

ANO 06 | JULHO | N° 63

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

**JOÃO
PEDRO
FORLANI**

Corrida como forma
de longevidade



runnersbrasil.com/revista

DEPOIS DA PROVA: A ARTE DE RECUPERAR

Depois da conquista, começa uma etapa igualmente importante: recuperar. Uma edição sobre respeitar o corpo, cuidar da mente e entender que a pausa também faz parte da evolução.

 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,

Existe uma imagem que representa muito da corrida: o corredor cruzando a linha de chegada. A medalha, a emoção, o objetivo alcançado. Mas existe uma parte dessa história que recebe muito menos atenção: o que acontece depois?

Depois de meses de preparação, disciplina e expectativa, o corpo precisa se recuperar, a mente precisa assimilar a conquista e, muitas vezes, surge aquela pergunta silenciosa: e agora? Nesta edição, queremos mostrar que saber parar, recuperar e respeitar esse momento também faz parte de ser corredor.

Julho fala sobre a arte de recuperar. Sobre entender os sinais do corpo, cuidar da alimentação, do coração e da mente, interpretar melhor os dados do relógio e, principalmente, não transformar uma conquista imediatamente na obrigação de perseguir outra. Recuperar não significa perder evolução. Significa criar condições para continuar evoluindo.

Também iniciamos uma nova fase editorial da Revista Runners Brasil, com a chegada de novos formatos e conteúdos que vão tornar nossa revista ainda mais dinâmica, útil e conectada ao corredor. Seguimos evoluindo, assim como acreditamos que todo corredor deve fazer: sabendo quando acelerar, mas também entendendo a importância de recuperar.

Porque a linha de chegada não encerra uma jornada. Ela prepara o corpo e a mente para tudo o que ainda está por vir.

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.

ANTES

PROCURAR CUPOM EM MIL ABAS, GRUPOS E SITES.

Um código aqui, um print lá, um grupo de WhatsApp que ninguém acha... e o desconto que expira antes de você usar.



AGORA

TUDO NUM LUGAR SÓ.

Todo cupom de corrida — tênis, relógio, suplemento
prova, viagem, foto, assinatura — reunido e
atualizado todo dia. De graça e sem cadastro.

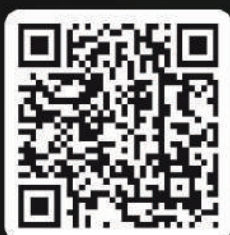
+5.000
PRODUTOS

+20
MARCAS

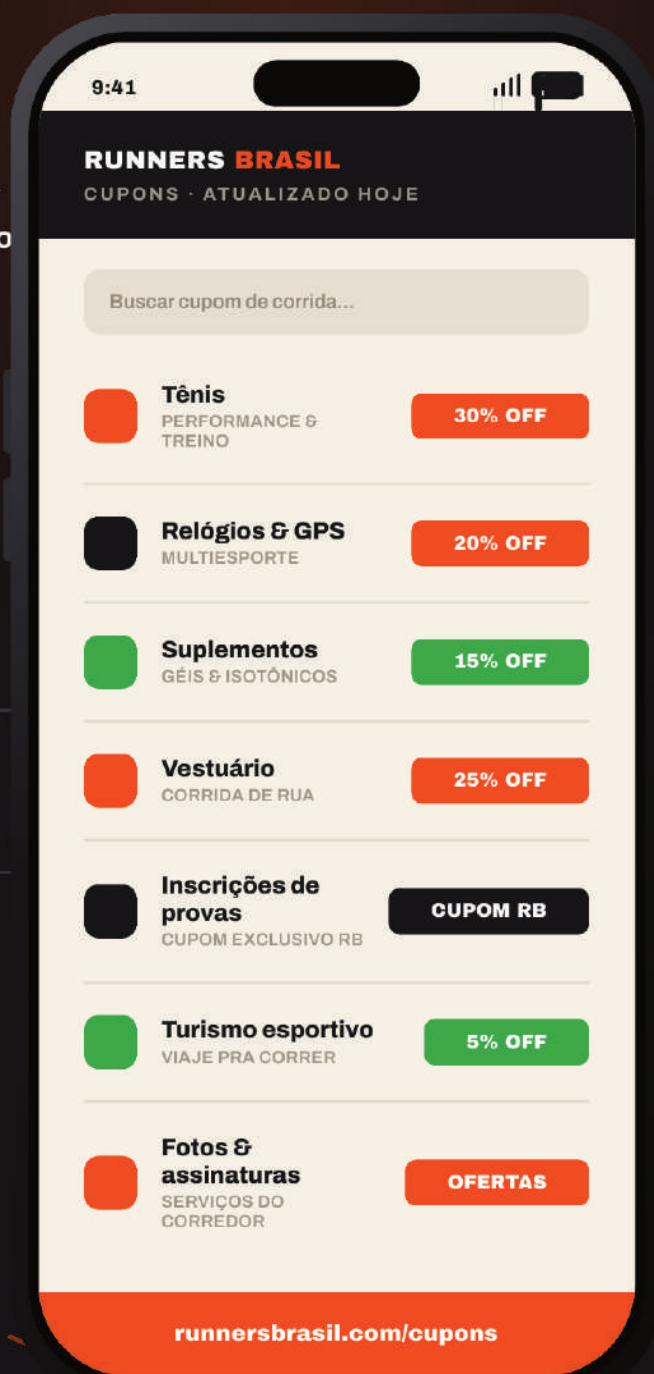
1
LUGAR SÓ

APONTE A CÂMERA

runnersbrasil.com/cupons



Escaneie e economize.
Ofertas novas todos os dias.



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

E depois da linha de chegada?

Durante meses, tudo parece ter um destino. Existe uma prova no calendário, uma planilha a cumprir, quilômetros a acumular e uma meta que organiza boa parte da nossa rotina. Até que o grande dia chega. Você corre, cruza a linha, recebe a medalha e comemora.

Mas os dias seguintes nem sempre são como imaginamos. O corpo sente. A rotina muda. A euforia diminui. E, para alguns corredores, aparece até um vazio difícil de explicar. Depois de perseguir algo por tanto tempo, é natural perguntar: e agora?

Foi dessa pergunta que nasceu esta edição. Queremos falar sobre aquilo que acontece quando a prova termina, da recuperação física à emocional, da alimentação ao coração, dos dados do relógio ao momento certo de voltar aos treinos. E também sobre algo fundamental: não ter pressa para escolher a próxima meta.

Julho também marca uma transição importante para a Runners Brasil. Estreamos O Radar, O Número e o Pergunte ao Time, primeiros passos de um novo formato editorial que chega completo em agosto, deixando nossa revista ainda mais conectada, dinâmica e útil para quem corre. Talvez recuperar seja exatamente isso: respeitar o que passou, absorver o que aquela jornada nos ensinou e dar ao corpo e à mente o tempo necessário para desejar novamente.

Porque nem todo próximo passo precisa ser dado imediatamente.

Boa leitura e bons quilômetros.

Dani Christoffer

Editora-chefe



EDUARDO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA

GUSTAVO JORGE
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

HENRIQUE FARIAS
EMPREENDEDOR

FILIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA

GABRIEL RENAUD
COPYWRITER

DR. RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA

DRA. SABRINA CABRAL
DERMATOLOGISTA

PABLO MATEUS
CEO / ECONOMISTA

LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA

MARJORIE BARCELOS
PSICÓLOGA ESPORTIVA

RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SABINE WEILER
JORNALISTA



TIME RUNNERS

 **UNNERS BRASIL**

10 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

 **UNNERS BRASIL**

10 ANOS

SUMÁRIO



14 TECH RUN

HRV, Sono e Carga: As métricas de recuperação do seu relógio, traduzidas

18 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Nutrição de recuperação: O que comer na semana pós-prova (e os erros clássicos)

26 DESTINO CORRIDA

Destinos de inverno: Onde correr bem (e comer melhor) na estação fria

32 CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

A prova acabou. O treinamento continua

38 PERGUNTE AO TIME

Carô Queiroz e Eduardo Barbosa respondem perguntas dos leitores

40 Q&A

Um bate papo com Carla Christimann

48 PERGUNTE AO TIME

Victor Wolwacz responde perguntas dos leitores

50 TRAIL RUN

inverno é época de Trail: A estação ideal para descobrir a montanha



56 PERGUNTE AO TIME

Felippe Ribeiro responde perguntas dos leitores

62 CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

A volta aos treinos depois da linha de chegada

68 PROTOCOLO RB

Uma semana após a maratona: O que acontece com seu corpo?

80 PERGUNTE AO TIME

Sabrina Cabral e Gustavo Cosenza respondem perguntas dos leitores

90 NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Por que o corredor perde a motivação depois da conquista?

58 CORRER SEM LESÃO

Depois da medalha vem a recuperação: Entenda o que acontece com seu corpo após uma maratona

78 PERGUNTE AO TIME

Dra Ana Paula Simões responde perguntas dos leitores

72 CAPA - JOÃO PEDRO FORLANI

Uma entrevista muito especial com João Pedro

82 REVIEW TÊNIS DE CORRIDA

Aíscs Novablast 6

94 CORRIDA E CARREIRA

Bateu a meta. E agora?



WEEKLY AVERAGE

DAY BALANCE

WORKOUT HOURS

TECH RUN

PABLO MATEUS

CEO / COLUMISTA



HRV, SONO E CARGA: AS MÉTRICAS DE RECUPERAÇÃO DO SEU RELÓGIO, TRADUZIDAS

Seu relógio pode dizer muito sobre sua recuperação. O desafio é entender quando vale a pena ouvi-lo.

Os relógios esportivos evoluíram muito nos últimos anos. Hoje, eles fazem muito mais do que contar quilômetros ou marcar o tempo da corrida. Alguns conseguem acompanhar a qualidade do sono, estimar o nível de recuperação do organismo, medir a carga de treino e monitorar a **Variabilidade da Frequência Cardíaca (HRV)**.

Mas basta abrir o aplicativo para perceber um problema: quase todo corredor vê esses números diariamente, poucos realmente sabem o que eles significam.

Mais importante do que acompanhar métricas é entender como elas podem ajudar a cuidar do corpo.

HRV: o termômetro da recuperação

A **Variabilidade da Frequência Cardíaca (HRV)** mede o intervalo entre um batimento cardíaco e outro. Embora o coração bata em um ritmo constante, esses intervalos variam naturalmente, e essa variação fornece informações importantes sobre como o organismo está respondendo ao estresse e ao treinamento.



De forma simples:

- **HRV alta**, dentro do seu padrão habitual, costuma indicar boa recuperação e adaptação ao treino.
- **HRV baixa** por vários dias seguidos pode sinalizar fadiga, excesso de carga, noites mal dormidas ou até o início de uma doença.

O mais importante é não comparar seu número com o de outros corredores. A HRV é uma métrica individual. O que realmente importa é acompanhar a tendência ao longo das semanas.

Sono: onde o treino realmente evolui

Nenhum relógio melhora seu condicionamento. Quem faz isso é o seu corpo durante o descanso.

Diversos estudos mostram que dormir menos ou dormir mal reduz a capacidade de recuperação, aumenta a percepção de esforço e favorece o aparecimento de lesões.

Por isso, muitos relógios monitoram:

- duração do sono;
- qualidade do descanso;
- tempo em sono profundo;
- regularidade do horário de dormir.

Esses dados ajudam o corredor a perceber um padrão importante: muitas vezes, um treino ruim não acontece por falta de preparo físico, mas porque o corpo simplesmente ainda não se recuperou.

Carga de treino: quanto seu corpo consegue suportar

Outra métrica cada vez mais presente é a carga de treino.

Ela representa o impacto acumulado dos últimos treinos e ajuda a responder uma pergunta importante:

Seu corpo está evoluindo ou apenas acumulando fadiga?

Quando a carga aumenta de forma gradual, o organismo tende a se adaptar.

Quando sobe rapidamente, cresce também o risco de lesões, queda de rendimento e excesso de treinamento.

Por isso, mais importante do que buscar uma carga alta é manter uma carga compatível com sua realidade.

Como usar essas métricas no dia a dia

A tecnologia faz mais sentido quando ajuda a tomar decisões simples.

Antes de sair para correr, pergunte:

- Dormi bem?
- Minha recuperação está dentro do habitual?
- Estou acumulando muito cansaço nos últimos dias?

Se dois ou mais desses sinais estiverem negativos, talvez aquele treino intenso possa esperar.

Treinar menos em um dia pode ser exatamente o que permitirá treinar melhor durante toda a semana.

O relógio informa. Quem decide é você.

Nenhuma métrica substitui a percepção corporal.

Os dados servem para confirmar tendências, não para controlar todas as decisões da sua rotina.

O corredor que usa tecnologia com inteligência entende que ela não existe para criar ansiedade ou transformar cada treino em uma avaliação.



Ela existe para ajudar você a reconhecer padrões, respeitar limites e tomar decisões mais conscientes.

No fim das contas, o melhor indicador continua sendo aquele que nenhuma tela consegue medir completamente:

Como você realmente se sente.

BOX | Tradução rápida

HRV

Mostra como seu organismo está respondendo ao estresse e ao treinamento.

Sono

É durante o descanso que acontece a recuperação e a adaptação ao treino.

Carga de treino

Indica quanto esforço seu corpo vem acumulando e ajuda a evitar excessos.

Lembre-se: acompanhe tendências, não números isolados. Seu histórico é muito mais importante do que qualquer comparação com outros corredores.



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 DE RECUPERAÇÃO: O QUE COMER NA SEMANA PÓS-PROVA (E OS ERROS CLÁSSICOS).



Fala meus amigos. Todos vivos com o fim do primeiro semestre do ano? Espero que todos estejam bem e se recuperando. Porque a prova termina na linha de chegada. Mas, para o corpo, a recuperação está apenas começando.

Depois de meses de treinamento, semanas de preparação e, finalmente, uma prova-alvo, é comum que o corredor pense imediatamente em voltar à rotina. "Estou super bem, já posso voltar a correr". Mas é aí que mora o perigo.

Estamos todos pulando a etapa mais importante do jogo: a RECUPERAÇÃO.

Uma maratona, meia maratona ou qualquer prova realizada em alta intensidade representa um estresse importante para o organismo. Durante o esforço, há utilização significativa dos estoques de glicogênio, dano muscular, alterações na resposta inflamatória, perda de líquidos e eletrólitos e uma grande demanda energética.

E o mais importante: esses processos não terminam quando o relógio é parado.

A semana pós-prova é justamente o período em que o organismo continua trabalhando para reparar tecidos, reorganizar processos fisiológicos e recuperar o equilíbrio. Por isso, a nutrição não deve ser negligenciada depois que a medalha é colocada no peito.

A fome que aparece alguns dias depois

Um relato muito comum entre corredores é: “Nos primeiros dias pós prova eu quase não senti fome. Mas, alguns dias depois, parece que tem uma anaconda aqui dentro”. Calma que é normal e isso pode acontecer por diferentes motivos.

O esforço prolongado aumenta a demanda energética. **Além da energia utilizada durante a prova, o corpo continua gastando energia nos processos de recuperação.** A musculatura precisa ser reparada, os estoques de glicogênio precisam ser repostos e o organismo precisa retornar gradualmente ao seu estado de equilíbrio.

Ao mesmo tempo, muitos atletas não conseguem repor toda a energia utilizada imediatamente após a prova. O desconforto gastrointestinal, a falta de apetite ou simplesmente a dificuldade de comer adequadamente durante o dia da competição podem contribuir para isso. Assim, é possível que a fome apareça de forma mais evidente nos dias seguintes.

E aqui está um ponto importante: sentir mais fome depois de uma prova não significa necessariamente falta de controle. Muitas vezes, é o organismo sinalizando que ainda existe uma demanda aumentada de energia.

Por isso, tentar ignorar sistematicamente essa fome ou iniciar uma restrição alimentar para “compensar” o que foi consumido durante a comemoração pode ser uma estratégia inadequada. O corpo não sabe que a prova acabou porque você já publicou a foto com a medalha. Os processos de recuperação continuam.

E o que comer na semana pós-prova?

Não existe uma “dieta pós-maratona” única. Mas alguns princípios são importantes.

Carboidratos – aqui o assunto é delicado. Ele não serve só para a performance - NÃO TENHA MEDO de inclui-los. Os carboidratos continuam sendo fundamentais para a reposição do glicogênio muscular. A quantidade necessária dependerá do volume de treinamento e da proximidade do próximo treino ou competição.

Na semana pós-prova, quando o volume de treino geralmente diminui, a necessidade de carboidratos pode ser diferente daquela observada durante o pico de treinamento. Porém, isso não significa que o atleta deva simplesmente cortar carboidratos.

A estratégia deve acompanhar a demanda do corpo e é sempre INDIVIDUALIZADA.

Proteínas - A proteína fornece aminoácidos importantes para a manutenção e o reparo dos tecidos. Distribuir boas fontes proteicas ao longo do dia pode ser uma estratégia interessante para favorecer a recuperação muscular. Mas também não é necessário transformar cada refeição em um “shake proteico”. O objetivo é garantir uma ingestão adequada dentro de uma alimentação equilibrada.

Frutas e vegetais - Frutas vermelhas, como morangos, amoras, framboesas, mirtilos e cerejas, são fontes de polifenóis, incluindo antocianinas. Estudos e revisões sugerem que compostos presentes nessas frutas podem contribuir para diferentes aspectos relacionados à recuperação após exercícios intensos, embora não exista um alimento isolado capaz de “anular” os efeitos de uma prova ou acelerar magicamente a recuperação.

A ideia é simples: incluir variedade de frutas e vegetais na alimentação é uma forma de aumentar a oferta de fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos.

Ideias práticas de smoothies

Smoothie proteico de frutas vermelhas

1 banana
1 xícara de frutas vermelhas congeladas
1 dose de proteína em pó
leite ou bebida vegetal

Smoothie de morango, iogurte e aveia

Morangos
Iogurte natural proteico
Banana
Aveia

Smoothie de frutas vermelhas e cacau

Frutas vermelhas congeladas
Banana
Proteína em pó ou iogurte
Leite ou bebida vegetal
Cacau em pó

• A quantidade de carboidratos e proteínas deve ser ajustada de acordo com o tamanho do atleta, a demanda energética e o momento da recuperação.



Os erros clássicos do pós-prova

1. Ignorar o aumento da fome.

A fome pós-prova pode ser uma resposta fisiológica à demanda energética aumentada e à reposição incompleta do que foi utilizado.

2. Restringir a alimentação para “compensar”.

Depois de uma prova, não é necessário transformar a alimentação em punição.

3. Focar apenas em proteína.

Carboidratos também são importantes para repor glicogênio e apoiar a recuperação, especialmente quando o atleta volta a treinar em pouco tempo.

4. Achar que só a imunidade precisa de atenção.

A recuperação envolve diversos sistemas e processos fisiológicos, não apenas a resposta imune.

5. Ignorar os sinais do próprio corpo.

Cansaço persistente, dores que não melhoram, sono ruim e queda importante de rendimento merecem atenção.

A prova-alvo pode ter acabado, mas o trabalho do organismo ainda não.



SEUS TREINOS
NUNCA MAIS
SERÃO OS
MESMOS.

HIDRATZ

SUPLEMENTO
ALIMENTAR
EM PÓ

www.loja.copra.com.br

Aproveite o cupom de frete grátis:
FRETEHIDRATZ



JULHO 2026



DESTINO

CORRIDA



HENRIQUE FARIAS

EMPREENDEDOR E CORREDOR



DESTINOS DE INVERNO: ONDE CORRER BEM (E COMER MELHOR) NA ESTAÇÃO FRIA



O inverno tem um charme especial para quem corre. Enquanto o calor costuma exigir adaptações no ritmo, hidratação reforçada e treinos nas primeiras horas do dia, as temperaturas mais baixas tornam as corridas mais confortáveis e convidativas. Não por acaso, essa também é uma das melhores épocas do ano para unir duas grandes paixões: viajar e correr.

O turismo esportivo deixou de ser apenas uma tendência e se consolidou como uma forma de conhecer novos destinos de maneira muito mais autêntica. Correr pelas ruas de uma cidade, explorar parques, ciclovias, orlas ou trilhas permite enxergar o destino sob uma perspectiva diferente, longe dos roteiros tradicionais. E, convenhamos, poucas recompensas são tão boas quanto terminar um treino e descobrir um café acolhedor, um restaurante típico ou aquela padaria famosa que só os moradores conhecem.

Separamos alguns destinos que mostram como o inverno pode ser o cenário perfeito para viver essa combinação.

Gramado e Canela: quilômetros entre araucárias e chocolate quente

Na Serra Gaúcha, o inverno transforma completamente a paisagem. As manhãs costumam ser frias, com temperaturas próximas de 8°C em alguns dias, criando um ambiente ideal para treinos longos.

A Avenida das Hortênsias, que liga Gramado a Canela, oferece um percurso bastante procurado pelos corredores. Já o Lago Negro e diversas ruas arborizadas da cidade proporcionam treinos leves cercados por uma atmosfera europeia.



Mas correr é apenas metade da experiência.

Depois do treino, chegam os cafés coloniais, os fondues, os chocolates artesanais, as cucas e os vinhos produzidos na região. É um daqueles destinos onde a recuperação acontece quase naturalmente: uma boa refeição, um passeio tranquilo pelas ruas e a sensação de dever cumprido.

Dica de Prova: Meia Maratona Laghetto, Agosto 2026.

Bariloche: correr cercado pela Cordilheira

Poucos lugares unem natureza e esporte como Bariloche, na Patagônia argentina.

Mesmo durante o inverno, quando a neve domina as montanhas, ainda existem percursos urbanos e às margens do Lago Nahuel Huapi que oferecem corridas inesquecíveis. O ar frio exige um aquecimento mais cuidadoso, mas a recompensa vem em forma de paisagens que parecem cartões-postais.

A gastronomia também faz parte da viagem. Carnes argentinas, cordeiro patagônico, chocolates artesanais e cervejas produzidas localmente transformam qualquer pós-treino em um verdadeiro evento.

É um destino para quem gosta de desacelerar, contemplar a natureza e aproveitar cada quilômetro.

Dica de Prova: Patagonia Bariloche by UTMB, Novembro 2026.

Santiago: montanhas ao fundo e ótima infraestrutura

A capital chilena reúne uma das melhores combinações para corredores que gostam de cidades grandes.

Parques como o Bicentenário e o Parque Metropolitano oferecem percursos seguros, bem sinalizados e muito frequentados por corredores locais. Em dias de céu limpo, a Cordilheira dos Andes surge ao fundo, tornando qualquer treino memorável.



fotos: sub4 turismo esportivo



Outro ponto positivo é a gastronomia. Vinhos renomados, frutos do mar frescos, empanadas, carnes e excelentes cafeterias fazem parte da rotina da cidade. É fácil montar um roteiro que combine treinos pela manhã e experiências gastronômicas ao longo do dia.

Dica de Prova: Maratona de Santiago, Maio 2027.

Mendoza: corrida, vinho e boa comida

Se existe um destino que conquista corredores adultos, esse destino é Mendoza.

Além das ruas arborizadas e dos parques amplos, como o General San Martín, a cidade oferece clima seco e temperaturas agradáveis durante boa parte do inverno.

Depois do treino, começam as visitas às vinícolas, os almoços harmonizados e a culinária argentina em sua melhor versão.

É um daqueles lugares onde o esporte e o turismo caminham juntos de forma muito natural.

Dica de Prova: Maratona de Mendoza, Maio 2027.



Muito além da linha de chegada

Existe uma frase bastante conhecida entre corredores: "Nunca conhecemos uma cidade de verdade até correremos por ela."

Talvez seja exatamente isso que explique o crescimento do turismo esportivo. Hoje, viajar para participar de uma corrida significa viver muito mais do que algumas horas de prova. Significa conhecer pessoas, descobrir novos sabores, caminhar sem pressa pelas ruas depois da medalha no peito e criar memórias que permanecem muito depois da viagem.

No fim das contas, escolher um destino para correr também é escolher uma forma diferente de viajar.

Porque algumas lembranças vêm da paisagem.

Outras vêm da linha de chegada.

E muitas delas nascem, simplesmente, ao redor de uma boa mesa compartilhada depois de mais um treino inesquecível.





Esse ano vai!

Playlist Runners Brasil

2:35

-1:20



🎵 Training Season - Dua Lipa

🎵 Houdini - Dua Lipa

🎵 Greedy - Tate McRae

🎵 Paint The Town Red - Doja Cat

🎵 Strangers - Kenya Grace

🎵 Illusion - Dua Lipa

🎵 Daylight - David Kushner

🎵 Rush - Troye Sivan

🎵 I Remember Everything - Zach Bryan

🎵 Whatever - Kyo

CONSTRUINDO CORREDORES FORTES



**POR:
GUSTAVO JORGE**
Fisiologista do Exercício



A PROVA ACABOU. O TREINAMENTO CONTINUA.



Por que a transição entre ciclos pode ser a fase mais importante para quem quer correr por muitos anos.

Há um momento comum a todo corredor. A medalha ainda está no pescoço, as fotos da prova começam a aparecer no celular e a sensação é de missão cumprida. Depois de meses de preparação, a pergunta mais importante deixa de ser como foi a prova e passa a ser: o que fazer agora? É justamente nessa resposta que muitos processos de evolução são acelerados ou desperdiçados.

A maioria dos corredores mede sua evolução entre a largada e a linha de chegada. A fisiologia, porém, mostra que grande parte da evolução é construída entre uma chegada e a próxima largada. É nesse intervalo que nasce a Janela de Construção: o período em que o objetivo deixa de ser correr mais e passa a ser construir um corredor melhor.

Todo treinamento tem um objetivo: provocar adaptações que tornem o organismo mais preparado para desafios futuros. Essas adaptações começam com o estímulo do treino, mas continuam durante a recuperação, quando o organismo reorganiza tecidos e consolida parte das mudanças provocadas pela carga. Recuperar não interrompe o treinamento; completa o treinamento.

Você já percebeu que, em alguns momentos da sua planilha, seu treinador reduz a carga depois de semanas muito pesadas ou logo após um longo de 28 ou 32 quilômetros? À primeira vista parece contraditório. Se você estava evoluindo, por que treinar menos justamente naquele momento?

A resposta está em um dos princípios mais importantes da ciência do treinamento: o organismo precisa de reduções planejadas de carga para transformar fadiga em adaptação. Quando essa estratégia é utilizada imediatamente antes de uma competição, recebe o nome de tapering. O volume de treinamento é reduzido de forma planejada, preservando boa parte da intensidade, para diminuir a fadiga acumulada sem perder as adaptações conquistadas.

Os trabalhos clássicos de Mujika & Padilla e a metanálise de Bosquet et al. demonstraram que essa estratégia melhora de forma consistente o desempenho competitivo. Mas o princípio fisiológico por trás do tapering vai além do período pré-prova. Ao longo de toda a periodização, treinadores utilizam reduções estratégicas de carga para consolidar adaptações e preparar o organismo para novos estímulos.

Então surge uma pergunta inevitável: se planejamos cuidadosamente a transição antes da prova, por que quase nunca planejamos a transição depois dela?

A linha de chegada encerra a competição, mas não encerra o estresse fisiológico. É justamente aí que começa a Janela de Construção. A redução temporária da quilometragem diminui o efeito de interferência entre endurance e força e cria uma oportunidade para desenvolver capacidades que dificilmente evoluem durante o pico da preparação específica.

É justamente nesse momento que o treinador consegue voltar a desenvolver capacidades frequentemente negligenciadas durante o período competitivo. O menor volume de corrida reduz a interferência entre os estímulos de endurance e força, permitindo recuperar déficits importantes de produção de força, potência e controle neuromuscular. Mais do que descansar, trata-se de criar uma base fisiológica mais robusta para suportar as cargas que virão no próximo ciclo.





Mas construir o quê? A prioridade não é fortalecer músculos isolados. É desenvolver os vetores de força exigidos pela corrida. Quadril, core, panturrilhas e, especialmente, o sóleo estão entre as estruturas mais exigidas durante milhares de passadas. Um programa de força bem planejado melhora a capacidade dessas regiões produzirem, absorverem e transferirem força de maneira eficiente, preparando o organismo para suportar o próximo ciclo.

A Janela de Construção também representa um dos melhores momentos para reavaliar o corredor. Encerrar um ciclo não significa apenas descansar; significa medir o que realmente mudou. Testes de força, potência, controle motor, simetria entre membros, mobilidade e, quando disponíveis, indicadores como economia de corrida ou parâmetros fisiológicos oferecem informações valiosas para entender quais adaptações ocorreram e quais capacidades continuam limitando o desempenho.

Essas informações transformam o planejamento do ciclo seguinte. Em vez de repetir a mesma receita para todos os atletas, o treinador passa a construir um programa baseado em evidências objetivas. Essa individualização reduz desperdícios de treinamento, direciona melhor as cargas e aumenta as chances de evolução consistente ao longo dos anos.

No fundo, o objetivo não é apenas ficar mais forte. É aumentar a capacidade do organismo de tolerar futuras cargas, recuperar-se melhor e permanecer saudável durante muitos anos. O corredor que pensa apenas na próxima prova organiza seu treinamento em semanas; o corredor que busca longevidade organiza seu treinamento em anos.

Existe uma diferença importante entre terminar uma temporada e concluir um processo de adaptação. A linha de chegada encerra a competição, mas não encerra a evolução biológica do atleta. Quem compre-



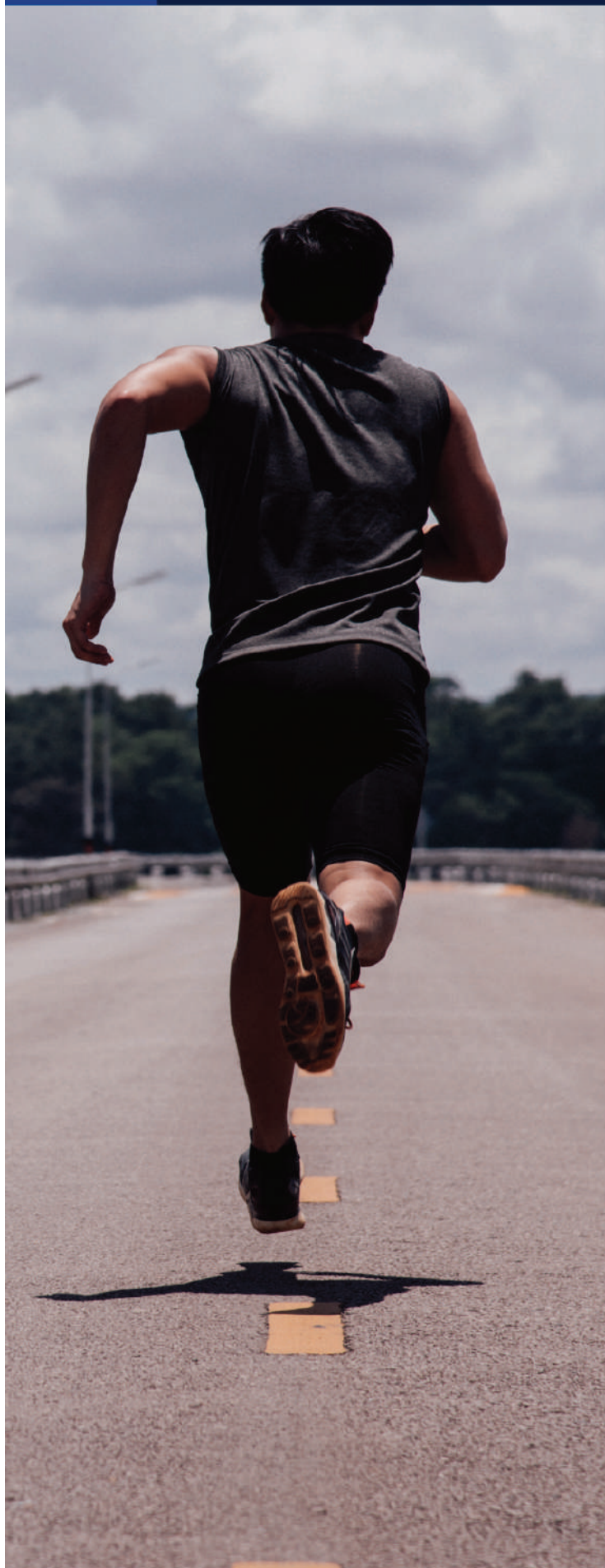
ende essa diferença deixa de enxergar o período pós-prova como uma pausa e passa a utilizá-lo como uma etapa estratégica de construção. O desempenho observado no dia da prova nem sempre representa toda a adaptação construída ao longo do ciclo. A ausência de fadiga revela o potencial adquirido, mas é a qualidade das adaptações que determina a capacidade de sustentar evolução nos meses seguintes.

CIÊNCIA APLICADA

O treinamento de força é uma das intervenções mais consistentes para melhorar o desempenho de corredores de média e longa distância.

Evidência	Resultado	Referência
Revisão de 24 estudos	↑ economia de corrida (~4%), ↑ desempenho (~6%) e ↑ velocidade (~8%), sem prejuízo ao corredor	Blagrove et al., 2018
8 semanas de força máxima	↑ economia de corrida (~5%), ↑ tempo até a exaustão (~21%), sem aumento do peso corporal nem do VO ₂ máx	Støren et al., 2008

Esses resultados reforçam uma ideia simples: o ganho não ocorre porque o corredor passa a ter um 'motor' maior, mas porque aprende a utilizar melhor o motor que já possui.



LEVE PARA CASA

- Planeje o pós-prova com o mesmo cuidado dedicado ao tapering.
- Aproveite a Janela de Construção para priorizar o treinamento de força.
- Trabalhe os vetores da corrida: quadril, core, panturrilhas e sóleo merecem atenção especial.
- Pense em anos, não apenas na próxima largada.

Princípio Construindo Corredores Fortes #1

“Toda chegada deve iniciar uma nova construção.”

A verdadeira evolução depende da capacidade de transformar o fim de um ciclo na base para o próximo. Corredores longevos não treinam apenas para a próxima prova; treinam para continuar evoluindo por muitos anos.

PERGUNTE AO TIME

Acabou a prova e bateu um vazio esquisito, misturado com alívio. Isso é normal ou é sinal de que eu levo a corrida a sério demais?

Sim, sentir vazio após a prova é comum. Quando há foco intenso em um objetivo, a mente precisa integrar esforço e resultado, e ao terminar a prova, o cérebro perde o estímulo constante, criando um hiato emocional. A queda de dopamina, endorfina e noradrenalina também contribui para essa sensação temporária de melancolia. Corpo e mente se adaptaram aos treinos intensos e precisam se

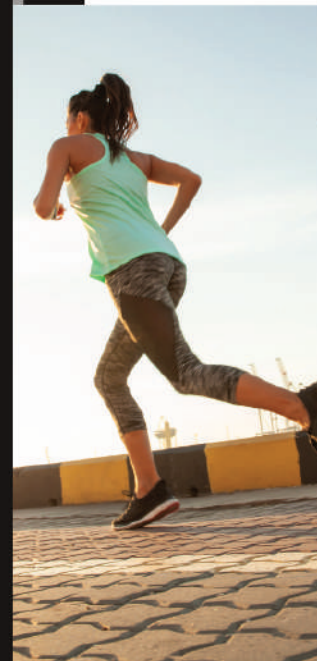
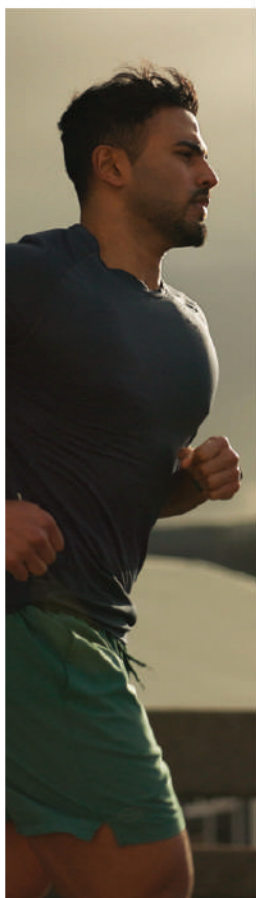
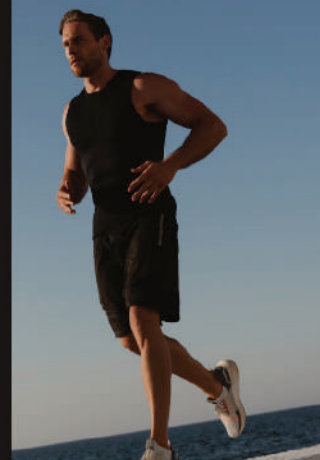
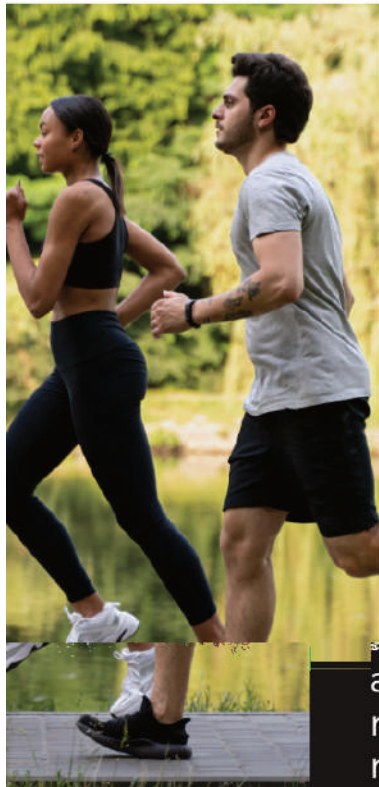
adaptar à redução ou ausência deles novamente. Uma boa estratégia é manter ao menos treinos de corrida mais leves após o período da prova.

Não completei a prova (parei no km 30) e ainda não consegui contar isso para quase ninguém. Como se lida com um DNF sem virar uma ferida?

Quando o atleta começa uma prova, mas não completa o percurso por algum motivo, o sentimento de frustração costuma predominar. Esse resultado não é apenas um número na tabela, ele reflete uma decisão tomada em algum ponto da prova, influenciada por fatores físicos, ambientais, estratégicos e emocionais. Por mais clichê que soe, é super importante treinar a mente para que não veja esse evento isolado como um indicador de fracasso geral. Trata-se apenas do resultado de uma prova específica dentro de um processo maior. Usar o episódio como aprendizado é uma estratégia concreta para transformar a experiência em evolução e reduzir ansiedade futura.



CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA



Pergunte ao time

Fiquei duas semanas parado depois da prova e senti que perdi tudo. Quanto de condicionamento a gente realmente perde em duas semanas — o que a ciência diz?

Fique tranquilo: você não perdeu tudo! Em 2 semanas de pausa, ocorre apenas uma queda temporária do volume plasmático (5-10%), com pequena redução no VO2máx (4-7%) e no glicogênio. Isso eleva seus batimentos e o cansaço, gerando a falsa ilusão de perda total.

Suas adaptações estruturais (mitocôndrias, capilares e memória de passada) seguem intactas. Com 7 a 10 dias de treinos leves (Z1 e Z2), o volume sanguíneo se reestabelece e sua forma física volta ao normal!

Existe 'memória muscular' na corrida? Se eu parar dois meses, volto mais rápido do que quando comecei do zero?

Sim, a "memória muscular" existe e é um fenômeno biológico real! Se você parar por 2 meses, sua volta ao auge será infinitamente mais rápida do que começar do zero.

Isso ocorre porque os novos mionúcleos das células e a eficiência neuromuscular (economia de corrida e técnica) continuam no seu corpo, além de sua rede capilar e estrutura cardíaca permanecerem muito superiores às de um sedentário.

Em cerca de 3 a 5 semanas de treino leve e gradual (Z1/Z2), você recupera sua base aeróbia com segurança!



**EDUARDO
BARBOSA**

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



CARLA CHRISTIMANN



Q&A

JULHO 2026

Depois de meses de preparação, cruzar a linha de chegada de uma maratona representa o fim de um ciclo e o início de outro, igualmente importante: o da recuperação. Descansar, respeitar o tempo do corpo, reorganizar a rotina e retomar os treinos de forma consciente fazem parte do processo e podem influenciar diretamente o desempenho e a longevidade no esporte. A nutricionista e maratonista Carla Christimann, de Porto Alegre, completou sua primeira maratona em maio deste ano. Nesta entrevista à Runners Brasil, ela compartilha como viveu cada etapa da preparação, conciliou os desafios da rotina e encarou o pós-prova de forma consciente. Um relato que reforça uma lição importante: respeitar o processo também faz parte da prova, mesmo depois da linha de chegada.



Fotos: arquivo pessoal



Sabine Weiler: O que te levou a correr uma maratona?

Carla Christimann: Foi o desejo de realizar mais uma conquista em minha vida, pelo sentimento de felicidade e euforia após cada corrida sempre com vontade de fazer mais e melhor. E ainda, pela motivação do Eduardo Schütz (treinador da Perfect Run) que lá naquele primeiro momento em que fui relatar meu desejo por realizar uma prova desta dimensão, sempre incentivou, orientou e guiou, deixando nítida sua felicidade em ver seus alunos alcançando cada um os seus sonhos e objetivos. Saber que sou capaz, mesmo que para isso seja necessário muito esforço, muita dedicação, organização e disciplina. Sou uma pessoa que ainda tem muitos desejos e vontades de diversas conquistas. Amo esportes, o desafio pessoal de se desenvolver físico, emocional e psicologicamente. Assim como já escutei de atletas profissionais e concordo plenamente, corrida é 80-90% mental. A dedicação para se completar uma prova destas é para vida!

Sabine: O que aconteceu depois que você cruzou a linha de chegada?

Carla: Apesar do cansaço, a sensação de cruzar a linha de chegada, a realização de mais um sonho, traz a certeza de que somos capazes de muitas conquistas. A felicidade é gigantesca!!! A gratidão por tudo, treinamentos, treinadores, colegas que nos contemplam com suas experiências, tudo é maravilhoso! Logo que cruzei a linha de chegada, precisei mandar mensagem para minha mãe, em gratidão por sempre ter nos ensinado a ter determinação, garra e raça para ir em busca de cada um de nossos objetivos. Ela não saía de meu pensamento no percurso final.



Sabine: Depois da prova, você sentiu culpa por descansar ou conseguiu entender que a recuperação também faz parte de um novo ciclo de treinamento?

Carla: Consegui descansar sem culpa. O descanso faz parte da recuperação, é necessário. E até foi bom para atender algumas outras demandas que até a maratona ficaram na lista de espera, digamos assim. E curtir alguns momentos (como se permitir na alimentação, relaxar um pouco com horário de sono, etc..), que em período de pré-maratona, necessitam de maior atenção.

Sabine: Quanto tempo seu corpo levou para se recuperar completamente?

Carla: Olha...senti bastante dor nas pernas no dia da maratona e um pouco de dor no dia seguinte. Mas após isso, estava super bem. Achei que ficaria com dor por mais tempo, mas no segundo dia pós-maratona, se precisasse eu já poderia treinar novamente.

Sabine: Como a nutrição te ajudou no processo que te levou até a maratona e pós-prova?

Carla: Entendo que a nutrição é um dos fatores essenciais para o fornecimento de nutrientes e energia necessária para cada período do treinamento, assim como para recuperação pós treino e prevenção de lesões. Não tive auxílio externo para uma dieta. Como trabalho com nutrição, reorganizei minhas neces-



sidades para atender as minhas demandas. Priorizei ao máximo a alimentação/comida de verdade, mas quando necessário fiz uso de suplemento. Ajustei consumo de proteínas devido aumento de treinamentos, organizei refeições e lanches para o pré-treino (visto aumento de quantidade de treinos e treinamentos mais longos), fiz uso de gel de carboidratos intra treinos (dependendo da necessidade de cada treino) e refeições pós-treinos adequadas em nutrientes e dentro da janela de tempo para auxiliar na recuperação. Fiz uso de creatina para auxiliar na recuperação muscular. Todos estes cuidados, me auxiliaram em manter boas condições para treinamentos adequados sem lesões, e uma boa recuperação pós prova. Além disso tentei dar atenção para o sono, que também é muito importante para a recuperação e uma boa qualidade de treinos, mas confesso que tenho dificuldade de dormir a quantidade de horas que me seriam necessárias pela rotina de casa, trabalho, etc.

Sabine: Como foi reencontrar a rotina diária depois da maratona? Muitos corredores relatam sentir um vazio pós-maratona. Você sentiu isso?

Carla: Não senti este vazio pós-maratona. Como precisei de muita dedicação para realizar os treinamentos para maratona, já tinha em mente, me permitir relaxar um pouco após a prova, mesmo estando inscrita para uma meia maratona (NB42) já para um mês e meio após. Na minha cabeça, como durante os treinamentos

para a maratona, já realizava diversos treinos de 21km, achei que seria mais fácil. E juntamente com isso, aqui no Rio Grande do Sul neste período tivemos semanas de muito frio e umidade e com isso gripes ao qual necessitaram de meu cuidado: meus filhos, meu marido e eu ficamos gripados. Então acabei relaxando bastante, e isso sim me deixou menos satisfeita. Senti falta da corrida pelo bem-estar e melhora na qualidade dos meus dias após os treinos.

Sabine: Como foi equilibrar família, trabalho, treinos e os períodos de recuperação, durante a maratona?

Carla: Período de recuperação foi tranquilo, pois não tive problemas, lesões ou dores muito intensas me impossibilitando do retorno a rotina. O período de treinamento necessitou de muita disciplina, dedicação e organização. Não é fácil, mas é possível. Precisa muita disciplina e organização - por vezes um quebra cabeça para encaixar as atividades e necessidades de todos. Auxiliar nos estudos quando necessário, levar para atividades, campeonatos, plantões do trabalho, cuidados da casa, filhos, marido (tudo precisa continuar funcionando). Tem um influencer, o Brendon Bressan – corredor, que tem como slogan a seguinte frase “Nem pensa, só vai!”. Em muitos treinos só pensava nisso. Mesmo muito cansada, colocava a roupa de treino e ia, ainda que meu único desejo era não fazer nada naquele momento. E quando eu retornava do treino estava me sentindo 100% melhor do que quando estava saindo para o treino. Me sentia com muito mais energia. É maravilhoso o que o esporte faz em nosso corpo e em nossa mente!

Fotos: arquivo pessoal



Sabine: Quanto tempo depois dos 42km você voltou a correr? Teve vontade de correr logo?

Carla: Bom, após a Maratona de Porto Alegre (31/05/26) eu já estava inscrita para 21km da NB42 (12/07/26). Mas após a maratona, minha planilha contemplava 5 dias de folga e depois já retornei para os treinos de forma leve. Consegui curtir este período sem treinos e sem a responsabilidade de sair para treinar e depois retornar aos treinos de forma gradual.

Sabine: Existe algum novo objetivo depois dessa primeira maratona?

Carla: Sim. Para este ano, me organizei para realizar provas menores, mas já conversei com meu treinador Edu que desejo realizar a maratona novamente e tenho vontade de em algum momento tentar o desafio gaúcho (21km + 42km).

Sabine: Você acredita que um segundo ciclo de maratona será diferente do primeiro? Por quê? O que faria diferente?

Carla: Em parte sim, por já ter vivenciado uma primeira experiência e o conhecimento de como tudo funciona. Durante o ciclo de treinamentos, acredito que não mudaria nada, pois segui com comprometimento as orientações dadas pelo meu treinador. Para o dia da prova, acredito que ficaria nervosa/ansiosa da mesma maneira pelo desejo de realizar uma boa prova, mas conseguiria controlar melhor alguns aspectos psicoló-

Fotos: arquivo pessoal



gicos, tendo um maior controle no início da prova, para uma melhor reserva para o trecho final da prova, e que realmente foi o mais desafiador.

Sabine: O que a maratona ensinou que você leva para a vida?

Carla: Esta conquista fortaleceu meu sentimento de que somos muito capazes e que podemos sonhar e batalhar pelo que desejamos, mas para isso precisamos agir, nos dedicar e ter muita disciplina. Sonho sem ação, só gera frustração. E a recompensa é muito gratificante. Nos deixa mais fortes e confiantes de que mais sonhos e conquistas são possíveis!



SABINE WEILER

JORNALISTA

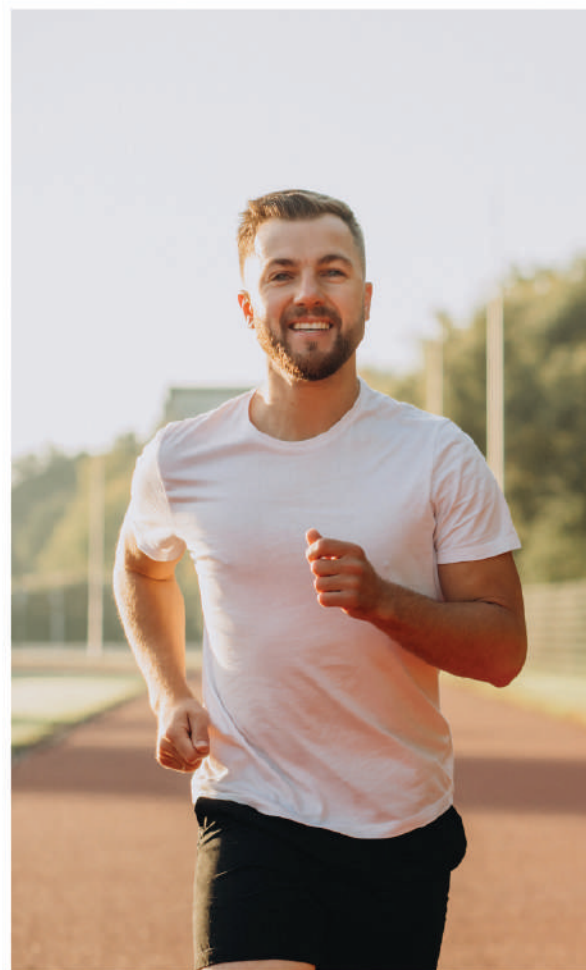


PERGUNTE AO TIME

Passo a prova inteira com a boca seca. Isso tem consequência para os dentes e gengiva a longo prazo?

Ao contrário do senso comum, a doença cárie não é o reflexo de um único evento, mas, sim, uma doença multifatorial. Portanto, o uso de gel e isotônico, de forma isolada e em provas não tem consequências importantes sobre a saúde dos dentes e gengiva.

Durante a corrida pode ocorrer uma diminuição da taxa de secreção de saliva, mais evidente em exercícios intensos e prolongados, devido a desidratação. No entanto, tanto o pH quanto a capacidade tampão (função protetora da saliva) não tem alterações significativas. Também pode ocorrer um aumento da concentração total de proteínas na saliva deixando a saliva mais espessa. Esses valores alterados retornam ao normal após algumas horas do término da corrida. Uma hidratação bem planejada e executada é muito importante em todos os sentidos (saúde geral e bucal do corredor).



"Tomei quatro géis e dois isotônicos durante a prova, e depois senti os dentes estranhos, como se estivessem “ásperos”. Devo escovar logo ou isso piora?

A utilização de muito gel durante uma prova, que é um evento isolado, não causa nenhum dano aos dentes. No entanto, o consumo frequente durante o dia de açúcares refinados presentes em muitos dos alimentos industrializados, nos géis, bebidas açucaradas, isotônicos, refrigerantes, barras de cereal, etc... sim, tem potencial de causar danos aos dentes. Portanto, não deveriam fazer parte da rotina do dia a dia do corredor.

A aspereza percebida nos dentes pós prova, se deve ao acúmulo de placa bacteriana (biofilme) sobre a superfície dental. No entanto, essa viscosidade não depende somente do gel da corrida, mas é um reflexo dos hábitos de dieta e higiene diária do corredor. Quanto maior e mais frequente o consumo de alimentos refinados, contendo açúcares, maior será o crescimento bacteriano sobre os dentes (placa mais viscosa, mais aderida e mais difícil de remover).

Quanto a escovar os dentes, sim deve ser realizado com qualidade e com dentífricos contendo flúor, logo que possível.

Boas corridas!

VICTOR WOLWACZ
Dentista



● LIVE ●

PODCAST RUNNERS BRASIL



TRAIL RUN



RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA





INVERNO É ÉPOCA DE TRAIL: A ESTAÇÃO IDEAL PARA DESCOBRIR A MONTANHA

Depois de um primeiro semestre dedicado à construção do corredor — aprendendo a recomeçar com inteligência, respeitar a individualidade, evoluir com consistência e compreender a importância da recuperação — chega um momento oportuno para ampliar horizontes. O inverno representa exatamente essa oportunidade.

Mais do que uma mudança de cenário, o trail running oferece novos estímulos físicos, técnicos e mentais que complementam a formação de qualquer corredor. Não é preciso abandonar o asfalto para descobrir as trilhas. Pelo contrário: elas podem ser uma excelente ferramenta para tornar o corredor mais completo.

O clima é um dos principais aliados nesse período. Em boa parte do Brasil, o inverno proporciona temperaturas mais confortáveis para atividades prolongadas, reduzindo o estresse causado pelo calor e permitindo que o corredor aproveite melhor a experiência na natureza. Isso não significa, porém, que a montanha se torne um ambiente mais simples. A estação também traz desafios próprios, como ventos intensos, sensação térmica reduzida, neblina e mudanças climáticas rápidas, exigindo planejamento e respeito ao ambiente.

E talvez essa seja uma das maiores diferenças entre correr na rua e na montanha: na trilha, não basta olhar apenas para o relógio. É preciso aprender a observar o terreno, interpretar as condições climáticas e adaptar as decisões durante todo o percurso. Desenvolver essa leitura do ambiente torna o corredor mais eficiente, mais seguro e mais preparado para diferentes situações, inclusive quando retorna às provas de rua.

Outro aspecto importante é compreender que a montanha não precisa ser encarada como um desafio extremo logo no primeiro contato. Existe uma ideia equivocada de que iniciar no trail running significa enfrentar grandes altimetrias ou percursos longos. Na realidade, a melhor forma de entrar nesse universo é justamente o oposto: começar pequeno.

Outro conceito importante para quem está iniciando é mudar a forma de enxergar o percurso. Na corrida de rua, normalmente pensamos em quilômetros. Na montanha, faz mais sentido pensar em tempo de exposição ao ambiente. Uma trilha de 10 km pode exigir duas ou três horas de atividade, dependendo da altimetria, do tipo de terreno, das condições climáticas e da necessidade de paradas para navegação ou hidratação. Por isso, ao planejar um treino ou passeio, procure saber quanto tempo, em média, as pessoas levam para concluir aquele percurso. Essa informação será muito mais útil do que olhar apenas a distância.

O trekking é uma excelente porta de entrada. Caminhar por trilhas permite conhecer o ambiente natural, desenvolver confiança, aprender sobre equipamentos, navegação, hidratação e comportamento em montanha sem a preocupação de correr o tempo todo. Além disso, proporciona tempo para observar o terreno, entender diferentes tipos de piso e ganhar familiaridade com desníveis e obstáculos naturais. Essa vivência cria uma base sólida para, posteriormente, introduzir trechos de corrida de maneira progressiva e segura.





À medida que essa adaptação acontece, pequenas inserções de corrida em terrenos mais simples permitem que o corpo desenvolva novas capacidades. O trail running exige mais do que resistência cardiovascular. Equilíbrio, propriocepção, coordenação motora, força excêntrica, estabilidade e capacidade de tomada de decisão passam a fazer parte de cada treino. Em vez de um movimento repetitivo, o corredor precisa responder constantemente às variações do terreno, tornando o treinamento mais rico e desafiador.

Essa diversidade de estímulos também beneficia quem tem como objetivo principal as provas de rua. O fortalecimento muscular proporcionado pelas subidas e descidas, a melhora da percepção de esforço e a capacidade de administrar energia em diferentes situações acabam sendo transferidos para o asfalto. O resultado é um atleta mais preparado para lidar com diferentes ritmos, condições e desafios ao longo da temporada.

Outro ponto que merece atenção é a segurança. A montanha possui características próprias e exige respeito. Para quem está começando, op-

tar por trilhas conhecidas, bem sinalizadas e com menor dificuldade faz toda a diferença. Sempre que possível, vale a pena realizar as primeiras experiências acompanhado de grupos organizados ou contratar guias locais credenciados, especialmente ao visitar parques nacionais e unidades de conservação. Além de aumentar significativamente a segurança, esses profissionais conhecem as condições do percurso, auxiliam na navegação, compartilham informações sobre o ambiente e contribuem para uma experiência mais tranquila e enriquecedora.

Da mesma forma, alguns cuidados simples fazem parte da preparação. Consultar a previsão do tempo, informar alguém sobre o roteiro planejado, levar água suficiente, utilizar um





tênis com boa aderência e vestir roupas adequadas para as condições climáticas são atitudes que reduzem riscos e permitem aproveitar melhor a atividade. O objetivo da primeira experiência não deve ser percorrer a maior distância possível, mas terminar o dia com vontade de voltar.

Existe também um aprendizado que a montanha oferece e que acompanha o corredor para além dos treinos. Na trilha, rapidamente entendemos que nem sempre o caminho mais rápido é o melhor caminho. Há momentos de acelerar, momentos de caminhar e momentos de simplesmente observar antes de tomar uma decisão. Essa capacidade de adaptação, construída passo a passo, torna o atleta mais consciente de seus limites e mais eficiente na gestão do próprio esforço.

Depois de meses falando sobre evolução, consistência e recuperação, o inverno convida o corredor a ampliar seu repertório esportivo. Conhecer a montanha não significa trocar uma modalidade por outra. Significa desenvolver novas habilidades, descobrir novos ambientes e enriquecer a própria experiência com a corrida.

Talvez a maior contribuição do trail running seja justamente essa: mostrar que evoluir não é apenas correr mais rápido ou mais longe. É tornar-se um corredor mais completo, capaz de se adaptar aos diferentes desafios que o esporte apresenta. E poucas épocas do ano oferecem um convite tão favorável para dar esse primeiro passo quanto o inverno.

LEVE PARA CASA: PRIMEIRA EXPERIÊNCIA NA MONTANHA

1. ANTES DE SAIR



1.1. TEMPO DE ATIVIDADE

- ✓ Planeje pela duração, não apenas pela distância.
- ✓ Para iniciar, prefira percursos entre 1h00 até 2h30 de exposição total.



1.2. GRUPO

- ✓ Evite ir sozinho.
- ✓ Sempre que possível, participe de grupos organizados ou contrate um guia local, especialmente em parques nacionais e áreas desconhecidas.



1.3. CLIMA

- ✓ Consulte a previsão antes da saída, tanto para o local de onde irá sair/chegar, quanto para o ponto mais alta da montanha.
- ✓ Se houver previsão de tempestades, ventos fortes ou baixa visibilidade, reagende a atividade.



1.4. EQUIPAMENTOS INDISPENSÁVEIS

Sempre leve:

- ✓ **Água:** entre 500 ml e 1 litro por hora de atividade (ajuste conforme temperatura e percurso)
- ✓ **Alimentação:** leve ao menos uma fonte de carboidrato (gel, barra ou fruta)
- ✓ **Celular carregado:** preferencialmente com mapa offline (relógio gps que possua navegação por gpx pode ser um aliado extra)
- ✓ **Anorak** (jaqueta impermeável) e segunda pele independente se o clima estiver ensolarado (em casos de frio mais intenso, adicionar: luvas, fleece e calça).
- ✓ **Kit de primeiros socorros** (antisséptico, anti-inflamatório, anti-histamínico, rolo de esparadrapo e de atadura, pinça, par de luvas cirúrgicas, gases estéril)
- ✓ **Cobertor de emergência** (aluminizado)
- ✓ **Tênis com bom grip**, adequado para trilhas.
- ✓ **Boné ou gorro** (dependendo da região e temperatura).
- ✓ **Óculos de sol e protetor solar.**
- ✓ **Documento de identificação.**



2. PROGRESSÃO SEGURA



1º MÊS

- ✓ Trilhas fáceis (baixa altimetria, terreno mais "rolado", sem tantas pedras e raízes)
- ✓ Predominância de caminhada.
- ✓ Pequenos trechos correndo.



2º MÊS

- ✓ Aumentar gradualmente o tempo de atividade (no máximo 10% a mais, em relação ao tempo anterior).
- ✓ Introduzir percursos com maior desnível altimétrico.



SOMENTE DEPOIS (3º A 4º EM DIANTE)

- ✓ Trilhas técnicas.
- ✓ Longas distâncias.
- ✓ Provas.



3. REGRA SIMPLES

✓ Na rua:



"Quantos quilômetros vou correr?"



✓ Na montanha:



"Quanto tempo estarei exposto ao ambiente?"

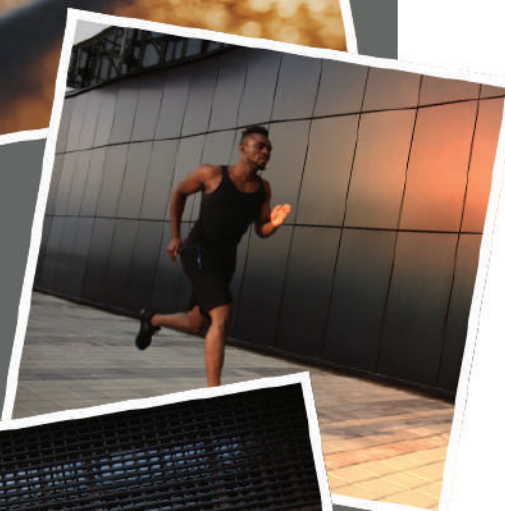
Essa mudança de pensamento melhora o planejamento da hidratação, alimentação, escolha dos equipamentos e gestão do esforço.

Dica extra: Sua progressão no trail running deve considerar muito mais do que o condicionamento físico atual. Histórico de saúde, experiência prévia com atividades outdoor, familiaridade com ambientes de montanha e até a confiança para se deslocar em terrenos irregulares influenciam diretamente a forma como esse processo deve acontecer. Não compare sua evolução com a de outros corredores: cada pessoa possui um ponto de partida e um tempo diferente de adaptação. Sempre que possível, conte com a orientação de um profissional qualificado e experiente na modalidade. Um bom planejamento torna a evolução mais segura, eficiente e prazerosa, permitindo que você construa uma relação duradoura com a montanha.

Pergunte ao time



FELIPPE
RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA



Quando eu canso, sinto que minha passada muda completamente e começo a "arrastar" o pé. Isso é normal ou é um erro que eu deveria corrigir treinando?

Isso é bem comum acontecer. Quando o corpo cansa, os músculos fadigam, e a técnica da corrida muda naturalmente e você pode começar a arrastar mais os pés. Se isso acontece só no final de treinos ou provas mais longas, é esperado e não costuma ser um problema. Agora, se acontecer muito cedo ou em quase toda corrida, vale a pena melhorar a sua capacidade com exercícios de força para manter uma biomecânica e sua passada mais econômica e alinhada por mais tempo.

Depois da prova voltei a correr leve e minha cadência caiu bastante. Devo forçar os 180 passos por minuto de volta ou deixar o corpo achar o ritmo dele?

Não precisa ficar preso aos 180 passos por minuto. Isso é mais um mito da biomecânica da corrida. Nos treinos leves é normal a cadência diminuir um pouco. O mais importante é correr de forma confortável e natural. Com o passar das semanas e a volta do ritmo de treino, a cadência tende a aumentar novamente sem precisar forçar.

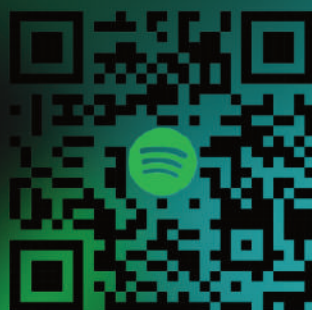
2:25

4.50



Playlist Runners Brasil

Spotify



CORRER SEM LESAO



Alexandre Rosa
Fisioterapeuta



DEPOIS DA MEDALHA VEM A RECUPERAÇÃO: ENTENDA O QUE ACONTECE COM SEU CORPO APÓS UMA MARATONA

Completar uma maratona é um dos maiores desafios para o sistema musculoesquelético. Ao longo dos 42,195 km, o corredor realiza aproximadamente 35 a 50 mil passadas, absorvendo e produzindo forças que podem chegar a duas ou três vezes o peso corporal a cada contato com o solo. Embora o treinamento prepare o organismo para suportar essas cargas, a prova representa um estímulo extremo que provoca alterações mecânicas importantes em músculos, tendões, articulações e tecido conjuntivo. A forma como o atleta conduz sua recuperação nas horas e semanas seguintes influencia diretamente o risco de lesões e a velocidade de retorno aos treinos.

O primeiro tecido a sofrer os efeitos da maratona é o músculo esquelético. Durante toda a prova, especialmente nas descidas e na fase final da corrida, ocorre um grande número de contrações excêntricas, responsáveis por controlar o impacto da aterrissagem. Essas contrações produzem microlesões nas fibras musculares e no tecido conjuntivo que as envolve, desencadeando um processo inflamatório fisiológico necessário para o reparo. Esse processo explica a dor muscular tardia, a sensação de rigidez e a redução temporária da força observadas principalmente nos quadríceps, panturrilhas, glúteos e músculos posteriores da coxa.

Além da musculatura, os tendões também sofrem uma sobrecarga significativa. Estruturas como o tendão de Aquiles, tendão patelar, trato iliotibial e fáscia plantar armazenam e liberam energia elástica durante cada passada. Após milhares de ciclos consecutivos de carga, essas estruturas apresentam redução temporária da capacidade de absorver impacto, maior sensibilidade mecânica e aumento da rigidez. Embora isso não represente necessariamente uma lesão, pode favorecer o aparecimento de sintomas caso o retorno aos treinos seja realizado precocemente.

As articulações também respondem ao esforço prolongado. Joelho, tornozelo, quadril e articulações do pé sofrem compressões repetidas durante toda a prova. A cartilagem articular apresenta alterações transitórias relacionadas à perda de água e às cargas compressivas, enquanto cápsulas articulares, ligamentos e tecidos periarticulares permanecem mecanicamente sensibilizados por alguns dias. Além disso, a fadiga muscular reduz a capacidade de estabilização dinâmica das articulações, aumentando pequenas compensações de movimento que podem persistir mesmo após a chegada.

Do ponto de vista biomecânico, a fadiga modifica o padrão de corrida. Diversos estudos demonstram redução da estabilidade pélvica, aumento da queda contralateral da pelve, diminuição da flexão do joelho durante a fase de apoio, menor capacidade de absorção de impacto pelos músculos e maior oscilação do tronco. Essas alterações redistribuem as cargas entre diferentes estruturas e ajudam a explicar por que muitos corredores desenvolvem dor apenas nas horas ou dias seguintes à prova, mesmo sem apresentar sintomas durante a corrida.

Nas primeiras horas após a maratona, o objetivo principal não é "eliminar a inflamação", mas favorecer um ambiente adequado para que o organismo realize o reparo dos tecidos. Caminhadas leves logo após cruzar a linha de chegada ajudam a manter a circulação e reduzem a rigidez muscular. Exercícios suaves de mobilidade, hidratação adequada e reposição nutricional auxiliam na recuperação das estruturas sobrecarregadas. A fisioterapia esportiva pode contribuir por meio de uma avaliação precoce para identificar áreas com excesso de tensão, limitações de movimento ou sinais iniciais de

sobrecarga. Técnicas de terapia manual, mobilizações articulares, recuperação ativa e estratégias individualizadas de controle da dor podem melhorar o conforto sem interferir negativamente no processo natural de cicatrização.

Durante a primeira semana, a prioridade passa a ser recuperar a função musculoesquelética. Nesse período ainda existe redução da capacidade de produção de força, diminuição da potência muscular e alterações no controle neuromuscular. A fisioterapia-



pia deve concentrar-se na restauração da mobilidade, reativação muscular, exercícios de equilíbrio, estabilidade e fortalecimento leve, respeitando a resposta individual de cada atleta. Não é o momento ideal para retomar treinos intensos ou realizar sessões de fortalecimento com altas cargas. Uma recuperação inadequada nessa fase favorece o aparecimento de tendinopatias, síndrome da banda iliotibial, fascite plantar e dores femoropatelares nas semanas seguintes.

Após a fase inicial de recuperação, normalmente entre a segunda e a quarta semana, torna-se fundamental compreender por que determinadas estruturas sofreram maior sobrecarga durante a prova. É nesse momento que a avaliação biomecânica ganha protagonismo. A análise da técnica de corrida, da mobilidade dos membros inferiores, da força muscular e do controle do movimento permite identificar fatores que aumentam a demanda sobre joelhos, quadris, tornozelos e pés. Déficits de estabilidade do quadril, limitação da dorsiflexão do tornozelo, fraqueza dos músculos abdutores e extensores do quadril, redução da capacidade de absorção de impacto e alterações na cadência são exemplos de fatores que podem perpetuar a sobrecarga.

A partir dessa avaliação, o fisioterapeuta pode elaborar um programa individualizado de correção biomecânica, incluindo fortalecimento específico, exercícios neuromusculares, treinamento de estabilidade, melhora da mobilidade e ajustes na técnica de corrida quando realmente necessários. O objetivo não é modificar o padrão natural de todos os corredores, mas reduzir sobrecargas excessivas e melhorar a eficiência mecânica de cada atleta.

A recuperação completa de uma maratona vai muito além do desaparecimento da dor muscular. Ela envolve restaurar a capacidade dos tecidos de suportar carga, recuperar o controle do movimento e devolver ao corredor a eficiência biomecânica necessária para enfrentar novos ciclos de treinamento. Quando a recuperação é conduzida de forma planejada e baseada em uma avaliação musculoesquelética criteriosa, o atleta não apenas retorna mais rapidamente às corridas, mas reduz significativamente o risco de lesões e chega mais preparado para o próximo desafio.





**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



**CORRIDA
MAIS QUE UM**

ESPORTE



A VOLTA AOS TREINOS DEPOIS DA LINHA DE CHEGADA

O silêncio na segunda-feira pós-maratona traz um vazio que muitos corredores experimentam.

Você acorda e a dor muscular já te lembra de partes do corpo que você nem sabia que usava.

Ao olhar para o lado, o tênis sujo de asfalto registra o esforço de cada km percorrido e a medalha da conquista fica em destaque no seu quadro.

Parece que foi há uma eternidade, mas faz menos de 24 horas que você estava cercado por gritos, buzinas e uma energia indescritível.

Durante meses, sua vida foi dar conta da planilha, organizar os longões, sem deixar de lado sua rotina pessoal e profissional.

Cansativo e, ao mesmo tempo, a melhor forma de te manter ativo.

Cada hora de sono e recusa para eventos sociais tinha um propósito claro. Fazer o melhor no dia da prova!





Então, você cruza a linha de chegada, se emociona, abraça quem ama, coloca a medalha no peito e comemora. Depois compartilha a experiência nas redes sociais, como forma de agradecer quem te ajudou nessa jornada e motivar os amigos.

Mas o amanhã chega. E, com ele, um inverno da corrida: o **vazio após a meta**.

Sensação de Vazio Após a Linha de Chegada

Atingindo ou não o objetivo de tempo, a corrida parece perder um pouco do brilho. A mente hesita, o despertador toca no frio e a pergunta inevitável surge:

“Treinar para quê agora?”

Se você está sentindo isso na pele, **calma**.



Esse processo é absolutamente normal e faz parte da fisiologia e psicologia do esporte. É a ressaca da dopamina.

A sua mente só precisa de tempo para entender que a jornada não acabou; ela apenas mudou de ritmo.

A transição inteligente para o próximo ciclo exige paciência e uma reconexão profunda com a essência que te fez correr pela primeira vez.

É hora de desapegar do relógio, das métricas de desempenho e buscar novas perspectivas.

Use o inverno para regenerar o corpo, mas, acima de tudo, para dar férias à cobrança mental.

A corrida voltará a ser divertida assim que você se permitir correr pelo simples prazer de sentir o vento frio no rosto.



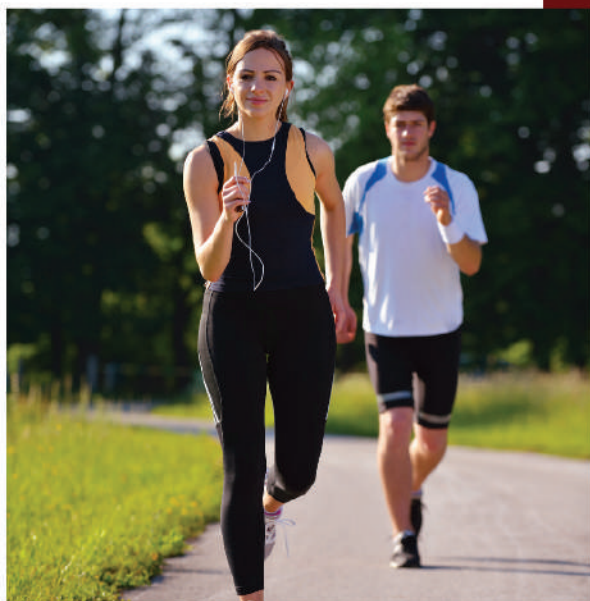
Dicas Para Você Voltar a Correr no Pós-Meta

1 - O Treino da Reconciliação: Faça um treino sem relógio, GPS ou meta de *pace*, em um percurso diferente do habitual para oxigenar a mente.

2 - Abra espaço para outros movimentos: Faça atividades que a planilha de maratona não permitia: pedalar, nadar, jogar vôlei ou caminhar em família.

3 - Recupere o corpo e a mente: Priorize o descanso e o sono, para depois pensar no próximo grande objetivo.

Corrida, mais que um esporte, uma forma de refletir sobre a vida.



PERGUNTE AO TIME



**DRA ANA
PAULA SIMÕES**
MÉDICA DO ESPORTE



Quanto tempo depois de uma prova longa eu posso voltar a treinar de verdade? Recebi respostas que vão de 3 dias a 1 mês e fiquei mais perdido do que antes.

A evidência mostra que o dano muscular após uma maratona é mensurável por até 2 semanas: marcadores de lesão muscular permanecem elevados por vários dias, a força e a economia de corrida ficam reduzidas por 7 a 14 dias, e a função imune cai nas primeiras 72 horas, aumentando o risco de infecções.

Por isso a recomendação com melhor respaldo é: recuperação ativa leve na primeira semana, corrida fácil na segunda, e treinos de qualidade apenas a partir da terceira semana.

Voltar a treinar forte antes disso não melhora desempenho: estudos mostram que repouso relativo pós-maratona não gera perda de condicionamento relevante, mas a volta precoce aumenta risco de lesão.

Fiquei com uma dor no joelho que aparece só no começo da corrida e depois some. Como eu sei se isso é "coisa da prova" que vai passar ou algo que precisa de investigação?

Esse comportamento dor no início que melhora com o movimento é o padrão clássico descrito para tendinopatias, e a literatura é clara: não é sinal de benignidade. E sim um desequilíbrio entre sua capacidade e a demanda.

O tendão tem resposta analgésica ao exercício, o que mascara a dor sem indicar cicatrização. Os critérios validados para monitorar sem investigar são: dor até 3/10, resolução em 24 horas, sem piora progressiva. Já dor que persiste além de 2-3 semanas, que aparece em atividades do dia a dia ou que aumenta de duração dentro do treino preenche critérios de tendinopatia ou dor femoropatelar estabelecida e o dado mais consistente da literatura é que o tratamento precoce, baseado em exercício de carga progressiva, tem resultados muito superiores ao tratamento tardio.



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



PROTOCOLLO

RB



Alexandre Rosa
Fisioterapeuta



UMA SEMANA APÓS A MARATONA: O QUE ACONTECE COM O SEU CORPO?

Cruzar a linha de chegada de uma maratona é uma conquista inesquecível. No entanto, a prova não termina quando o relógio para. Nos dias seguintes, o organismo entra em um importante processo de recuperação, essencial para reparar as adaptações provocadas pelos 42,195 km e preparar o corpo para os próximos desafios.

Nas primeiras 24 a 72 horas, é comum sentir dores musculares, rigidez e um cansaço maior do que o habitual. Isso acontece porque a corrida provoca pequenas lesões nas fibras musculares, principalmente nos músculos das pernas, além de desencadear uma resposta inflamatória natural do organismo. Essa inflamação faz parte do processo de recuperação e é justamente ela que contribui para que o corpo se adapte aos esforços realizados.

Ao longo da primeira semana, a maior parte dessa inflamação começa a diminuir, mas isso não significa que a recuperação esteja completa. Os estoques de glicogênio muscular costumam ser restabelecidos quando a alimentação é adequada, porém músculos, tendões e outras estruturas ainda seguem em processo de adaptação. Por isso, é normal que o corpo ainda não responda da mesma forma que antes da prova, mesmo que a sensação de disposição esteja voltando.

Durante essa primeira semana, o ideal é reduzir a intensidade dos treinos e permitir que o organismo finalize esse processo de recuperação. Manter uma boa hidratação, uma alimentação adequada e priorizar noites bem dormidas favorecem esse retorno gradual. Cada corredor tem seu próprio ritmo de recuperação, e respeitar esse tempo é uma forma inteligente de cuidar do corpo.

Nesse período, a fisioterapia também pode ser uma grande aliada. Além de auxiliar na recuperação, o fisioterapeuta pode avaliar como o corpo respondeu ao esforço da prova, identificar possíveis sobrecargas, corrigir desequilíbrios musculares e orientar o retorno aos treinos de forma individualizada. Essa avaliação é especialmente importante para corredores que sentiram dores persistentes durante ou após a maratona ou que desejam se preparar melhor para os próximos desafios.

Lembre-se: a adaptação ao treinamento acontece durante a recuperação. Respeitar esse período após uma maratona não é perder tempo de treino, mas investir em longevidade esportiva, melhor desempenho e menor risco de lesões. Afinal, recuperar-se bem faz parte do treinamento e é um dos segredos para continuar cruzando muitas linhas de chegada.

ANTES

SEM SABER ONDE CORRER HOJE.

Correr sempre no mesmo quarteirão, sem saber se é seguro, se tem iluminação ou quantos quilômetros dá a volta.

É SEGURO?
À NOITE

CADÊ UM PARQUE?

TEM ILUMINAÇÃO?

PISO BOM?

QUANTOS KM?
DÁ A VOLTA

E NO DOMINGO?

ONDE ESTACIONAR?

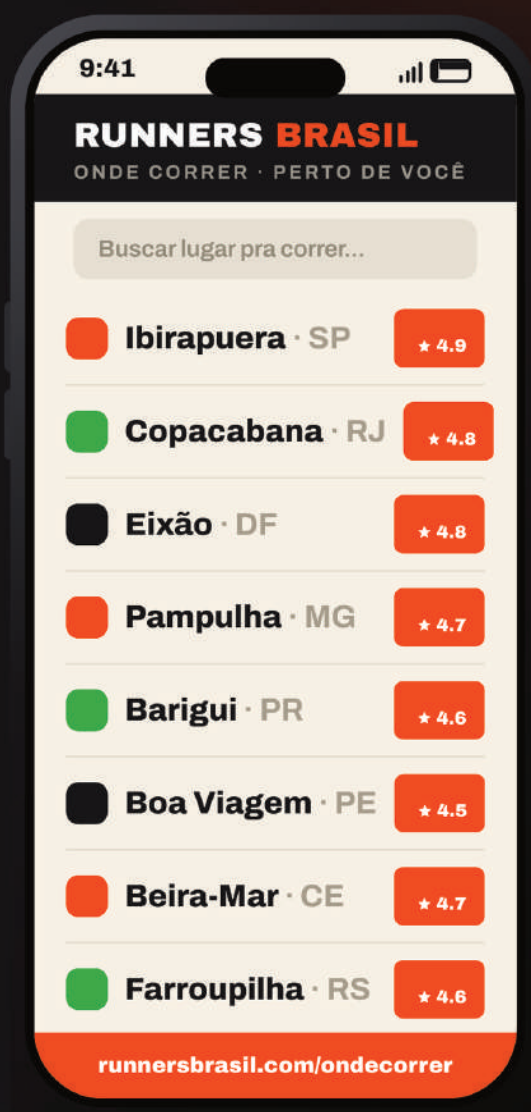
TEM SOMBRA?

ROTA NOVA?

AGORA

ONDE CORRER? NUM MAPA SÓ.

Parques, pistas, orlas e trilhas **avaliados por corredores**. Filtre por cidade, distância e nota — e descubra onde correr perto de você.



Brasil

DE NORTE A SUL

Perto

DE VOCÊ, NO MAPA

Grátis

E SEM CADASTRO

DESCUBRA ONDE CORRER

runnersbrasil.com/ondecorrer

JOÃO PEDRO FORLANI



“A corrida me habilita a cuidar de quem eu amo”.

João Pedro Forlani

Ele descobriu a corrida por acaso, quando queria emagrecer para usar sua prancha de surf, há mais ou menos 20 anos.

João Pedro Forlani é pai da Eva e da Joana, casado com a Gabi, engenheiro de formação, apaixonado por comunicação e fundador da Forcell (empresa de suplementação esportiva).

Mora em Vitória/ES e nasceu no interior de SP, vivendo boas histórias, aprendizados e reflexões com a corrida.

“A corrida me habilita a cuidar de quem eu amo”. João Pedro Forlani

João é um homem comum que faz da corrida um estilo de vida, não apenas uma obrigação na agenda.





O Corpo Pediu Socorro

RB: O que te levou a começar na corrida?

João: Eu estava numa reunião de trabalho e meu ouvido direito tampou do nada. À noite veio uma dor de cabeça forte, fui parar no hospital: hipertensão grave.

Tive um derrame no ouvido interno, perdi parte da audição de uma frequência. Era jovem (22 anos) e o médico falou que eu precisava fazer esporte urgente.

RB: Como era sua relação com o esporte, antes desse episódio de hipertensão grave?

João: Comecei pelo stand-up paddle. Depois comprei uma prancha de surf maior e, quando entrei na água, percebi que estava pesado demais para ela.

Aí comecei a correr para emagrecer e conseguir surfar. A corrida foi, literalmente, um meio para outras coisas.



Créditos: arquivo pessoal

Nascimento das Filhas Gerou um Novo Corredor

"Por muito tempo eu corria só porque sim, sem propósito nenhum." — João Pedro Forlani

Foi depois que as filhas nasceram que a ideia que hoje define sua relação com a corrida ganhou forma. Não veio de um estalo, mas de anos de constância, de repetição.

RB: De onde vem a frase que a corrida te "habilita a cuidar de quem você ama"?

João: Percebi que, nos dias em que eu não corria, sentia falta, quase uma abstinência. E que, quando corria, cuidava melhor das pessoas que amo, ficava mais presente.

A frase nasceu disso, algo real.



RB: Como a corrida impacta hoje a rotina da sua família?

João: Em casa, a prioridade de horário de treino é da minha esposa Gabi, porque ela tem menos flexibilidade, por ser médica.

Meus longões são sempre nas segundas-feiras, nunca no fim de semana, porque meu foco no fim de semana é ficar com a família.

Mudança de Duas Décadas: Da Engenharia à Forcell

RB: Como foi sair da engenharia para empreender no meio da corrida, com a Forcell?

João: É romântico demais falar que teve uma "virada", mas não teve.

Foi uma transição de 20 anos. Eu tinha uma dor de cabeça com os géis que existiam, comecei a fazer o meu próprio gel de carboidrato, usava e oferecia aos amigos, que experimentavam e gostavam.

Quando aquilo ganhou corpo de projeto viável, desenhei tudo com dados, coloquei em planilha, organizei com a família para termos uma janela de um ano para colocar de pé.

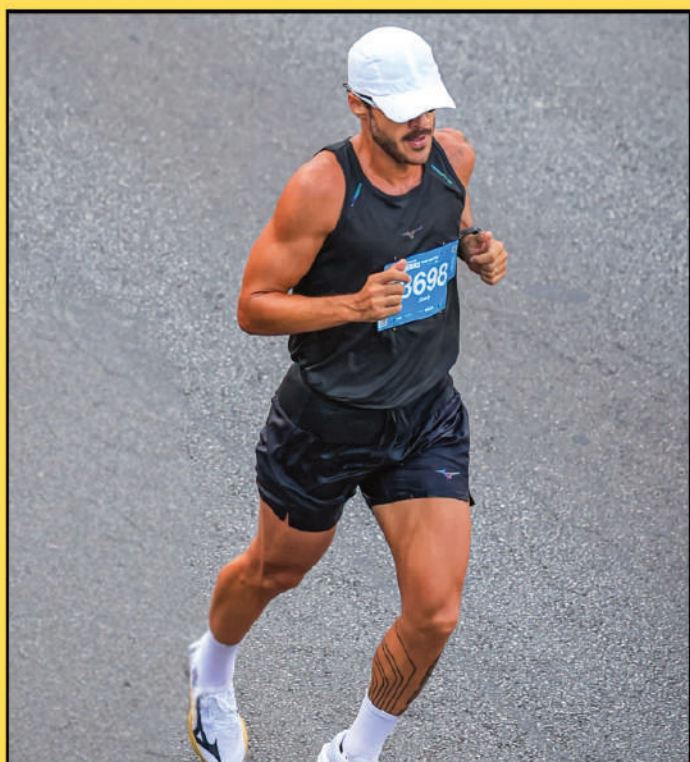
Teve atraso, como todo projeto, mas está dando certo.

É interessante perceber que a visão da corrida do João reflete na sua empresa. Um exemplo é a linha Forcell essencial carbo, o gel de carboidrato desenvolvido por corredores e para corredores, trazendo a “simplicidade como ápice da sofisticação”.

Hoje a empresa possui outros produtos, mas o princípio de tudo é o gel de carbo, que oferece sabores marcantes (manga, framboesa, maracujá, coco) usando a tecnologia para repor o que o corpo precisa durante a corrida.

João cresceu numa cidade pequena do interior de São Paulo, em uma época em que a informação era rara, por isso aprendeu cedo a conviver com o tédio.

Hoje ele vê nisso uma vantagem para desfrutar das experiências da vida.



Créditos: arquivo pessoal

Religar, Não Desligar

RB: As pessoas costumam dizer que correm para "desligar". O que acha disso?

João: O termo certo é religar.

Depois da industrialização, o trabalho virou quase só mental, você não acorda mais para usar o corpo, acorda para sentar. Nós trabalhamos quase o tempo todo sentados.

Isso cria um descompasso entre corpo e mente. A corrida é um encontro brutal com você mesmo: você não foge, não desliga, reconecta o que se perdeu.

O tal "runner's high" é exatamente essa sensação: "eu sou eu, estou completo."

Correr o Mundo sem Sair de Casa

A afinidade com a escrita vem de longe, pois sua mãe tinha a única banca de jornal da cidade no interior de São Paulo.

Foi durante um MBA, escrevendo artigos que usavam a corrida como exemplo, que ele começou a publicar no LinkedIn, o gérmen do que viraria seu livro, "Quando Eu Corro".

"Se ler é viajar sem sair de casa, ler sobre corrida é correr o mundo sem sair de casa." — João Pedro Forlani



Créditos: arquivo pessoal

RB: Como nasceu o livro?

João: Já queria fazer um livro desde 2016, mas era jovem demais, faltava repertório. Depois que minha segunda filha nasceu, liguei para um amigo jornalista e desenhamos um sumário do livro. Aí foi o primeiro passo.

Foi bem planejado: reuniões mensais, capítulos saíram, outros nasceram, e a Gabi (esposa) fez a direção técnica final dos capítulos, para ficar mais fluido e tirar cacoetes" de corredor.

"Quando eu corro" não é um livro técnico sobre corrida, é para quem gosta da vida: uma leitura introspectiva, às vezes poética, para quem busca novas perspectivas.

João é um cara que teve a vida transformada por conta do esporte, principalmente pela corrida, a ponto de mudar de profissão e, hoje, estar diariamente envolvido com o universo running.



**GABRIEL
RENAUD**
COPYWRITER



EDIÇÃO ANTERIOR

JUNHO/26



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."



Pergunte ao time

Terminei a prova com assadura na virilha e embaixo do braço, e agora está ardendo e vermelho há dias. O que faço para tratar — e o que uso na próxima para não repetir?

A assadura acontece pelo atrito da pele com roupa ou pele, somado ao suor. Lave a região com água e sabonete suave, seque bem e aplique um creme hidratante reparador com óxido de zinco ou dexpanthenol. Se houver secreção, mau cheiro, dor intensa ou a vermelhidão piorar, procure um médico. Para prevenir, use roupas sem costuras, bem ajustadas, mantenha a pele seca e aplique vaselina ou um antiatrito nas áreas de maior atrito antes da corrida.



Minha unha do dedão ficou roxa depois da prova e não dói. Espero cair sozinha, fura, ou vou ao médico?

Na maioria dos casos, é um hematoma sob a unha causado pelo impacto repetido da corrida. Se não há dor importante, não há necessidade de furar a unha: apenas observe, pois ela pode crescer normalmente ou cair sozinha ao longo das semanas. Procure um médico se houver dor intensa, aumento da pressão, sinais de infecção ou se a unha descolar completamente. Para evitar novas lesões, mantenha as unhas curtas e use tênis com espaço suficiente para os dedos.



**SABRINA
CABRAL**
DERMATOLOGISTA





Pergunte ao time

Treinei seis meses, corri a prova... e ganhei 3 kg no processo. Como isso é possível correndo tanto?

Esse é um erro comum que muitos corredores cometem: acreditar que treinos mais intensos e com maior volume são uma carta branca para comer sem uma estratégia nutricional bem estabelecida. Muitas vezes, isso acaba levando a um aumento da ingestão calórica, mas sem a qualidade nutricional adequada.

Também é importante entender que, durante um ciclo de preparação para uma prova, realmente não costuma ser o melhor momento para fazer grandes restrições alimentares, já que isso pode comprometer a recuperação e a qualidade dos treinos. Mas isso também não significa que você pode comer qualquer coisa.

Outro ponto que deve ser levado em consideração é que, após uma prova, a inflamação provocada pelo esforço pode causar retenção de líquidos e um aumento temporário do peso. Esse inchaço costuma desaparecer em alguns dias e, na maioria das vezes, não é motivo de preocupação.

Passei a semana pós-prova inchado, com o rosto e as pernas diferentes. Quanto tempo o corpo leva para voltar ao normal — e tem alguma coisa que acelere isso?

Isso é muito comum após uma prova longa, principalmente uma maratona. O esforço provoca microlesões musculares e uma resposta inflamatória importante, fazendo com que o organismo retenha mais líquido para participar do processo de recuperação. Por isso, é normal perceber aumento de peso, rosto mais inchado e até as pernas mais pesadas nos primeiros dias.

Na maioria dos corredores, esse inchaço melhora entre 3 e 7 dias, podendo demorar um pouco mais dependendo da intensidade da prova e do grau de dano muscular.

O que realmente ajuda é priorizar uma boa hidratação, consumir proteínas e carboidratos em quantidades adequadas para favorecer a recuperação, dormir bem e retornar aos treinos de forma leve e progressiva. Já estratégias para “desinchar” rapidamente, como restringir água ou usar diuréticos, não são recomendadas e podem até atrasar a recuperação. O melhor tratamento, na maioria das vezes, é simplesmente dar ao corpo o tempo necessário para se recuperar.



**DR GUSTAVO
COSENZA**

ENDOCRINOLOGISTA / MEDICINA
ESPORTIVA / NUTROLOGIA



REVIEW ASICS NOVABLAST 6: O CORINGA GANHOU ESPUMA DE SUPERTÊNIS E FICOU AINDA MAIS DIVERTIDO

MAIS RESPOSTA NO ANTEPÉ, TRAÇÃO FINALMENTE À ALTURA E A MISSÃO DE CONTINUAR SENDO UM DOS TÊNIS MAIS VERSÁTEIS DO MERCADO.

Salve Runners, nesta edição vamos falar de um dos lançamentos mais aguardados do ano: o Asics Novablast 6. Poucos tênis cresceram tanto em popularidade nas últimas gerações. O modelo começou como uma alternativa leve, alta e divertida dentro da ASICS, mas acabou ocupando um espaço muito maior: virou o tênis coringa de muita gente, capaz de fazer rodagens, longões, progressivos e até alguns treinos mais rápidos sem depender de placa.

O desafio da sexta geração era complicado. O Novablast 5 já entregava bastante conforto, maciez e versatilidade. Mudar demais poderia afastar quem gostava do modelo; mudar pouco faria o lançamento parecer apenas uma troca de cabedal e cores. A solução da ASICS foi mexer exatamente onde faltava um pouco mais de energia: no antepé.

O Novablast 6 mantém a espuma FF BLAST MAX como base, mas recebe uma grande inserção de FF TURBO SQUARED na região dianteira, batizada pela marca de trampoline pod. É uma espuma mais leve e responsiva, derivada da família de modelos de performance da ASICS, colocada em uma área estratégica para tornar a saída da passada mais viva sem transformar o tênis em um supertênis rígido ou específico demais.

No Brasil, o modelo chegou ao site oficial por R\$ 999,99. É um preço alto para um tênis de treino diário, mas ainda abaixo dos supertrainers mais sofisticados e dos modelos de competição. A pergunta, portanto, não é apenas se o Novablast 6 está melhor. É se ele ficou versátil o suficiente para justificar ser o principal tênis da rotação de muitos corredores.



Visual conhecido, mas com uma mudança importante escondida na entressola

Visualmente, o Novablast 6 continua reconhecível. A entressola é alta, esculpida e com aquela geometria que transmite movimento mesmo quando o tênis está parado. O calcanhar continua projetado para trás e a base permanece relativamente ampla, combinação que ajuda a equilibrar uma plataforma alta sem deixar o conjunto excessivamente instável.

A principal novidade não é uma placa nem uma mudança radical de formato. É a combinação de duas espumas. A FF BLAST MAX continua responsável pela maior parte do amortecimento e pela aterrissagem macia. Já a FF TURBO SQUARED aparece no antepé para aumentar a sensação de propulsão. Em vez de envolver completamente a espuma mais responsiva em um material mais denso, a ASICS utiliza uma inserção ampla, permitindo que ela comprima e devolva energia com menos interferência.

Isso preserva a identidade do Novablast. Ele continua flexível, confortável e menos exigente do que um modelo com placa, mas ganha uma transição mais interessante quando o corredor avança sobre o antepé. A proposta não é criar uma catapulta de competição. É retirar aquela sensação de que o tênis ficava mais confortável do que rápido quando o ritmo começava a apertar.

Na corrida: macio atrás, mais vivo na frente

A característica central do Novablast continua sendo a combinação entre muito amortecimento e peso relativamente controlado. A plataforma mantém aproximadamente 41,5 mm no calcanhar e 33,5 mm no antepé, formando um drop de 8 mm. É bastante espuma sob os pés, mas a geometria e a ausência de placa evitam uma sensação excessivamente rígida.



A região do calcanhar tende a entregar uma aterrissagem macia e protegida. Isso favorece rodagens fáceis, longões e dias em que as pernas estão cansadas. Ao avançar pela passada, porém, a inserção de FF TURBO SQUARED deixa o antepé mais elástico e presente do que na geração anterior. O tênis não obriga o corredor a acelerar, mas responde melhor quando o ritmo aumenta.



Essa construção cria uma personalidade dupla interessante. Em ritmo leve, o Novablast 6 funciona como um daily trainer confortável. Em ritmo moderado ou progressivo, deixa de parecer apenas um tênis macio e mostra mais energia na saída. É justamente essa capacidade de mudar de comportamento conforme o treino que faz o modelo entrar forte na discussão dos melhores tênis únicos para quem não pretende montar uma rotação com três ou quatro pares.

Ainda assim, é importante ajustar a expectativa. O FF TURBO SQUARED está apenas no antepé, e o restante do conjunto continua orientado para conforto. O Novablast 6 não tem a agressividade do Megablast, do Superblast ou de um modelo com placa. Em intervalados curtos, curvas rápidas e ritmos muito altos, a altura e o volume da entressola continuam aparecendo.

Sem placa: uma vantagem para o treino diário

A ausência de placa é parte importante da proposta. Muitos super-trainers atuais usam carbono, nylon ou estruturas rígidas para aumentar a alavanca. Isso pode ser interessante em sessões específicas, mas nem todos os corredores gostam de utilizar uma plataforma rígida diariamente.

No Novablast 6, a sensação de impulso vem principalmente da espuma, da curvatura e do desenho da entressola. O resultado tende a ser uma passada mais natural, com maior liberdade de movimento do antepé e menor sensação de que o tênis está impondo uma mecânica. Para treinos de alto volume, corredores recreativos ou pessoas que preferem um comportamento menos agressivo, esse equilíbrio pode ser mais útil do que uma placa.



Cabedal: seguro, confortável e mais respirável

O cabedal utiliza uma malha tecida com estrutura relativamente limpa e boa capacidade de ventilação. A ASICS manteve bastante acolchoamento no calcanhar e no colar, reforçando a sensação de conforto e segurança. A língua ajuda a estabilizar o mediopé, e o ajuste tende a funcionar melhor para pés de largura padrão.



O ponto de atenção está justamente no acolchoamento traseiro. Algumas avaliações descrevem um colar mais justo e volumoso, que pode pressionar a região do calcanhar em determinados formatos de pé. Quem apresenta sensibilidade próxima ao tendão de Aquiles, histórico de atrito ou prefere cabedais minimalistas deve experimentar o modelo com calma.

Também há relatos de que o encaixe dianteiro pode parecer um pouco curto, embora seguro. Isso não significa necessariamente subir a numeração, mas reforça a importância de verificar o espaço dos dedos e testar o tênis com a meia normalmente utilizada nos treinos longos.

Solado: a antiga fraqueza finalmente recebeu atenção

A tração nunca foi o maior argumento de venda da linha Novablast. Em pisos molhados, versões anteriores podiam transmitir menos confiança do que concorrentes com compostos de borracha mais aderentes. Na sexta geração, a ASICS adicionou ASICSGRIP no antepé e manteve AHAR LO em outras áreas de contato.

A mudança é relevante porque melhora justamente a região utilizada durante a propulsão. O corredor tende a sentir mais segurança ao acelerar, subir, fazer curvas ou correr sobre asfalto úmido. Além da aderência, a distribuição de borracha ajuda a proteger a espuma e contribui para a durabilidade do conjunto.

O Novablast 6 não se torna um tênis para trilha ou terrenos técnicos, mas passa a ser uma opção mais confiável em condições variadas. Para um tênis de treino diário, isso aumenta bastante sua utilidade prática.



Onde ele brilha mais?

O Novablast 6 faz mais sentido nas rodagens diárias, nos longões e nos treinos progressivos. Em ritmo fácil, oferece proteção e conforto. Nos longões, combina amortecimento alto com peso aceitável, reduzindo a sensação de que o tênis fica pesado depois de muitos quilômetros. Nos progressivos, a espuma mais responsiva no antepé ajuda o corredor a terminar o treino em ritmo mais firme.

Também pode funcionar muito bem para corredores iniciantes que buscam um único modelo de qualidade. A plataforma é confortável, relativamente estável para a categoria e não exige adaptação à rigidez de uma placa. Para corredores experientes, pode ser o tênis de maior volume semanal, deixando modelos mais agressivos para intervalados e provas.

Uso	Indicação
Rodagem leve	Excelente
Treino diário	Excelente
Longão confortável	Excelente
Treino progressivo	Muito bom
Ritmo moderado / tempo controlado	Muito bom
Intervalados longos	Bom
Tiros curtos e pista	Não é o foco
Provas de 10 km a maratona	Pode funcionar pelo conforto, mas não é a opção mais competitiva

Onde ele não é tão forte?

Apesar da melhora na resposta, o Novablast 6 continua sendo um tênis alto e volumoso. Para tiros curtos, sessões de pista, mudanças bruscas de direção ou corredores que gostam de muito contato com o solo, o conjunto pode parecer grande demais.

Outro ponto é que a inserção de FF TURBO SQUARED não transforma completamente a experiência. Quem espera a mesma resposta do Megablast ou de um supertênis provavelmente ficará frustrado. O Novablast é mais confortável, permissivo e democrático, mas também menos explosivo.



O preço brasileiro de R\$ 999,99 também merece consideração. Nessa faixa, o corredor encontra vários modelos competentes e, em promoções, pode se aproximar de supertrainers. A compra faz mais sentido para quem realmente valoriza versatilidade e pretende usar o tênis em grande parte da semana.

Novablast 6 vs Novablast 5: o que realmente mudou?

A mudança mais importante está no comportamento do antepé. O Novablast 5 utiliza FF BLAST MAX em toda a entressola e entrega uma corrida bastante macia, confortável e uniforme. O Novablast 6 mantém essa base, mas adiciona FF TURBO SQUARED na frente, aumentando a resposta durante a saída da passada.

O solado também evoluiu com a presença de ASICSGRIP no antepé, tornando o modelo mais confiável no molhado. A geometria foi refinada para trabalhar com a nova espuma, e o cabedal recebeu ajustes de respirabilidade e encaixe.

Quem já possui o Novablast 5 em bom estado não precisa trocar imediatamente. A quinta geração continua excelente para rodagens e longões. A sexta faz mais sentido para quem deseja melhor tração e maior capacidade de variar o ritmo dentro do mesmo treino.

Característica	Novablast 5	Novablast 6
Entressola	FF BLAST MAX	FF BLAST MAX + FF TURBO SQUARED no antepé
Sensação	Macia e uniforme	Macia atrás e mais viva na frente
Tração	Adequada, mas limitada no molhado	Melhorada com ASICSGRIP no antepé
Melhor uso	Rodagens e longões	Rodagens, longões e progressivos
Perfil	Quem prioriza conforto	Quem quer conforto com mais versatilidade
Motivo para trocar	-	Mais resposta e melhor aderência



Para quem eu indicaria?

Eu indicaria o ASICS Novablast 6 para corredores que procuram um tênis principal para treinar durante a semana; querem bastante amortecimento, mas não gostam de modelos completamente moles ou sem resposta; fazem rodagens, longões e progressivos com o mesmo par; preferem um tênis sem placa; e valorizam conforto sem abrir mão de alguma velocidade.

Também é uma opção interessante para iniciantes que desejam investir em um modelo versátil e para corredores mais experientes que precisam de um daily trainer confiável para acumular volume.

Teria mais cautela para corredores que preferem tênis baixos, firmes e extremamente leves; pessoas que fazem grande parte dos treinos em pista; corredores que buscam máxima performance em provas; e quem apresenta sensibilidade no calcanhar ou no tendão de Aquiles e não se adapta a contraforte acolchoados.

Veredito

O ASICS Novablast 6 não abandona a fórmula que tornou a linha popular. Ele continua alto, macio, confortável e fácil de usar. A diferença é que agora existe mais intenção na parte dianteira da passada. A inserção de FF TURBO SQUARED entrega uma saída mais viva, enquanto o ASICSGRIP corrige uma das limitações mais antigas do modelo.

Ele não é um supertênis de prova e não tenta ser. Também não é o tênis mais leve, mais agressivo ou mais rápido da ASICS. Seu mérito está em outro lugar: fazer muitos tipos de treino bem, sem exigir uma mecânica específica e sem transformar cada corrida em uma sessão rígida de performance.

Para quem já gostava do Novablast, a sexta geração parece uma evolução coerente. Para quem achava o modelo confortável, mas um pouco acomodado quando o ritmo subia, a nova espuma no antepé pode ser exatamente o ingrediente que faltava.

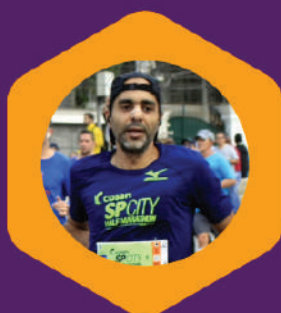


No fim das contas, o Novablast 6 é aquele tênis que você coloca no pé quando ainda não decidiu se o treino será leve, longo ou progressivo. Ele começa confortável, aceita acelerar e deixa a sensação de que correr pode ser simples e divertido.

E talvez seja justamente por isso que ele continua sendo um dos melhores coringas do mercado.

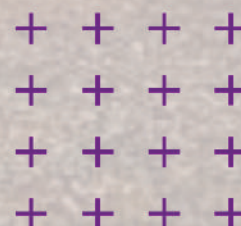
Resumo rápido

Pontos fortes	Pontos de atenção
Amortecimento alto e confortável.	Preço elevado para um daily trainer.
FF TURBO SQUARED deixa o antepé mais responsivo.	Ainda é alto e volumoso para tiros curtos.
Versátil para rodagens, longões e progressivos.	Não entrega a agressividade de um supertrainer ou supertênis.
Tração melhorada com ASICSGRIP.	Colar acolchoado pode incomodar alguns pés.
Boa opção como tênis único ou de maior volume semanal.	Quem já tem o Novablast 5 não precisa trocar com urgência.



GUSTAVO PAVESI

FISIOTERAPEUTA
E EMPRESÁRIO



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS CAMPELO
PSICÓLOGO



POR QUE O CORREDOR PERDE A MOTIVAÇÃO DEPOIS DA CONQUISTA?

O que acontece no seu cérebro quando a linha de chegada deixa de ser o próximo destino

Existe uma cena que se repete com muito mais frequência do que imaginamos. Durante meses, a rotina gira em torno de um único objetivo. O despertador toca cedo, os treinos ocupam boa parte da semana, a alimentação muda, o descanso passa a ser planejado e cada quilômetro percorrido parece aproximar um pouco mais da tão esperada prova.

Então chega o grande dia.

Você cruza a linha de chegada, recebe a medalha, tira fotos, comemora com a família e sente aquela mistura de alívio, orgulho e felicidade. Parece que todo o esforço valeu a pena.

Mas alguns dias depois, algo muda.

O despertador continua tocando no mesmo horário. O tênis permanece ao lado da porta. O corpo começa a se recuperar. No entanto, a vontade de correr simplesmente desaparece.

Muitos corredores interpretam esse momento como falta de disciplina ou perda de motivação. Outros acreditam que "a magia acabou". Na realidade, o que costuma acontecer é algo muito mais interessante: seu cérebro está funcionando exatamente como foi programado para funcionar.

A dopamina costuma ser conhecida como o "neurotransmissor do prazer", mas essa explicação é incompleta. Hoje sabemos que ela participa principalmente da expectativa da recompensa. Em outras palavras, ela aumenta quando existe um **objetivo significativo** pela frente, preparando o cérebro para agir, persistir e repetir comportamentos que aproximam daquela conquista.



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.

CORRIDA E CARREIRA



**EDUARDO
RODRIGUES**
MENTOR DE CARREIRA



BATEU A META. E AGORA?

O que o pós-conquista ensina sobre carreira

Em 2019 cruzei a linha de chegada da minha primeira maratona. Foram quase cinco horas de prova, muito mais lentas do que eu gostaria, mas infinitamente mais significativas do que o tempo marcado no relógio.

Aquela conquista começou sete anos antes, quando dei os primeiros passos como corredor. Como muitos corredores amadores, fui evoluindo aos poucos: vieram as provas de 5 km, depois 10 km, 15 km, a meia maratona e, finalmente, o sonho dos 42.195 metros. Parecia que tudo estava caminhando conforme o planejado, até que, quarenta dias antes da prova, durante o treino de 30 quilômetros, meu corpo disse que talvez aquele sonho precisasse esperar. Descobri uma bursite no quadril.

Vieram os medicamentos, a fisioterapia e uma dúvida que todo atleta conhece: desistir ou insistir? Optei por continuar, respeitando os limites do meu corpo, mas alimentando a vontade de chegar até a linha de chegada. Havia também um compromisso silencioso comigo mesmo. Eu tinha anunciado ao mundo que faria aquela maratona e não queria que o medo escrevesse o último capítulo daquela história.

Concluí a prova exausto, quase quebrando nos quilômetros finais, mas com a sensação de quem havia conquistado algo muito maior do que uma medalha.



No ano seguinte eu faria outra maratona. A pandemia interrompeu os planos de milhares de corredores e os meus também. O novo objetivo ficou para 2022, quando finalmente participei da Maratona de Santiago, no Chile. Dessa vez o planejamento foi diferente, a preparação foi mais madura e completei a prova em 4h20, exatamente dentro do tempo que havia estabelecido como meta.

Foi ali que percebi que nem a corrida nem a carreira seguem o calendário que planejamos. Ambas respeitam mais o tempo do amadurecimento do que a ansiedade das nossas expectativas.

Curiosamente, minha trajetória profissional seguiu um caminho muito parecido.

Assumi minha primeira posição de liderança aos 26 anos e imaginava que, aos 40, estaria ocupando uma diretoria de Recursos Humanos. A carreira, porém, nem sempre respeita o cronograma que desenhamos. Antes da diretoria veio o cargo de gerente sênior, novos desafios, empresas diferentes, aprendizados que eu sequer imaginava viver e, somente aos 45 anos, alcancei a posição de diretor de RH.

Tanto na corrida quanto na carreira, aprendi que existe uma ilusão perigosa: acreditar que a felicidade está exclusivamente na próxima conquista.

Passamos meses, às vezes anos, dedicando energia a um único objetivo. Na corrida, treinamos antes do amanhecer, enfrentamos chuva, frio, dores e abrimos mão de finais de semana. No trabalho, estudamos, assumimos projetos difíceis, enfrentamos pressão, buscamos resultados e fazemos planos para conquistar a próxima promoção.

Quando finalmente alcançamos aquilo que parecia tão distante, experimentamos uma alegria legítima. Mas ela é, por natureza, passageira. Dias depois, ou talvez semanas, uma pergunta começa a surgir de forma quase imperceptível: “E agora?”





Essa sensação não significa ingratidão nem falta de ambição. Ela apenas revela que a conquista, por maior que seja, não consegue sustentar sozinha o nosso senso de propósito.

Na corrida existe um fenômeno bastante conhecido entre maratonistas. Depois de meses organizando a vida em função dos treinos, chega o dia da prova. A linha de chegada é cruzada, a medalha é colocada no peito, as fotos são publicadas e, pouco tempo depois, muitos atletas experimentam um vazio inesperado. Não porque a maratona tenha perdido o valor, mas porque o objetivo que orientava a rotina deixou de existir.

Na carreira acontece exatamente a mesma coisa. O profissional conquista a promoção, alcança o salário que desejava, assume a liderança da equipe ou chega ao cargo que sempre sonhou. Depois de algum tempo, percebe que a rotina voltou ao normal.

Foi justamente esse contraste que me ensinou uma das maiores lições da vida profissional.

A medalha nunca foi a maior recompensa da maratona. O maior prêmio foi descobrir que eu era capaz de persistir mesmo quando os planos saíram do roteiro. Da mesma forma, a diretoria de RH nunca representou apenas um cargo. Ela simbolizou a pessoa que precisei me tornar ao longo de quase vinte anos de carreira.

Hoje percebo que metas são importantes porque dão direção, mas elas não podem ser a única fonte de realização. Quando depositamos toda a nossa felicidade na próxima conquista, corremos o risco de transformar a vida em uma sucessão interminável de linhas de chegada, sem jamais aproveitar a paisagem do percurso.

Depois da maratona existe uma nova prova. Depois da promoção existe um novo desafio. Depois da grande conquista existe uma nova versão de nós mesmos esperando para ser construída.

Talvez, por isso, a pergunta mais importante nunca tenha sido “qual será a minha próxima meta?”, mas sim “quem eu estou me tornando enquanto caminho até ela?”. Afinal, são as conquistas que enriquecem o currículo, mas é a jornada que transforma definitivamente a pessoa.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

