consegue sentir dores, interpretar emoções ou entender completamente o contexto da sua vida.

Por isso, os melhores corredores não são aqueles que têm mais informações.

São aqueles que conseguem combinar dados com percepção corporal.

No fim das contas, a tecnologia não existe para substituir o autoconhecimento.

Ela existe para ampliá-lo.

Porque correr com cuidado começa justamente aí: entendendo que o corpo fala o tempo todo. E que, quando usados da forma certa, os dados podem ajudar você a ouvi-lo melhor.

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



NUTRIÇÃO ESPORTIVA: CUIDAR DO CORPO TAMBÉM É PARTE DO TREINO



Quando pensamos em nutrição esportiva, é comum associarmos a alimentação ao desempenho: correr mais rápido, completar uma prova ou alcançar um novo recorde pessoal. Mas existe uma perspectiva que merece cada vez mais espaço entre corredores de todos os níveis: a alimentação como uma ferramenta de cuidado.

A corrida nos ensina a ouvir o corpo. Aprendemos a reconhecer os dias em que estamos fortes, os momentos em que precisamos desacelerar e os sinais que indicam que algo não está bem. E a alimentação faz sim parte desse processo de autoconhecimento.

· Alimentação como ferramenta de cuidado do corpo

É meus amigos, cuidar do corpo não começa só quando surge uma lesão ou quando o cansaço se torna excessivo (pelo menos não deveria). Esse cuidado deve acontecer diariamente, por meio das escolhas que fazemos à mesa.

Uma alimentação adequada fornece energia para os treinos, contribui para o funcionamento do sistema imunológico, favorece a saúde hormonal e ajuda o organismo a lidar melhor com as demandas físicas e emocionais da rotina.

Mais do que calcular calorias ou seguir regras rígidas, alimentar-se bem é oferecer ao corpo os recursos necessários para que ele responda da melhor forma possível aos desafios da corrida e da vida.

• Comer para recuperação e bem-estar

Muitos corredores valorizam o treino, mas subestimam a recuperação. É, quem nunca né?! No entanto, é justamente durante a recuperação que acontecem as adaptações que nos tornam mais fortes.

Após um treino, o organismo precisa repor energia, reparar tecidos musculares e restabelecer seu equilíbrio interno. Uma alimentação adequada nesse período pode reduzir a fadiga, melhorar a disposição para os treinos seguintes e contribuir para uma sensação geral de bem estar.

Mas existe um componente da recuperação que merece tanta atenção quanto a alimentação: o sono. **É durante o sono que ocorre grande parte dos processos de reparação muscular, consolidação das adaptações ao treinamento e regulação hormonal.** Dormir pouco ou dormir mal pode prejudicar a síntese proteica, aumentar a percepção de esforço, comprometer a recuperação e elevar o risco de lesões e adoecimento.

Em outras palavras, não existe estratégia nutricional capaz de compensar noites mal dormidas de forma crônica, entendido?

A boa notícia é que alimentação e sono caminham juntos. Alguns alimentos podem contribuir para um estado de relaxamento e favorecer a qualidade do sono, especialmente quando consumidos dentro de uma rotina equilibrada. Fontes de triptofano, aminoácido precursor da serotonina e da melatonina, merecem destaque:

Leite e iogurte, banana, aveia, kiwi, cereja, castanhas e sementes são exemplos de alimentos que podem fazer parte de uma refeição leve no período noturno.

Além disso, algumas infusões tradicionalmente utilizadas para promover relaxamento podem ser incluídas na rotina de quem não apresenta contraindicações.

Chás de camomila, melissa (erva-cidreira), capim-limão e maracujá são opções frequentemente associadas à melhora da qualidade do sono e à redução da agitação mental ao final do dia.

Recuperar-se não é apenas estar pronto para correr novamente. É sentir-se bem para trabalhar, conviver com a família, ter clareza mental, disposição e qualidade de vida. O treino gera o estímulo, mas é a recuperação, sustentada por alimentação adequada e sono de qualidade, que permite ao corredor evoluir de forma consistente e saudável.

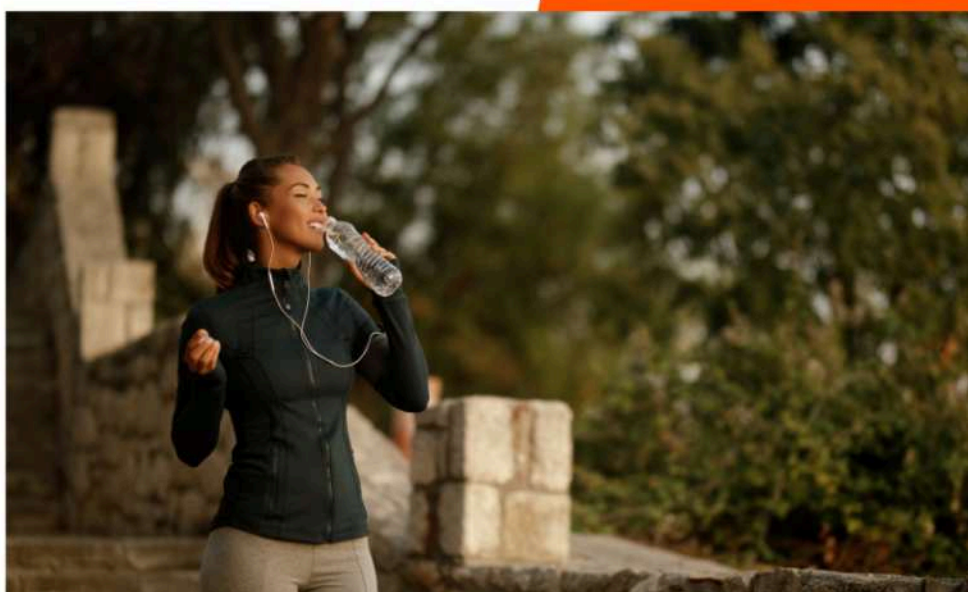
• **Relação saudável com a alimentação na corrida**

Um papo sério, de mulher para mulher!

Existe uma crença que acompanha muitos atletas no esporte: a ideia de que, quanto mais leve o corpo, mais rápida será a corrida. Embora o peso corporal possa influenciar o desempenho em determinadas situações, transformar a busca pela performance em uma busca constante pela magreza pode trazer consequências importantes para a saúde, principalmente para as mulheres.

Vivemos uma época em que corpos extremamente magros voltaram a ser valorizados. Nas redes sociais, é comum ver imagens de atletas e influenciadoras com baixíssimos percentuais de gordura, muitas vezes sem qualquer contexto sobre genética, fase de treinamento, histórico esportivo ou impactos fisiológicos. O problema surge quando essa estética passa a ser confundida com saúde ou, pior, com requisito para correr bem.

A ciência mostra que a disponibilidade energética inadequada, quando a atleta consome menos energia do que o corpo precisa para sustentar os treinos e as funções fisiológicas básicas, pode desencadear uma série de alterações. Entre elas estão irregularidades menstruais, redução da produção hormonal, pior recuperação muscular, maior risco de lesões ósseas, fadiga persistente e prejuízo ao sistema imunológico.



Nos últimos anos, o conceito de RED-S (Deficiência Relativa de Energia no Esporte) ampliou a compreensão desse problema. Hoje sabemos que o impacto da baixa ingestão energética vai muito além da ausência de menstruação. **Ele pode afetar praticamente todos os sistemas do organismo e comprometer tanto a saúde quanto o desempenho esportivo.**

Para as mulheres, o ciclo menstrual funciona como um importante marcador de saúde. Alterações frequentes, ciclos muito espaçados ou ausência de menstruação não devem ser encarados como algo normal ou como um “efeito esperado” de quem treina muito. Muitas vezes, representam um sinal de que o corpo não está recebendo energia suficiente para sustentar suas funções.

É importante lembrar que existe uma grande diferença entre estar magra e estar saudável. Da mesma forma, existe uma grande diferença entre atingir um percentual de gordura que favorece o desempenho e perseguir níveis cada vez mais baixos sem considerar as consequências fisiológicas.

Correr bem não depende apenas de pesar menos. Depende de ter energia para treinar, recuperar, adaptar-se aos estímulos e permanecer saudável ao longo dos anos. Um corpo forte, nutrido e hormonalmente equilibrado costuma ser muito mais sustentável do que um corpo constantemente privado de energia.

Em uma cultura que frequentemente associa valor à magreza, talvez um dos maiores atos de autocuidado seja aprender a enxergar a alimentação não como inimiga da performance, mas como uma das suas principais aliadas.



No fim das contas, a maioria de nós não vive da corrida. Temos trabalho, família, contas para pagar, bastante louça para lavar e uma rotina que continua existindo depois do treino.

Por isso, talvez o maior desafio não seja apenas correr mais rápido, mas encontrar equilíbrio para continuar correndo por muitos anos, com saúde, prazer e qualidade de vida. Então, bora comer bem, recuperar melhor, dormir o suficiente e ser feliz durante o percurso.

Porque a corrida faz parte da vida, mas não deve custar a própria vida. Um beijo da nutri e até o mês que vem.

SEUS TREINOS
NUNCA MAIS
SERÃO OS
MESMOS.

HIDRATZ

SUPLEMENTO
ALIMENTAR
EM PÓ

www.loja.copra.com.br

Aproveite o cupom de frete grátis:
FRETEHIDRATZ



JUNHO 2026



DESTINO

CORRIDA



HENRIQUE FARIAS

EMPREENDEDOR E CORREDOR



DESTINO CORRIDA: QUANDO CORRER VAI ALÉM DA LINHA DE CHEGADA



A corrida de rua evoluiu muito nos últimos anos. O que antes era apenas um esporte ou uma atividade física, hoje se tornou uma forma de conhecer o mundo, viver experiências únicas e criar memórias que permanecem por toda a vida. Cada vez mais corredores escolhem seus próximos destinos com base não apenas na prova, mas também naquilo que a cidade ou região pode proporcionar antes, durante e depois da corrida.

Como profissional de educação física, especialista em turismo esportivo e apaixonado por corridas, tenho percebido uma mudança clara no perfil dos atletas. Muitos já não buscam apenas tempos e recordes pessoais. Eles procuram experiências, histórias para contar e destinos que proporcionem bem-estar, conexão com outras culturas e momentos inesquecíveis.

Lugares que proporcionam bem-estar ao correr

Existem cidades que parecem ter sido feitas para quem gosta de correr. Locais onde a paisagem, a infraestrutura e a energia do ambiente tornam cada quilômetro mais agradável. Seja em uma orla à beira-mar, em parques urbanos ou em trilhas cercadas pela natureza, alguns destinos conseguem transformar um simples treino em um momento especial.

Ao longo dos anos acompanhando grupos de corredores pelo Brasil e pelo exterior, percebo que muitos dos momentos mais marcantes acontecem justamente fora das provas. São os treinos ao amanhecer em uma cidade desconhecida, a sensação de correr observando monumentos históricos ou a tranquilidade de percorrer uma orla enquanto o sol nasce.



Destinos como Rio de Janeiro, Florianópolis, Lima ou Santiago oferecem essa combinação perfeita entre esporte e qualidade de vida. O corredor não está apenas treinando; ele está vivendo o destino. E isso gera uma sensação de bem-estar que vai muito além dos benefícios físicos da atividade.

Corridas com experiência mais leve e contemplativa

Nem toda corrida precisa ser encarada como uma busca incessante por performance. Algumas provas se destacam justamente por proporcionar uma experiência mais leve, onde a contemplação do percurso se torna tão importante quanto cruzar a linha de chegada.

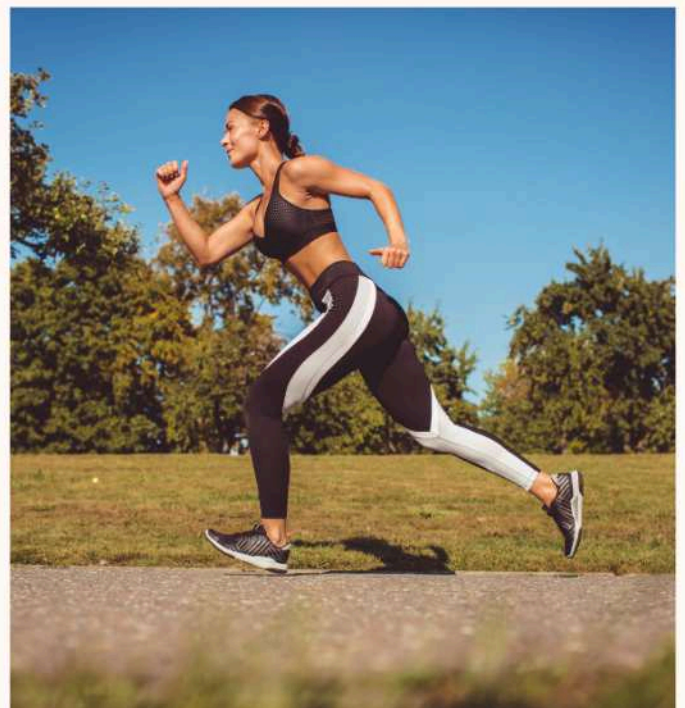
Tenho observado que muitos corredores voltam das viagens falando menos sobre o tempo obtido e mais sobre aquilo que viveram ao longo do percurso. Comentam sobre as paisagens, os monumentos, a cultura local e até mesmo sobre as pessoas que encontraram durante a prova.

Maratonas realizadas em cidades históricas da Europa, provas costeiras na América do Sul ou percursos cercados por montanhas proporcionam uma experiência diferente. O relógio perde protagonismo e dá lugar à observação, à emoção e à conexão com o lugar.

É uma forma de viajar correndo e correr viajando. A prova deixa de ser apenas um evento esportivo e passa a ser uma oportunidade única de explorar um destino sob uma perspectiva privilegiada, percorrendo ruas e caminhos que talvez jamais fossem conhecidos da mesma maneira.

Destinos que unem corrida e qualidade de vida

Talvez os exemplos mais interessantes sejam aqueles em que a experiência da viagem se torna tão relevante quanto a própria competição. Nesses casos, a corrida é apenas o elemento que conecta o participante a algo muito maior.





Um dos exemplos mais emblemáticos é a famosa Maratona da Disney, nos Estados Unidos. Mais do que uma maratona, ela é uma experiência completa. Os corredores percorrem os parques temáticos ainda durante a madrugada, encontram personagens ao longo do percurso e vivenciam toda a magia que transformou a Disney em um dos destinos mais desejados do mundo. Para muitos participantes, a prova é apenas uma parte de uma viagem repleta de diversão, lazer e momentos em família.

Outro exemplo fascinante é a Maratona do Médoc, na França. Conhecida como "a maratona mais divertida do mundo", ela atravessa vinhedos da região de Bordeaux e combina esporte, gastronomia, cultura e tradição. Fantasias, degustações e paisagens deslumbrantes fazem com que o foco esteja muito mais na experiência do que na performance esportiva.

Há ainda eventos que impressionam pela singularidade do percurso, como a Maratona dos 3 Países. Durante a prova, os corredores atravessam três países diferentes - Alemanha, Áustria e Suíça - em um único percurso. É uma oportunidade rara de vivenciar diferentes culturas, idiomas e cenários em poucas horas. Nesse tipo de evento, a corrida naturalmente vai para o segundo plano. O verdadeiro destaque é a experiência de percorrer lugares inesquecíveis e viver algo que dificilmente seria reproduzido em outro contexto.

São provas que mostram que correr pode ser muito mais do que competir. Pode ser uma forma de explorar o mundo, conhecer novas culturas e criar memórias extraordinárias.

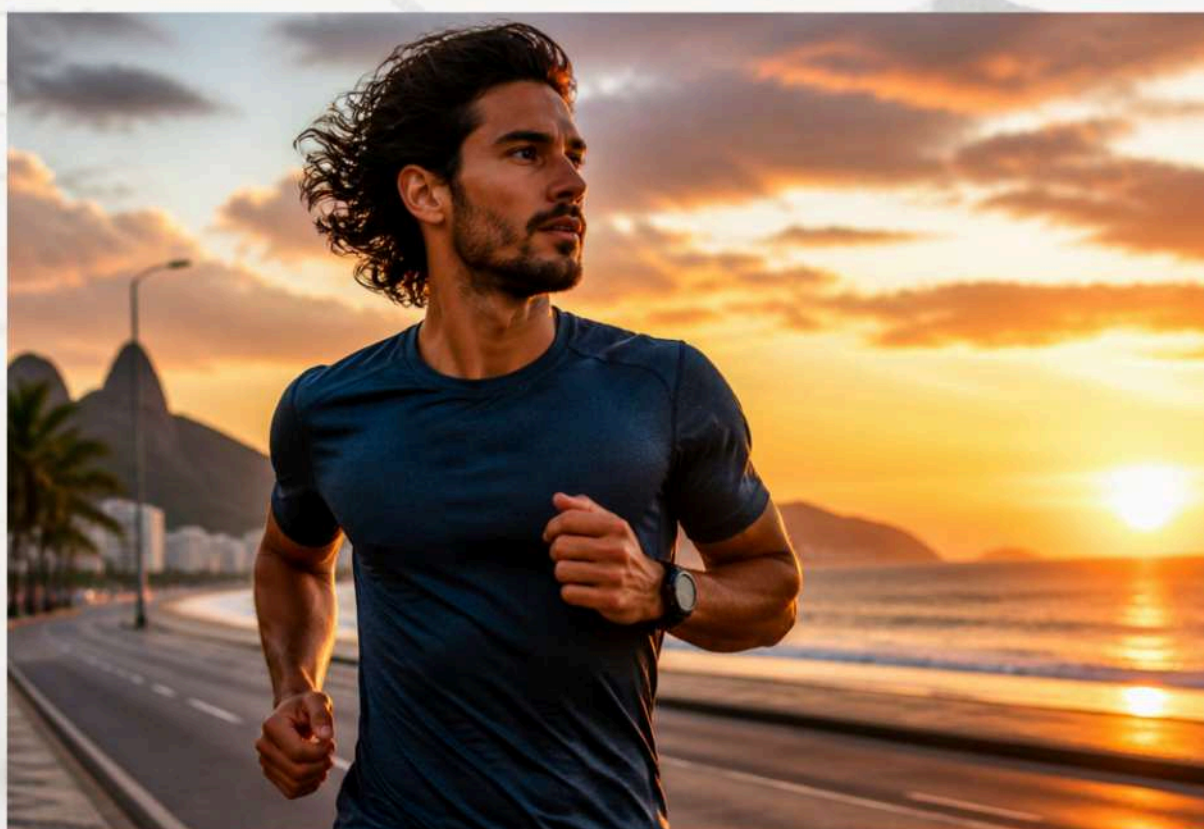
Muito além da corrida

Acredito que essa seja uma das maiores transformações que o esporte vive atualmente. Cada vez mais pessoas entendem que uma viagem de corrida não se resume aos quilômetros percorridos no dia da prova. Ela começa no planejamento, continua nos treinos, ganha vida durante a viagem e permanece nas lembranças por muitos anos.

Ao acompanhar milhares de corredores em eventos nacionais e internacionais, percebo que as histórias mais marcantes raramente estão relacionadas ao cronômetro. Elas estão nos encontros, nas descobertas, nas paisagens, nas amizades construídas e nos sonhos realizados.

Os melhores destinos, são aqueles capazes de unir esporte, turismo, bem-estar e qualidade de vida. Lugares onde a medalha é apenas uma lembrança física de algo muito maior: a experiência de viver momentos únicos através da corrida.

Porque, no final das contas, algumas corridas não são lembradas pelo tempo registrado no relógio. São lembradas pelas emoções, pelos lugares percorridos e pelas histórias que levaremos para sempre.



EDIÇÃO ANTERIOR

MAIO/26

ANO 06 | MAIO | Nº 61

 **UNNERS BRASIL**



**ENTREVISTA
EXCLUSIVA**

**Kathrine
Switzer**

Ela só queria
CORRER



 runnersbrasil.com/revista

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

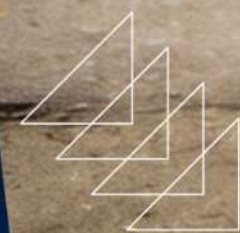
A primeira maratona não é sobre correr mais rápido, é sobre aprender a construir cada passo até os 42 km



CONSTRUINDO CORREDORES FORTES



**POR:
GUSTAVO JORGE**
Fisiologista do Exercício



CORRER HOJE É FÁCIL. CONTINUAR CORRENDO POR DÉCADAS É O DESAFIO.



A maioria dos corredores pensa na próxima prova. Na próxima meta. No próximo ciclo de treinamento. Poucos param para refletir sobre uma questão mais importante: será que meu corpo está sendo preparado para continuar correndo daqui a 10, 20 ou 30 anos?

A corrida é uma das formas mais eficientes de exercício para a saúde cardiovascular. Ela melhora o condicionamento físico, contribui para o controle do peso corporal e está associada a diversos benefícios para a saúde. Mas existe um aspecto frequentemente negligenciado por quem corre: a estrutura que sustenta o movimento.

Quando somos mais jovens, muitas vezes conseguimos compensar limitações físicas com disposição, recuperação rápida e grande capacidade de adaptação. Porém, o passar dos anos cobra seu preço. A recuperação torna-se mais lenta, a tolerância aos impactos diminui e pequenas limitações que antes passavam despercebidas começam a aparecer com mais frequência.

Com o envelhecimento ocorre uma redução progressiva da massa muscular, da potência e da capacidade de produzir força. Mais importante do que isso, ocorre uma redução da capacidade funcional do organismo. Em termos práticos, o corpo passa a ter mais dificuldade para realizar tarefas que antes pareciam simples.

É interessante observar que a expectativa de vida aumentou consideravelmente nas últimas décadas. Entretanto, viver mais não significa necessariamente viver melhor. A verdadeira discussão sobre longevidade não está apenas nos anos adicionados à vida, mas na quantidade de vida presente nesses anos.

Para corredores, essa reflexão é particularmente importante. O objetivo não deveria ser apenas evitar doenças ou acumular medalhas. O objetivo deveria ser preservar a capacidade de se movimentar, explorar novos percursos, participar de provas e manter autonomia física durante toda a vida.

É justamente nesse ponto que o treino de força assume um papel que vai muito além da performance esportiva.

Quando pensamos em força, é comum imaginar apenas músculos maiores ou mais capacidade para levantar cargas. No entanto, força significa, principalmente, preservar a capacidade do corpo de se mover, sustentar impactos, manter estabilidade e responder às demandas do dia a dia e do esporte.

Na corrida, essa importância se torna ainda mais evidente. Cada passada exige controle, absorção de impacto e produção de força em frações de segundo. Ao longo de um treino ou de uma prova, esse processo se repete milhares de vezes. Quanto melhor preparada estiver a estrutura muscular, maior será a capacidade do corpo de lidar com essas exigências ao longo dos anos.

Muitos corredores acreditam que continuar correndo é apenas uma questão de manter o condicionamento aeróbio. Mas a realidade é que o sistema cardiovascular representa apenas parte da equação. O coração pode continuar preparado para o esforço enquanto músculos, tendões e articulações já não conseguem tolerar adequadamente as cargas impostas pelo treinamento.

É por isso que corredores experientes frequentemente descobrem que o principal desafio não é ganhar condicionamento. O desafio é manter a capacidade estrutural necessária para continuar treinando de forma consistente.





A ciência tem demonstrado que a força muscular está associada não apenas ao desempenho físico, mas também à saúde e à longevidade. Uma revisão sistemática publicada no *British Journal of Sports Medicine* identificou que indivíduos com maiores níveis de força muscular apresentam menor risco de mortalidade por todas as causas. Em outras palavras, a força não é apenas uma característica esportiva; ela também é um importante marcador de saúde.

Além disso, o American College of Sports Medicine destaca o treinamento de força como uma das principais estratégias para preservar a função física, a independência e a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Isso ajuda a compreender por que o treinamento de força deve ser visto como um investimento de longo prazo. Os benefícios não aparecem apenas no próximo ciclo de treinamento ou na próxima prova. Eles se acumulam ao longo dos anos, contribuindo para que o corpo permaneça capaz de responder às exigências da corrida e da própria vida cotidiana.

Talvez o melhor exemplo disso esteja nos corredores que conseguem permanecer ativos durante décadas. Em muitos casos, o diferencial não é o talento, a velocidade ou o volume de treinamento acumulado. O diferencial está na capacidade de preservar a função física ao longo do tempo.

É relativamente comum encontrar corredores de 55 ou 60 anos que já não apresentam os mesmos tempos de quando eram mais jovens, mas continuam treinando regularmente, participando de provas e desfrutando da corrida sem grandes limitações. O que permite essa continuidade não é apenas o condicionamento cardiovascular. É a manutenção da força, da estabilidade e da capacidade de tolerar as cargas impostas pelo treinamento.



Sob essa perspectiva, o treino de força deixa de ser uma ferramenta voltada apenas para performance e passa a ser uma estratégia de preservação da capacidade física. Não se trata apenas de correr mais rápido hoje, mas de construir as condições necessárias para continuar correndo quando muitos já precisaram abandonar a prática por limitações que poderiam ter sido minimizadas ao longo do caminho.

Muitas vezes, a interrupção da prática esportiva não acontece por falta de motivação ou de capacidade cardiorrespiratória. Ela ocorre porque o corpo deixa de tolerar adequadamente as demandas mecânicas impostas pelo movimento. Quando isso acontece, desconfortos persistentes, limitações físicas e afastamentos tornam-se mais frequentes.

Talvez a maior contribuição do treino de força seja justamente permitir que a corrida continue fazendo parte da vida por mais tempo. Não apenas aos 30 ou 40 anos, mas também aos 50, 60 e além.

O treino de força não existe apenas para ajudar o corredor a correr mais rápido. Ele existe para aumentar a capacidade do corpo de permanecer ativo. E talvez esse seja o benefício mais valioso de todos.

A verdadeira medida do sucesso na corrida não é quantas provas você completa em uma temporada. É quantos anos da sua vida você consegue continuar correndo com autonomia, prazer e saúde.

Porque correr uma prova é um objetivo. Continuar correndo ao longo da vida é um projeto muito maior.

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



SAÚDE BUCAI

NA CORRIDA



VICTOR WOLWACZ
Dentista

HÁBITOS QUE IMPACTAM A SAÚDE BUCAL OS CORREDORES



A rotina diária de cuidados com a saúde bucal e do consumo de bebidas esportivas, géis energéticos e hidratação pode influenciar de forma positiva ou negativa a saúde bucal.

Muitas bebidas isotônicas são ácidas e contêm muito açúcar. Sendo assim o consumo frequente durante os treinos pode aumentar o risco a cárie, erosão do esmalte dental com aumento da sensibilidade ao frio e na mastigação.

Da mesma forma o uso de géis de carboidratos, que devido a sua consistência se mantem aderidos aos dentes, tem o potencial de favorecer a proliferação bacteriana, a assim aumentando o risco a cáries e problemas gengivais. Vale lembrar que o biofilme (placa bacteriana) que se forma sobre a superfície dentária, quando bem nutrido por açúcares tem maior aderência, ou seja, é mais difícil de ser removido com escovação e fio dental e pode ser mais virulento (maior capacidade de causar doença).

A hidratação insuficiente diminui a quantidade de saliva. A diminuição da saliva pode comprometer a limpeza e proteção natural da cavidade oral, sendo essa uma das funções desse importante fluido biológico.



Entretanto, para diluir, ou minimizar esses efeitos potencialmente negativos existem algumas dicas. No caso da hidratação, manter-se hidratado é condição *sine qua non* para uma boa performance na corrida, e para a saúde bucal e geral. A desidratação é muito séria. Quanto aos géis de carboidratos e suplementos a base de açúcares, a sugestão é enxaguar a boca após o uso, facilitando a remoção de resíduos e diluindo o pH ácido na cavidade oral. E use esses géis e suplementos somente quando for necessário.

A higiene oral diária, com creme dental fluoretado e uso do fio dental e limpeza da lingual devem fazer parte da rotina do corredor antes após as corridas. Converse com o seu Dentista e avalie minuciosamente se esses hábitos estão proporcionando o resultado esperado em termos de saúde. Se preciso, modifique.

Para finalizar, pequenos cuidados, ou ajustes na rotina diária do corredor, associando conhecimento sobre esses assuntos no que diz respeito a saúde bucal, ao dia a dia do corredor, tem um efeito positivo e agregador na busca de saúde oral e de certa forma na continuidade dos treinos e provas. Boas Corridas.





CORACÃO EM MOVIMENTO



POR:
DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA E MÉDICA ESPORTIVA

Intensidade ideal para a saúde

Existe uma zona de treino que protege mais o coração?

A cultura da alta performance sempre acreditou que treinar mais e mais forte era o caminho para obter maiores ganhos de capacidade aeróbica e performance. Mas hoje sabemos que a resposta não é tão simples.

A intensidade do treino exerce influência direta sobre adaptações cardiovasculares, metabólicas e hormonais. E, quando o objetivo é saúde e longevidade, nem sempre treinar mais forte significa treinar melhor.

Na verdade, existe uma "dose ideal" para cada intensidade de exercício, capaz de promover benefícios tanto para a saúde quanto para a performance.

Primeiro ponto: o que é intensidade?

Intensidade é o quanto o organismo precisa trabalhar para sustentar determinado esforço. Ela pode ser medida de diferentes formas:

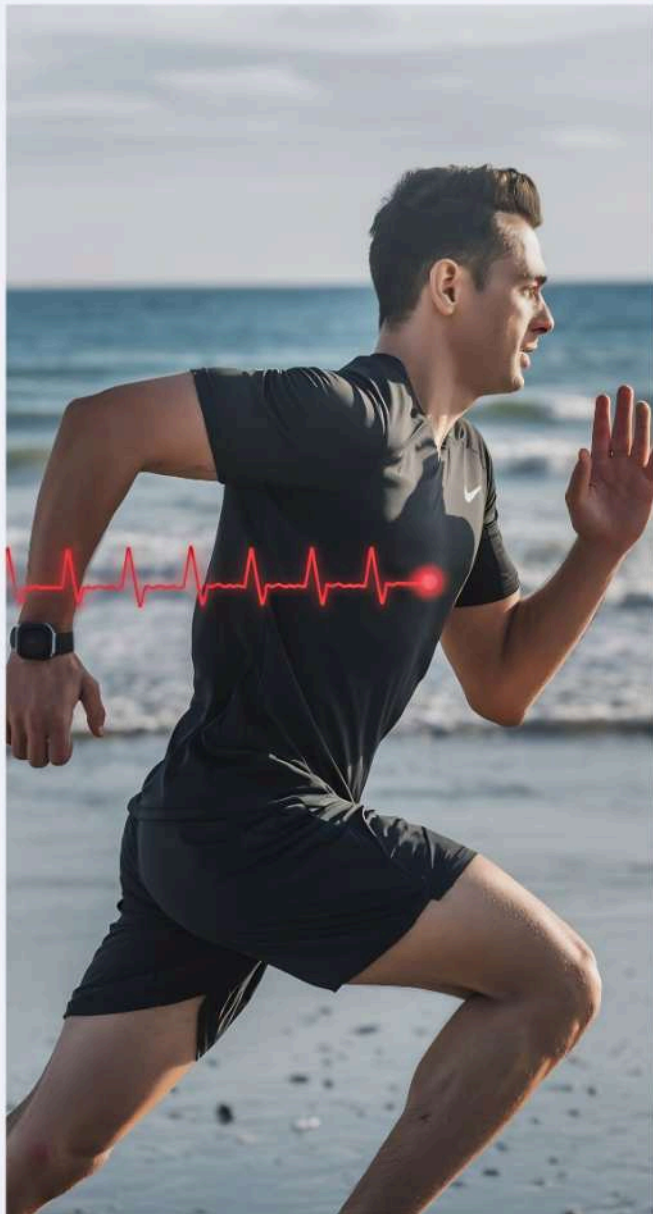
- Frequência cardíaca
- Ritmo (pace) ou velocidade
- Potência
- Percepção subjetiva de esforço

Existem diferentes formas de dividir as zonas de treinamento, mas, para simplificar, podemos agrupá-las em três grandes categorias.

Zona de baixa intensidade

Você consegue conversar normalmente durante o exercício e a respiração permanece confortável. O ritmo, a potência e a frequência cardíaca variam de acordo com o nível de condicionamento de cada pessoa.





Zona de moderada intensidade

A conversa já se torna mais difícil. Ainda é possível falar frases curtas, mas a sensação de esforço e a frequência respiratória aumentam.

Zona de alta intensidade

A respiração fica bastante ofegante e é difícil manter uma conversa. Em geral, você consegue dizer apenas poucas palavras antes de precisar recuperar o fôlego.

E para a saúde e longevidade, o que os estudos mostram?

Muitos benefícios cardiovasculares e metabólicos podem ser obtidos com exercícios realizados em intensidade leve a moderada de forma consistente.

Entre os principais benefícios estão:

- Redução da pressão arterial
- Melhora da sensibilidade à insulina
- Controle mais eficiente do colesterol
- Redução de marcadores inflamatórios
- Menor risco cardiovascular global
- Aumento da expectativa de vida

Em outras palavras, não é necessário treinar constantemente no limite para colher benefícios significativos para a saúde.

E os treinos intensos?

Os estímulos intensos também desempenham um papel importante e não devem ser vistos como algo a ser evitado.

Entre seus principais benefícios estão:

- Maior estímulo para aumento do VO_2 máximo
- Melhora da capacidade funcional
- Ganhos de performance
- Melhor função vascular
- Estímulo à saúde cerebral e à função cognitiva



Estudos recentes mostram que a aptidão cardiorrespiratória, frequentemente medida pelo VO_2 máximo, está entre os mais fortes preditores de longevidade e redução da mortalidade. Em outras palavras, pessoas mais condicionadas tendem a viver mais e melhor.

Além disso, exercícios de maior intensidade parecem estimular mecanismos relacionados à neuroplasticidade, contribuindo para a manutenção da memória, aprendizado e função cognitiva ao longo do envelhecimento.

O problema surge quando toda a rotina de treinamento passa a ser construída em intensidades elevadas, sem recuperação adequada e sem o equilíbrio necessário entre estímulo e descanso.

Essa regra muitos corredores ignoram

Os atletas de endurance mais bem-sucedidos costumam concentrar a maior parte de seu treinamento em baixa intensidade, frequentemente entre 70% e 80% do volume total, reservando uma parcela menor para estímulos moderados e intensos.

Essa estratégia permite:

- Acumular maior volume de treino
- Desenvolver a base aeróbica
- Melhorar a recuperação
- Reduzir a fadiga acumulada
- Sustentar a evolução ao longo do tempo

Curiosamente, a distribuição de intensidades que parece otimizar adaptações para performance também é aquela que favorece a recuperação e pode contribuir para a saúde cardiovascular no longo prazo de forma mais segura.



Então afinal, qual é a intensidade ideal?

A resposta é que provavelmente não existe uma única intensidade ideal.

O que os estudos sugerem é que a melhor estratégia para saúde e longevidade envolve a combinação de diferentes fatores:

- Predomínio de exercícios leves a moderados
- Pequena quantidade de estímulos intensos
- Recuperação adequada
- Consistência ao longo dos anos

Quando falamos em saúde, a pergunta talvez não deva ser "qual a melhor intensidade?", mas sim "qual a melhor combinação de intensidades?".

O exercício mais saudável não é aquele realizado sempre no limite, nem aquele feito apenas na zona de conforto. É a combinação equilibrada entre estímulo, recuperação e regularidade.

Afinal, o objetivo não é apenas viver mais. É chegar aos próximos 30 ou 40 anos com um coração forte, um cérebro saudável e capacidade física para continuar fazendo aquilo que você ama.



CORRER SEM LESÃO



Alexandre Rosa
Fisioterapeuta



CORRIDA COMO CUIDADO: APRENDER A OUVIR O CORPO PARA CORRER MELHOR - E POR MAIS TEMPO

Vivemos em uma época em que correr se tornou muito mais do que uma prática esportiva. Para muitos, a corrida representa liberdade, saúde, desafio pessoal e até um espaço de reencontro consigo mesmo. Em meio à rotina acelerada, calçar um tênis e sair para correr pode ser um dos raros momentos de silêncio interno, de conexão entre corpo e mente. Mas existe uma reflexão importante que precisa acompanhar essa jornada: estamos correndo para cuidar do corpo ou estamos apenas exigindo cada vez mais dele?

A corrida, quando bem conduzida, é uma poderosa ferramenta de autocuidado. Ela melhora a saúde cardiovascular, fortalece músculos e ossos, reduz níveis de estresse, melhora o sono e atua diretamente na saúde mental, promovendo sensação de bem-estar e equilíbrio emocional. Porém, para que esses benefícios sejam duradouros, é necessário desenvolver uma habilidade muitas vezes negligenciada no universo da performance: o autoconhecimento físico e mental.

Conhecer o próprio corpo vai muito além de saber qual pace você sustenta ou quantos quilômetros consegue correr. É entender seus sinais, reconhecer momentos de energia e de fadiga, perceber pequenas alterações biomecânicas, identificar desconfortos antes que eles se tornem dores incapacitantes e, principalmente, respeitar seus limites — inclusive nos dias em que o corpo pede menos.

Existe uma cultura silenciosa no esporte que glorifica o excesso: treinar mesmo cansado, ignorar dores, acreditar que descansar é perder condicionamento e tratar exaustão como símbolo de comprometimento. Mas a fisiologia humana não funciona baseada em motivação; ela responde a estímulos, adaptação e recuperação. E nisso existe uma verdade fundamental: evoluir não significa apenas treinar mais, mas saber dosar melhor.

O corredor que desenvolve percepção corporal passa a entender que nem toda dor é normal, que nem todo cansaço é preguiça e que nem todo treino precisa terminar em esgotamento para ter sido eficiente. Às vezes, reduzir intensidade é inteligência. Trocar um treino por descanso é maturidade esportiva. Ajustar a carga antes que o corpo entre em colapso é prevenção real.

A prevenção de lesões começa justamente nessa escuta ativa do corpo. Antes mesmo de qualquer exame, avaliação biomecânica ou tecnologia de monitoramento, existe um recurso extremamente valioso e acessível: a percepção corporal. Sentir uma rigidez diferente ao acordar, notar um impacto mais “pesado” durante a corrida, perceber assimetrias no movimento, redução de mobilidade ou uma fadiga que não se dissipa com facilidade são sinais importantes. O corpo fala o tempo todo — a questão é se estamos prestando atenção. Corredores que desenvolvem essa consciência corporal costumam agir precocemente, ajustando carga, buscando orientação profissional ou investindo em recuperação antes que pequenos alertas se transformem em lesões maiores.

Outro ponto fundamental dentro da lógica do cuidado é compreender o verdadeiro papel do descanso. Muitos corredores enxergam o repouso como ausência de treino, quando, na verdade, ele faz parte do treinamento. É durante o descanso que acontece a reparação muscular, a reorganização neuromuscular, a reposição energética e grande parte da adaptação fisiológica que torna o corpo mais forte e resistente. Sem recuperação adequada, o organismo entra em estado de sobrecarga progressiva — e é nesse terreno que nascem dores persistentes, queda de performance, alterações hormonais, baixa imunidade e lesões por excesso de uso.

Cuidar de si na corrida também envolve olhar para a mente. Nem sempre o limite está apenas no músculo ou na articulação; muitas vezes ele está no emocional. O excesso de comparação, a ansiedade por performance, a culpa por faltar um treino e a necessidade constante de evolução podem transformar uma prática terapêutica em uma fonte de pressão. A corrida deve ser ferramenta de saúde — não mais um peso na rotina.

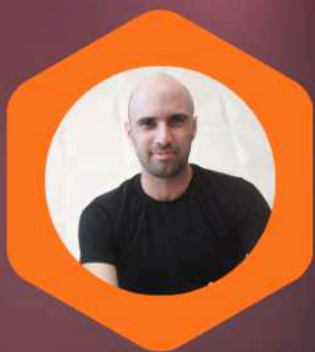


Talvez a grande maturidade do corredor esteja em entender que longevidade esportiva vale mais do que intensidade momentânea. O corpo não é máquina. Não responde bem à negligência, ao orgulho ou à pressa. Mas responde muito bem ao equilíbrio, à consistência e ao cuidado.

No fim das contas, correr bem não é apenas correr rápido. É correr consciente. É reconhecer quando acelerar e quando desacelerar. É entender que performance e saúde não precisam ser opostos. É construir uma relação com a corrida baseada em respeito, escuta e inteligência corporal.

Porque, quando a corrida deixa de ser apenas cobrança e passa a ser cuidado, ela se transforma em uma das formas mais completas de saúde física e mental que existem — e, acima de tudo, em um compromisso duradouro consigo mesmo.





**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



**CORRIDA
MAIS QUE UM**

ESPORTE



MENTE EM MOVIMENTO: PODER INVISÍVEL DA CORRIDA

Corrida vai além do ato de dar pequenos saltos para frente.

Hoje vou te mostrar o que a ciência confirma ou não na relação entre corrida e bem-estar emocional, além de te contar uma boa história.

Psicologia e Nosso “Oitavo Sentido”

A interoceptividade é a nossa capacidade de reconhecer e interpretar mudanças no corpo, sinais fisiológicos como batimentos cardíacos, tensão muscular e temperatura.

Ela é considerada essencial para nossa autorregulação emocional. Calma, é mais simples do que parece.

Na prática, quando sentimos o coração acelerar ou o trapézio tenso, identificamos que não estamos bem, respiramos fundo para nos acalmar ou vamos correr para diminuir a tensão.

Pesquisas indicam que o aumento da consciência interoceptiva pode melhorar a resiliência ao estresse e a regulação do humor.

A corrida, ao exigir que ouçamos os sinais do corpo a cada passada, é um ótimo treinamento dessa habilidade.





História Com a Corrida que Virou Livro

Agora conheça um pouco da história da Bella M., autora do livro “Corra: como a corrida salvou minha vida”.

Bella ficou muito abalada após viver um divórcio e enfrentar a depressão, sem ânimo ou vontade de levantar do sofá por horas. Chorava bastante.

Até que um dia decidiu calçar seus tênis e correr. Claro, foi exaustivo e não durou muito, mas algo despertou dentro dela.

Então Bella criou metas alcançáveis, aumentou o tempo de corrida aos poucos, fez flexões, até retomar o brilho nos olhos, após anos.

E a ciência reforça isso: correr melhora seu humor e reduz sintomas de depressão, ansiedade e estresse.



Corrida Vai Além do Benefício Físico

A mensagem que quero compartilhar contigo hoje é simples: aproveite cada treino e prova do seu jeito, no seu tempo, respeitando quem você é agora.

Lembre-se de que a corrida é mais que um esporte, um verdadeiro estilo de vida.

Gostou da coluna desse mês? Então compartilhe com seu parceiro(a) de treinos agora mesmo!

● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



MEDICINA **E A CORRIDA**



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE

ESCUTAR O CORPO: A ESTRATÉGIA MAIS PODEROSA DO CORREDOR

Sinais silenciosos, decisões inteligentes e o momento certo de reduzir

Existe uma habilidade que separa corredores longevos de corredores frequentemente lesionados. Não é o volume de treinos. Não é o tênis mais caro. É a capacidade de escutar o que o próprio corpo está tentando dizer.

Em uma cultura que valoriza o "no pain, no gain", aprender a distinguir o sinal do ruído pode ser o diferencial entre um PR e uma temporada perdida.

1. Escutar o Corpo como Estratégia de Prevenção

A medicina esportiva moderna tem avançado muito além do modelo reativo de "esperar a lesão para tratar". O conceito de monitoramento interno da carga ou seja, como o atleta percebe o esforço tem ganho respaldo científico crescente como ferramenta de prevenção primária.

A Escala de Percepção de Esforço de Borg (RPE), amplamente validada na literatura, não é apenas um número. Ela é uma janela para o estado fisiológico real do atleta: o grau de acidose metabólica, o nível de glicogênio disponível, a temperatura corporal e o estado do sistema nervoso autônomo.

Estudos demonstram que discrepâncias entre a carga externa (velocidade, frequência cardíaca, quilômetros percorridos) e a carga interna percebida pelo atleta são preditoras independentes de lesão e overtraining¹.

Na prática clínica, oriento meus pacientes corredores a registrarem diariamente três variáveis subjetivas além do treino em si: qualidade do sono, disposição geral ao acordar e sensação muscular antes do aquecimento. Esse trinômio simples, quando analisado longitudinalmente, permite identificar padrões de fadiga acumulada semanas antes que qualquer exame de imagem ou análise laboratorial os detecte.

O corredor que desenvolve essa escuta ativa torna-se essencialmente um sensor biológico de alta precisão e isso vale tanto para o atleta de elite quanto para o recreacional que treina cinco dias por semana para completar sua primeira maratona.

2. Sinais Silenciosos que o Corredor Ignora

Se há uma queixa que ouço com insistência no consultório, é esta: "Doutora, eu não senti nada e de repente estava lesionado." A realidade, quase sempre, é diferente: os sinais estavam presentes apenas foram ignorados ou racionalizados.

Os sinais de alarme mais frequentemente subestimados pelos corredores são:

- Rigidez matinal persistente: Dor ou rigidez muscular e articular que não cede nos primeiros 15 minutos após o início do movimento é patológica não é "aquecimento normal". Pode indicar desde tendinopatia incipiente até reação periosteal de uma fratura por estresse em formação.

- Alteração do padrão de sono: Dificuldade para dormir, sono fragmentado ou sensação de cansaço mesmo após 8 horas de repouso são sinais clássicos de sobrecarga do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, associada à síndrome de overtraining condição que pode levar meses de recuperação se não identificada precocemente².

- Queda inexplicada de performance: Quando o pace habitual começa a exigir maior esforço percebido ou a frequência cardíaca de treino está sistematicamente mais elevada para uma mesma intensidade, o corpo está comunicando desequilíbrio entre carga e recuperação.

- Irritabilidade e perda de motivação: Sintomas cognitivos e emocionais são frequentemente ignorados como sendo "coisa da cabeça". Na verdade, fazem parte da tríade do overreaching não-funcional e precedem o overtraining estabelecido.

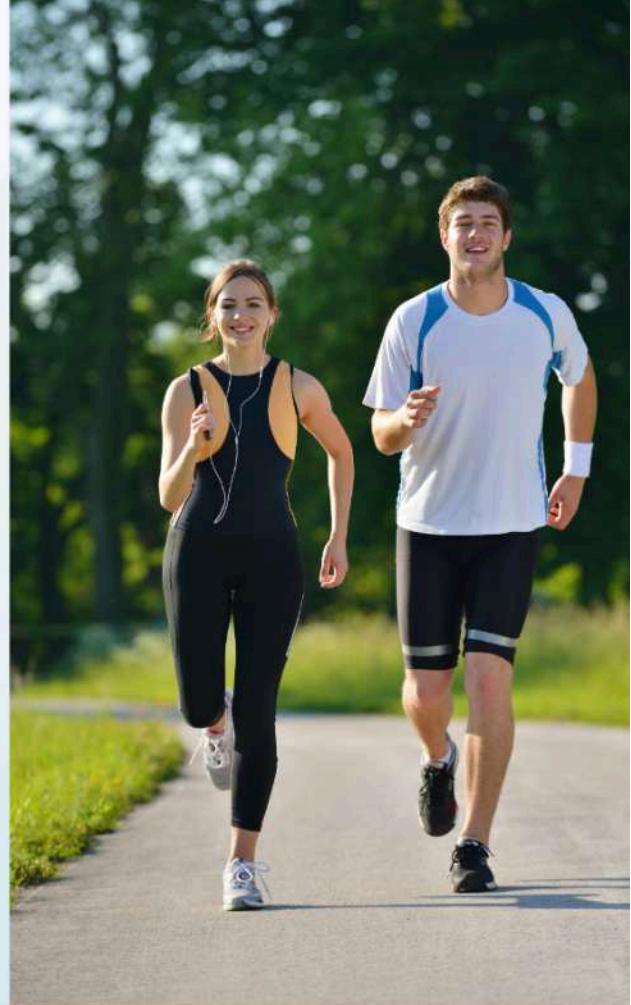
- Dor que muda de caráter: Uma dor que inicialmente aparecia apenas após o treino e que progressivamente antecipa-se para o início do treino, ou que surge em repouso, exige investigação imediata e não mais uma compressa de gelo e continuidade do plano.



Um estudo de coorte prospectivo com 236 corredores recreacionais demonstrou que aqueles que reportavam dois ou mais desses sinais simultaneamente apresentavam risco 3,4 vezes maior de desenvolver lesão por uso excessivo nas 4 semanas subsequentes, independentemente do volume de treinamento¹.

3. Quando Reduzir o Treino é a Melhor Decisão

Reduzir o treinamento não é fracasso. É fisiologia aplicada. O conceito de supercompensação base de todo periodização esportiva só se concretiza se a fase de recuperação for respeitada. Sem ela, o estímulo do treino não se converte em ganho de performance; ao contrário, converte-se em dano acumulado.



Crítérios Clínicos para Redução de Carga

Recomendo a redução imediata de 30–50% do volume semanal quando o corredor identificar:

- RPE médio dos treinos da semana superior a 7/10 por 3 dias consecutivos sem estímulo programado de alta intensidade
- Variabilidade da frequência cardíaca (HRV) com queda >15% em relação à linha de base individual por 3 dias consecutivos
- Dois ou mais dos sinais silenciosos listados acima presentes simultaneamente
- Qualquer dor musculoesquelética que persista além de 48h após o treino desencadeador
- Doença infecciosa aguda retorno ao treino só após 48h afebril e resolução dos sintomas sistêmicos

O Conceito de "Semana de Deload"

A literatura científica sobre periodização do treinamento de resistência apoia consistentemente a incorporação de semanas de redução de carga (deload) a cada 3–4 semanas de treino progressivo³. Nessas semanas, o volume é reduzido em 30–50% enquanto a intensidade é mantida ou levemente reduzida o que preserva as adaptações neuromusculares sem impor nova sobrecarga ao tecido conectivo e ao sistema imune.

Para o corredor que se prepara para uma prova, o taper redução progressiva de volume nas 2–3 semanas anteriores à largada tem base fisiológica sólida: permite a supercompensação de glicogênio muscular e hepático, a recuperação de microlesões musculares acumuladas e a melhora da economia de corrida³.

A decisão de parar, pausar ou reduzir não é sinal de fraqueza atlética é a expressão mais madura da inteligência esportiva. O corredor que entende seu corpo como aliado, e não como adversário a ser dominado, é aquele que estará na linha de largada ano após ano.

Take-home message

Treine com dados, mas ouça o corpo. Os algoritmos do seu relógio esportivo são ferramentas mas a percepção interna, quando bem calibrada, continua sendo o instrumento de monitoramento mais sofisticado disponível para o corredor. Desenvolva essa escuta. Ela é treino também.



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



SIMONIELY KOVALCZUK SERATHIUK



Q&A

JUNHO 2026

Foi correndo que Simoniely encontrou um lugar só seu. A professora, de Maringá (PR), começou há dez anos buscando uma atividade de lazer que a tirasse do ciclo de casa, trabalho e estudos, e logo descobriu uma paixão. Há quatro anos encarou a primeira maratona e, na estreia, fez um sub-3h e venceu uma das provas mais duras do Brasil, a Maratona Internacional de Foz do Iguaçu (PR). Hoje é tricampeã dos 42 km. Mas a mesma dedicação que a levou ao pódio virou também uma cobrança cada vez maior por desempenho e pelo "corpo ideal". Foi essa exigência consigo mesma que a fez ignorar os sinais do próprio corpo, até que eles cobraram um preço alto: veio o diagnóstico de RED-S, a Deficiência Energética Relativa no Esporte, síndrome que se instala quando o atleta consome menos energia do que o corpo gasta entre os treinos e as funções básicas do organismo. Com isso, a corredora paranaense de 34 anos precisou reaprender a equilibrar corpo e mente para dar conta da rotina e dos treinos intensos sem se machucar no caminho. Em entrevista à Runners Brasil, a corredora conhecida no Instagram pelo perfil [@diario.de.corredora](#), fala sobre respeitar o corpo, confiar no tempo de construção até cada objetivo e entender que, às vezes, saber parar é o que garante a longevidade na corrida.



Fotos: arquivo pessoal



Sabine Weiler: Você começou a correr há 10 anos, quando também já era professora. Foi uma escolha ou a corrida que “te encontrou”?

Simoniely Serathiuk: Quando eu me formei e comecei a trabalhar, eu não gostaria que minha vida fosse apenas trabalho, casa, família, aquele enredo tão tradicional. Queria ter algo para me divertir e sentia necessidade de cuidar mais da minha saúde, porque sempre fui atleta e, desde que entrei na universidade e comecei a trabalhar, o meu corpo andava cansado, letárgico, pesado. Com isso, comecei a procurar algum esporte para fazer. Quando eu era menor, gostava muito de jogar vôlei. Tentei jogar vôlei, mas na vida adulta, acontecem tantos imprevistos que era muito difícil fazer time, e não era um jogo mais competitivo, o que frustrava bastante. Por isso eu desisti e fui migrando aos poucos para a corrida. Comecei a correr porque tinha um grupo de corrida perto de onde eu morava e era mais prático, porque eu já fazia algumas caminhadas. Logo no primeiro treino, eu senti aquela energia e que eu já tinha sido picada pelo bichinho da corrida. Essa energia, oscilação de esforços me acalmava, alegrava, motivava, me fazia sentir viva. E assim começou a minha relação com a corrida, com certa constância já e com direcionamento profissional. Mas eu não fortalecia nada, e sentia muita incompatibilidade entre querer correr mais e o corpo não estar preparado para isso. Então, tive que ir para o fortalecimento para manter a corrida sempre comigo.

Sabine: Existe um momento específico em que você percebeu que correr tinha deixado de ser exercício e virado algo maior na sua vida?

Simoniely: Desde o momento, eu senti que eu gostaria de ter a corrida na minha vida. Ela estava começando a ocupar a função de um terceiro lugar, um lugar social que não era casa e nem trabalho. Um lugar em que eu conheceria gente, lugares, num momento de exercício físico e de di-



versão. Na época, o meu namorado, que é o atual esposo, também gostava de correr, então os programas foram se envolvendo com a corrida. Então, é lógico que eu tive essa parte dos benefícios físicos, mas o principal foi a questão de ter um lugar só para mim, onde eu sentia que os meus esforços voltavam só para mim. Então, desde o começo, eu vi que seria algo maior, só que não tinha um tempo muito disponível, por causa do trabalho, pós-graduação, mestrado, e depois fiz outras graduações. Eu levava 10 horas para ir e voltar do serviço e dos estudos. Então, a corrida ficava naqueles 40 minutos que eu conseguia colocar diariamente. Mas eu já queria que fosse mais, então fiz fortalecimento, um treinamento mais direcionado, seguindo de uma forma bem progressiva: 5km, 10km. Com um ano e pouco cheguei nos 21km e não tinha plano nenhum de 42km. Eu já via que era uma coisa muito grande. Então desde o começo, a corrida teve um lugar especial, mas muito pequeno até depois da pandemia, até eu terminar o meu mestrado.

Sabine: Como foi a sua trajetória até a sua primeira maratona?

Simoniely: Para chegar na primeira maratona, levaram seis anos. Eu sempre contei com acompanhamento de treinadores, então eu compreendi o tamanho da missão para completar uma maratona e como um ciclo cobrava e era muito difícil encaixar com rotina que eu estava. Com isso, levou muito tempo para eu tomar a decisão, porque não existem certezas, ainda mais uma maratona que considero um ato de fé. Você se dedica muito, para quem sabe conseguir a medalha. Então é pouco sobre a medalha, é muito sobre o que você está querendo se envolver, o que você está querendo descobrir de si mesmo para fazer uma maratona. Então, quando decidi, escolhi a mais significativa pa-



ra mim, que era a Maratona Internacional de Foz do Iguaçu (PR), que foi aquela em que eu via meus amigos treinando e falando da dificuldade, do desafio, de quão incrível era terminar. Aí eu fiz o meu treinamento, deu tudo certo e eu sabia que estava bem-preparada. Eu tinha incerteza, mas era muita curiosidade de ver como eu ia me portar. Mas é lógico que eu jamais imaginei que eu ia terminar a minha primeira maratona e a primeira prova largando como elite, como campeã. Isso foi muito grandioso e mostrou mesmo esse poder de a gente às vezes querer parar de controlar tudo, fazer a nossa parte, confiar, ter fé de que grandes coisas podem acontecer conosco. Então, na primeira maratona, eu pensava: “Por que não eu? Por que eu não posso ganhar? Quando eu ganhei: por que eu estou achando estranho que eu ganhei? Eu mereço. Treinei. Todo mundo que estava lá também treinou, mas eu mereci. Anos e anos de cuidado, de progressão de carga e de desafios condizentes com a minha capacidade me trouxeram a confiança necessária para correr muito bem a minha primeira maratona.

Sabine: Você trabalha 40 horas semanais, é professora mestra em Educação. Como você organiza e concilia com os treinos?

Simoniely: Realmente é muito desafiador. Tempo de trabalho de professora e com a produção de conteúdo no Instagram, tempo de deslocamento. A rotina

de treinamento na corrida é muito mais alinhada à busca por performance. Então isso exige muito. O que eu tento fazer é considerar todas as minhas áreas como se fossem um trabalho. A corrida é o meu lazer, apesar do nível de exigência que eu tenho nela hoje. Mas é inegociável, assim como o trabalho. Depois da pandemia, quando terminei os meus objetivos de estudo, sobrou um pouquinho mais de tempo e comecei a me reorganizar para o treinamento de longas distâncias. Então, passei a treinar de uma hora e meia, a duas horas antes de ir trabalhar. Já depois do trabalho, eu já me dedico às redes sociais. Eu consigo me organizar, porque eu não tenho filhos que mudaria a minha percepção de tempo. Mas ainda digo que eu não consigo fazer um treinamento perfeito. Eu tenho que considerar como é a minha rotina na escola, que sempre é diferente, para sentir o quanto de energia eu posso gastar no treino, para não faltar energia no trabalho.

Sabine: **Você iniciou na corrida em uma época que não se falava em "Corrida é moda" e, com isso, aprendeu a respeitar todo o processo até chegar nas longas distâncias. Como você conversa com o seu público sobre essa questão?**

Simoniely: Eu sempre procurei me conectar com mulheres, então eu via pouquíssimas visando performance ou longas distâncias. Encaixar 10 km já era muita coisa, então parecia que era muito difícil para as mulheres conseguirem treinar para longa distância ou para performance. Ainda não havia tantas mulheres treinando e postando sobre isso. Então, para mim, era muito grandioso fazer 21km, fazer 42km. Eu não via praticamente

Fotos: arquivo pessoal



atletas fazendo dois, três treinos no dia. Então, a principal referência era o grupo de corrida, e a ideia de progressão de provas até chegar na meia maratona e na maratona era bem consolidada. Não é que todo mundo segue, mas parecia que você não estava atrasado, sabe? De correr já era incrível. Eu não me sentia atrasada. Fui desenvolvendo as habilidades físicas, mentais e emocionais para me sentir capaz de dar os próximos passos. Isso ia me dando confiança, porque, às vezes, o que acontece é uma pessoa ficar exigindo um tanto do corpo desde o começo e, não conseguir se sentir confiante. Machuca a mente, o emocional e, muitas vezes, tira o brilho da corrida. E é justamente o que eu tento explicar. Tudo bem, a gente querer mais, só que o treinamento para corrida exige determinadas competências, que vão ser alcançadas de forma natural se a progressão das distâncias for respeitada. Então, as pessoas, muitas vezes, acham que é só querer, mas na corrida não é só querer. A maioria de nós tem os seus trabalhos, suas rotinas. Se exigir, dar passos grandes demais, vai desmotivar e machucar. Então, tentar achar esse equilíbrio é muito desafiador, principalmente para quem busca performance, mas não tem muita escolha, porque uma hora o preço cobra.

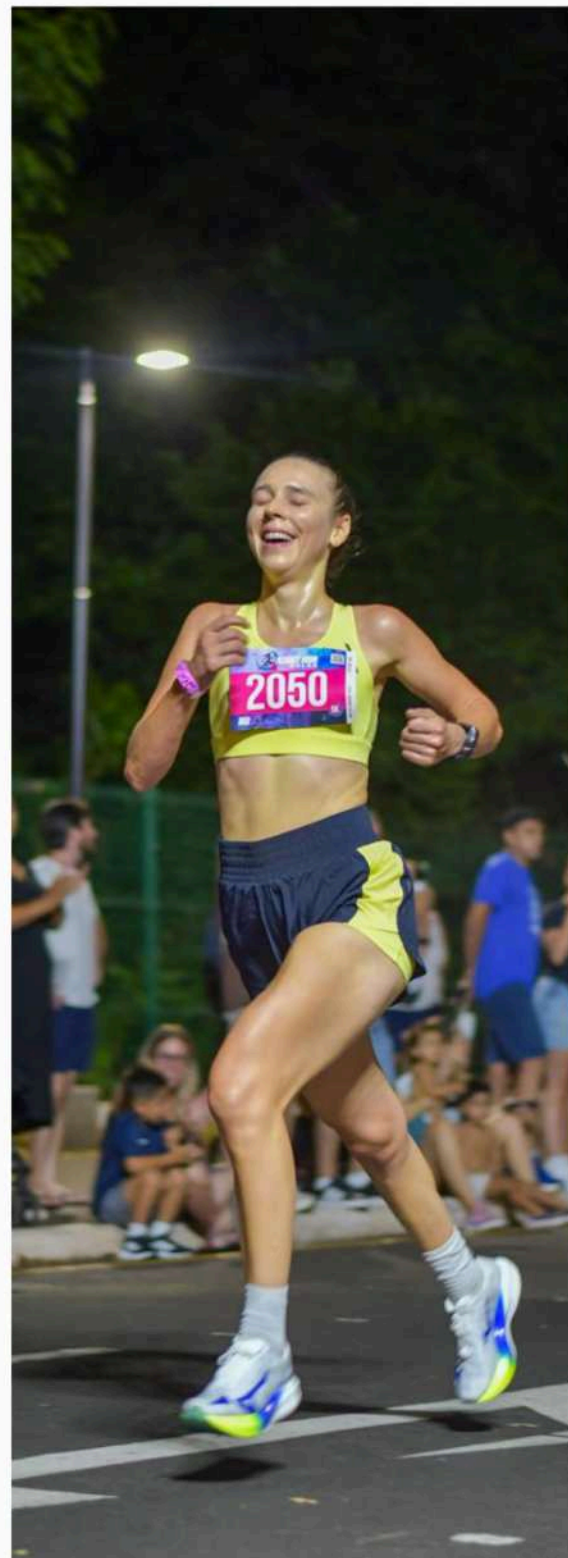
Sabine: No seu Instagram você fala muito sobre “Dar ao corpo a energia que ele precisa é também escolher continuar sonhando, correndo, trabalhando, cuidando, vivendo de verdade.” Quando você descobriu isso?

Simoniely: É todo um processo de redescoberta, porque está muito vinculado à questão do RED-S (Deficiência Energética Relativa no Esporte). Entrando no mundo da alta performance, sobretudo, eu comecei a querer estudar mais e entender como eu poderia correr mais rápido, e se fala muito sobre perder peso, ser uma pessoa mais leve possível. Só que esse pensamento, a gente precisa questionar, porque, quando você já tem um peso muito baixo que o corpo dá conta de gerenciar com todas as funções vitais dele. Quando eu corria 5, 10, 21km, eu não me importava com o meu peso. Mas quando eu migrei para a maratona, essa foi uma questão que comecei a levar em consideração. Aumentaram muito os treinos, aumentou muito o estresse, mas não aumentou muito a comida. Isso mais por falha minha, que ficava controlando. Por um tempo, até que funcionou: eu fiquei muito mais magra, correndo muito rápido, me sentindo forte. Mas chegou um momento em que o meu corpo só estava regredindo, não conseguia mais evoluir, e eu estava adoecendo muito. Eu vivia exausta, cansada e a memória estava péssima. E, por mais que eu saiba que as longas distâncias cobram o seu preço, não é para você andar tão exausta que não tenha vontade para nada. E isso estava muito relacionado à privação de alimentos que eu estava me colocando. Então, eu precisei aceitar que existe, sim, a questão do menor peso, mas aquele que o nosso corpo gerencia

com saúde. Então, comecei a trazer um pouco esse pensamento: não é só você fazer todos os esforços e ignorar os sinais do seu corpo. Precisa dar a ele toda a energia necessária, mesmo que o abdômen definido e sequinho não exista mais, porque tem que saber fazer escolhas. Você já está vivendo um estresse muito grande no treinamento da maratona. Ficar estressando o corpo ainda mais, sem alimentação, não é certo, é uma autoagressão. Então, tento trazer esse pensamento agora.

Sabine: Conviver com o Hashimoto te obrigou a desenvolver uma escuta muito mais apurada do seu próprio corpo. O que essa condição te ensinou sobre os seus limites e como isso mudou a sua relação com a corrida e com você mesma?

Simoniely: Eu já tenho há bastante tempo hipotireoidismo. Eu já estava com 23 anos e os exames muito alterados. Então, ele é a raiz para eu começar a me cuidar. Mas aí, com o tempo, eu fui entendendo que o meu corpo sofre muito mais para se recuperar e conseguir performar. Então, eu precisava cuidar muito da alimentação, cuidando com a qualidade dos alimentos, porque o corpo sofre para digeri-los, e com a questão do sono. Quando eu tentei acreditar que é só você querer, dormir menos e fazer mais, sempre existiu. Aí, uma hora, eu até tentei fazer isso e eu sucumbi muito. Eu não conseguia nem pensar direito, não tinha energia para nada. Tive alterações no ciclo menstrual e tudo. Então, eu vi que não era esse o caminho. Eu precisava dormir oito, nove horas por dia, porque sem dormir direito eu não tenho condições nem de existir direito. E fui mudando a minha alimentação para não ficar oscilando entre a restrição e o excesso, como era antes. Mas é lógico que tem momentos que desequilibra.



Sabine: O diagnóstico de RED-S (Deficiência Energética Relativa no Esporte) foi também um momento de redescoberta, sobre cuidar de si. O que essa experiência te ensinou sobre o equilíbrio entre performance e bem-estar?

Simoniely: Aí, sobre a questão do RED-S, eu já tinha ouvido falar, mas parecia que não era para mim. Como a interrupção total da menstruação aconteceu junto com o falecimento da minha mãe, eu imaginava que era mais uma questão de trauma emocional. Eu também sempre comi pelo menos mais que duas mil calorias, então não imaginava que isso pudesse estar acontecendo comigo. Eu só fui aceitar quando eu realmente já não conseguia mais me recuperar adequadamente dos treinos. Até que assisti a uma live de uma doutora no assunto e comecei a entender que eu tentava fazer tudo, ter um corpinho super seco, tentando correr uma maratona, exigindo demais dele e sem comer o suficiente. Eu trocava os alimentos que eram indicados no plano por alimentos menos calóricos, e as pessoas elogiavam muito um corpo super seco. Então, eu estava percebendo que eu queria tudo, mas não era possível dentro da fisiologia, da lógica do corpo. Eu fiquei com muita culpa, muita vergonha, saber que eu já tinha prejudicado o meu corpo. Bom, recebi ajuda e foi difícil mudar, porque tive que comer mais, engordar, e não saber quanto exatamente para conseguir, pelo menos, voltar ao principal marcador, que é a menstruação. No início, eu parei de correr umas duas, três semanas, fazia caminhadas. Depois voltei correndo muito pouco. Então, foi desafiador me ver além da corrida, porque me liberou para pensar sobre mim, para analisar as coisas que estavam acontecendo. Então, acabou sendo uma transformação muito grande. Eu levei muito tempo para entender que o tratamento do RED-S é justamente achar o equilíbrio todos os dias e quando eu comecei a sentir que o meu coração estava voltando a bater do jeito normal, que eu não estava mais tendo crise de ansiedade, estava dormindo bem, meu corpo muito melhor, eu entendi que é o caminho. Que não adianta a gente brigar contra a fisiologia, não adianta a gente brigar com o corpo, com as nossas condições reais e tentar se encaixar de uma forma equilibrada em tudo. Não dá para ter tudo, mas, sabendo escolher e colocando a saúde em primeiro lugar, aos poucos o corpo vai respondendo.

Sabine: Essa parada na corrida e a volta aos poucos, deve ter sido um dos períodos mais desafiadores para você, não só fisicamente, mas mentalmente. O que período te mostrou?

Simoniely: O grande desafio é que, muitas vezes, a corrida sai do lugar de uma atividade física para a gente descontar tudo, distrair, virar algo que nos tira de desconfortos mentais, emocionais, que compensa excessos alimentares. Há toda uma razão de questões psicológicas que nos levam a correr demais. E é muito difícil lidar com isso, porque daí você não



tem aquela muleta, aquele remédio que você tinha antes, para achar, de fato, qual é o real lugar da corrida na minha vida. Como eu me vejo na corrida para além da performance, para além dos pódios. Eu gosto muito de correr forte, então fui percebendo que precisava colocar a corrida no lugar de treino, de exercício físico, de um conforto emocional, mas não como a principal coisa que me acalmava na vida. Então, caminhei, fazia fortalecimento, sofri, chorei, passei. Não existe outra forma. Passei e continuo passando pelo desconforto de tentar me reencontrar na corrida, na vida e ter mais propósito, sem saber exatamente o que você está procurando e o que realmente está precisando.

Sabine: A corrida te ensinou que cuidar de si pode significar parar. Como você chegou a esse equilíbrio?

Simoniely: A corrida, muitas vezes, trabalha com o nosso corpo e o corpo, ninguém engana. Todos os excessos e as faltas, vão ser sentidas com mais ou menos tempo. Então, ter a noção de que eu poderia realmente ficar sem correr, que eu poderia me machucar de tal modo que nunca mais voltasse a correr do jeito que eu gosto, ou que as alterações no meu corpo fossem tão significativas que ele não pudesse mais voltar a ter a mesma potência, é um ensinamento de que o nosso corpo não é ilimitado, a nossa energia não é ilimitada. Nós temos limites, sim, seja pela questão fisiológica, seja pela questão da nossa capacidade mesmo, ou pela questão da rotina, das condições do momento. Então, quando você entende que, às vezes, você precisa diminuir muito ou quem sabe até parar, para não parar totalmente, é bom ter esse entendimento de que a gente não vive sempre na alta performance, que nós não estamos sempre em constante evolução, que as coisas são cíclicas e precisam ser assim, e que eu preciso respeitar um pouquinho mais isso. Antes, eu não me dava fases de descanso. Agora eu entendo que o corpo precisa desses estímulos e que, por mais que não seja confortável para quem já está muito na rotina, é o que vai trazer longevidade.

Sabine: Como a corrida te ajuda a ter equilíbrio mental e melhorar a sua qualidade de vida?

Simoniely: A corrida me ajuda a ter um equilíbrio mental maior e a melhorar a minha qualidade de vida, mas, pelo meu perfil de comportamento, é normal que eu me cobre muito, que eu sempre ache que está pouco e que eu tenha metas muito grandes, que não queira diminuir, não queira errar, não queira fraquejar. Esse é um comportamento complicado para quem está querendo performance, porque, ao mesmo tempo que ajuda na resiliência e em superar os desconfortos, às vezes nos faz ignorar desconfortos. Então, na verdade, eu precisei encontrar o equilíbrio de fazer mais leve, de levar mais em consideração o meu corpo, de não achar que dou conta de tudo, de ser mais gentil. Esse é um caminho que eu estou seguindo: exigindo, sim, do meu corpo, mas dando a ele essa energia necessária. E isso exige muita confiança em mim, de que eu vou dar conta de fazer as coisas quando for necessário, que eu não preciso ficar me provando a toda hora. Acho que é uma nova jornada de ter mais clareza, de entender mais o meu valor e ser mais gentil. E, nessa confiança que eu vou ganhando nos treinamentos, poder exigir do meu corpo somente o necessário.

Fotos: arquivo pessoal



Sabine: A ansiedade pré-prova aparece como tema no seu perfil. Como você lida com ela? Ela já te impediu de performar como queria?

Simoniely: Eu falo bastante de ansiedade e tento dar algumas dicas, mas, na verdade, isso é construído ao longo do tempo, principalmente vivendo o treinamento, porque é no treinamento que nós vamos sendo expostos aos sentimentos e adquirindo um arsenal para dialogar com eles. Quando temos alguma meta, o treinamento certinho, o planejamento é o que vai ajudar a termos confiança de que somos capazes de cumprir aquilo que é projetado. Mas, como eu sempre falo, as pessoas levam o que elas são, o que estão sentindo, as formas de ver e entender o mundo para o esporte. Não tem como você ser um corredor totalmente desvinculado da questão psicológica, dos receios, dos traumas. Então, eu tento sempre trazer ideias ou sugestões de a gente conseguir manejar essa ansiedade, porque ela vai existir, mesmo a gente sabendo que está bem-preparado. É normal se sentir ansioso, e nós precisamos parar de fugir dos sentimentos, porque, quando fica negando muito o sentimento ou tentando se distrair, é possível que a gente não viva esse sentimento da forma adequada e depois pague o preço. Hoje eu consigo entender que a ansiedade é grande e que é normal. Eu faço os meus esquemas para controlar o que é possível, porque tudo tem uma forte questão de controle. Mas, acima de tudo, já vivi o suficiente para entender que só de estar numa prova de corrida em condições de largar bem já é incrível, já é algo a ser muito comemorado, porque é muito difícil. Muita coisa pode acontecer, não é só conversa, é real. Isso me ajuda a ver a ansiedade e a incerteza de uma forma um pouco mais curiosa e grata. Mas, sim, antes eu passava muito mal, ficava muito nervosa, não conseguia dormir, comer nem parar. As coisas que eu falo para não fazer hoje, eu já fiz, e aprendi que acabava perdendo uma boa parte do treinamento para a prova por toda essa ansiedade. Ganhando confiança em mim e vivendo as experiências, hoje eu fico nervosa, fico ansiosa, mas, ao mesmo tempo, consigo fazer o que precisa ser feito e entender que a corrida é só o grande dia, é só o momento de você brilhar, de você divar, porque você já conseguiu o que precisava para ir bem.

Sabine: Você é tricampeã consecutiva da Maratona Internacional de Foz do Iguaçu — uma das mais difíceis do Brasil — centenas de pódios, sub-3h na maratona. Esses números significam o quê para você?

Simoniely: Sim, eu tenho títulos na corrida que eu nem imaginava que fosse conseguir, e eles representam para mim o sentimento de que eu mereço, de que eu mereço. Eles são frutos de um processo muito maior, que é gostar demais do treinamento. Eu amo o treinamento. Se eu pudesse mesmo, tivesse condições tanto fisiológicas, um potencial na corrida muito grande, uma outra



estrutura de vida, eu adoraria viver somente como atleta, porque eu gosto muito da filosofia do treinamento duro, de variar, de sentir os efeitos do treinamento. Então, eu só consegui ganhar, porque eu amo treinar. Amo os títulos, e agradeço por eles, mas o processo é a parte que mais me transforma, que mais me ensina. É lógico que quero continuar figurando bem no cenário do atletismo nacional. É importante para mim, que não tenho grandes patrocinadores. O dinheiro que eu recebo nas provas acaba me ajudando na qualidade do meu treinamento, mas qualquer conquista, acima de tudo, mostra o poder de acreditar, de fazer a minha parte e traz essa alegria de poder ter esse treinamento no meu dia a dia já há tanto tempo.

Sabine: Depois de tudo que a corrida já te deu (títulos, aprendizados, superações) o que ainda te move? O que você busca agora que vai além de tempo e performance?

Simoniely: Eu vejo os títulos como importantes, mas entendo eles como resultado do meu gosto por treinar. Quero continuar correndo provas, quero fazer maratonas, quero seguir performando, mas, neste momento, estou mais preocupada em sentir que o meu corpo está equilibrado de volta, que de fato saí desse processo de deficiência energética e estou encontrando um real equilíbrio que me permita correr bem forte, que é uma das coisas que eu mais gosto, me sinto muito viva desse jeito. Mas sem comprometer a minha saúde, sem terminar os dias trançando os pés, sem perder o limiar do saudável. Já faz uns 10 meses de processo, e tem horas que eu me sinto tão bem, tem horas

que eu adoeço um pouco. Eu senti que levei o meu corpo ao extremo e, aos poucos, bem devagarzinho, ele está se reestruturando, está se fortalecendo. Por isso não fico pensando muito em grandes provas, em grandes tempos. Quero apenas me manter correndo, voltar a sentir toda aquela potência, poder colocar intensidade de volta no meu treinamento, mas sem jogar de novo para a corrida um peso que não é dela, que é o de resolver as minhas questões. Agora eu quero dar para a corrida, e exigir dela, aquilo que é justo: o treinamento direcionado, os objetivos dentro das pistas. Ela pode me ajudar a clarear os pensamentos, mas não vai sobrecarregar tanto o meu corpo que ele não consiga mais lidar com as demandas do dia a dia. Quero entrar numa fase de viajar mais, aproveitar mais experiências na corrida, viver ela na intensidade, na performance, mas ver ela além disso. Enfim, quero uma fase um pouco mais gentil comigo, em que eu encontre esse tom mais equilibrado entre performance, saúde e diversão.

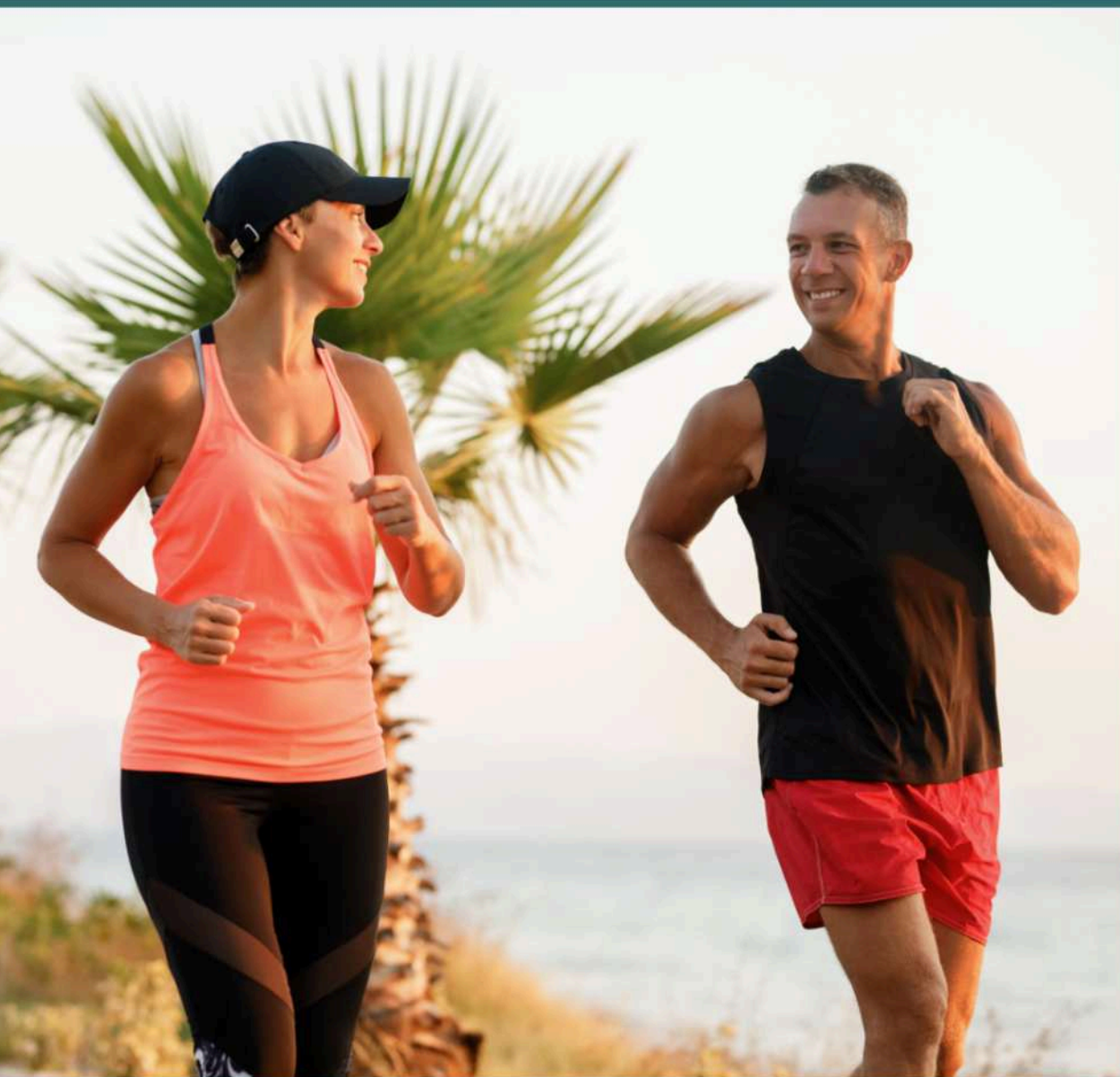
**SABINE WEILER**

JORNALISTA



JUNHO 2026

METABOLISMO ATIVO



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA



COMO O CORPO RESPONDE AO CUIDADO CONTÍNUO



A consistência costuma ser a variável mais subestimada em qualquer rotina de saúde. Em geral, o atleta amador, ou o paciente que deseja se cuidar melhor, tende a buscar a próxima dica, o próximo suplemento, o próximo protocolo. Algo que mude a história de forma imediata. Mas o corpo, do ponto de vista fisiológico, raramente responde ao novo. Ele responde ao recorrente.

A diferença está no que o organismo entende como sinal. Uma boa noite de sono é diferente de dormir bem por três semanas. Um treino pesado é diferente de treinar bem por seis meses. Uma refeição equilibrada é diferente de construir um padrão alimentar sustentável. Estímulos isolados produzem respostas imediatas,

muitas vezes hormonais. Mas é o estímulo continuado que produz adaptação real.

Um exemplo prático é a sensibilidade à insulina. Uma sessão de exercício melhora a captação de glicose pelo músculo nas horas seguintes. Mas a melhora estrutural — aquela que reduz risco metabólico a longo prazo — depende de semanas ou meses de prática regular. O mesmo vale para a função mitocondrial. Para a densidade capilar muscular. Para a capacidade do corpo de oxidar gordura como fonte preferencial em esforços submáximos. E para a eficiência com que ele absorve e utiliza o carboidrato em esforços de maior duração. Tudo isso é construído ao longo do tempo.

O sistema endócrino também opera nessa lógica. Quem adota uma rotina equilibrada de treino, alimentação adequada, sono regular e gerenciamento de estresse passa por uma reorganização gradual: o cortisol tende a se estabilizar, leptina e grelina sinalizam fome e saciedade com mais coerência, e os hormônios sexuais voltam a operar dentro da faixa esperada. Nada disso acontece em dias. Mas tudo acontece, com bastante consistência, em meses.

A composição corporal segue lógica semelhante. Picos de gasto calórico, déficits agressivos ou ciclos curtos de treino produzem efeito de curto prazo. Você pode emagrecer rápido seguindo um plano agressivo por 15 dias — mas isso é sustentável? É saudável? Na maioria das vezes, sem uma transição estruturada, vem o rebote, e os custos hormonais são altos.

Não é que o corpo não goste do atleta exemplar de fim de semana que esquece os treinos durante a semana. Ele apenas mede o que recebe ao longo do tempo. Você não perde tudo com alguns dias de hábitos ruins. Mas também não ganha muito com bons hábitos esporádicos.

A recuperação é talvez o exemplo mais didático. Marcadores como variabilidade da frequência cardíaca, frequência cardíaca de repouso e o tempo necessário para retornar à linha de base após o esforço melhoram gradualmente ao longo de meses de prática consistente. Não são respostas a um treino específico — são o reflexo de uma carga bem distribuída, de recuperação adequada e de estabilidade no estilo de vida. A boa notícia é que hoje temos diversos dispositivos para acompanhar essas e outras métricas, o que ajuda não só a tomar decisões mais inteligentes, mas também a monitorar como o organismo vem respondendo aos estímulos.

Talvez o ponto mais importante seja o que essas adaptações dizem sobre saúde a longo prazo. Estudos populacionais mostram que pessoas com rotinas estáveis, mesmo que não otimizadas, tendem a apresentar melhor perfil cardiovascular, metabólico e funcional na meia-idade do que aquelas que oscilam entre fases muito intensas e fases muito sedentárias. O corpo parece privilegiar a regularidade.

Por isso, quando converso com pacientes sobre saúde a médio e longo prazo, priorizo muito mais a construção de hábitos saudáveis sustentáveis do que seguir 100% do plano 100% do tempo. O cuidado contínuo não precisa ser perfeito. Pequenos ajustes mantidos por meses entregam mais resultado do que protocolos perfeitos abandonados em poucas semanas.

No fim, o corpo não recompensa intensidade isolada. Ele recompensa coerência sustentada ao longo do tempo.

GUIA NACIONAL DE ASSESSORIAS

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



**CADASTRE SUA
ASSESSORIA**



 **UNNERS BRASIL**

ADIDAS HYPERBOOST EDGE: O BOOST CRESCER, AMADURECEU E RESOLVEU CORRER SÉRIO

UM SUPERTRAINER SEM PLACA, COM AMORTECIMENTO ALTO, RESPOSTA MODERNA E A MISSÃO DE RECOLOCAR O BOOST NO CENTRO DA CONVERSA ENTRE OS TÊNIS PREMIUM DE CORRIDA.

Salve Runners, hoje venho do HyperBoost Edge da hypada Adidas. Durante anos, quando se falava em Boost, muita gente lembrava daquele amortecimento macio, confortável, mas nem sempre associado a um tênis realmente leve, moderno e competitivo para treinos de corrida. A Adidas, porém, parece ter decidido virar essa página com o Adidas Hyperboost Edge.

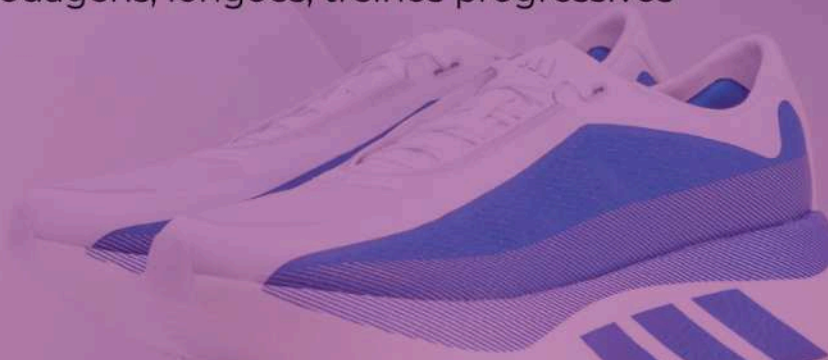
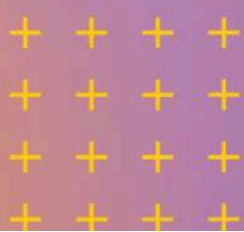
O Hyperboost Edge chega com uma proposta bem interessante: entregar muito amortecimento, boa resposta, leveza e versatilidade, mas sem depender de placa de carbono, nylon ou qualquer estrutura rígida para gerar propulsão. Segundo a própria Adidas, o modelo foi desenvolvido como seu primeiro supertrainer leve sem placa, usando a nova espuma Hyperboost Pro, com peso anunciado de aproximadamente 255 g.

Visual de supertênis, alma de treino diário

Visualmente, o Hyperboost Edge não passa despercebido. Ele tem aquele ar de tênis moderno, alto, robusto e tecnológico. A entressola volumosa chama atenção logo de cara, e as três listras integradas à lateral da espuma reforçam essa ideia de que a Adidas quis transformar a tecnologia Hyperboost em protagonista do modelo.

No Brasil, o modelo aparece no site oficial da Adidas com preço de R\$ 1.799,99, posicionado claramente como um tênis premium de corrida. A descrição nacional destaca amortecimento máximo, retorno de energia e leveza como os principais pilares do produto.

Mas o ponto mais interessante é que, apesar do visual grandalhão, ele não parece ter sido criado apenas para “rodagem confortável”. Ele entra justamente naquele território cada vez mais disputado dos tênis que querem fazer um pouco de tudo: rodagens, longões, treinos progressivos e até alguns ritmos moderados.



O que tem de novo no Hyperboost Pro?

A grande estrela do modelo é a espuma Hyperboost Pro. Diferente da ideia clássica do Boost mais pesado e com sensação mais densa, essa nova versão busca ser mais leve, mais responsiva e mais adequada para corrida de performance.

A Adidas afirma que a espuma foi desenvolvida para trabalhar naturalmente durante o ciclo da passada, sem placa ou elementos rígidos. A ideia é simples: deixar a própria geometria e o comportamento da espuma entregarem proteção e retorno de energia.

Na prática, isso coloca o Hyperboost Edge em uma posição curiosa: ele não é um tênis de competição como um Adios Pro, mas também não é um daily trainer comum. Ele tenta ocupar aquele espaço entre conforto extremo e performance controlada.



Na corrida: macio, protegido e surpreendentemente vivo

A primeira sensação de que o Hyperboost Edge passa é de bastante proteção. Você calça e já percebe que tem muita espuma entre o pé e o asfalto. Para quem gosta de tênis baixos, secos e com muito contato com o solo, talvez ele cause estranhamento. Mas para quem busca conforto em treinos mais longos, o pacote começa a fazer sentido rapidamente.

O que surpreende é que ele não parece apenas "fofo". Alguns tênis de máxima absorção acabam entregando conforto, mas deixam a passada meio lenta, afundada, quase preguiçosa. O Hyperboost Edge tenta fugir disso. A espuma tem uma resposta mais viva, com boa devolução, principalmente em ritmos confortáveis e moderados.

Essa é provavelmente a maior qualidade do tênis: ele consegue ser confortável sem parecer completamente morto. Não é um foguete, mas também não é um sofá parado.



Sem placa, mas com sensação de supertrainer

Hoje, muitos tênis de treino premium apostam em placas, hastes ou estruturas rígidas para dar aquele efeito de alavanca. O Hyperboost Edge vai por outro caminho. Ele quer entregar propulsão com espuma, geometria e volume.

Isso torna a experiência menos agressiva. Para muitos corredores, esse pode ser um ponto positivo. Nem todo mundo quer treinar todos os dias com placa, principalmente em fases de maior volume, retorno de lesão ou preparação para provas longas. Um tênis sem placa, mas com boa resposta, pode ser uma excelente ferramenta para acumular quilômetros com menos rigidez sob os pés.

Após alguns bons kms de teste, o Hyperboost Edge é como um raro “max cushion” que combina conforto, proteção e responsividade sem placa.

E aqui está talvez a melhor definição do modelo: ele não quer ser um tênis de prova disfarçado de treino; ele quer ser um tênis de treino com sensação premium de performance.

Cabedal: bonito, confortável, mas com ressalvas

O cabedal usa construção Primeweave, com proposta de ser leve, confortável e ajustado ao pé. A Adidas também destaca materiais premium, contraforte acolchoado e uma estrutura pensada para transitar bem entre corrida e uso casual.



No pé, a sensação tende a ser de bastante segurança, especialmente na região traseira. O colar e os pods no calcanhar ajudam a criar uma sensação de encaixe firme. Porém, esse é também um dos pontos que mais dividem opiniões. Colar mais alto e rígido pode incomodar alguns corredores, especialmente na região do tornozelo ou calcanhar. Além do cabedal Primeweave mais rígido e alto é um possível ponto negativo, principalmente em respirabilidade e conforto para alguns pés.

Ou seja: o encaixe é bom, mas vale experimentar com atenção. Quem tem histórico de bolhas no calcanhar, sensibilidade no tendão de Aquiles ou prefere colares mais baixos pode precisar de uma adaptação.

Solado: muita borracha, muita segurança

Outro ponto forte do Hyperboost Edge é o solado. A Adidas usa a tecnologia LIGHTTRAXION, inspirada em seus modelos de performance, buscando equilíbrio entre tração, flexibilidade e durabilidade.

O solado completo ajuda tanto na estabilidade quanto na durabilidade, o que deixa modelo provavelmente bastante resistente para uso prolongado.

Isso é importante porque, em tênis com muita espuma, a estabilidade pode virar problema. Aqui, o contato mais amplo com o solo e a cobertura generosa de borracha ajudam a controlar melhor a plataforma. Mesmo sendo alto, ele não tem aquela sensação de instabilidade exagerada que alguns max cushion apresentam.



Onde ele brilha mais?

O Hyperboost Edge faz mais sentido em três cenários.

Primeiro, nos longões. É aqui que o pacote de amortecimento, proteção e retorno de energia aparece melhor. Ele reduz a sensação de impacto, mantém a passada confortável e ainda oferece resposta suficiente para não deixar o treino arrastado.

Segundo, nas rodagens regenerativas ou moderadas, especialmente para corredores que gostam de tênis macios, mas não querem algo pesado ou sem vida.

Terceiro, nos treinos progressivos controlados, aqueles em que você começa confortável e termina um pouco mais firme. Ele não é o tênis mais agressivo para tiros curtos, mas consegue acompanhar bem quando o ritmo aperta de forma gradual.

Onde ele não é tão forte?

Apesar da proposta premium, o Hyperboost Edge não é perfeito.

Para tiros curtos, treinos de pista ou sessões muito rápidas, ele pode parecer alto e volumoso demais. A espuma responde, mas o conjunto não tem aquela agressividade de um Adios Pro, Takumi Sen ou até de alguns supertrainers com placa.

Também existe a questão do cabedal. Para alguns corredores, o encaixe mais estruturado será ótimo. Para outros, pode ser quente, rígido ou gerar atrito. Esse detalhe precisa ser levado a sério, especialmente porque estamos falando de um tênis caro.

E falando em preço: no Brasil, por R\$ 1.799,99, ele entra em uma faixa onde o consumidor compara com modelos muito fortes. Nesse valor, o Hyperboost Edge precisa convencer não só pelo conforto, mas também pela versatilidade e durabilidade.



Comparando dentro da própria Adidas

Dentro da Adidas, o Hyperboost Edge não substitui o Adios Pro. Também não tem exatamente a mesma função de um Boston ou de um Evo SL. Ele parece inaugurar uma linha própria: a dos treinos premium, altos, responsivos e sem placa.

Se o Adios Pro é o tênis para competir, o Hyperboost Edge é o tênis para construir a base, proteger o corpo e fazer muitos quilômetros com sensação de performance.

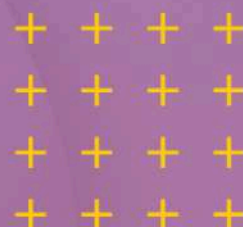
Se o corredor quer um Adidas para prova, ainda vai olhar para a família Adizero. Mas se quer um Adidas para treinar bastante, com conforto moderno e resposta acima da média, o Hyperboost Edge entra forte na conversa.



Para quem eu indicaria?

Eu indicaria o Adidas Hyperboost Edge para o corredor que busca um tênis premium para longões e rodagens; quer muito amortecimento, mas sem sensação completamente mole; gosta de tênis altos e protegidos; quer um supertrainer sem placa; precisa de um modelo confortável para acumular volume; e procura um tênis versátil para treinos fáceis, moderados e progressivos.

Já teria cautela para corredores que preferem tênis baixos, muito flexíveis, com cabedal minimalista ou que fazem muitos treinos de velocidade curta. Também recomendaria testar bem o encaixe do calcanhar antes da compra.



Veredito

O Adidas Hyperboost Edge mostra que o Boost mudou. Ele deixou de ser apenas sinônimo de conforto casual ou amortecimento macio e passou a ocupar um espaço mais sério dentro da corrida de performance.

Ele é alto, protegido, responsivo e moderno. Não tenta ser um supertênis de competição, mas entrega uma experiência de treino premium, com bastante conforto e uma dose interessante de energia. O grande mérito está em fazer isso sem placa, o que torna a passada mais natural e menos rígida.

O cabedal pode dividir opiniões, e o preço no Brasil exige uma compra bem pensada. Mas, como proposta, o Hyperboost Edge é um dos lançamentos mais interessantes da Adidas para quem quer treinar muito, correr confortável e ainda sentir que existe vida debaixo dos pés.

No fim das contas, o Hyperboost Edge é aquele tênis para o corredor que olha para o longão de domingo e pensa: “quero proteção, quero conforto, mas também quero me divertir correndo”.

E nesse papel, ele entrega muito bem.

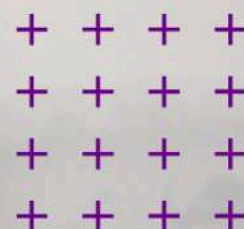
Resumo Rápido

Pontos fortes	Pontos de atenção
Amortecimento alto e muito protetor.	Preço elevado no Brasil.
Boa resposta para um tênis sem placa.	Cabedal pode incomodar alguns corredores.
Versátil para longões, rodagens e progressivos.	Não é a melhor opção para tiros curtos e pista.
Solado com boa cobertura e proposta de durabilidade.	Sensação alta e volumosa pode não agradar todos.



GUSTAVO PAVESI

FISIOTERAPEUTA
E EMPRESÁRIO



2:25

4.50



Playlist Runners Brasil

Spotify





ORGULHO DE
EXISTIR

MINH CEZAR

JUNHO 2026

MIH CEZAR: MATERNIDADE, MARATONA E LIBERDADE

HÁ 33 ANOS ELA COMEÇOU A CORRER. HOJE, CONTINUA CORRENDO PELOS MESMOS MOTIVOS: LIBERDADE, PERTENCIMENTO E SONHOS.

Em junho de 2026, ela completa 33 anos de corrida. Trinta e três anos desde que uma menina de cinco anos encontrou, em um projeto social, muito mais do que um esporte. Encontrou pertencimento, encontrou oportunidades e um caminho.

Filha de uma empregada doméstica, criada em uma realidade de dificuldades financeiras, Mih correu descalça, passou por situações que poderiam ter limitado seus sonhos e cresceu acreditando que o movimento poderia levá-la mais longe e levou.

Dos 50 metros rasos às maratonas. Das pistas escolares às ultramaratonas. Do Cruce de Los Andes às grandes provas internacionais. Da menina que corria porque gostava de correr à mulher que hoje inspira milhares de pessoas através do esporte.

Mas talvez a sua maior conquista não esteja nos números e sim na forma como Mih aprendeu a ocupar espaços.

Como mãe dos gêmeos Dom e Gael, encontrou maneiras de continuar treinando quando muitos acreditavam que a maternidade representaria uma pausa. Como atleta, mostrou que a alta performance pode coexistir com a vida real. Como mulher, construiu sua trajetória sem abrir mão da própria verdade.



No mês em que o mundo celebra o orgulho LGBTQIA+, a história de Mih ganha um significado ainda mais profundo. Não porque ela queira ser definida por rótulos, mas porque representa algo poderoso: a liberdade de viver plenamente quem se é.

Em junho celebramos o Mês do Orgulho, uma data que tem como marco histórico a Revolta de Stonewall, ocorrida em 28 de junho de 1969, em Nova York. Mais do que uma celebração, o período convida à reflexão sobre visibilidade, respeito e pertencimento. E poucas histórias traduzem tão bem esses valores quanto a de Mih Cezar.

Ao lado da companheira Marina, dos filhos e dos sonhos que ainda a movem, entre eles, a tão desejada maratona sub-3 em Chicago, Mih segue correndo.

Correndo por paixão. Correndo por liberdade. Correndo porque, depois de 33 anos, a corrida continua sendo o lugar onde ela encontra a si mesma.

E talvez seja exatamente isso que torna sua história tão especial.



“QUANDO OLHO PARA TRÁS, NÃO VEJO APENAS QUILOMETROS PERCORRIDOS. VEJO UMA VIDA INTEIRA TRANSFORMADA PELO ESPORTE.” - MIH CEZAR

UMA VIDA INTEIRA EM MOVIMENTO

RRB: O que sente ao perceber que está completando 33 anos de corrida?

MIH CEZAR: Sinto gratidão. A corrida me acompanhou durante praticamente toda a minha vida. Ela estava lá quando eu era uma menina pobre que corria descalça, quando sonhava sem saber se teria oportunidades, quando me tornei mãe e também agora, como mulher adulta, atleta e criadora de conteúdo.

Quando olho para trás, não vejo apenas quilômetros percorridos. Vejo uma vida inteira transformada pelo esporte.

Filha de uma empregada doméstica, criada em uma realidade de dificuldades financeiras, Mih encontrou na corrida algo que muitas crianças procuram durante toda a vida: uma oportunidade.

RRB: Você começou num projeto social aos 5 anos, em que momento percebeu que a corrida não era apenas uma atividade, mas parte da sua identidade?

MIH CEZAR: Acho que percebi quando entendi que a corrida não estava apenas mudando meus resultados, ela estava mudando a forma como eu enxergava a mim mesma e o mundo ao meu redor. A corrida me ensinou disciplina, confiança e pertencimento. Foi ali que percebi que ela faria parte de quem eu sou para sempre.

Ao longo dos anos vieram as corridas de rua, o atletismo, o triathlon, as ultramaratonas e as grandes maratonas. Mas a essência permaneceu a mesma.

RRB: O que ainda faz você acordar e querer correr?

MIH CEZAR: A liberdade. A corrida continua sendo o lugar onde encontro a mim mesma. Não importa quantas responsabilidades eu tenha, quantas preocupações existam ou quantos desafios apareçam, quando corro, lembro de quem eu sou e de onde eu vim.





MÃE, ATLETA E SEM PEDIR DESCULPAS

“SAIR DA POBREZA, CRIAR MEUS FILHOS COM AMOR, CONSTRUIR MINHA CARREIRA E CONTINUAR CORRENDO DEPOIS DE TANTAS DÉCADAS É UMA CONQUISTA MUITO MAIOR DO QUE QUALQUER MEDALHA”. - MIH CEZAR

Durante muito tempo, a sociedade repetiu a ideia de que a maternidade exigia renúncias, que determinadas conquistas precisavam ser colocadas em espera. Que algumas mulheres precisavam escolher. Mih escolheu outro caminho, escolheu continuar.

Treinando quando dava, correndo quando era possível, adaptando-se sem desistir, e transformando os filhos em parte da jornada.

Quem acompanha sua trajetória já viu inúmeras imagens de Dom e Gael acompanhando a mãe em treinos e provas. Em uma delas, Mih completou uma meia maratona empurrando o carrinho dos filhos e cruzou a linha de chegada em impressionantes 1h53.

RRB: O que seus filhos aprendem ao verem a mãe correndo?

MIH CEZAR: Acredito que eles aprendem que vale a pena lutar pelos próprios sonhos. Quero que eles entendam que a disciplina, a dedicação e a coragem podem levar qualquer pessoa muito longe.

RRB: Muitas mulheres sentem culpa ao reservar tempo para si mesmas. Você já sentiu isso?

MIH CEZAR: Sim, em alguns momentos, mas também entendi que cuidar de mim faz de mim uma mãe melhor. Quando treino, fico mais forte física e emocionalmente, e isso reflete diretamente na forma como cuido dos meus filhos.



RRB: Qual foi a maior vitória da sua vida que não teve medalha?

MIH CEZAR: Ter conseguido transformar a minha história sem esquecer de onde vim.

Sair da pobreza, criar meus filhos com amor, construir minha carreira e continuar correndo depois de tantas décadas é uma conquista muito maior do que qualquer medalha.

ORGULHO DE EXISTIR

O esporte sempre foi apresentado como um território de superação. Mas para muitas pessoas, antes da superação esportiva existe outro desafio: o de simplesmente ocupar espaços.

Mesmo em um ambiente que celebra diversidade, inclusão e liberdade, ainda existem barreiras invisíveis para muitas mulheres LGBTQIA+.

Mih conhece essa realidade, mas escolheu enfrentá-la da mesma forma que encara uma maratona: um passo de cada vez.

RRB: Como é ocupar espaço no esporte sendo mulher, atleta, mãe e vivendo uma relação com outra mulher?

MIH CEZAR: Para mim, ocupar esse espaço é um ato de verdade. Sou mãe do Dom e do Gael, atleta há 33 anos e hoje construo minha vida ao lado da Marina, minha companheira, que me apoia 100% no esporte, nos meus sonhos e em todos os desafios que escolho enfrentar.

Ter alguém que acredita em mim dessa forma faz toda a diferença.

Ela faz uma pausa e continua.

"Mas também é impossível ignorar que ainda existem poucos espaços de representatividade dentro do mercado esportivo". Mih Cezar

Quando olhamos para campanhas, patrocínios e embaixadores das grandes marcas, ainda vemos, na maioria das vezes, os mesmos perfis, os mesmos corpos e os mesmos modelos de família. Existem muitas pessoas LGBTQIA+ praticando esporte, conquistando resultados e inspirando comunidades, mas ainda somos pouco vistos.



RRB: Ainda faltam referências LGBTQIA+ na corrida?

MIH CEZAR: Muito. A corrida é democrática quando estamos na rua, mas quando olhamos para campanhas, patrocínios e oportunidades dentro do mercado esportivo, ainda existe uma distância enorme entre a diversidade que vemos nas ruas e a diversidade que vemos representada.

Ainda faltam referências, mas principalmente faltam oportunidades.

RRB: Em algum momento sentiu que precisava provar mais do que os outros?

MIH CEZAR: Sim. Primeiro por ser mulher, depois por vir de uma realidade extremamente humilde. Mais tarde por ser mãe, e também por viver uma relação com outra mulher.

Em muitos momentos senti que precisava entregar mais para receber o mesmo reconhecimento, mas o tempo me ensinou que eu não preciso provar que mereço estar aqui. Minha história fala por si só.



O ESPORTE MUDA DESTINOS

“O esporte transformou completamente a minha vida, corri descalça durante muitos anos. E foi através da corrida que surgiram oportunidades que pareciam impossíveis.”. Mih Cesar

Ao falar sobre transformação social, Mih não recorre a teorias, ela fala da própria vida.

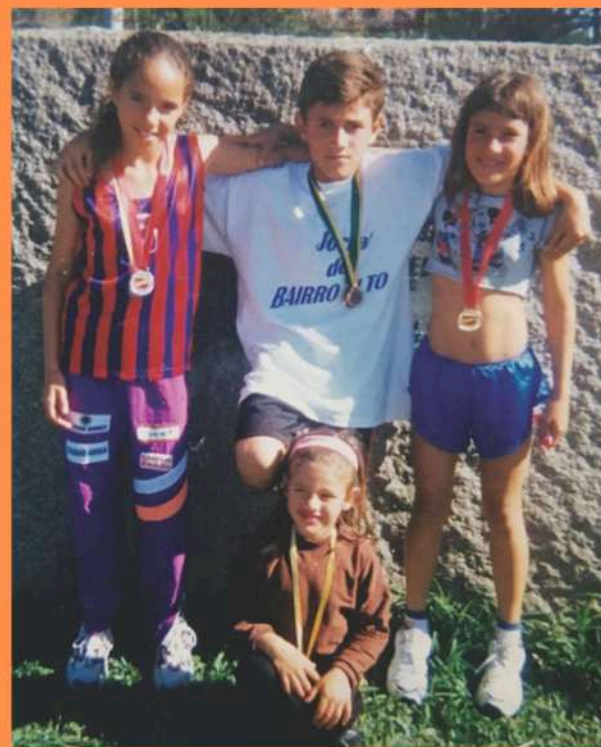
RRB: Você acredita que o esporte pode ser uma ferramenta poderosa de transformação social?

MIH CEZAR: Eu sou a prova viva disso.

O esporte transformou completamente a minha vida. Passei fome, corri descalça durante muitos anos. E foi através da corrida que surgiram oportunidades que pareciam impossíveis.

Os corredores do projeto social onde comecei ajudaram a construir, em mutirão, a casa onde minha mãe mora até hoje.

Quando olho para essa história, entendo que o esporte é muito mais do que competição, O esporte cria pertencimento, cria oportunidades e muda destinos. Mudou o meu.



A MENINA QUE CORRIA DESCALÇA



“SOU ALGUÉM QUE AINDA SE EMOCIONA AO LEMBRAR DA PRÓPRIA HISTÓRIA E QUE NUNCA DEIXOU DE ACREDITAR NO PODER TRANSFORMADOR DO ESPORTE” – MIH CEZAR



Aos 38 anos, Mih segue acumulando sonhos, alguns deles já têm endereço e data, Chicago, Sub-3.

Mas, curiosamente, seu maior combustível continua sendo o mesmo daquela menina que começou a correr aos cinco anos.

RRB: O que ainda move você?

MIH CEZAR: Os sonhos que ainda não realizei, meus filhos. as pessoas que se inspiram na minha história. E a certeza de que ainda tenho muitos quilômetros para viver.

RRB: O que é a vida para você?

MIH CEZAR: A vida é movimento, é seguir em frente mesmo quando o caminho parece difícil. É amar, aprender, cair, levantar e continuar acreditando.

RRB: E o que espera do futuro?

MIH CEZAR: Continuar correndo, ver Dom e Gael crescerem felizes, construir muitas memórias ao lado da Marina, conquistar minha maratona sub-3 em Chicago.

E continuar mostrando, através da minha história, que o esporte tem o poder de transformar vidas. Porque um dia ele transformou a minha.

"QUE NINGUÉM PERMITA QUE A SUA ORIGEM DETERMINE O TAMANHO DOS SEUS SONHOS." — MIH CEZAR



**DANI
CHRISTOFFER**

EDITORA RUNNERS BRASIL E
JORNALISTA





Pele de **CORREDOR**

**SABRINA
CABRAL**
DERMATOLOGISTA





SOL, VENTO, SUOR E POLUIÇÃO: O QUE A CORRIDA OUTDOOR FAZ COM SUA PELE

Correr ao ar livre é uma das formas mais prazerosas de praticar atividade física. Mas, junto com os benefícios do esporte, a pele também passa a conviver diariamente com uma série de desafios ambientais. Sol, vento, suor e poluição deixam marcas que vão muito além do que enxergamos no espelho. Ao longo dos anos, essa exposição contínua pode influenciar não apenas a aparência da pele, mas também sua saúde e capacidade de proteção.

Sol, vento, calor, suor e poluição agem diariamente sobre a barreira cutânea e, quando combinados, provocam um efeito acumulativo importante. A ciência já mostra que esses fatores ambientais funcionam de forma sinérgica, aumentando inflamação, estresse oxidativo e envelhecimento precoce da pele.

Na prática, isso significa que a rotina de treinos ao ar livre pode acelerar o fotoenvelhecimento, piorar doenças inflamatórias e aumentar o risco de câncer de pele quando não existe proteção adequada.

A radiação ultravioleta continua sendo um dos principais fatores de dano cutâneo em corredores. Quem treina ou compete ao ar livre recebe doses consideráveis de radiação UV ao longo dos anos, especialmente em horários de maior intensidade solar. E o suor tem um papel importante nesse processo: além de fragilizar a barreira cutânea, ele aumenta a sensibilidade da pele à radiação, favorecendo queimaduras solares e irritações.

A exposição solar cumulativa está diretamente associada ao carcinoma basocelular e espinocelular, enquanto episódios de exposição intensa com queimaduras aumentam o risco de melanoma. Por isso, a fotoproteção não deve ser encarada apenas como cuidado estético, mas como parte da saúde e da longevidade esportiva.

Outro fator cada vez mais relevante para quem corre em áreas urbanas é a poluição do ar. Material particulado, fumaça, ozônio, metais pesados e gases liberados por veículos e indústrias entram em contato diário com a pele durante os treinos. Esses poluentes aumentam a produção de radicais livres e desencadeiam estresse oxidativo, comprometendo a função da barreira cutânea.



A consequência aparece de diferentes formas:

- envelhecimento precoce;
- manchas e melasma;
- acne inflamatória;
- piora de dermatites;
- sensibilidade aumentada;
- queda capilar;
- ressecamento e perda de viço da pele.

E existe um agravante importante: quando poluição e radiação solar se combinam, o dano se torna ainda maior. Estudos mostram que alguns poluentes potencializam a ação da radiação UVA, aumentando a formação de espécies reativas de oxigênio e acelerando a degradação do colágeno. Ou seja, sol e poluição juntos geram mais inflamação e envelhecimento cutâneo do que cada fator isoladamente.



Além do impacto estético, a pele inflamada perde eficiência como barreira de proteção. Isso favorece irritações, maior sensibilidade e recuperação mais lenta após treinos longos ou provas em condições climáticas extremas.

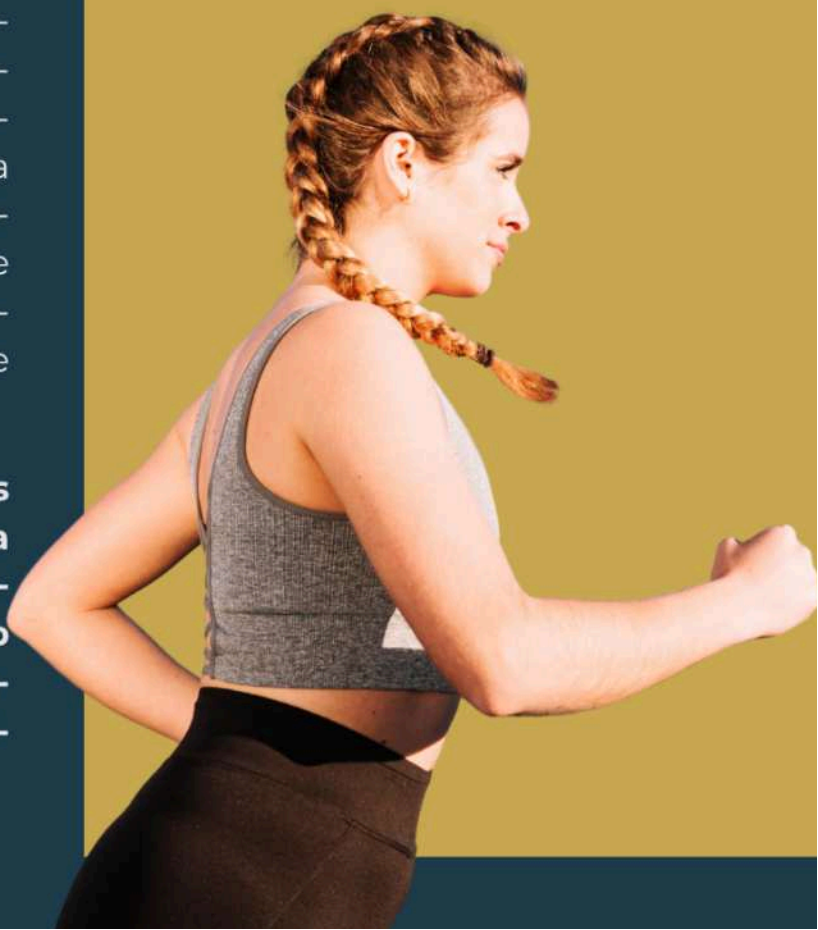
A boa notícia é que pequenas estratégias ajudam bastante a reduzir esse impacto ambiental sobre a pele do corredor. O primeiro passo continua sendo a fotoproteção adequada. Protetores solares de amplo espectro, resistentes ao suor e com boa proteção UVA devem fazer parte da rotina diária, inclusive em dias nublados.

Embora a reaplicação seja recomendada em situações de exposição prolongada, ela nem sempre é viável durante treinos extensos ou competições. Nesse cenário, vale investir em produtos com maior resistência à água e ao suor, aplicados de forma generosa antes da atividade. Medidas complementares, como o uso de bonés, viseiras e peças com proteção UV, oferecem uma camada extra de defesa contra a radiação solar.

Também é fundamental manter a pele preparada para lidar com as agressões do ambiente. Fórmulas que contenham ingredientes reparadores e antioxidantes ajudam a preservar a integridade da barreira cutânea e a minimizar os efeitos do estresse oxidativo. Após a corrida, uma higienização delicada contribui para remover suor, partículas de poluição e outras impurezas sem comprometer ainda mais a proteção natural da pele.

Para quem corre regularmente, cuidar da pele não é uma questão de vaidade. É uma forma de prevenção, recuperação e investimento na própria saúde. Assim como músculos, articulações e sistema cardiovascular, a pele também precisa de atenção para continuar desempenhando seu papel de proteção ao longo dos anos.

A corrida ao ar livre traz benefícios inquestionáveis para o corpo e para a mente. Mas, assim como treinamos para enfrentar os desafios do percurso, a pele também precisa estar preparada para enfrentar os desafios do ambiente.





ALÉM DA CORRIDA

**POR:
MARJORIE BARCELOS**
Psicóloga Esportiva

CORRIDA, AUTOCONHECIMENTO E EQUILÍBRIO EMOCIONAL: QUANDO CADA PASSO FORTALECE CORPO E MENTE

Existe algo especial na corrida que vai muito além do condicionamento físico. Quem corre sabe que, muitas vezes, os quilômetros percorridos servem não apenas para fortalecer o corpo, mas também para organizar pensamentos, aliviar tensões e encontrar um momento de conexão consigo mesmo.

Em meio a uma rotina cada vez mais acelerada, a corrida tem se tornado um espaço de pausa em movimento. Um momento em que o corpo segue em frente enquanto a mente encontra a oportunidade de desacelerar.

Corrida como espaço de autoco- nhecimento

Ao iniciar uma corrida, cada pessoa leva consigo muito mais do que um tênis adequado ou uma meta de distância. Leva expectativas, preocupações, emoções e desafios pessoais.

Durante o percurso, é comum que pensamentos surjam de forma espontânea. Algumas pessoas aproveitam esse momento para refletir sobre situações da vida, enquanto outras encontram na corrida uma oportunidade de simplesmente estar presentes. Seja qual for a experiência, existe um encontro genuíno consigo mesmo.



A corrida nos ensina sobre nossos limites, mas também sobre nossa capacidade de superá-los. Mostra que nem todos os dias serão iguais e que o desempenho não define quem somos. Aprendemos a respeitar o ritmo do corpo, a lidar com frustrações e a valorizar pequenas conquistas que, somadas, constroem grandes resultados.

Reduzindo a ansiedade através do movimento

A ansiedade faz parte da experiência humana, mas quando se torna excessiva pode gerar sofrimento e impactar a qualidade de vida. Nesse cenário, o movimento surge como um importante aliado da saúde mental.

Ao correr, nosso organismo libera substâncias associadas ao bem-estar, como endorfina, serotonina e dopamina. Além dos benefícios fisiológicos, a atividade ajuda a direcionar a atenção para o presente: a respiração, o ritmo das passadas e a percepção do próprio corpo ocupam o espaço que muitas vezes seria preenchido por preocupações e pensamentos acelerados.

Por isso, não é raro ouvir corredores relatarem que começaram a praticar o esporte em busca de saúde física e acabaram encontrando também uma forma de aliviar o estresse e a ansiedade do dia a dia.

Embora a corrida não substitua o acompanhamento profissional quando necessário, ela pode ser uma ferramenta valiosa para promover equilíbrio emocional e bem-estar.

Construindo equilíbrio emocional a cada passo

O equilíbrio emocional não significa viver sem dificuldades, mas desenvolver recursos para lidar melhor com elas. E a corrida oferece oportunidades constantes para esse aprendizado.



Cada treino exige disciplina, persistência e paciência. Nem sempre haverá motivação, nem sempre haverá recordes pessoais. Ainda assim, seguir em frente fortalece não apenas o corpo, mas também a confiança e a capacidade de enfrentar desafios.

Outro aspecto importante é o sentimento de pertencimento. Grupos de corrida, assessorias esportivas e eventos criam conexões que vão além do esporte. Compartilhar trajetórias, incentivar outras pessoas e celebrar conquistas fortalece vínculos sociais, fator essencial para a saúde mental.

O movimento que transforma

Talvez um dos maiores presentes da corrida seja justamente mostrar que evolução não acontece da noite para o dia. Ela é construída passo a passo, treino após treino, assim como acontece com o nosso desenvolvimento emocional.

Quando corremos, aprendemos que desacelerar também faz parte do processo, que respeitar limites é tão importante quanto superá-los e que cuidar da mente merece a mesma atenção que damos ao corpo.

No fim das contas, a corrida nos lembra de algo simples e poderoso: algumas das jornadas mais importantes da vida não são medidas em quilômetros, mas nas transformações que acontecem dentro de nós ao longo do caminho.



MENTE EM MOVIMENTO



CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA





O CORREDOR QUE SE OUVE: EQUILÍBRIO EMOCIONAL COMO PRÁTICA, NÃO COMO META

Equilíbrio emocional é um dos termos mais usados e menos compreendidos quando falamos de saúde mental. Não se trata de estar sempre bem, de eliminar emoções difíceis ou de manter uma serenidade que, na prática, não existe para ninguém em 100% do tempo. Na perspectiva das terapias cognitivo-comportamentais (TCC), equilíbrio emocional é uma habilidade, algo que se aprende, se pratica e se desenvolve ao longo do tempo. É a capacidade de perceber, compreender e responder às emoções de uma forma mais adaptativa. E a corrida, quando vivida com consciência, pode ser um dos contextos mais ricos para esse aprendizado.

O que significa regular emoções e por que pode ser difícil de fazer

Robert Leahy, Dennis Tirch e Lisa Napolitano, em seu trabalho sobre regulação emocional dentro da TCC, descrevem emoções como respostas funcionais do organismo, como sinais que carregam informação sobre o que está acontecendo dentro e fora de nós. O problema não é sentir raiva, medo, frustração ou tristeza. O problema aparece quando não sabemos o que fazer com essas experiências e acabamos às evitando, suprimindo ou nos fundindo a elas a ponto de perder perspectiva de ação.

Muitos dos nossos padrões emocionais têm raízes antigas. Reagimos ao presente com ferramentas emocionais formadas no passado, e essa reação é a que aparece de forma automática nas nossas vivências diárias. Logo, o caminho não é controlar emoções, mas aprender a ter flexibilidade psicológica, ou seja, a ser capaz de entrar em contato com experiências internas difíceis sem que elas ditem completamente nossas ações.

Como uma analogia, podemos pensar que o equilíbrio emocional não é ausência de tempestade, mas é a capacidade de se manter de pé enquanto ela passa.



A corrida como laboratório de regulação

Há muito se investiga os efeitos do exercício aeróbico sobre a saúde mental. Pesquisas mostram que a corrida regular está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, à melhora do humor e ao aumento da resiliência ao estresse. Mas há um mecanismo menos discutido, e que talvez seja o mais relevante para quem quer desenvolver equilíbrio emocional: a corrida treina a capacidade de permanecer presente em situações desconfortáveis.

Quando você está no quilômetro 28 de uma prova e as pernas pedem para parar, você aprende que desconforto não é perigo. Que sentir não é o mesmo que ser dominado. Que existe uma diferença entre o sinal ("estou cansado") e a catástrofe ("não vou conseguir"). Esse aprendizado, repetido treino a treino, não fica confinado à pista. Ele migra para a vida.

O exercício físico moderado e regular é uma das formas mais eficazes de ampliar essa janela, como processo fisiológico real que envolve a regulação do eixo do estresse e o fortalecimento de circuitos pré-frontais do cérebro ligados ao autocontrole.

A percepção dessas sensações permite que o corredor aprenda a monitorar seu estado interno e a diferenciar entre desconforto esperado e sinais de sobrecarga. Esse processo de autopercepção é central para o equilíbrio emocional, pois treina a mente para observar sem reagir impulsivamente. A atenção aos próprios limites físicos funciona como um reflexo da capacidade de observar pensamentos e sentimentos de forma neutra, fortalecendo o autocontrole e a consciência emocional.

Aprender a língua do seu próprio corpo

A habilidade de notar e interpretar sensações corporais, como frequência cardíaca, tensão muscular e profundidade da respiração, está muito relacionada à inteligência emocional, na medida em que quem tem maior consciência corporal tende a reconhecer emoções com mais precisão, o que colabora para tomar decisões mais ajustadas e menos impulsivas.

Cada treino oferece dezenas de oportunidades para praticar essa escuta: *Meu ritmo está sustentável ou estou forçando além do que posso hoje? Essa dor é sinal de esforço ou de lesão? Estou com fome, frio, tensão no ombro, respiração curta?* Com o tempo, quem aprende a ler o próprio corpo na pista aprende também a lê-lo nas demais situações de sua vida.

Esse tipo de exercício é um *mindfulness* aplicado, que tem como objetivo observar sem julgamento, nomear com precisão e agir com consciência.

Três práticas para levar para o treino

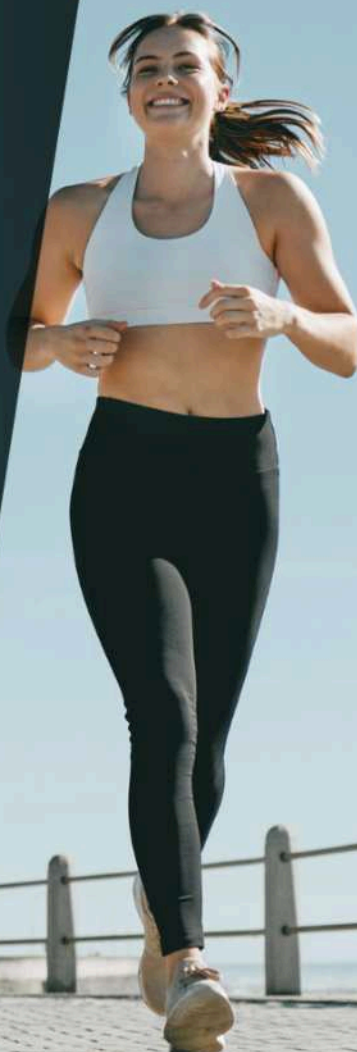
Equilíbrio emocional não se constrói na teoria. Aqui estão três sugestões de exercícios para começar a treinar essa habilidade dentro dos próprios treinos:

1. O check-in dos três pontos: Antes de sair, se faça três perguntas simples: *Como está minha cabeça hoje? Como está meu corpo? O que espero deste treino?* Não é necessário responder com profundidade, apenas nomear. Você não precisa resolver nada, só precisa notar. A nomeação de estados emocionais permite que o cérebro processe a vivência, transformando sensações físicas confusas em informações compreensíveis. Isso ativa o córtex pré-frontal (área lógica do cérebro) e reduz a intensidade do sistema de alarme emocional.



JUNHO 2026

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



**FELIPPE
RIBEIRO**
FISIOTERAPEUTA

CORRIDA DE RUA MAIS LEVE E EFICIENTE: O QUE A CIÊNCIA JÁ SABE E COMO APLICAR NO SEU DIA A DIA

Fala RUNNERS, estamos on por aqui!!

A corrida de rua é um dos esportes mais democráticos que existem. Basta um par de tênis e disposição para começar. Mas, à medida que o corredor evolui seja ele iniciante ou experiente surge uma pergunta inevitável: como correr melhor, com menos esforço e mais eficiência?

A resposta passa por um conceito-chave que vem sendo muito estudado na ciência do esporte: a **economia de corrida**. Em termos simples, ela representa o quanto de energia o corpo gasta para manter um determinado ritmo. Quanto menor o gasto, mais eficiente é o corredor.

E a boa notícia: eficiência não é só talento é algo que pode ser treinado.

O que significa correr de forma eficiente?

Imagine duas pessoas correndo lado a lado na mesma velocidade. Uma parece leve, quase “flutuando”. A outra faz mais esforço, respira mais pesado e se desgasta rápido.

A diferença entre elas está na eficiência do movimento.





A ciência mostra que corredores mais econômicos apresentam algumas características em comum:

- Menor consumo de oxigênio para o mesmo ritmo
- Movimento mais estável, com menos “sobe e desce”
- Melhor uso da energia elástica dos músculos e tendões
- Coordenação mais refinada entre músculos.

Isso significa que correr bem não é apenas sobre força ou velocidade é sobre **gastar menos energia para fazer a mesma coisa**.

Biomecânica: a técnica que faz diferença

A forma como você corre (sua técnica) influencia diretamente seu desempenho e risco de lesões.

Estudos em biomecânica mostram que pequenos ajustes no movimento podem melhorar bastante a eficiência e a segurança da corrida.

Alguns pontos importantes:

- **Passada equilibrada:** nem muito longa, nem muito curta
- **Frequência adequada:** passos rápidos e leves ajudam a reduzir impacto
- **Postura:** tronco levemente inclinado à frente
- **Menos impacto vertical:** correr “para frente”, não “para cima”

Um erro comum é exagerar na passada, tentando “ganhar terreno”. Isso geralmente aumenta o gasto de energia e o impacto nas articulações.

A ciência reforça: correr bem é mais sobre eficiência do que sobre esforço exagerado.

Força muscular: o segredo escondido

Pode parecer contraditório, mas um dos fatores mais importantes para correr melhor não está na corrida em si e sim no treino de força.

Pesquisas mostram que o fortalecimento muscular melhora a chamada economia de corrida por meio de:

- Melhor coordenação entre músculos
- Uso mais eficiente da energia
- Menor fadiga ao longo do treino ou prova

Além disso, músculos mais fortes ajudam a estabilizar o corpo, reduzindo desperdícios de movimento.

Exercícios simples já fazem diferença:

- Agachamento
- Afundo
- Elevação de quadril
- Exercícios para panturrilha

Não é preciso virar “marombeiro”. O objetivo é dar suporte ao movimento de correr.

Energia bem aproveitada: o papel dos tendões

Um ponto interessante que a ciência destaca é o papel dos tendões estruturas que funcionam como “molas”.

Quando você corre, seu corpo armazena energia a cada impacto e devolve parte dela na próxima passada. Quanto melhor esse sistema funciona, menos esforço muscular é necessário.

Corredores eficientes:

- Aproveitam melhor essa “energia elástica”
- Desperdiçam menos energia em movimentos desnecessários
- Mantêm um ritmo mais estável por mais tempo.

Isso explica por que alguns atletas parecem correr com tanta leveza eles usam melhor o próprio corpo.



Menos esforço, mais saúde

Além da performance, correr de forma eficiente também impacta diretamente a saúde.

A prática regular da corrida está associada a:

- Redução de até 25–40% no risco de mortalidade precoce
- Melhora do sistema cardiovascular
- Controle de peso e prevenção de doenças crônicas
- Benefícios mentais, como redução de estresse e ansiedade

Ou seja, eficiência não é só correr mais rápido é correr melhor e por mais tempo ao longo da vida.

O que você pode começar a fazer hoje

Sem complicar, algumas estratégias práticas baseadas em evidência:

1. Inclua treino de força (2x por semana)

Não precisa ser complexo — consistência é mais importante.

2. Observe sua passada

Tente correr mais “leve” e silencioso.

3. Evite exageros na distância ou intensidade

Progridir aos poucos reduz lesões e melhora adaptação.

4. Trabalhe sua técnica aos poucos

Pequenos ajustes fazem grande diferença ao longo do tempo.

5. Escute o corpo

Dor persistente não é normal é sinal de ajuste necessário.



Correr melhor é correr com inteligência

A corrida de rua vai muito além de colocar um pé na frente do outro. A ciência mostra que eficiência, técnica e força caminham juntas.

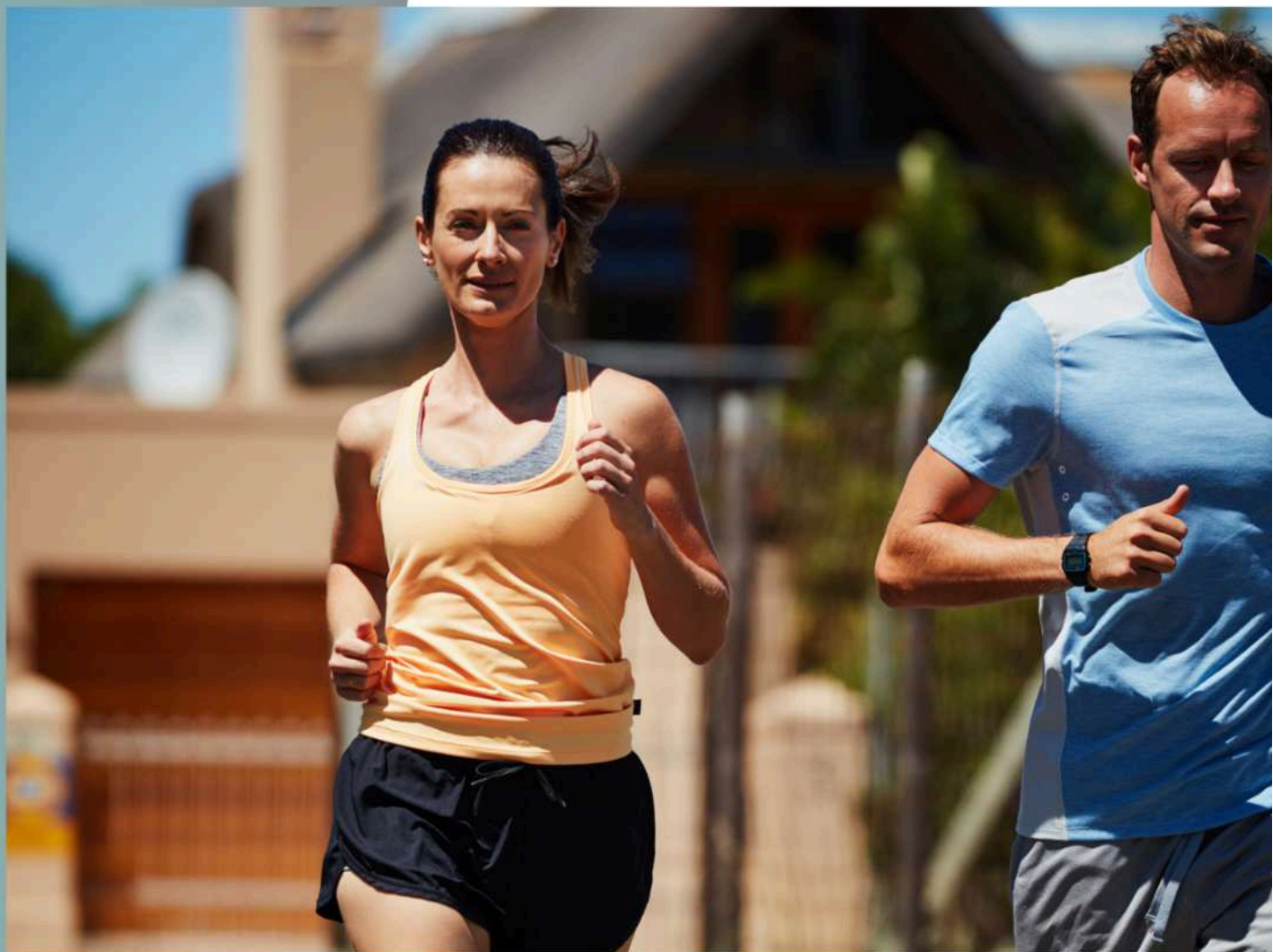
O corredor mais eficiente não é o que sofre mais é o que entende melhor o próprio corpo.

E talvez essa seja a maior mudança de mentalidade:

correr leve não é correr menos é correr melhor.

No fim das contas, o objetivo não é apenas cruzar a linha de chegada. É chegar lá com energia e vontade de correr de novo no dia seguinte.

Até mais RUNNERS !!



TRAIL RUN



RAMIRO KRAMER

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA





TRAIL RUNNING: PRESENÇA, ADAPTAÇÃO E DESEMPENHO SUSTENTÁVEL

Ao longo deste primeiro semestre, falamos sobre recomeçar com inteligência, respeitar a individualidade de cada corredor, tomar decisões estratégicas e construir uma evolução sustentável. Em junho, a proposta é aprofundar um aspecto que sustenta todos esses pilares: a capacidade de conhecer o próprio corpo e compreender como ele responde aos desafios do treinamento e da competição.

No trail running, essa relação fica ainda mais evidente. Diferente de ambientes controlados e previsíveis, a trilha exige adaptações constantes. O terreno muda, o clima muda, o esforço muda. E quanto melhor o corredor desenvolve a capacidade de interpretar esses estímulos, maiores são suas chances de manter um desempenho consistente ao longo do tempo.

A conexão com a natureza, um dos elementos mais característicos do trail running, não influencia apenas a experiência da corrida, mas também a forma como o atleta se relaciona com o esforço. Em ambientes naturais, a atenção tende a se voltar mais para o terreno, para as condições ao redor e para os sinais do próprio corpo. Essa leitura constante favorece o desenvolvimento de habilidades importantes para qualquer corredor: percepção de esforço, tomada de decisão e capacidade de adaptação.

Os benefícios emocionais da prática aparecem justamente nesse contexto. Não como uma fuga da rotina, mas como consequência de uma atividade que exige foco, concentração e presença. Em uma trilha, o corredor precisa administrar desconforto, ajustar expectativas e lidar com situações que nem sempre seguem o planejamento. Essa experiência fortalece a confiança, melhora a tolerância ao esforço prolongado e contribui para uma postura mais equilibrada diante dos desafios esportivos.

Outro aspecto importante é a relação com o ritmo. Nas trilhas, o relógio nem sempre é a principal referência. O terreno frequentemente exige mudanças de intensidade, alternância entre corrida e caminhada e ajustes constantes de velocidade. Com o tempo, o corredor aprende a utilizar mais a percepção interna de esforço do que apenas os números da tela, mantendo um foco mais interno – olhar para si - do que externo.

Estar presente durante a corrida significa compreender o que o ambiente está pedindo e o que o corpo é capaz de entregar naquele momento. Essa consciência reduz erros de estratégia, melhora a gestão de energia e contribui para um desempenho mais eficiente. O corredor passa a gastar menos energia lutando contra as condições e mais energia utilizando-as a seu favor.

Mas talvez um dos maiores benefícios desse processo seja a capacidade de transferir esse autoconhecimento para além do esporte. Ao longo dos treinos e das provas, o corredor aprende a reconhecer sinais de fadiga, identificar momentos de recuperação, lidar com imprevistos e tomar decisões sob pressão. Aprende também que nem todos os dias serão de alto rendimento e que respeitar limites faz parte da construção de resultados duradouros. São habilidades desenvolvidas na trilha, mas que encontram aplicação direta na rotina profissional, familiar e pessoal.

A própria relação com o tempo e com os objetivos costuma se transformar. Assim como não existe evolução consistente sem respeitar as etapas do treinamento, a vida também exige processos, adaptação e paciência. O trail running ensina que grandes conquistas são resultado de pequenas decisões tomadas de forma consistente, uma lição que ultrapassa o ambiente esportivo e ajuda a construir mais equilíbrio nas diferentes áreas da vida.

Depois de um primeiro semestre dedicado à construção de hábitos, desenvolvimento técnico e evolução progressiva, junho reforça uma mensagem importante: performance sustentável depende de autoconhecimento. No trail running, evoluir não é apenas correr mais rápido ou mais longe. É desenvolver a capacidade de entender o próprio corpo, interpretar o ambiente e tomar decisões inteligentes durante todo o percurso. E essa talvez seja uma das habilidades mais valiosas que um corredor pode levar não apenas para o restante da temporada, mas para a vida como um todo.



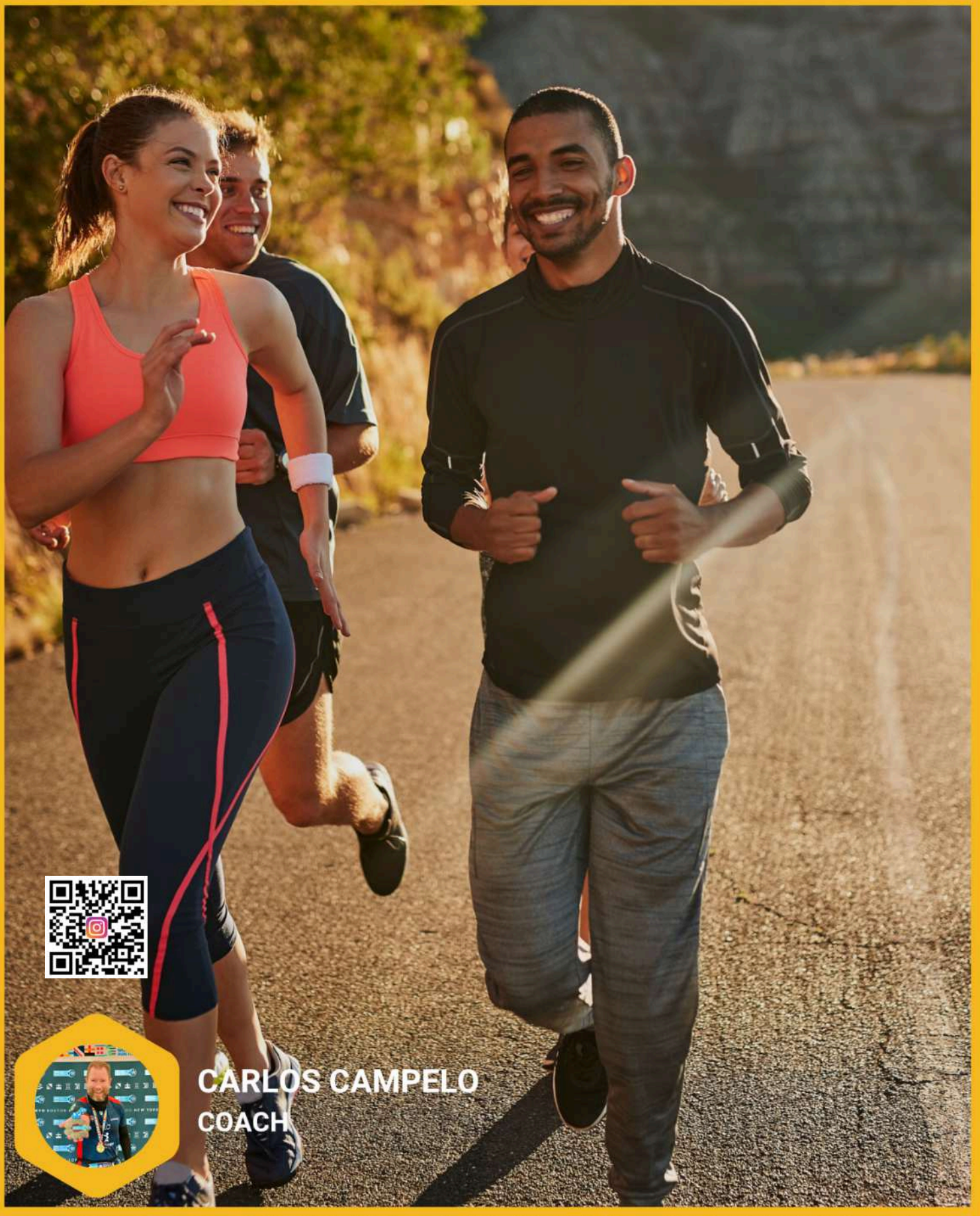
NOVIDADES NOVO SITE NO AR



www.runnersbrasil.com



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS CAMPELO
COACH

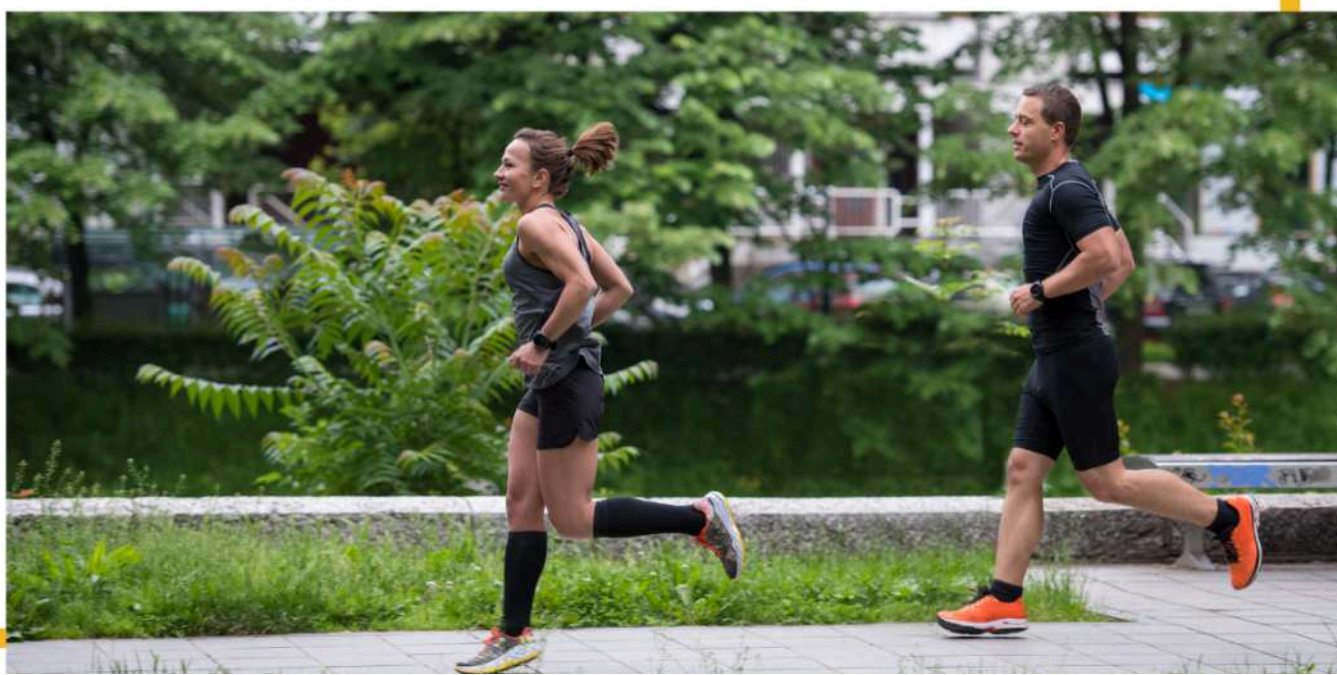
A CORRIDA QUE ACONTECE DENTRO DA SUA CABEÇA

Quem corre regularmente já viveu uma experiência curiosa: sair para treinar carregando **preocupações, ansiedade ou irritação** e retornar para casa sentindo-se **mais leve, mais organizado emocionalmente** e, muitas vezes, **com respostas para questões que pareciam impossíveis de resolver** antes da corrida. Embora muitos associem a prática da corrida apenas aos benefícios físicos, existe um fenômeno igualmente importante acontecendo a cada quilômetro percorrido: uma profunda transformação no funcionamento do cérebro e na forma como lidamos com nossas emoções.

Vivemos em uma sociedade que valoriza a produtividade, a velocidade e os resultados imediatos. Nesse contexto, não é raro que o corpo continue em movimento enquanto a mente acumula tensão, preocupações e sobrecarga emocional. A corrida surge, então, como uma das ferramentas mais acessíveis e eficazes para restaurar o equilíbrio entre corpo e mente. Mais do que melhorar o condicionamento físico, ela atua diretamente nos mecanismos cerebrais responsáveis pela *regulação emocional, pela motivação e pela sensação de bem-estar*.

A neurociência tem demonstrado que o exercício físico provoca alterações significativas na química cerebral. Durante a corrida, ocorre um aumento na liberação de neurotransmissores como a dopamina, a serotonina e a noradrenalina, substâncias que desempenham papel fundamental na regulação do humor, da atenção, da motivação e da sensação de recompensa.

Esse processo ajuda a explicar por que, após um treino, muitas pessoas relatam sentir mais clareza mental, redução da ansiedade e maior disposição para enfrentar desafios do cotidiano.





Entretanto, o benefício da corrida não se limita à produção dessas substâncias. O exercício físico também promove mudanças no padrão de funcionamento de diferentes regiões do cérebro. Em momentos de estresse intenso, por exemplo, áreas relacionadas à percepção de ameaça tendem a assumir maior protagonismo, tornando a pessoa mais reativa, impulsiva e propensa a interpretar situações de forma negativa. A prática regular da corrida contribui para reduzir essa hiperativação e fortalece regiões cerebrais associadas ao planejamento, à tomada de decisões e ao controle emocional.

Na prática, isso significa que correr não elimina os problemas da vida, mas modifica a forma como o cérebro os interpreta.

Muitas vezes, o desafio continua exatamente o mesmo após o treino. O que muda é a capacidade de enfrentá-lo com mais equilíbrio, lucidez e flexibilidade psicológica.

Esse fenômeno nos leva a uma reflexão importante sobre a relação entre motivação e comportamento. Existe uma crença amplamente difundida de que precisamos estar motivados para agir. No entanto, tanto a neurociência quanto a psicologia mostram que, na maioria das vezes, o processo acontece de forma inversa.

A motivação frequentemente surge depois da ação, e não antes dela.

Quantos corredores já não experimentaram a dificuldade de sair de casa em um dia cansativo, sem vontade de treinar, apenas para descobrir, alguns quilômetros depois, que estão se sentindo muito melhor do que imaginavam?

Essa experiência ocorre porque o cérebro responde ao comportamento. Quando decidimos agir apesar da falta de vontade inicial, enviamos uma mensagem poderosa ao sistema nervoso: estamos nos movimentando em direção a algo importante. Como consequência, o cérebro passa a liberar recursos emocionais e cognitivos que favorecem a continuidade daquela atividade.

Esse é um dos princípios centrais da Terapia Cognitivo-Comportamental. Nossos comportamentos influenciam nossos pensamentos e emoções tanto quanto o contrário. Em outras palavras, nem sempre corremos porque estamos bem. **Muitas vezes, ficamos bem porque corremos.**

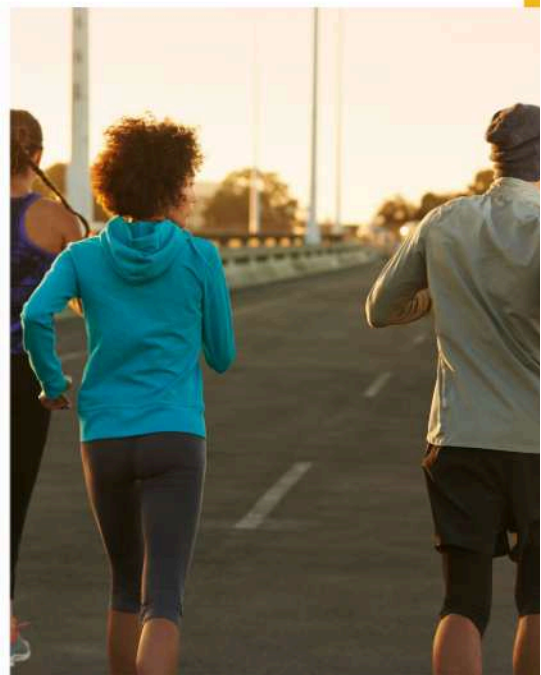
Outro aspecto fascinante da corrida é sua capacidade de funcionar como um verdadeiro treinamento psicológico. Durante um treino longo ou uma prova desafiadora, o corredor inevitavelmente encontra desconforto, fadiga, pensamentos negativos e dúvidas sobre sua capacidade de continuar.

Em vários momentos, surge a vontade de diminuir o ritmo, parar ou desistir.

Sob a perspectiva da psicologia, essas experiências representam oportunidades valiosas de desenvolvimento emocional. Cada vez que o corredor aprende a **tolerar o desconforto sem abandonar seus objetivos**, fortalece habilidades importantes para outras áreas da vida. A capacidade de persistir diante da dificuldade, lidar com a frustração e manter o foco mesmo em condições adversas não é construída apenas em livros ou cursos. Ela também é desenvolvida na prática, durante os quilômetros percorridos.

Talvez seja por isso que tantas pessoas afirmem ter iniciado na corrida em busca de saúde física ou melhora estética e, com o tempo, descubram benefícios muito mais profundos. **A corrida passa a representar um espaço de autocuidado, autocohecimento e reorganização mental.** Não se trata de fugir dos problemas, mas de fortalecer recursos internos para enfrentá-los de forma mais saudável.

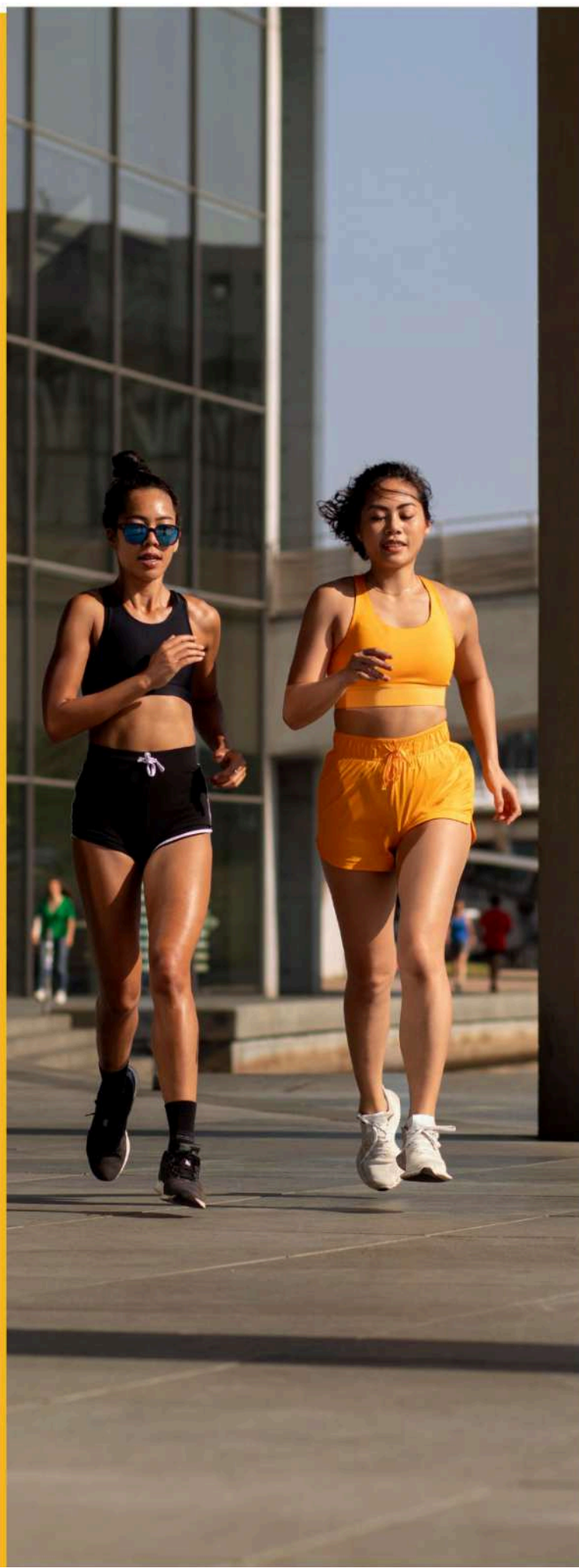
Ao mesmo tempo, é importante lembrar que a corrida, quando utilizada como ferramenta de equilíbrio mental, exige consciência e respeito aos próprios limites.



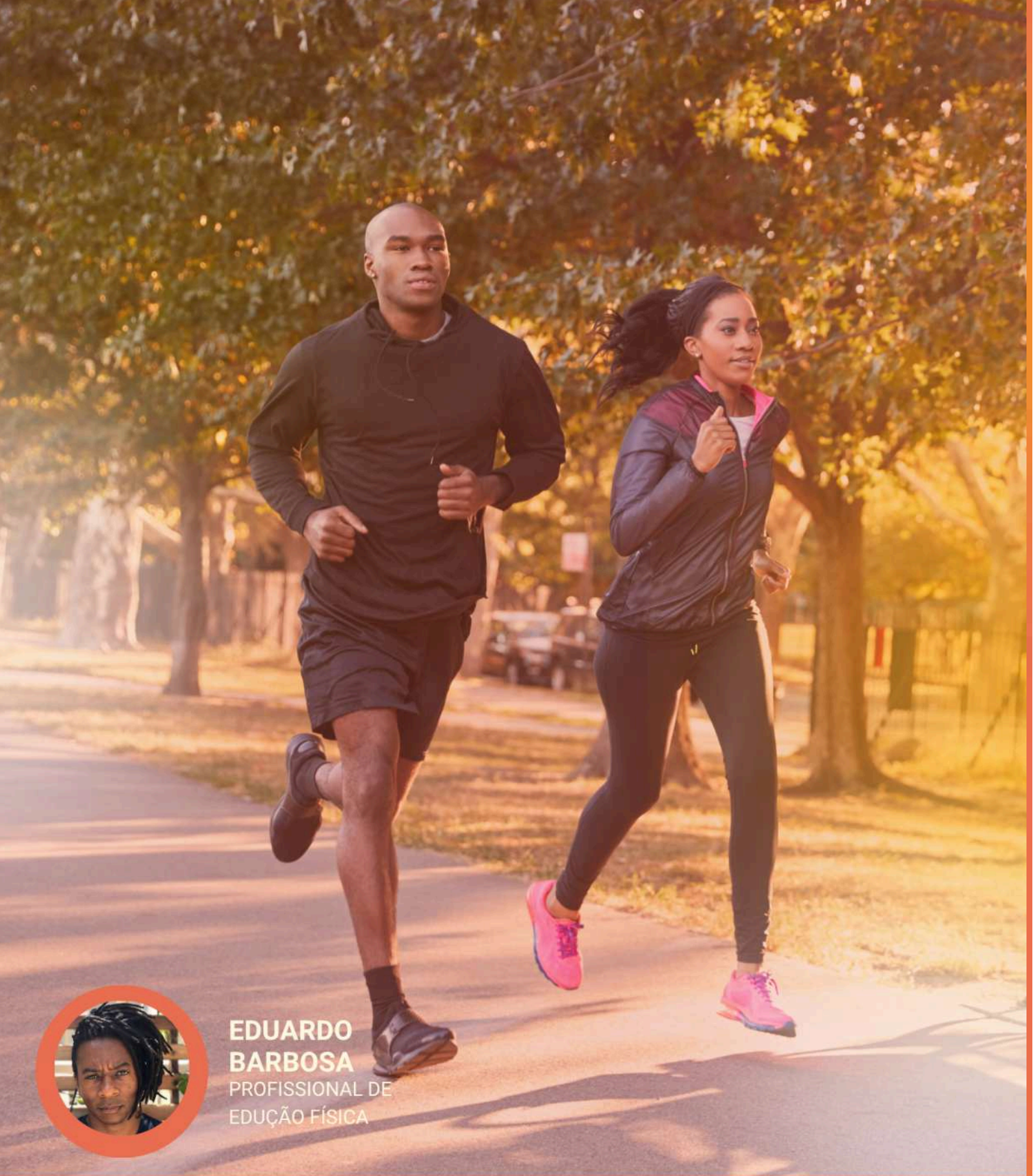
Em um ambiente frequentemente marcado pela comparação e pela busca constante por desempenho, muitos corredores acabam acreditando que evoluir significa apenas correr mais rápido, mais longe ou acumular mais quilômetros.

Ao final, talvez o maior ensinamento da corrida seja justamente este: a verdadeira transformação não acontece apenas nos músculos, no coração ou nos pulmões. Ela acontece no cérebro. A cada treino, fortalecemos não apenas o corpo, mas também nossa capacidade de regular emoções, enfrentar desafios e construir uma relação mais saudável conosco mesmos.

A corrida que vemos acontece nas ruas, pistas e trilhas. Mas a corrida que realmente nos transforma acontece dentro da nossa cabeça. É justamente essa corrida silenciosa, invisível aos olhos dos outros, que muitas vezes produz as mudanças mais profundas e duradouras da nossa vida.







**EDUARDO
BARBOSA**
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



CORRIDA E CIÊNCIA

Correr para Viver, Correr para Pensar: O Impacto Profundo do Endurance na Mente e na Longevidade

Por muitos anos, a cultura popular associou a corrida de rua quase exclusivamente a benefícios estéticos, ao condicionamento cardiovascular ou à melhora da composição corporal.

Cruzar a linha de chegada de uma prova ou completar uma rodagem matinal era visto como um triunfo das pernas e do coração. No entanto, a ciência moderna do esporte operou uma verdadeira revolução copernicana nessa perspectiva: hoje, sabemos que **o principal beneficiado por cada passada que damos é, na verdade, o nosso cérebro.**

Para além da queima calórica, a corrida de *endurance* atua como um potente modulador da saúde mental, um escudo contra a neurodegeneração e um dos preditores mais consistentes de uma longevidade saudável e funcional.

O Cérebro em Movimento: Neurogênese e Química do Prazer

Durante muito tempo, acreditou-se que o cérebro adulto era incapaz de gerar novos neurônios. Essa máxima caiu por terra graças à descoberta da neuroplasticidade e, especificamente, do papel do exercício aeróbio nesse processo.

Quando corremos de forma regular, nosso corpo eleva a expressão de uma proteína chamada **BDNF** (*Brain-Derived Neurotrophic Factor* ou Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro).



O BDNF atua como um verdadeiro "fertilizante" cerebral, estimulando a neurogênese — o nascimento de novos neurônios — e fortalecendo as conexões sinápticas no **hipocampo**, a região central responsável pela memória e pelo aprendizado.

Além disso, aquela famosa sensação de bem-estar e eufonia que experimentamos após um treino intenso — historicamente conhecida como *runner's high* (o barato do corredor) — não é um mero efeito psicológico de superação. Trata-se de um sofisticado coquetel bioquímico.

Enquanto as endorfinas agem atenuando a dor muscular, os **endocanabinoides** (moléculas lipídicas produzidas pelo próprio corpo que cruzam facilmente a barreira hematoencefálica) são os verdadeiros responsáveis por promover a redução da ansiedade, o relaxamento mental e a elevação do humor pós-esforço.

Saúde Mental e Enfrentamento do Estresse: O Coping nas Pistas

A relação entre a corrida e a saúde mental vai muito além da distração dos problemas cotidianos. Na psicologia do esporte, investiga-se profundamente como os atletas lidam com o estresse por meio de estratégias de **Coping** (enfrentamento).

A corrida de rua funciona como um laboratório prático para a mente: ao gerenciar voluntariamente o desconforto físico, a fadiga e os pensamentos de desistência durante um treino longo ou uma sessão de tiros, o corredor desenvolve o que chamamos de **Coping de Aproximação**.



Essa habilidade consiste em focar ativamente na resolução do problema (ajustar a passada, controlar a respiração, fracionar a distância em metas curtas) em vez de adotar uma postura de esquivas ou afastamento.

O mais fascinante é que essa resiliência mental desenvolvida no asfalto é transferível para a vida pessoal e profissional.

O corredor que aprende a tolerar a "dor" de um quilômetro difícil desenvolve uma maior eficácia adaptativa e regulação emocional para enfrentar as crises e pressões do dia a dia, blindando-se contra os sintomas de *burnout*, ansiedade e depressão crônica.

Atividade Física e Longevidade: O Corpo Ativo como Escudo Temporal

Quando analisamos os determinantes sociais de saúde e os indicadores populacionais globais, a inatividade física surge consistentemente como um dos maiores fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e para a mortalidade precoce.

Por outro lado, a manutenção de um estilo de vida ativo e a busca por um bom condicionamento aeróbico são, de longe, as ferramentas mais custo-efetivas para expandir não apenas a expectativa de vida (*lifespan*), mas a expectativa de vida com saúde (*healthspan*).



Estudos epidemiológicos de grande escala demonstram que corredores regulares apresentam uma redução substancial no risco de mortalidade por todas as causas.

Esse efeito protetor ocorre porque a corrida atua diretamente na atenuação do envelhecimento celular (preservando o comprimento dos telômeros), no controle da inflamação sistêmica de baixo grau e na manutenção da flexibilidade metabólica.

Correr na juventude e na idade adulta média garante que alcancemos a velhice com autonomia funcional, mantendo a musculatura preservada (evitando a sarcopenia) e o sistema cardiovascular resiliente.

Movimento é Direito e Sobrevivência

Olhar para a corrida sob a lente da neurobiologia e da longevidade nos força a ressignificar a prática.

Colocar os tênis e sair para correr não deve ser encarado como um luxo estético ou uma punição por excessos alimentares; **correr é uma celebração da nossa biologia evolucionária.**

Fomos desenhados pela evolução para nos mover por longas distâncias, e o nosso sistema nervoso central depende desse estímulo mecânico e metabólico para funcionar em seu nível ideal.

Na próxima vez que você alinhar na largada de uma prova ou simplesmente sair para rodar no seu bairro, lembre-se: cada passada dada com consistência é um depósito direto na sua conta de reserva cognitiva, um ajuste fino na sua saúde mental e o passaporte para uma vida mais longa, lúcida e profundamente vibrante.





FINANÇAS QUE CORREM JUNTO



PABLO MATEUS

CEO / COLUNISTA



CORRIDA COMO INVESTIMENTO EM QUALIDADE DE VIDA

Alguns dos melhores retornos da corrida não aparecem na conta bancária

Quando pensamos em investimento, normalmente associamos a palavra ao mercado financeiro. Investimos dinheiro esperando um retorno futuro. Mas existem investimentos que produzem resultados que não cabem em uma planilha.

A corrida é um deles.

Ao longo da jornada, muitos corredores gastam com inscrições, tênis, roupas, alimentação ou acompanhamento profissional. E é comum surgir a pergunta: vale a pena?

A resposta depende da forma como enxergamos esses gastos.

Se a corrida for vista apenas como despesa, a análise termina no valor pago. Mas quando observamos seus efeitos sobre saúde, disposição, bem-estar e qualidade de vida, a conversa muda completamente.

Um investimento que retorna todos os dias

Diferente de muitos investimentos tradicionais, a corrida produz retornos constantes.

Ela pode contribuir para:

- melhora do condicionamento físico
- redução do estresse
- aumento da disposição diária
- melhor qualidade do sono
- mais autonomia ao longo da vida

Esses benefícios não aparecem imediatamente, mas se acumulam ao longo dos meses e dos anos.

É o mesmo princípio dos juros compostos, aplicado à saúde.

Pequenas decisões repetidas geram grandes resultados no longo prazo.

O que realmente vale a pena priorizar

Nem todo gasto na corrida tem o mesmo impacto.

Para a maioria dos corredores, os melhores investimentos costumam estar ligados a:

- prevenção de lesões
- conforto durante os treinos
- orientação profissional
- hábitos que favorecem a recuperação

Esses elementos ajudam a manter a continuidade, que continua sendo o principal fator de evolução.

Qualidade de vida também é performance

Muitos corredores iniciam no esporte buscando um objetivo específico: perder peso, completar uma prova ou melhorar o condicionamento. Mas com o tempo percebem algo maior.

A corrida influencia:

- humor
- produtividade
- energia
- autoconfiança
- capacidade de lidar com desafios

O benefício deixa de ser apenas físico. Passa a fazer parte da forma como a pessoa vive.





Como aplicar isso na prática

Antes de qualquer gasto relacionado à corrida, faça uma pergunta simples:

Isso melhora apenas minha performance ou melhora também minha qualidade de vida?

Quando um investimento contribui para saúde, continuidade e bem-estar, seu retorno costuma ser muito maior do que os números mostram.

Conclusão

O corredor que pensa entende que nem todo retorno é financeiro.

Alguns dos investimentos mais importantes da vida aparecem na forma de mais energia, mais saúde, mais equilíbrio e mais anos fazendo aquilo que gostamos.

E poucos investimentos oferecem isso de forma tão acessível quanto a corrida.

No fim das contas, correr não é apenas uma forma de gastar dinheiro. É uma forma de investir em si mesmo.



APXWS

NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

