

RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA
EXCLUSIVA

DÉBORA SIMAS

RECORDISTA MUNDIAL
DE CORRIDA EM ESTEIRA



runnersbrasil.com/revista

» DESTRAVE SEU 5K E 10K

As distâncias que quase todo mundo corre e quase ninguém treina direito. Uma edição sobre velocidade, limiar, cadência e o que realmente muda o seu tempo nas provas curtas.

 RUNNERS BRASIL

15 ANOS



SINCE 2016



RUNNERS BRASIL

UMA PALAVRA PARA QUEM CORRE

Esta edição é para o seu próximo treino

**Pablo Mateus**CEO
RUNNERS BRASIL

Escolhemos falar de 5 e 10 km — as distâncias que quase ninguém coloca na capa, e que quase todo mundo corre.

Quando definimos o tema desta edição, alguém poderia perguntar por que dedicar tantas páginas a duas distâncias que muita gente ainda trata como aquecimento.

A resposta é simples: **é ali que está quase todo mundo.** É nos 5 e nos 10 km que o corredor brasileiro começa, volta depois de uma pausa, testa um ritmo novo e descobre que consegue mais do que imaginava. É a distância que cabe numa terça-feira, entre o trabalho e o jantar.

Durante muito tempo, o jornalismo de corrida olhou primeiro para quem chega na frente. Nesta edição, invertemos a ordem. A pergun-

ta que orientou cada página não foi “como o campeão treina?”, e sim: **como fazemos você correr melhor no seu próximo treino?**

Por isso você vai encontrar aqui coisas que talvez ninguém tenha te explicado direito. Por que o tempo de contato do seu pé com o chão importa mais do que a força bruta. Por que aquele número de cadência que virou regra não vale para todo mundo. Por que o lactato, que você aprendeu a temer, é combustível. E por que você provavelmente não precisa de gel para correr 10 km.

Nada disso está aqui para impressionar. Está para ser usado.

UM PEDIDO

Leia com o celular longe e a planilha por perto

Esta não é uma edição para folhear no sofá e esquecer. Tem protocolo destacável, tem debate para você votar, tem resposta para a dúvida que você nunca teve coragem de perguntar ao treinador. **Se algo daqui mudar um treino seu nesta semana, a edição cumpriu o que se propôs.**

Na capa, você vai conhecer a Débora Simas e os 866 quilômetros que ela correu em sete dias. Pode parecer distante de quem corre menos de uma hora — mas leia até o fim e vai reconhecer algo muito familiar: dois empregos, treinos encaixados no que sobrava do dia, uma tentativa que não deu certo e a decisão de voltar sete anos depois.

O recorde é dela. O método serve para todos nós: aparecer, repetir, respeitar o tempo do corpo e continuar.

É isso que a Runners Brasil persegue desde o primeiro dia: informação boa não deveria ser privilégio de quem tem assessoria. Cada edição é uma nova chance de provar que essa aposta faz sentido.

E se você discordar de alguma coisa que leu nestas páginas, melhor ainda. Esta edição traz debate, opinião técnica e gente experiente divergindo com respeito — do jeito que uma revista de corrida deveria ser. **Escreva para a gente. A próxima edição também é sua.**

| Boa leitura, e bons treinos.

Que esta edição termine na sua planilha, e não na estante.

Obrigado por chegar até aqui com a gente — e por confiar na revista para acompanhar os seus quilômetros. **Nos vemos no próximo quilômetro.**

CUPONS RB

Todo desconto de corredor. Em um lugar só.

O maior guia de descontos para corredores de rua do país: **mais de 5.000 produtos com preços imperdíveis** — tênis, relógios, suplementos, vestuário, inscrições de provas e viagens, com **cupons exclusivos Runners Brasil** atualizados todos os dias. De graça e sem cadastro.

LOJAS OFICIAIS

TÊNIS

RELÓGIOS

VESTUÁRIO

ACESSÓRIOS

SUPLEMENTOS

SNACKS & NUTRIÇÃO

SAÚDE & BEM-ESTAR

SERVIÇOS

PROVAS

VIAGENS

runnersbrasil.com/cuponsFEITO POR CORREDORES,
PARA CORREDORES

COMO FUNCIONA

Abriu, achou, economizou.

A curadoria é nossa: garimpamos as ofertas reais do mercado de corrida e deixamos tudo organizado por categoria — sem grupo de WhatsApp, sem código vencido.



Cupom exclusivo RB

Códigos negociados pela Runners Brasil com as marcas — você não acha em outro lugar.



Alerta de preço

Escolha até 5 produtos e receba um e-mail quando o preço cair para o valor que você quer pagar.



Caiu de preço

Uma vitrine só com o que baixou de verdade nas últimas horas — sem falso desconto.



Favoritos e busca

Salve o que interessa e busque por marca, modelo, prova ou suplemento em segundos.



+5.000

produtos com preços imperdíveis, todo dia

11

categorias, do tênis à inscrição de prova

todo dia

ofertas conferidas e atualizadas

R\$ 0

custo para usar, sem cadastro

NIKE ASICS BROOKS OLYMPIKUS FILA 361° + LOJAS OFICIAIS



APONTE A CÂMERA DO CELULAR

runnersbrasil.com/cupons

Ofertas novas todos os dias • grátis • sem cadastro

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

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.



CARTA DA EDITORA-CHEFE

O tamanho dos nossos sonhos



Dani Christoffer
EDITORA-CHEFE
REVISTA RUNNERS BRASIL

Existem histórias que nos impressionam pelos números. E existem aquelas que, depois de um tempo, fazem os números parecerem apenas parte de algo muito maior.

Débora Simas correu 866 quilômetros durante 168 horas. Sete dias. Um feito extraordinário, daqueles que obrigam a gente a parar e pensar: como isso é possível?

Mas, para mim, esta capa da Runners Brasil não é apenas sobre um recorde. **É sobre tudo o que existe antes dele.**

É sobre uma mulher que começou a correr aos 34 anos, que construiu sua trajetória aos poucos, entre trabalho, rotina, cansaço, treinos, provas, vitórias e também frustrações. Uma mulher que, aos 55, alcançou o maior resultado de sua carreira e nos lembra de algo que tantas vezes esquecemos: **o tempo não precisa diminuir os nossos sonhos.**

O QUE ESTÁ POR TRÁS DO RECORDE

866 km

em 168 horas • sete dias
sobre a esteira

34 → 55

a idade em que começou
e a do maior resultado

2 anos

de preparação, concilia-
dos com dois empregos

110

profissionais na operação,
24 horas por dia

Débora não chegou até aqui por acaso. Foram mais de duas décadas de esporte, centenas de competições, a BR-135, os 1000 quilômetros, participações em mundiais, recordes e, também, uma tentativa que ficou incompleta em 2019. Naquele momento, ela percorreu mais de 800 quilômetros, conquistou os recordes brasileiro e sul-americano, mas o mundial não veio.

| Sete anos depois, ela voltou.

Talvez essa seja uma das partes que mais me toca nessa história. Nem sempre continuar significa seguir em frente imediatamente. Às vezes continuar é aceitar o tempo, aprender com o que não aconteceu como imaginávamos, recalcular a rota e, quando for possível, tentar novamente.

E Débora tentou.

Durante dois anos de preparação, conciliou treinos com dois empregos e com a vida real. Porque a vida não parou para que ela pudesse per-

seguir um recorde. O sonho precisou caber dentro da rotina, entre horários, responsabilidades e dias em que ninguém estava olhando.

Isso também é corrida.

Nem sempre está na linha de chegada, na medalha ou na fotografia bonita. Muitas vezes, está naquela terça-feira comum em que levantamos sem vontade, naquele treino que ninguém vê, naquele momento em que precisamos decidir se continuamos acreditando em alguma coisa que ainda parece distante.

Durante as 168 horas do desafio, cerca de 110 profissionais fizeram parte de uma grande operação para que Débora pudesse seguir em segurança. Médicos, fisioterapeutas, enfermagem, nutrição, técnicos, árbitros, equipe de apoio, voluntários. Uma conquista que levava o nome dela, mas que, como a própria Débora diz nesta entrevista, **acabou pertencendo a muita gente.**

E então vieram as 9h14 daquele domingo. A marca mundial tinha sido superada. Ela podia diminuir. Mas havia outro número dentro dela: **860.**

E Débora continuou. Terminou com 866 quilômetros.

Talvez porque algumas pessoas não estejam interessadas apenas em chegar. Querem descobrir até onde ainda conseguem ir. E essa é uma pergunta que atravessa toda esta edição.

Não precisamos correr uma ultramaratona. Não precisamos buscar um recorde mundial. Mas todos nós, em algum momento, encontramos uma distância que parece grande demais. Um projeto. Uma mudança. Uma decisão. Um recomeço. Um sonho adiado.

Talvez a corrida nos ensine justamente isso: nem sempre precisamos enxergar o caminho inteiro.

Às vezes, basta cuidar do próximo passo.

Aos 55 anos, Débora nos entrega uma das frases mais bonitas desta edição:

“Talvez a gente não precise diminuir. Talvez precise apenas descobrir uma nova maneira de ir mais longe.”

DÉBORA SIMAS • MATÉRIA DE CAPA DESTA EDIÇÃO

Que esta capa seja um convite para isso. Para respeitar o nosso tempo, entender os nossos limites,

mas não permitir que eles sejam definidos antes mesmo de tentarmos.

**Porque recordes podem ser quebrados.
Mas algumas histórias permanecem.**

Dani Christoffer

EDITORA-CHEFE • REVISTA RUNNERS BRASIL

EDUARDO RODRIGUES
MENTOR DE CARREIRA

GUSTAVO JORGE
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

HENRIQUE FARIAS
EMPREENDEDOR

FILIPPE RIBEIRO
FISIOTERAPEUTA

GABRIEL RENAUD
COPYWRITER

DR. RICARDO STEIN
CARDIOLOGISTA

DRA. SABRINA CABRAL
DERMATOLOGISTA

PABLO MATEUS
CEO / ECONOMISTA

LAÍSA MATOS
NUTRICIONISTA

MARJORIE BARCELOS
PSICÓLOGA ESPORTIVA

RAMIRO KRAMER
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SABINE WEILER
JORNALISTA



TIME RUNNERS

 **RUNNERS BRASIL**

19

ANOS

ANA KIST
NUTRICIONISTA

SWARA BARRETO
ADVOGADA

CARLOS CAMPELO
COACH

DRA. JULIANA PERES
CARDIOLOGISTA

DR. GUSTAVO COSENZA
ENDOCRINOLOGISTA

CARÔ QUEIROZ
PSICÓLOGA

DANI CHRISTOFFER
JORNALISTA

EDUARDO BARBOSA
PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

ALAN LEAL
ADVOGADO

DR. VICTOR WOLWACZ
DENTISTA

DRA. ANA PAULA SIMÕES
MÉDICA DO ESPORTE

ALEXANDRE ROSA
FISIOTERAPEUTA



TIME RUNNERS

 **RUNNERS BRASIL**

10

ANOS

SUMÁRIO

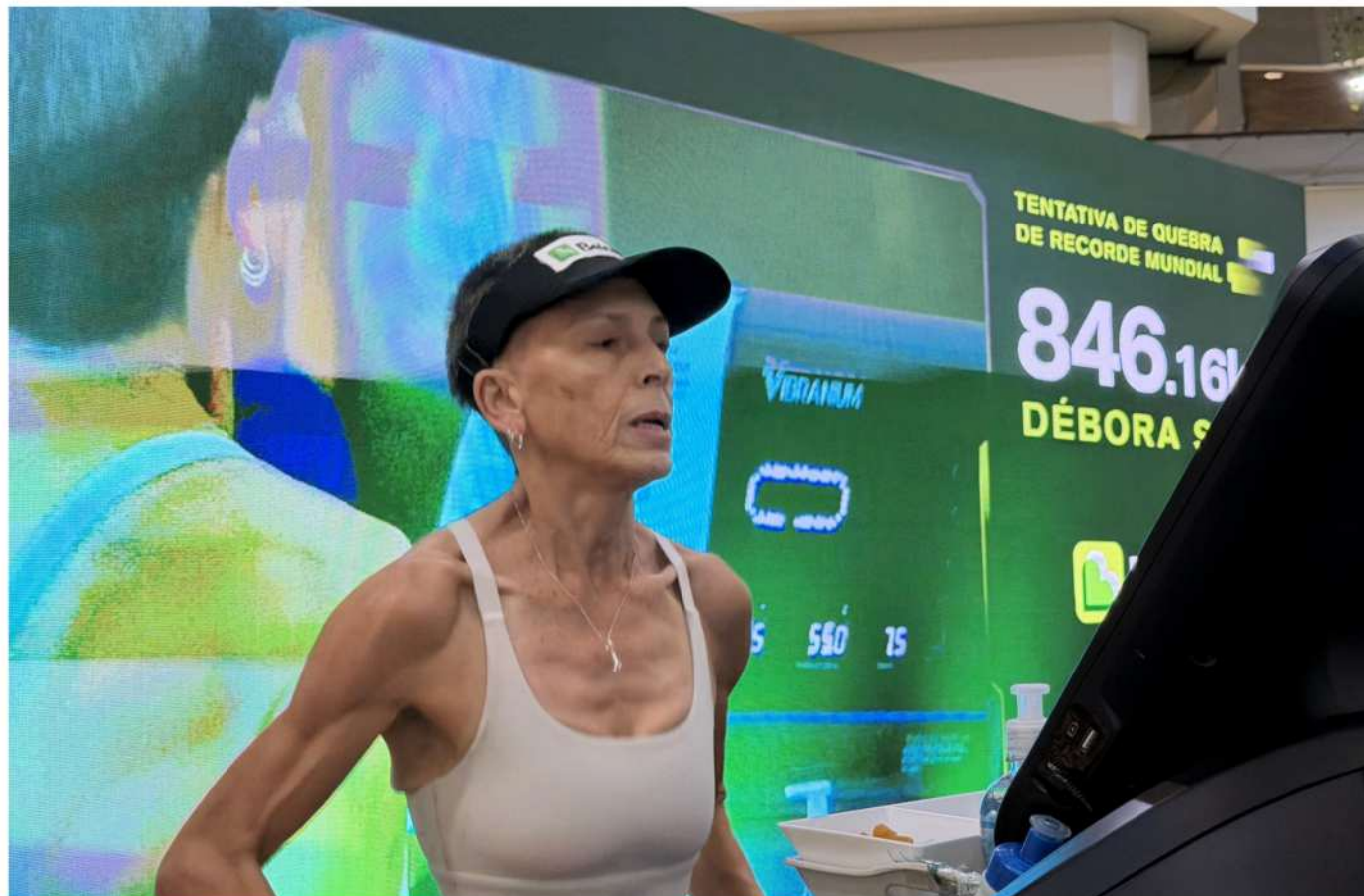


FOTO: ADRIANA LAFFIN

16

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Você não precisa de gel para correr 10 km: o que a maratona ensinou de errado para as provas curtas

22

PROTOCOLO RB

Página destacável: 6 semanas para construir velocidade nos 10 km

24

DESTINO CORRIDA

Onde o seu recorde mora — as provas mais rápidas do Brasil para buscar seu RP nos 5K e 10K

32

CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

200 milissegundos: a velocidade acontece no tempo de contato de cada passada

38

Q&A • SOMOS TODOS BATMAN

Yoel Levy corre o mundo vestido de Batman e transformou as provas em memória

46

PERGUNTE AO TIME

Nove especialistas respondem as dúvidas dos leitores sobre velocidade, tiro e provas de 5K e 10K



56

BIOMECÂNICA DA CORRIDA

A mecânica da corrida rápida: cadência, passada e o mito dos 180 passos por minuto

64

O CONTRAPONTO

Treino intervalado para iniciantes: dois especialistas, dois lados — e o seu voto

70

CAPA • DÉBORA SIMAS

168 horas, 866 km: sete dias sobre a esteira e uma vida inteira por trás deles

86

METABOLISMO ATIVO

O lactato não é vilão — é combustível, e o seu corpo sabe disso há décadas

92

CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

5 km: ninguém chamou os 100 metros de Bolt de “pouca coisa”

96

CORRIDA E CIÊNCIA

Seu corpo é um carro de corrida: VO₂máx, limiar e economia explicados sem jargão



Você não precisa de gel para correr 10 km: **o que a maratona ensinou de errado** para as provas curtas

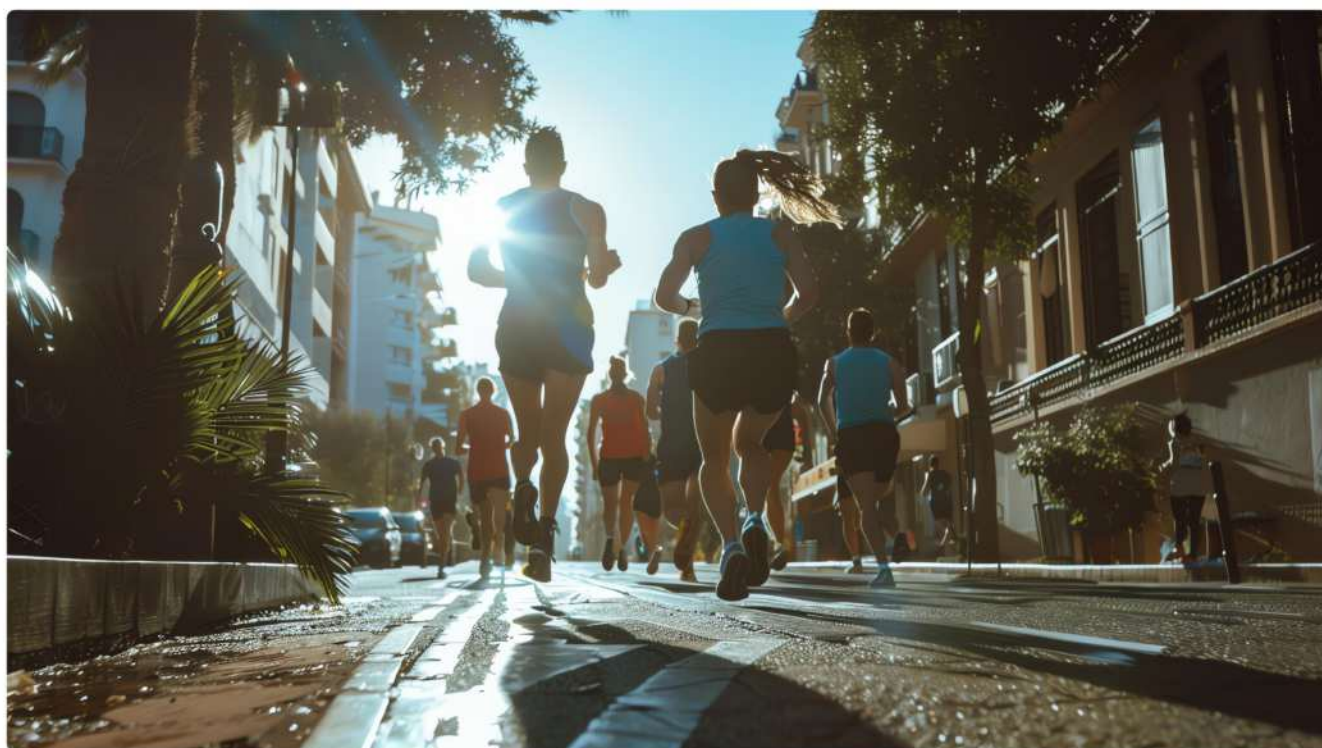
Gel, cápsula de sal, carbo-loading, isotônico. A nutrição das provas longas virou regra para todo mundo — inclusive para quem corre 30, 40 minutos. A nutricionista Ana Kist explica o que muda de verdade quando a prova dura menos de uma hora.



Por Ana Kist

NUTRICIONISTA ESPORTIVA • COLUNA NUTRIÇÃO ESPORTIVA

FOTOS: BANCO DE IMAGENS
RUNNERS BRASIL



QUEM CORRE 5 E 10 KM É A MAIORIA DO PELOTÃO — MAS SEGUIR A CARTILHA NUTRICIONAL DE QUEM CORRE 42

Fala, galerinha! Demorou, mas agosto chegou! Então já sente confortável, passa aquele café e bora para mais um papo sobre nutrição esportiva. Mas dessa vez eu quero falar com quem corre 5 km e 10 km e, principalmente, com quem **não** está planejando correr uma maratona!

Porque existe uma coisa curiosa acontecendo no mundo da corrida: parece que, em algum mo-

mento, a maratona virou uma espécie de certificado de corredor. É ou não é?!

Como se correr 5 km fosse pouco. 10 km fosse uma etapa. 21 km fosse quase lá. E só depois dos 42,195 você finalmente pudesse dizer: “agora sou corredor de verdade”.

Quem decidiu que a corrida precisa ser uma escada obrigatória até os 42 km? Tem gente que

quer correr 5 km mais rápido. Tem quem sonhe em completar os 10 km. Tem quem corra para se desafiar, para competir, para se divertir ou simplesmente porque gosta de correr. E sim, todas essas pessoas são corredoras.

O problema é que, junto com essa ideia de que precisamos chegar à maratona, parece que também importamos toda a sua estratégia nutricional. Gel. Carboidrato por hora. Cápsula de sal. Isotônico. Estratégia de hidratação. Carbo-loading e por aí vai. Haja dinheiro, né, meus amigos?! Risos (e lágrimas).

Mas será que você realmente precisa de tudo isso para correr 5 ou 10 km? É justamente sobre isso que vamos conversar neste mês: o que realmente muda na nutrição para provas de menos de uma hora — e o que é exagero importado da maratona (e do Instagram).

“A nutrição para uma prova curta precisa responder à demanda daquela prova — e não copiar o protocolo de uma prova longa.”

ANA KIST

O QUE MUDA QUANDO A PROVA DURA MENOS DE UMA HORA

A primeira diferença está na própria fisiologia do exercício. Um 5 km pode durar menos de 20, 25 ou mais de 30 minutos. Um 10 km pode levar menos de 40, 50 ou mais de 60 minutos. São esforços relativamente curtos, mas geralmente realizados em intensidade elevada.

Isso significa que o carboidrato continua tendo papel importante como combustível. **O que muda é a necessidade de reposição durante a prova.**

As recomendações do American College of Sports Medicine e de outras entidades de referência em nutrição esportiva diferenciam as estratégias de acordo com a duração do exercício. Para esforços intensos de aproximadamente 45 a 75 minutos, pequenas quantidades de carboidrato podem ser utilizadas. Já as recomendações de aproximadamente 30 a 60 g de carboidrato por hora são direcionadas principalmente para exercícios de maior duração.

5 km

MENOS DE 30 MIN

Um atleta que corre 5 km em 30 minutos **não precisa consumir carboidrato durante a prova.** Fim.

10 km

PERTO DE 1 HORA

Pode se beneficiar de uma estratégia de carboidrato durante o exercício — dependendo da intensidade, da alimentação prévia e da resposta individual. **O que não significa que necessariamente precisa de gel.**

Acima de 90 min

MEIA, MARATONA, ULTRA

Aqui sim entram as recomendações de **30 a 60 g de carboidrato por hora** e o carbo-loading, com evidência de benefício em eventos prolongados.

REFERÊNCIA: RECOMENDAÇÕES DO AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM) E ENTIDADES DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA

É uma diferença importante. Gel de carboidrato é uma excelente ferramenta para situações em que precisamos disponibilizar carboidrato rapidamente. Mas não existe uma regra fisiológica dizendo

que todo corredor precisa tomar um gel porque colocou um número no peito.



PROVA CURTA, INTENSIDADE ALTA: EM 30 OU 40 MINUTOS, O QUE DECIDE JÁ FOI DEFINIDO ANTES DA LARGADA

A ESTRATÉGIA COMEÇA ANTES

Chegar na largada com boa disponibilidade de carboidratos, fazer uma refeição pré-prova adequada e já testada e evitar desconfortos gastrointestinais provavelmente são decisões muito mais relevantes do que tentar encaixar um gel no meio de uma prova curta.

Se o objetivo é destravar os 5 ou 10 km, talvez seja mais interessante olhar para o que acontece nas horas e nos dias anteriores do que para o que acontece durante os 40 minutos da prova.

O carboidrato continua sendo fundamental. Mas não precisamos transformar a véspera de um 5 km em uma festa de massas. Entendido?

O chamado carbo-loading, ou supercompensação de glicogênio, foi desenvolvido para maximizar os estoques de glicogênio muscular e possui evidência de benefício principalmente em eventos prolongados — especialmente aqueles com duração superior a aproximadamente 90 minutos.

“Você não precisa fazer carbo-loading. Mas também não deve chegar na prova restringindo carboidrato.”

ANA KIST

Vamos de resumo: equilíbrio em primeiro lugar e, em segundo, uma estratégia nutricional feita só para você! Importante, viu?! A diferença está em manter uma boa disponibilidade de carboidratos sem transformar isso em um protocolo desnecessário de supercompensação. Então, na prática, uma alimentação adequada nos dias anteriores e uma refeição pré-prova bem planejada podem fazer muito mais sentido.

“Não precisamos transformar a véspera de um 5 km em uma festa de massas. Entendido?”

ANA KIST

HIDRATAÇÃO: PONTO IMPORTANTE!

A taxa de suor varia muito entre indivíduos. Temperatura, umidade, intensidade, duração e características individuais modificam a necessidade de reposição de líquidos.



GOLINHOS DURANTE O PERCURSO, ÁGUA MESMO: NÃO É A DISTÂNCIA QUE DETERMINA A ESTRATÉGIA, E BEBER EM EXCESSO TAMBÉM É PROBLEMA

O ACSM destaca justamente a grande variabilidade entre indivíduos nas taxas de sudorese e recomenda que as estratégias de hidratação sejam individualizadas. Também existe um ponto importante que às vezes é esquecido: **beber em excesso também pode ser um problema.**

Nesse caso, não é a distância que determina a estratégia. É duração + intensidade + ambiente + in-

divíduo. Então golinhos durante o percurso seria o ideal. Água mesmo, beleza?!



DURAÇÃO, INTENSIDADE, AMBIENTE E INDIVÍDUO: SÃO ELES QUE DEFINEM A ESTRATÉGIA — NÃO A DISTÂNCIA NO PEITO

E A CÁPSULA DE SAL?

Outra herança da maratona. O sódio tem papel importante no equilíbrio hidroeletrolítico e pode ser relevante em exercícios prolongados, principalmente em situações específicas de perda sig-

nificativa de suor. Mas isso não significa que toda pessoa que vai correr 10 km precise tomar uma cápsula de sal.

Se a prova dura menos de uma hora, a necessidade de uma reposição agressiva de eletrólitos geralmente é muito menor do que em eventos de várias horas.



MENOS DE UMA HORA DE PROVA: A REPOSIÇÃO AGRESSIVA DE ELETRÓLITOS É HERANÇA DE EVENTOS DE VÁRIAS HORAS

NA PRÁTICA

Olhe para a alimentação como um todo

- **Carboidrato** suficiente para a sua carga de treinamento.
- **Proteína** adequada para recuperação e adaptação — não precisa exagerar.
- **Refeições** bem distribuídas ao longo do dia.
- **Hidratação** — sem estar correndo também.
- **Micronutrientes:** faça exames, coma frutas e verduras.
- **Sono e recuperação** — mais importante do que o gel.

“Não é a distância que determina a estratégia. É duração + intensidade + ambiente + indivíduo.”

ANA KIST

CONTINUAR CORRENDO TAMBÉM É PERFORMANCE

E, no fim das contas, talvez a gente esteja complicando demais uma coisa que pode ser muito simples.



"FELIZ DE QUEM CONSEGUE SE MANTER CORRENDO PELO SIMPLES GOSTO DE CORRER"

Feliz de quem consegue se manter correndo pelo simples gosto de correr. Feliz de quem encontra nos 5 km um desafio, nos 10 km uma meta, no treino uma pausa e na corrida um lugar para estar consigo mesma.

Performance é incrível, baixar o pace é uma delícia, bater um RP dá aquela alegria que só quem corre entende. Mas continuar correndo, por anos, porque você simplesmente gosta de correr? Isso também é performance. E talvez seja uma das mais bonitas.



NOS 5 KM UM DESAFIO, NOS 10 KM UMA META, NO TREINO UMA PAUSA — E NA CORRIDA UM LUGAR PARA ESTAR CONSIGO MESMA

Um beijo da **nutri.**

SEUS TREINOS
NUNCA MAIS
SERÃO OS
MESMOS.

HIDRATZ

SUPLEMENTO
ALIMENTAR
EM PÓ

www.loja.copra.com.br

Aproveite o cupom de frete grátis:
FRETEHIDRATZ



PÁGINA DESTACÁVEL

6 SEMANAS PARA CONSTRUIR VELOCIDADE NOS 10 KM

OBJETIVO

Melhorar a **economia de corrida** e desenvolver a capacidade de sustentar velocidades mais altas por meio do **treinamento de força** — sem aumentar significativamente o volume semanal de corrida.

AS 6 SEMANAS, EM ORDEM

SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6
CONSTRUIR	CONSTRUIR	CONVERTER	CONVERTER	INTEGRAR	INTEGRAR
FASE 1 • SEMANAS 1 E 2 Construir Criar uma base sólida para produzir força com eficiência nas fases seguintes. – Aperfeiçoar a técnica dos movimentos – Desenvolver força geral – Estabilidade e controle em apoio unipodal – Manter o volume habitual de corrida SEM PLIOMETRIA NESTA FASE		FASE 2 • SEMANAS 3 E 4 Converter Transformar a força construída em capacidade de produzir força rapidamente. – Progressão gradual da carga – Movimentos com intenção de velocidade – Pliometria de baixa intensidade – Manter a qualidade técnica 40–60 CONTATOS COM O SOLO POR SESSÃO		FASE 3 • SEMANAS 5 E 6 Integrar Transferir os ganhos do treinamento de força para a mecânica da corrida. – Progressão da pliometria – Integração entre força e velocidade – Melhora da economia de corrida – Técnica mantida em ritmos elevados 60–100 CONTATOS COM O SOLO POR SESSÃO	



Por Dr. Gustavo Jorge

FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO • COLUNA CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

PROTOCOLO RB
EDIÇÃO 64

COMO CONDUZIR O PROTOCOLO SEM ERRAR

DURANTE TODO O PROTOCOLO

- 1 Priorize a qualidade da execução.
- 2 Não aumente volume e intensidade simultaneamente.
- 3 Respeite os intervalos de recuperação.
- 4 Faça progressões graduais.
- 5 Evolua a carga apenas quando a qualidade do movimento também evoluir.
- 6 Ajuste os contatos com o solo conforme sua experiência e resposta individual.

COMO AVALIAR

Melhorar o tempo é apenas um dos indicadores

- | | |
|---|--|
| ☐ Menor percepção de esforço para o mesmo ritmo | ☐ Mais estabilidade durante a fase de apoio |
| ☐ Melhor controle do tronco e da pelve | ☐ Contato mais eficiente com o solo |
| ☐ Recuperação mais rápida entre estímulos intensos | ☐ Melhora da economia de corrida |

Uma **avaliação biomecânica da corrida antes e depois** do período permite identificar mudanças que muitas vezes não aparecem no cronômetro. Alterações na técnica, no tempo de contato com o solo, na estabilidade e na eficiência da passada ajudam a verificar se o treinamento de força está realmente sendo transferido para a corrida — e orientam ajustes individualizados no planejamento.

LEMBRE-SE

Sem aumentar o volume

o protocolo constrói velocidade pela força — não por mais quilômetros na semana

Qualidade antes de carga

a técnica é o critério que autoriza a próxima progressão

Uma variável por vez

volume e intensidade nunca sobem juntos na mesma semana

DESTINO CORRIDA

REVISTA RUNNERS BRASIL • AGOSTO 2026

GUIA DE PROVAS RÁPIDAS • 5K E 10K

ONDE O SEU RECORDE MORA

Percurso plano, clima na medida, largada bem posicionada. As provas brasileiras feitas para quem quer acelerar — e ainda voltar com uma boa história.

POR HENRIQUE FARIAS

O ROTEIRO DESTA EDIÇÃO

01

PORTO ALEGRE

RS • 5K E 10K • JUNHO

02

SANTOS

SP • 10K • TRADIÇÃO

03

RIO DE JANEIRO

RJ • 5K E 10K • ORLA

As provas mais **rápidas (e prazerosas)** do Brasil para buscar seu **RP** nos 5K e 10K

Recorde pessoal não acontece por acaso: é treino, estratégia, descanso — e, muitas vezes, a escolha certa da prova. Um guia por percursos onde os segundos jogam a seu favor.



Por Henrique Farias

EMPREENDEDOR • COLUNA DESTINO CORRIDA

FOTOS: BANCO DE IMAGENS
RUNNERS BRASIL

Existe uma frase muito comum entre corredores: “recorde pessoal não acontece por acaso”. Ele é resultado de treino, estratégia, descanso... e, muitas vezes, da escolha certa da prova.

Quando pensamos em 5K e 10K, pequenos detalhes fazem enorme diferença. Um percurso plano, clima favorável, boa organização e uma largada bem posicionada podem representar aqueles segundos preciosos que separam um bom resultado do tão sonhado RP.

O Brasil possui um calendário cada vez mais rico em provas rápidas. Eventos que unem excelente estrutura, percursos velozes e cenários incríveis, mostrando que é possível correr forte e ainda aproveitar uma experiência memorável. Afinal, quem disse que buscar performance precisa ser sinônimo de sofrimento? Separamos algumas das melhores opções para quem quer acelerar de verdade.

PORTO ALEGRE • RIO GRANDE DO SUL

01

Maratona Internacional de Porto Alegre

**5K
10K**



A ORLA DO GUAÍBA: RUAS LARGAS, POUCAS CURVAS E QUASE NENHUMA ALTIMETRIA

ÉPOCA

Junho

PERCURSO

Extremamente plano

CLIMA

Frio ideal pela manhã

DIFERENCIAL

Ruas largas, poucas curvas

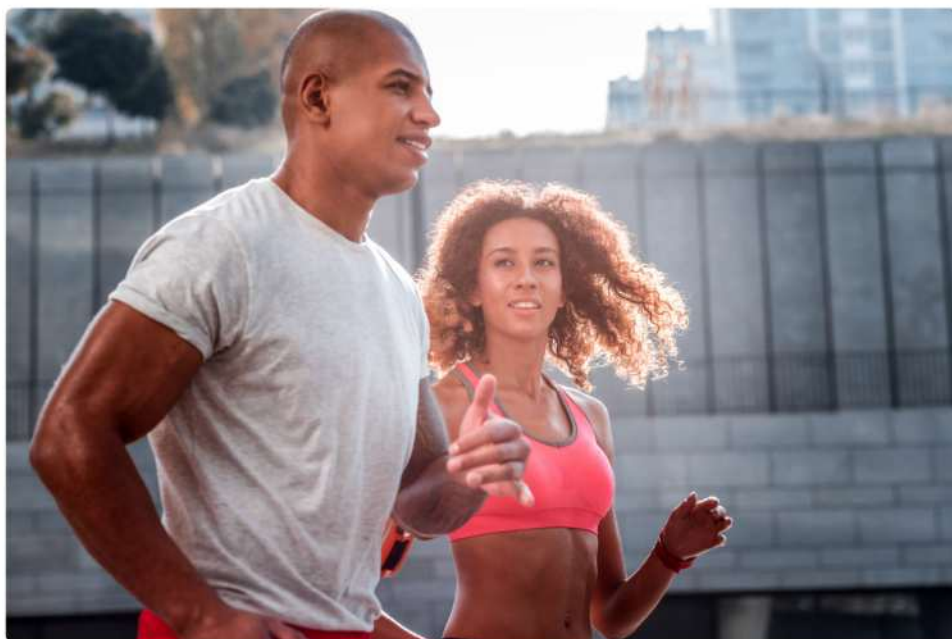
10K seguem a mesma característica: poucas curvas, praticamente nenhuma altimetria significativa e ruas largas que permitem encontrar o ritmo logo nos primeiros metros.

Outro ponto positivo é a época do ano. Realizada normalmente em junho, a prova costuma ofere-

cer temperaturas ideais para correr forte, especialmente nas primeiras horas da manhã. Não é coincidência que inúmeros atletas escolham Porto Alegre para buscar seus melhores tempos.

02 SANTOS • SÃO PAULO Tribuna FM

10K

**PERCURSO****Centro → orla****PERFIL****Plano e veloz****PÚBLICO****Participação popular****DIFERENCIAL****Correr olhando o mar**

Poucas provas brasileiras possuem uma tradição tão grande quanto a Tribuna FM. Realizada em Santos, o percurso parte da zona central da cidade e termina na orla, oferecendo um trajeto bastante plano, extremamente rápido e agradável.

Além da velocidade, existe um fator psicológico importante: correr olhando o mar faz os quilôme-

tros passarem mais rápido. Parece simples, mas quem já viveu essa experiência sabe como o cenário ajuda a manter a concentração. A grande participação popular também transforma a prova em uma verdadeira festa, criando aquela energia que faz o corredor encontrar forças quando as pernas começam a pesar.

“Correr olhando o mar faz os quilômetros passarem mais rápido.”

HENRIQUE FARIAS

RIO DE JANEIRO • RIO DE JANEIRO

03

Meia Maratona Internacional do Rio

5K
10K**PERCURSO**

Leblon → Copacabana

PERFIL

Favorece ritmo constante

ATENÇÃO

Vento em alguns trechos

DIFERENCIAL

Cartão-postal mundial

Nem toda prova rápida precisa abrir mão de um visual espetacular. As distâncias menores da Meia Maratona do Rio combinam velocidade com um dos cartões-postais mais famosos do mundo. Correr entre Leblon, Ipanema e Copacabana é uma experiência difícil de comparar.

Embora pequenos trechos possam sofrer influência do vento, o percurso favorece ritmos constantes e permite ótimos resultados para quem chega bem preparado. É uma daquelas provas em que cruzar a linha de chegada com um recorde pessoal e ainda contemplar o nascer do sol sobre o oceano torna tudo ainda mais especial.

OPORTUNIDADE ESCONDIDA**Circuitos de rua: onde o RP também acontece**

Track&Field Run Series

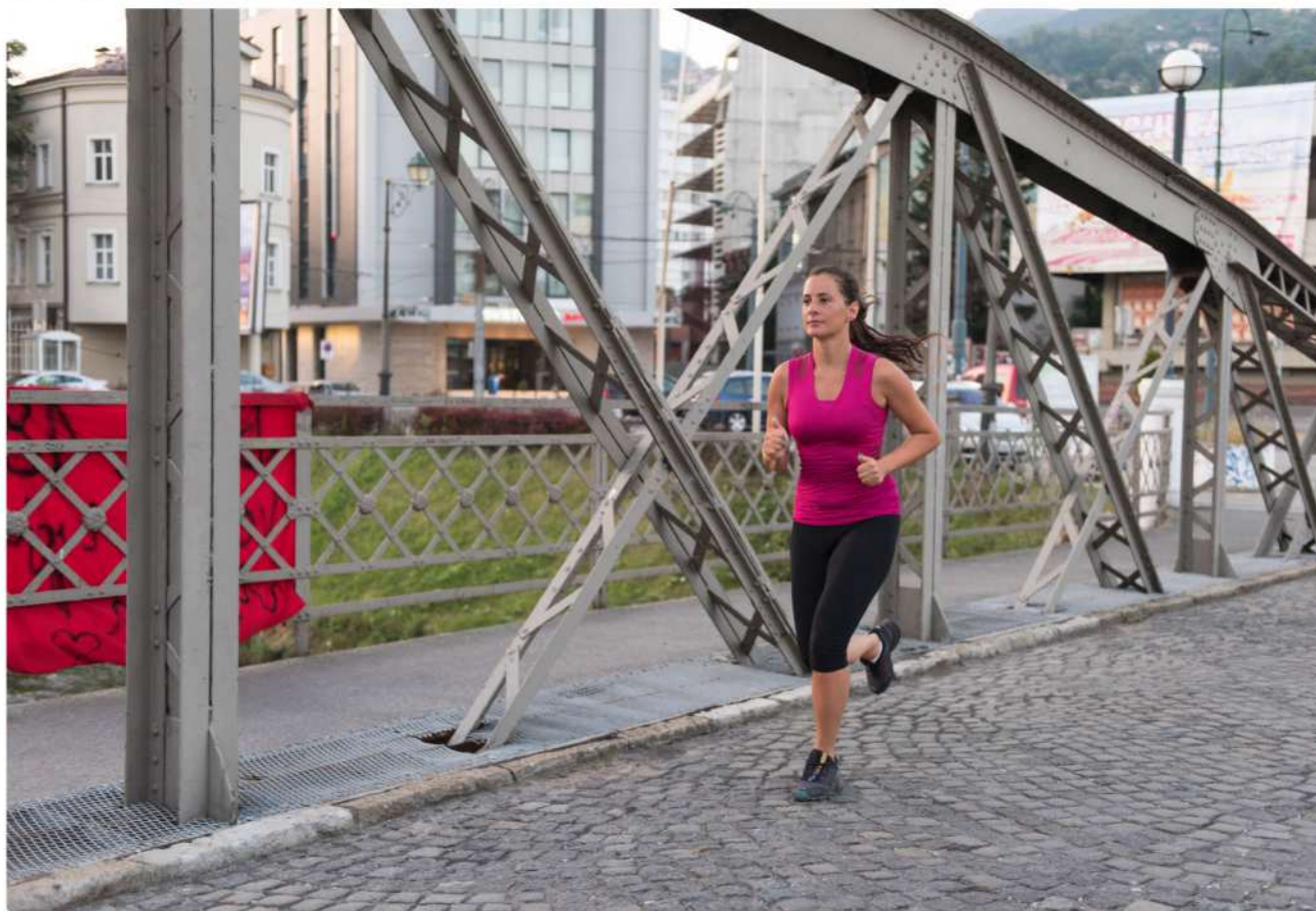
Experience Running

Circuito Sesc

Centauro Desbrava

Corridas municipais

Nem sempre é necessário esperar pelas grandes provas nacionais. Diversos circuitos espalhados pelo país oferecem percursos rápidos, ótima organização e um ambiente menos congestionado. Muitas vezes, justamente por terem menos participantes, esses eventos permitem **uma largada mais limpa e menos necessidade de desviar de outros corredores** — algo que faz diferença principalmente nos 5 km.



LARGADA LIMPA E RITMO CONSTANTE: O QUE SEPARA UM BOM TEMPO DO RECORDE PESSOAL

“São provas curtas apenas na quilometragem.”

HENRIQUE FARIAS

O PERCURSO PERFEITO EXISTE?

Na verdade, não. O melhor percurso é aquele que combina diversos fatores. Temperatura entre 10°C e 18°C, baixa umidade, pouco vento, percurso certificado, poucas curvas fechadas, asfalto em boas condições e organização eficiente formam prati-

camente a receita ideal para um grande desempenho.

Mas existe um elemento que nenhum organizador consegue entregar ao atleta: o preparo. Quem busca um recorde pessoal precisa respeitar o processo.

“Existe um elemento que nenhum organizador consegue entregar ao atleta: o preparo.”

HENRIQUE FARIAS

A RECEITA

O que forma o cenário ideal para um grande desempenho

10°C a 18°C

temperatura

Baixa

umidade do ar

Pouco vento

principalmente na orla

Certificado

percurso homologado

Poucas curvas

sem fechadas

Asfalto bom

e organização eficiente

Os 5K e 10K são **provas curtas apenas na quilometragem**. Na prática, exigem concentração máxima, controle emocional e disposição para sustentar um desconforto intenso do primeiro ao último quilômetro.



CADA TREINO COM UM PROPÓSITO: É ASSIM QUE A PROVA ESCOLHIDA MUDA A PREPARAÇÃO

ESCOLHA A PROVA. FAÇA UM PLANO. ACREDITE.

Existe algo muito motivador em colocar uma prova específica como objetivo. Quando o corredor escolhe um evento para buscar seu RP, cada treino passa a ter um propósito. A alimentação ga-

nha mais atenção. O descanso deixa de ser opcional. A preparação mental também evolui.

A prova deixa de ser apenas mais uma corrida do calendário e passa a representar um desafio pes-

soal. Talvez seja justamente por isso que tantas pessoas se apaixonam pelos 5K e 10K.

São distâncias democráticas, acessíveis e capazes de proporcionar emoções tão intensas quanto uma maratona. Em menos de uma hora, é possível viver toda a expectativa da largada, enfrentar o desconforto, superar os próprios limites e cruzar a

linha de chegada com aquela sensação única de missão cumprida.

E, se puder escolher um percurso rápido, um clima agradável e uma organização impecável, melhor ainda. Afinal, quando treino e oportunidade se encontram, os recordes deixam de ser sonho e passam a ser consequência.

“No fim das contas, o relógio mostra apenas um número. O verdadeiro recorde acontece quando percebemos que somos capazes de correr melhor do que imaginávamos.”

HENRIQUE FARIAS



QUANDO TREINO E OPORTUNIDADE SE ENCONTRAM, OS RECORDES DEIXAM DE SER SONHO E PASSAM A SER CONSEQUÊNCIA

01

Escolha a prova.

02

Faça um plano.

03

Acredite.



PLAYLIST RUNNERS BRASIL

Esse ano vai!

Playlist Runners Brasil

2:35

-1:20



🎵 Training Season - Dua Lipa

🎵 Houdini - Dua Lipa

🎵 Greedy - Tate McRae

🎵 Paint The Town Red - Doja Cat

🎵 Strangers - Kenya Grace

🎵 Illusion - Dua Lipa

🎵 Daylight - David Kushner

🎵 Rush - Troupe Sivan

🎵 I Remember Everything - Zach Bryan

🎵 Whatever - Kugo

O TEMPO DE CONTATO DE CADA PASSADA

200

milissegundos

A VELOCIDADE ACONTECE EM **200 MILISSEGUNDOS**

Quanto menor o tempo de contato com o solo, maior precisa ser a capacidade de produzir força. Como força, potência, pliometria e economia de corrida se unem para destravar seus 5 e 10 km.



Por Dr. Gustavo Jorge

FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO • COLUNA CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Quando um corredor decide baixar seu tempo nos 5 km ou nos 10 km, a primeira estratégia costuma ser aumentar os treinos de velocidade. Faz sentido — mas apenas até certo ponto.

Quanto maior a velocidade, menor é o tempo disponível para produzir força contra o solo. Em ritmos elevados, cada passada acontece em cerca de 200 milissegundos. Nesse curto intervalo, o corpo precisa absorver o impacto, estabilizar as articulações e gerar força suficiente para impulsionar o próximo passo. Se essa força não

for produzida rapidamente, a velocidade simplesmente não acontece.

Na fisiologia, essa capacidade é conhecida como *Rate of Force Development* (RFD), ou taxa de desenvolvimento de força. Quanto maior a RFD, maior a capacidade de aplicar força ao solo durante o breve contato de cada passada.

RFD

RATE OF FORCE DEVELOPMENT
TAXA DE DESENVOLVIMENTO DE
FORÇA

Mais do que aumentar a velocidade máxima, essa adaptação **melhora a economia de corrida** — reduzindo o custo energético de cada passada e permitindo sustentar ritmos elevados por mais tempo. É a diferença entre correr rápido por alguns quilômetros e sustentar o ritmo até a chegada.

A VELOCIDADE SEGUE UMA SEQUÊNCIA

A OBRA, EM ORDEM

Cinco etapas — nenhuma delas pode ser pulada

01

Técnica

Controle motor antes de qualquer carga

02

Força

A base que sustenta tudo o que vem depois

03

Potência

Força aplicada com intenção de velocidade

04

Pliometria

Energia elástica e resposta rápida

05

Corrida

Aplicação: onde tudo vira desempenho

Desenvolver potência antes de consolidar força e controle motor **aumenta o risco de lesões e reduz a eficiência do treinamento.**

FORÇA NÃO É APENAS LEVANTAR MAIS PESO

O *Velocity Based Training* (VBT) mostrou que a velocidade de execução também controla a carga do treinamento. Para o corredor, a principal mensagem é simples: em determinados momentos, mover a carga com máxima intenção de velocidade é tão importante quanto o peso utilizado.

Produzir força, porém, é apenas parte da equação. O organismo também precisa transferi-la ao solo com eficiência — e é aí que entram o pé e o tornozelo.



O PÉ E O TORNOZELO: TRANSFORMANDO FORÇA EM VELOCIDADE

Músculos, tendões e fâscias funcionam como um sistema elástico. Durante o contato com o solo, armazenam energia e a devolvem na impulsão seguinte. Essa capacidade depende da rigidez musculotendínea — o *stiffness*.

Rigidez não significa um tornozelo travado. Significa um sistema estável o suficiente para evitar

perdas de energia e móvel o bastante para absorver impactos.

Fortalecer panturrilhas e a musculatura intrínseca dos pés, utilizar exercícios isométricos, equilíbrio unipodal e pequenos saltos progressivos melhora essa transmissão de força, favorecendo a economia de corrida.

“Rigidez não significa um tornozelo travado. Significa um sistema estável o suficiente para não perder energia — e móvel o bastante para absorver impactos.”

DR. GUSTAVO JORGE

PLIOMETRIA: POTÊNCIA EXIGE PROGRESSÃO

A pliometria é um método de treinamento que utiliza movimentos rápidos, como saltos e impulsões, para desenvolver a capacidade de produzir força em pouco tempo. O objetivo é melhorar o

aproveitamento da energia elástica armazenada nos músculos e tendões, tornando a passada mais eficiente e responsiva.

Ela favorece adaptações nas estruturas elásticas, aumentando o reaproveitamento da energia du-

rante a corrida. Mas a carga precisa ser controlada.



PROGRESSÃO SUGERIDA

Contatos com o solo por sessão

Iniciante		40–60 CONTATOS
Intermediário		60–100 CONTATOS
Avançado		80–140 CONTATOS

Antes de aumentar a intensidade, **é preciso dominar a técnica.**

A CARGA É CONTROLADA POR CINCO VARIÁVEIS

Intensidade

dos exercícios escolhidos

Contatos

número de impactos com o solo

Velocidade

de execução do movimento

Recuperação

entre séries e sessões

Técnica

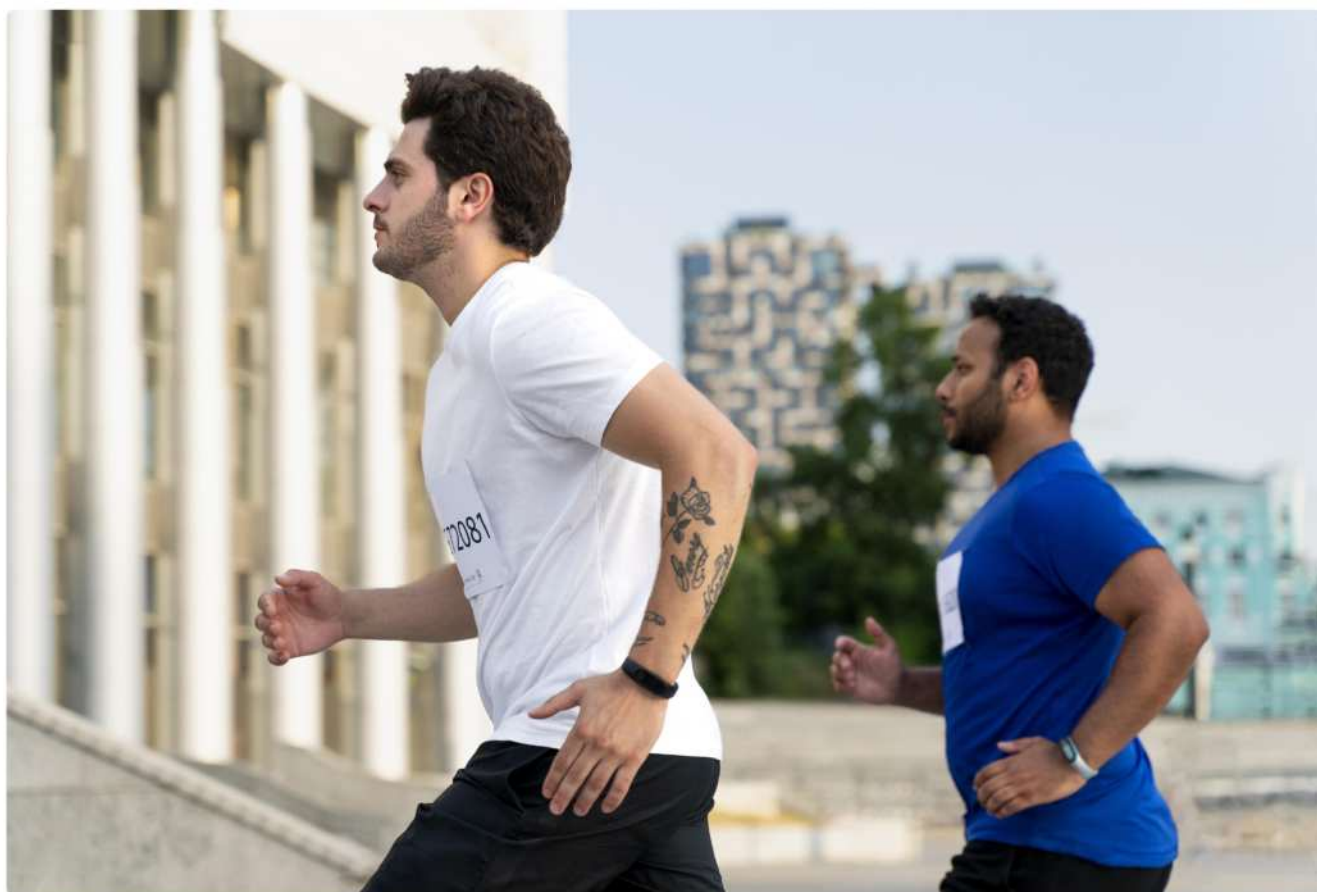
qualidade acima de volume

A VELOCIDADE COMEÇA ANTES DA LARGADA

A VELOCIDADE COMEÇA ANTES DA LARGADA

Quanto mais rápido queremos correr, menos tempo temos para produzir força. A velocidade não nasce apenas dos treinos de tiro. Ela é resultado da construção da força, do desenvolvimento da potência, da melhoria da RFD, do treinamento da rigidez musculotendínea e da capacidade de transferir força ao solo com eficiência.

O corredor mais rápido não é, necessariamente, aquele que treina mais. É aquele que consegue aplicar mais força ao solo no menor tempo possível, armazenar e reutilizar melhor a energia elástica e repetir esse processo milhares de vezes ao longo de uma prova.



CONSTRUÇÃO, NÃO ATALHO: CADA ETAPA PREPARA O CORPO PARA TRANSFORMAR A PRÓXIMA EM DESEMPENHO

O corredor mais rápido é aquele que aplica mais força ao solo no menor tempo possível.

REFERÊNCIAS

BALSALOBRE-FERNÁNDEZ, C. et al. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2016. • CHU, D. A.; MYER, G. D. *Plyometrics*. Human Kinetics, 2013.

2:25

4.50



Playlist Runners Brasil

Spotify





SOMOS TODOS BATMAN

Yoel Levy corre o mundo vestido do herói favorito de **Ariel Bibas** — para que a história da família nunca deixe de ser contada. No Rio, os 21 km de Copacabana entraram na rota.

POR SABINE WEILER

ILUSTRAÇÃO RB SOBRE FOTO DE ARQUIVO PESSOAL

O homem por trás da máscara: **a corrida que virou memória**

Aos 27 anos, o treinador britânico Yoel Levy já cruzou linhas de chegada em quatro continentes vestido de Batman. A fantasia desperta sorrisos e perguntas — e cada pergunta abre espaço para a história de Ariel, Kfir e Shiri Bibas.



Por Sabine Weiler

JORNALISTA • COLUNISTA DA RUNNERS BRASIL

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL
YOEL LEVY



ARQUIVO PESSOAL

O britânico Yoel Levy descobriu a corrida aos 13 anos, como uma forma de recuperar a autoconfiança. Naquela época, o esporte tinha um significado muito pessoal. Mas, anos depois, a corrida ganharia um propósito que ele jamais poderia imaginar. Os acontecimentos de 7 de outubro de 2023, em Israel, mudaram completamente a maneira como enxergava a corrida. Os desafios pessoais deram lugar a uma homenagem aos irmãos Ariel e Kfir Bibas e à mãe deles, Shiri, sequestrados durante o ataque do Hamas e que não sobreviveram ao cativeiro. Kfir tinha apenas nove meses na época e foi o mais jovem entre os reféns levados para Gaza.

Foi a partir dessa história que, em 2025, Yoel decidiu transformar suas corridas em uma homenagem à família Bibas. O treinador físico judeu, de 27 anos, passou a correr vestido de Batman,

o super-herói favorito de Ariel. Desde então, por onde passa, além de despertar curiosidade, a fantasia abre espaço para que a história da família Bibas continue sendo contada.

A homenagem já passou por Jerusalém, Tel Aviv, Paris, Londres, Boston, Toronto, Sydney, Nova York, Panamá, Costa Rica, Miami e Cidade do Cabo. Recentemente, chegou à América do Sul. Depois do Uruguai, Yoel esteve no Brasil, onde completou os 21 quilômetros da Meia Maratona Internacional do Rio de Janeiro, antes de seguir para Argentina e Chile.

Conhecido nas redes sociais como *The Jewish Fitness Coach*, Yoel transformou a linha de chegada em algo que vai além de tempo, medalha ou performance. Em entrevista à Runners Brasil, ele con-

ta o que mudou na sua relação com a corrida, como as pessoas têm recebido a mensagem que leva pelo mundo e compartilha histórias que o impactaram profundamente ao longo dessa jornada. Um relato que mostra como a corrida pode ganhar um sentido completamente diferente quando existe um propósito muito maior por trás de cada quilômetro.

RUNNERS BRASIL

Como a corrida entrou na sua vida e em que momento você percebeu que ela poderia ser muito mais do que um esporte?

A corrida começou como um desafio pessoal. Crescendo com dislexia e um distúrbio de fala, tive dificuldades com a autoconfiança durante muitos anos. A escola não foi fácil, e houve momentos em que duvidei de mim mesmo. A corrida me deu algo diferente. Não importava como eu lia ou falava, só importava que eu continuasse colocando um pé na frente do outro. Cada quilômetro me ensinou disciplina, resiliência e, mais importante, a acreditar em mim mesmo. Depois de 7 de outubro, percebi que correr poderia ser muito mais do que cruzar linhas de chegada. Tornou-se uma forma de contar histórias, honrar vidas e unir pessoas em torno de uma mensagem de memória e esperança.

— Em determinado momento, suas corridas deixaram de ser apenas desafios pessoais para se tornarem uma homenagem à família Bibas. Como nasceu essa decisão e por que ela mudou completamente a forma como você enxerga cada prova?

A família Bibas se tornou um símbolo que tocou pessoas em todo o mundo. Eu queria usar o espaço que eu tinha para algo significativo, então decidi dedicar minhas corridas a manter os nomes deles vivos. Desde então, o dia da prova deixou de ser sobre mim. Não penso mais no meu tempo de chegada. Penso em cumprimentar todos que vêm torcer, tirar fotos com as crianças, ouvir as histórias das pessoas e tentar ser uma pequena luz durante um período muito sombrio.

“Se alguém sair da prova sabendo quem foi a família Bibas, então aquele dia valeu a pena.”

YOEL LEVY

— Você escolheu correr vestido de Batman porque esse era o super-herói favorito de Ariel Bibas. Em algum momento essa fantasia deixou de representar apenas uma homenagem e passou a fazer parte da sua própria identidade como corredor?

Com certeza. No início, parecia algo que eu estava vestindo. Hoje, parece fazer parte da minha missão. Ao redor do mundo, as crianças sorriem quando veem o Batman, e os adultos param para perguntar por que estou vestido daquela maneira. Essa simples pergunta cria uma oportunidade para contar a história de Ariel. Uma coisa que também percebi é que Batman não é um time de uma pessoa só. Essa jornada só existe por causa das milhares de pessoas que correm ao meu lado, torcem à beira do percurso, trabalham como voluntárias, fazem doações, compartilham a história e ajudam a manter viva a memória dessa família. De muitas maneiras, somos todos Batman juntos.

— Antes de cada largada, você faz 70 segundos de silêncio em memória dos reféns. O que acontece dentro de você durante esse momento?

Esses 70 segundos me lembram porque estou na linha de largada. Penso nas famílias que ainda estão esperando e nas vidas que mudaram para sempre. Também percebo o quanto sou afortunado. Como tenho sorte de poder ligar para minha mãe e para o meu pai. Como tenho sorte de ter um corpo saudável que me permite correr. Coisas que muitas vezes consideramos garantidas, de repente, parecem incrivelmente preciosas. Não importa o quanto eu esteja nervoso ou cansado antes de uma prova, essas emoções se tornam muito pequenas quando comparadas ao que outras pessoas vivenciaram.



A FOTO GASTA DE ARIEL E KFIR, VESTIDOS DE BATMAN E BATGIRL, QUE YOEL CARREGA EM CADA PROVA

— Nesta jornada pela América do Sul, você correrá quatro provas em quatro países, levando essa homenagem a milhares de corredores. O que mais tem chamado sua atenção na forma como as pessoas recebem essa mensagem?

Isso tem me dado esperança. Conheci pessoas de diferentes origens, idiomas, religiões e culturas e, ainda assim, todas compreendem a bondade e a compaixão. A família Bibas nos lembra que, no fim das contas, todos temos uma vida e somos todos humanos. Milhares de pessoas que eu nunca havia conhecido participaram das corridas, compartilharam minhas publicações, me convidaram para suas comunidades e ajudaram a espalhar essa mensagem. Essa jornada me lembrou que a

humanidade é muito maior do que as nossas diferenças.

— Correr uma maratona já é um desafio por si só. O que muda física e mentalmente quando você encara 42 quilômetros vestido de Batman?

Eu gostaria de poder dizer que é fácil, mas cada prova fica mais difícil. A fantasia é quente, pesada e desconfortável, especialmente ao longo de 42 quilômetros. Mentalmente, porém, ela na verdade torna a prova mais fácil, porque me lembra constantemente por que estou correndo. Cada quilômetro difícil tem um propósito. Cada grito de incentivo para o Batman é, na verdade, um grito de apoio à história por trás da fantasia.



TORONTO: OS 42 KM DA WATERFRONT MARATHON — A FANTASIA É QUENTE E PESADA, MAS “CADA QUILOMETRO DIFÍCIL TEM UM PROPÓSITO”

— **Entre todas as provas que já correu com esse propósito, houve alguma em que você cruzou a linha de chegada profundamente transformado?**

Todas as provas foram significativas, mas a Maratona de Sydney sempre terá um lugar especial no meu coração. Eu estava completamente afetado pelo jet lag e correndo no que, para o meu relógio biológico, parecia ser uma hora da madrugada.



CIDADE DO CABO: O DEDO APONTADO AO CÉU NA CHEGADA DA MARATONA SUL-AFRICANA

— **Alguma história que alguém compartilhou com você depois de descobrir o significado da fantasia do Batman te impactou profundamente?**

Foram muitas, mas uma história significou muito para mim. Depois da Meia Maratona de Miami, a proprietária de uma cafeteria local me escreveu. Ela tinha ouvido duas meninas conversando sobre o Batman depois da prova. Quando elas perguntaram por que o Batman estava correndo, ela explicou a história da família Bibas. O pai das meninas então perguntou se todos poderiam rezar juntos. E ali estavam eles, seis pessoas, nenhuma delas judia, dentro de uma cafeteria, rezando pelo povo judeu, por Yarden Bibas, pela família Bibas e até por mim. Quando li aquela mensagem, desabei completamente.

“A bondade não tem fronteiras, religião ou idioma.”

YOEL LEVY

— **Você costuma dizer que a corrida pode dar voz a quem não pode mais falar. Na sua visão, qual é o poder do esporte para preservar memórias, mobilizar pessoas e despertar empatia?**

O esporte alcança as pessoas de uma maneira única. Você não precisa falar o mesmo idioma para compreender determinação, compaixão ou bondade. A corrida cria conversas entre completos desconhecidos. Se uma pessoa conhecer a família Bibas porque viu o Batman cruzando uma linha de chegada, então o esporte já terá feito algo incrivelmente poderoso.

— **Depois de tantos quilômetros percorridos em homenagem à família Bibas, o que você considera que mais te mudou?**

Passei a ser muito menos focado em mim mesmo. Correr costumava ser sobre alcançar objeti-

vos pessoais. Hoje, é sobre usar algo que amo para servir a algo muito maior do que eu. Percebi que as maiores conquistas não são medalhas ou recordes pessoais. São as vidas que você toca e a esperança que deixa para trás.



ENTRE UMA PROVA E OUTRA, VISITAS A ESCOLAS E COMUNIDADES — E UMA PLATEIA INTEIRA DE PEQUENOS BATMANS

— **Quando sua jornada pela América do Sul terminar, o que você espera que as pessoas mais lembrem do Batman correndo?**

Sem dúvida, da história. Se as pessoas se lembrarem do Batman, mas esquecerem porque ele estava correndo, então eu fracassei. Minha esperança é que, daqui a alguns anos, as pessoas não se lembrem do meu nome. Que se lembrem da família Bibas, da importância de permanecermos unidos e de que cada um de nós pode usar nossas próprias paixões para levar luz ao mundo.

— **Durante uma maratona existem momentos de silêncio, dor e superação em que cada corredor conversa consigo mesmo. O que passa pela sua mente nesses quilômetros mais difíceis — e como a história**

da família Bibas te ajuda a continuar quando o corpo pede para parar?

Durante os quilômetros mais difíceis, muitas vezes penso em uma mensagem que Yarden Bibas me enviou depois de uma das minhas provas. Também penso no broche do Batman que a avó de Ariel e Kfir me deu e que carrego comigo. Essas lembranças colocam tudo novamente em perspectiva. A dor que estou sentindo é temporária. O propósito é muito maior do que o desconforto. Penso nas famílias pelas quais estou correndo e nas pessoas que já não têm a oportunidade de fazer as coisas que muitas vezes consideramos garantidas. Se eu puder dar mais um passo para ajudar a manter viva a história deles, então cada quilômetro vale a pena.



FORA DO ASFALTO: SEM A MÁSCARA, YOEL CONTA A HISTÓRIA QUE O FAZ CORRER

“As maiores conquistas não são medalhas ou recordes. São as vidas que você toca e a esperança que deixa para trás.”

YOEL LEVY



RIO DE JANEIRO: A BANDEIRA ABERTA NA CHEGADA DOS 21 KM DA MEIA INTERNACIONAL

QUEM É YOEL LEVY

Treinador físico britânico, 27 anos, conhecido nas redes como **The Jewish Fitness Coach**. Desde 2025, corre maratonas e meias vestido de Batman em homenagem a Ariel, Kfir e Shiri Bibas. A jornada já passou por Jerusalém, Tel Aviv, Paris, Londres, Boston, Toronto, Sydney, Nova

York, Panamá, Costa Rica, Miami e Cidade do Cabo — e, na América do Sul, por Uruguai, **Brasil (21 km da Meia do Rio)**, Argentina e Chile. Antes de cada largada, faz **70 segundos de silêncio** pelos reféns.

FRETE GRÁTIS PRA TODO O BRASIL



Compras acima de

R\$99,00

sem pagar nada pela entrega.

Use o cupom

FRETEGRATIS

no site.

Pergunte ao Time

As dúvidas que chegam da rua, do grupo de treino e do pelotão — respondidas por quem estuda a corrida todos os dias. Nesta edição, nove especialistas do Time Runners respondem às perguntas dos nossos leitores sobre velocidade, treino de tiro e as provas de 5K e 10K.



Gustavo Jorge

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

Construindo Corredores Fortes



Felippe Ribeiro

BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Fisioterapeuta



Alexandre Rosa

CORRER SEM LESÃO

Fisioterapeuta



Eduardo Barbosa

CORRIDA E CIÊNCIA

Pesquisador



Carlos Campelo

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

Psicólogo



Carô Queiroz

MENTE EM MOVIMENTO

Psicóloga



Dr. Gustavo Cosenza

METABOLISMO ATIVO

Endocrinologista



Ana Kist

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Nutricionista



Dra. Sabrina Cabral

PELE DE CORREDOR

Dermatologista

SUA DÚVIDA AQUI •

Quer ver sua pergunta respondida pelo Time Runners? Envie pelo Instagram **@runnersbrasiloficial** — as melhores dúvidas de cada mês entram na edição seguinte.

CORRIDA E CIÊNCIA



Todo mundo fala em $VO_2\text{máx}$ e limiar, mas na prática, **o que eu — amador de fim de semana — realmente ganho treinando essas “zonas” para melhorar meu 10K?**

PERGUNTA DE LEITOR • INSTAGRAM @RUNNERSBRASILOFICIAL

**Eduardo Barbosa**

TREINADOR E PROF. DE EDUCAÇÃO FÍSICA • CORRIDA E CIÊNCIA

RESPONDE

Na prática, você ganha **controle e eficiência** para parar de correr no “desespero”.

Quando você treina essas zonas de forma direcionada, ensina seu corpo a sustentar um ritmo mais forte por muito mais tempo — sem queimar a largada nos primeiros quilômetros ou “quebrar” no km 7.

Treinar o limiar e o $VO_2\text{máx}$ faz com que o ritmo que hoje parece um esforço máximo e sufocante se torne a sua nova velocidade de cruzeiro.

É isso que permite cruzar a linha de chegada dos 10 km mais rápido, sentindo menos cansaço — e sem aquela incômoda sensação de estar arrastando as pernas no final.

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA

**Carlos Campelo**

PSICÓLOGO • CRP 18/9852 • NEUROCIÊNCIA DO COMPORTAMENTO

RESPONDE 2 DÚVIDAS**“Por que o tiro parece mais fácil em grupo?”**

O treino de tiro não fica fisiologicamente mais leve em grupo — mas pode parecer que sim. A presença dos outros oferece referência de ritmo, apoio e sensação de pertencimento. Isso reduz o foco exclusivo no desconforto e pode aumentar a disposição para sustentar o esforço.

O cuidado é **não transformar o ritmo do colega no seu**. Use o grupo como estímulo, mas mantenha a intensidade prevista pelo treinador e observe sinais como dor aguda, tontura ou perda de coordenação.

“Música acelera o ritmo de verdade?”

Sim, a música pode ajudar você a correr mais rápido — mas não funciona como um “turbo” automático. Músicas escolhidas pelo próprio corredor podem melhorar o humor, desviar parte da atenção do desconforto e fazer o esforço parecer mais tolerável. Quando a batida combina com a cadência, também pode favorecer a regularidade do ritmo.

Teste sua playlist nos treinos, sem forçar uma passada artificial, e mantenha o volume baixo para perceber o trânsito, as outras pessoas e os sinais do corpo.

REFERÊNCIAS DE APOIO EDITORIAL

DAVIS et al. (2021). Social reward and support effects on exercise experiences and performance. • PRADO, C. V. et al. (2014). Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino. Cadernos de Saúde Pública, 30(4). • NAKAMURA, P. M.; DEUTSCH, S.; KOKUBUN, E. (2008). Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho. Rev. Bras. de Educação Física e Esporte, 22(4). • SOUZA, Y. R.; SILVA, E. R. (2010). Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. Rev. Bras. de Psicologia do Esporte, 3(2).

METABOLISMO ATIVO



No treino intervalado, o que acontece com minha energia entre um tiro e outro? **Devo comer alguma coisa no meio, ou o corpo dá conta sozinho?**

PERGUNTA DE LEITOR • INSTAGRAM @RUNNERSBRASILOFICIAL

**Dr. Gustavo Cosenza**

ENDOCRINOLOGISTA • METABOLISMO ATIVO

RESPONDE

Entre um tiro e outro, seu corpo ressintetiza fosfocreatina — o combustível dos primeiros segundos de esforço máximo, que volta a quase 100% em cerca de 2 minutos —, remove parte do lactato produzido e rebalanceia frequência cardíaca e respiração. Se você respeita as pausas do treino, esse processo funciona sozinho.

O combustível principal dos tiros vem do **glicogênio muscular**, e um corredor bem alimentado tem estoque suficiente para 60 a 75 minutos de trabalho intenso sem precisar de reposição extra. Na maior parte dos treinos de velocidade, o corpo dá conta sozinho — desde que você tenha chegado bem alimentado.

Vale considerar carboidrato durante o treino quando a sessão passa de 75–90 minutos, você faz duas sessões no mesmo dia ou está em um bloco intenso.

Nesses casos, **30 a 60 g de carboidrato por hora** fazem diferença — além da estratégia de *mouth rinse* que discutimos na coluna deste mês, que pode ajudar nesses treinos.

BIOMECÂNICA DA CORRIDA



Quando aperto pro ritmo de 5K sinto que corro todo desengonçado. **Dá pra treinar a técnica — ou velocidade é só questão de fôlego?**

PERGUNTA DE LEITOR • INSTAGRAM @RUNNERSBRASILOFICIAL



Felippe Ribeiro

FISIOTERAPEUTA • BIOMECÂNICA DA CORRIDA

RESponde

Sim! Velocidade não é só fôlego. Quando você acelera para o ritmo de 5K, aumenta a exigência de força, coordenação e velocidade.

Esse parecer “desengonçado” é comum — e pode ser treinado com **strides, drills, educativos de técnica, exercícios de força e estímulos de velocidade**. O objetivo é fazer com que braços, tronco e pernas aprendam a trabalhar juntos, como se fossem um movimento em bloco, em velocidades maiores.

Em resumo: o condicionamento permite sustentar a sua velocidade; a técnica, a força e a coordenação ajudam você a ser mais eficiente.

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO



E se o problema não estiver no treino de tiros?

A DÚVIDA DE QUEM TREINA FORTE E NÃO SAI DO LUGAR

**Gustavo Jorge**

FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO • CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

RESponde

Quando o objetivo é baixar o pace, a primeira estratégia costuma ser aumentar a intensidade dos treinos intervalados. Parece lógico: para correr mais rápido, basta treinar mais rápido. Mas será que é isso que realmente está limitando o seu desempenho? Nem sempre.

À medida que a velocidade aumenta, o tempo de contato do pé com o solo diminui drasticamente. Em poucos milissegundos, o corpo precisa absorver o impacto, estabilizar as articulações e produzir força suficiente para impulsionar a próxima passada. Se essas capacidades não acompanham a velocidade desejada, o treino de tiros passa a ser apenas mais um estímulo intenso sobre um organismo que ainda não está preparado para aproveitá-lo.

O resultado é conhecido: dificuldade para sustentar o ritmo, aumento da fadiga e, muitas vezes, lesões por sobrecarga. Antes de perguntar **“como correr mais rápido?”**, talvez a

pergunta mais importante seja: **“meu corpo está preparado para sustentar esse ritmo?”**

O treinamento de força, o desenvolvimento da potência, a pliometria e uma mecânica de corrida eficiente não substituem os treinos de velocidade. Eles criam as condições para que esses treinos realmente produzam adaptação.

Quanto mais eficiente for a sua corrida, menor será o custo energético de cada passada. Isso significa utilizar melhor a força produzida, desperdiçar menos energia e sustentar velocidades maiores com o mesmo esforço. Em outras palavras, baixar o pace não é apenas consequência de correr mais rápido nos tiros. É consequência de construir um corpo capaz de correr de forma mais eficiente.

PARA REFLETIR

O melhor treino de tiros não é aquele que faz você correr mais rápido hoje. É aquele que seu corpo está preparado para transformar em desempenho amanhã.

MENTE EM MOVIMENTO



No meio do tiro minha cabeça manda parar antes de as pernas cansarem. **Como diferencio o desconforto normal do sinal de que devo abortar o treino?**

PERGUNTA DE LEITOR • INSTAGRAM @RUNNERSBRASILOFICIAL

**Carô Queiroz**

PSICÓLOGA • MENTE EM MOVIMENTO

RESponde

Primeiramente, quero te lembrar que essa é uma sensação comum entre corredores — e aparece em muitos treinos. Quando existe um estímulo desafiador, especialmente em ritmos mais intensos, a vontade de reduzir ou parar pode surgir antes de uma limitação física real.

Respiração acelerada, queimação muscular e desconforto pelo esforço **fazem parte desse processo**. Já dor aguda, alteração da passada, tontura ou uma sensação diferente do habitual **pedem atenção**.

Uma estratégia é observar se o pensamento “não vou conseguir” aparece antes de qualquer sinal físico de alerta.

Dividir o esforço em pequenas etapas e voltar a atenção para a respiração pode ajudar a sustentar o estímulo planejado.

CORRER SEM LESÃO



Sou iniciante e quero fazer tiro pra ficar mais rápido, mas morro de medo de me machucar.

Como incluo velocidade sem passar do ponto?

PERGUNTA DE LEITOR • INSTAGRAM @RUNNERSBRASILOFICIAL



Alexandre Rosa

FISIOTERAPEUTA • CORRER SEM LESÃO

RESPONDE

Se você é iniciante e quer começar a fazer tiros, não precisa sair correndo como se estivesse disputando uma final olímpica!

Comece com estímulos curtos: **4 a 6 tiros de 20 a 30 segundos**, em um ritmo forte, mas sem sprintar no máximo. Descanse bem entre eles e mantenha o restante da semana com treinos leves.

O segredo é aumentar a velocidade aos poucos, dando tempo para músculos, tendões e articulações se adaptarem.

Não negligencie as dores — principalmente as persistentes ou as que mudam sua forma de correr. Saiba quando é hora de recuar.

PELE DE CORREDOR



Depois que comecei os treinos de velocidade passei a suar muito mais. **Suor de treino forte irrita mais a pele?**

PERGUNTA DE LEITOR · INSTAGRAM @RUNNERSBRASILOFICIAL

**Dra. Sabrina Cabral**

DERMATOLOGISTA · PELE DE CORREDOR

RESPONDE

Sim, treinos mais intensos podem deixar a pele mais irritada, mas não porque o suor fica “mais forte”.

Quanto mais você corre e sua, maior o tempo que a pele fica úmida. Some isso ao calor, ao atrito da roupa e à pouca ventilação em áreas como axilas e virilha, e pronto: aumenta a chance de vermelhidão, coceira e até brotoeja. Quem tem pele sensível ou dermatite pode sentir ainda mais.

Para evitar o incômodo: prefira roupas respiráveis, não fique muito tempo com peças encharcadas e tome banho, ou troque de roupa, logo depois do treino.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA



Pra maratona eu fazia todo aquele carregamento de carboidrato. **Pra um 5K ou 10K preciso comer diferente — ou copiar a maratona é exagero?**

PERGUNTA DE LEITOR • INSTAGRAM @RUNNERSBRASILOFICIAL



Ana Kist

NUTRICIONISTA • NUTRIÇÃO ESPORTIVA

RESponde

É exagero. A proposta de uma prova de 5K ou 10K é completamente diferente da de uma maratona.

Em provas longas, como a maratona, o carregamento de carboidratos tem um papel importante porque o tempo de exercício é muito maior — e a demanda energética também. Já em um 5K ou 10K, especialmente quando a prova dura menos de uma hora, não há a mesma necessidade de uma estratégia de carboidrato tão agressiva.

Isso **não** significa correr em jejum ou chegar à prova sem energia. Significa adequar a alimentação à distância e, principalmente, ao tempo de prova: fazer uma refeição pré-prova bem tolerada e não inventar estratégias de maratona para uma prova curta.

Nutrição esportiva é entender a demanda de cada prova — e ajustar a estratégia a ela.

CADÊNCIA, PASSADA E O QUE MUDA QUANDO O RITMO SOBE

A MECÂNICA DA CORRIDA RÁPIDA

$$\text{Velocidade} = \text{frequência de passos} \times \text{comprimento do passo}$$

CADÊNCIA PASSADA

A equação é simples. O que o corpo faz para resolvê-la, não. Por que perseguir 180 passos por minuto pode ser a pergunta errada — e o que realmente muda na sua mecânica quando você acelera.



Por Felipe Ribeiro

FISIOTERAPEUTA • COLUNA BIOMECÂNICA DA CORRIDA

“Aumente a cadência”, “alongue a passada”, “tente correr a 180 passos por minuto”. Quem corre já ouviu todas elas. Mas o que realmente acontece com a nossa mecânica quando aumentamos a velocidade?

Para correr mais rápido precisamos aumentar a frequência dos passos, aumentar o quanto avançamos a cada passo ou — como normalmente acontece — combinar as duas coisas. Só que o corpo não simplesmente executa a mesma corrida em uma velocidade maior. Quando

aceleramos, várias características da nossa mecânica se modificam.

Imagine sair de uma corrida confortável a 6:00 min/km e acelerar progressivamente até 5:00, 4:30 ou 4:00 min/km. Conforme a velocidade aumenta, o corpo se reorganiza.

QUANDO O RITMO SOBE

O que muda na sua mecânica — sem você mandar

- ↑ **Cadência** — mais passos por minuto
- ↑ **Comprimento do passo** — você avança mais a cada apoio
- ↓ **Tempo de contato do pé com o solo** — menos tempo para produzir força
- ↑ **Força produzida em cada apoio** — e ela precisa aparecer rápido
- ↑ **Exigência neuromuscular e músculo-tendínea** — o sistema inteiro sobe de nível

Um ponto particularmente importante é o tempo de contato com o solo. Quanto mais rápido corremos, menos tempo temos para produzir a força necessária para sustentar e impulsionar o corpo. Por isso, correr rápido não depende apenas de ser forte: é preciso ser capaz de **produzir força rapidamente**.

Na ciência do treinamento, essa capacidade está relacionada à taxa de desenvolvimento de força — a RFD (*Rate of Force Development*). Isso ajuda a explicar por que treinamento de força, exercícios explosivos, pliometria e estímulos de velocidade podem ser interessantes para corredores, quando adequadamente inseridos no treinamento.

“Correr rápido não depende apenas de ser forte. É preciso ser capaz de produzir força rapidamente.”

FELIPPE RIBEIRO

CADÊNCIA: ESQUEÇA O NÚMERO MÁGICO

MITO • 180 PASSOS POR MINUTO

Não existe boa evidência de que todos os corredores devam correr a 180 passos/min

O número ficou popular a partir de observações feitas em **corredores de elite durante competições**. O problema foi transformar uma observação em atletas correndo em velocidades elevadas numa recomendação universal. A cadência depende de velocidade, altura, comprimento dos membros, experiência e características individuais — e **muda com a velocidade**.

162PASSOS/MIN
TREINO REGENERATIVO**172-176**PASSOS/MIN
O MESMO CORREDOR, RITMO
FORTE**180**O NÚMERO QUE VIROU REGRA
SEM SER REGRA

Encontrar uma cadência relativamente baixa durante uma corrida lenta não significa automaticamente que exista um problema. Da mesma for-

ma, atingir 180 passos/min não significa necessariamente que você esteja correndo melhor.

“Atingir 180 passos por minuto não significa necessariamente que você esteja correndo melhor.”

FELIPPE RIBEIRO

E O TAMANHO DA PASSADA?

Para aumentar a velocidade, além da cadência, normalmente também aumentamos o comprimento do passo. Mas aqui existe uma diferença importante. Uma coisa é a passada aumentar naturalmente porque estamos produzindo mais força e avançando mais a cada apoio. Outra é tentar artificialmente “buscar o chão lá na frente”.

Quando o corredor projeta excessivamente o pé à frente do corpo, pode aumentar o chamado *overstriding*, potencialmente aumentando a frenagem durante o contato. Em velocidades maiores, o aumento da passada está muito relacionado à capacidade de aplicar força contra o solo e deslocar o corpo.

“A passada fica maior porque você está correndo mais rápido. Não necessariamente você corre mais rápido porque tentou deixar a passada maior.”

FELIPPE RIBEIRO



OVERSTRIDING: PROJETAR O PÉ À FRENTE DO CORPO PODE AUMENTAR A FRENAGEM A CADA CONTATO

“Aumentar o comprimento da passada não significa simplesmente jogar a perna mais para frente.”

FELIPPE RIBEIRO

PARA CORRER RÁPIDO É PRECISO **PRODUZIR FORÇA**

O ESTUDO

Weyand e colaboradores • *Journal of Applied Physiology*

Os pesquisadores demonstraram que atingir velocidades maiores **não depende simplesmente de movimentar as pernas mais rapidamente no ar**. Uma característica fundamental dos corredores mais rápidos é a capacidade de aplicar grandes forças contra o solo durante períodos muito curtos de contato.

Quando o pé toca o chão, ocorre uma força de reação do solo: durante parte desse contato existe desaceleração e, posteriormente, propulsão. Conforme a velocidade aumenta, todo esse processo precisa acontecer cada vez mais rapidamente.

CORRER RÁPIDO NÃO É APENAS MEXER AS PERNAS RÁPIDO — É PRODUZIR MUITA FORÇA EM POUCO TEMPO



O PAPEL DOS NOSSOS “ELÁSTICOS”

Músculos e tendões também têm papel importante. Durante a corrida, estruturas como o tendão de Aquiles armazenam e devolvem energia elástica — o sistema músculo-tendíneo funciona parcialmente como uma mola. O contato com o solo comprime essa mola e parte da energia armazenada pode ser utilizada no movimento seguinte.

Quanto maior a velocidade, mais importante se torna a capacidade de utilizar esse ciclo de maneira rápida e eficiente. Por isso, corredores rápidos não são necessariamente apenas os de músculos mais fortes: existe uma combinação de força, coordenação, rigidez músculo-tendínea e capacidade de reutilizar energia elástica.

“O contato com o solo comprime a mola. Parte dessa energia volta no movimento seguinte.”

FELIPPE RIBEIRO

AUMENTAR A CADÊNCIA PODE SER ÚTIL?

SIM — MAS NA MEDIDA CERTA

O ajuste que a ciência testou: 5% a 10% acima da sua cadência habitual

164

CADÊNCIA HABITUAL
PASSOS/MIN

+5%

172

ALVO DO AJUSTE
PASSOS/MIN

≠

180

O NÚMERO UNIVERSAL
QUE NÃO EXISTE

Um estudo de **Heiderscheit e colaboradores** avaliou corredores aumentando a frequência de passos mantendo a mesma velocidade: pequenos aumentos modificaram características da mecânica e reduziram determinadas cargas sobre os membros inferiores. A manipulação da cadência é uma ferramenta — inclusive na reabilitação. **Mas precisa existir um motivo para usá-la.**

EXISTE UMA TÉCNICA PERFEITA?

Provavelmente não. Observe os melhores corredores do mundo e você encontrará diferenças na movimentação dos braços, posição do tronco, flexão dos joelhos, contato do pé com o solo e cadência. Mesmo entre atletas de elite existe variabilidade.

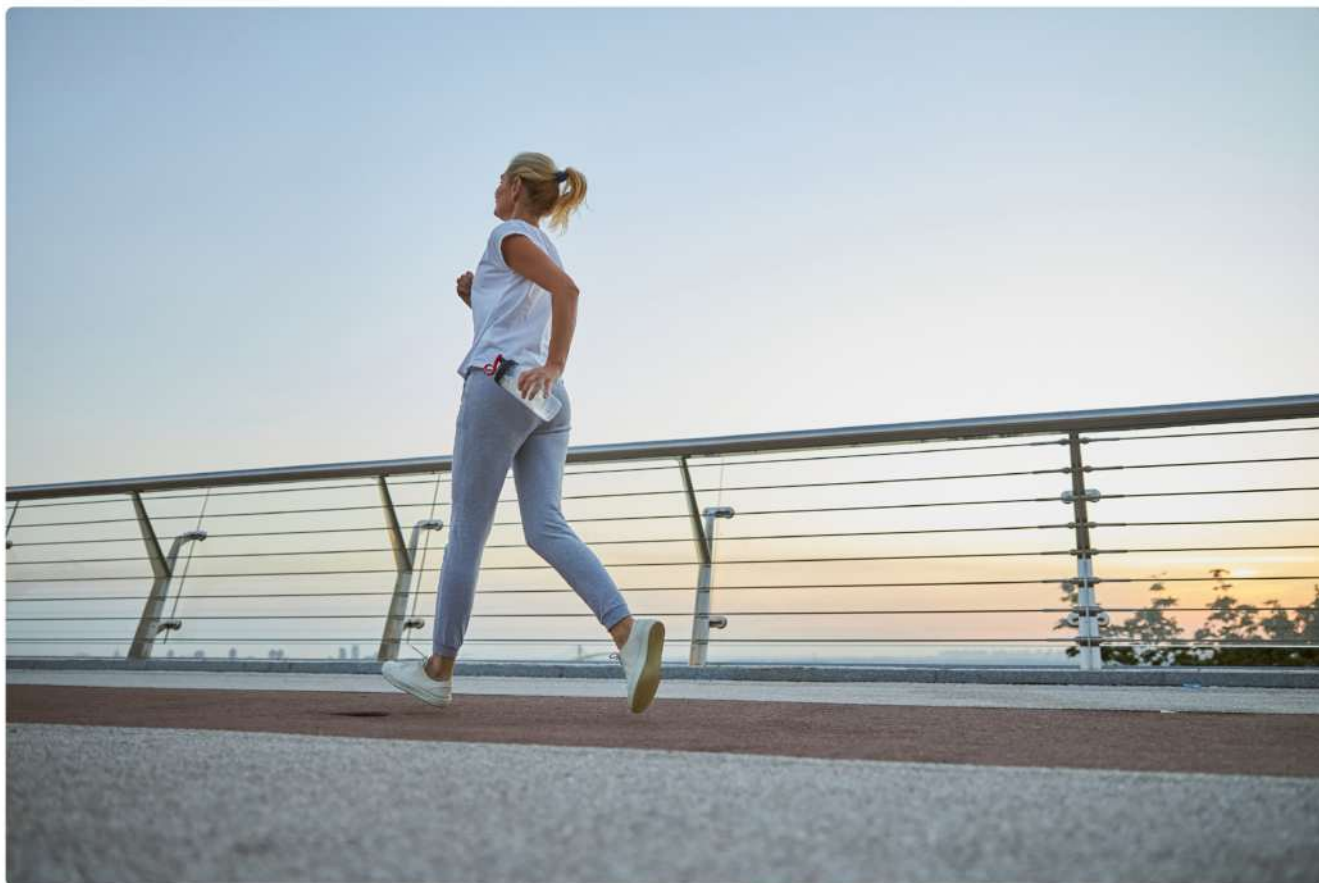
Isso não significa que a biomecânica não seja importante. Significa que precisamos ter cuidado ao

transformar características médias de um grupo em regras para todas as pessoas.

Um erro frequente é observar um atleta profissional correndo a 20 km/h e tentar copiar sua mecânica durante um treino a 10 km/h. Muitas características que chamam atenção visualmente nos atletas rápidos são, na realidade, **consequências da velocidade**: o joelho sobe mais, a recuperação da perna acontece mais rápido, o tempo de con-

tato diminui e a passada aumenta porque aquele atleta está produzindo forças enormes.

Copiar apenas a aparência do movimento não necessariamente produz o mesmo resultado.



MESMO ENTRE ATLETAS DE ELITE EXISTE VARIABILIDADE: NÃO HÁ UMA TÉCNICA UNIVERSAL A SER COPIADA

“Muitas características que chamam atenção nos atletas rápidos são, na realidade, consequências da velocidade.”

FELIPPE RIBEIRO

E O QUE ISSO MUDA NO SEU TREINAMENTO?

Existe uma consequência prática bastante interessante: para melhorar a capacidade de correr rápido, em algum momento precisamos experimentar velocidades maiores. Isso não significa transformar todo treino em treino intenso — grande parte da preparação de corredores de endurance continuará acontecendo em intensidades baixas e moderadas.

Mas estímulos de velocidade, treinamento intervalado, força e exercícios pliométricos podem ex-

por o sistema neuromuscular a demandas que não aparecem da mesma maneira durante um trote confortável. Revisões sistemáticas mostram que o treinamento de força pode melhorar a economia de corrida e contribuir para o desempenho.

A musculação, portanto, não deveria ser vista apenas como uma estratégia para tentar evitar lesões: ela também faz parte do desenvolvimento de um corredor mais eficiente.

NA PRÓXIMA CORRIDA

Faça um teste — sem mudar nada de propósito

Comece correndo confortavelmente e depois aumente progressivamente o ritmo. Sem tentar modificar conscientemente sua técnica, apenas perceba o que acontece:

Passos mais rápidos

a cadência sobe sozinha

Menos tempo no chão

o contato encurta

Passada mais vigorosa

mais força a cada apoio

Braços mais ativos

o movimento se reorganiza

Isso acontece porque sua mecânica está se reorganizando para produzir mais velocidade. Correr mais rápido não depende apenas de aumentar a cadência ou a passada: é resultado da interação

entre cadência, comprimento do passo, força, tempo de contato, elasticidade dos tendões, coordenação e capacidade metabólica.

TALVEZ A PERGUNTA NÃO SEJA “QUAL DEVERIA SER MINHA CADÊNCIA?”

E sim: como meu corpo consegue produzir mais velocidade de maneira eficiente?

O QUE DESTRAVA A EVOLUÇÃO DO CORREDOR? — O LADO DA FISIOTERAPIA

Treino intervalado para iniciantes: **benefícios, riscos e quando começar**

Antes de buscar velocidade, o corpo precisa de base. O fisioterapeuta Alexandre Rosa explica o que o tiro pode oferecer ao corredor novo — e por que a pressa, não a intensidade, é o verdadeiro risco.

**Por Alexandre Rosa**

FISIOTERAPEUTA • COLUNA CORRER SEM LESÃO

**SEU LADO:
A PROGRESSÃO PROTEGE**

O treino intervalado é uma estratégia bastante utilizada na corrida para desenvolver velocidade, resistência e capacidade de sustentar esforços mais intensos. De maneira simples, ele consiste em alternar períodos de corrida rápida, chamados de “tiros”, com períodos de recuperação, que podem ser feitos caminhando ou correndo em ritmo leve. Um exemplo seria correr forte durante 400 metros e, depois, fazer uma recuperação de 200 metros antes de repetir o esforço. Esse tipo de treinamento pode ajudar o corredor a melhorar seu desempenho, mas deve ser utilizado com cuidado, principalmente por quem está começando.

Os corredores iniciantes podem ter objetivos muito diferentes. Algumas pessoas começam a correr para melhorar a saúde, controlar o peso ou sair do sedentarismo. Outras desejam completar seus primeiros 5 km, melhorar o condicionamento físico ou simplesmente conseguir correr por mais tempo sem parar. Há também aqueles que, apesar de iniciantes na corrida, são fisicamente bem condicionados, já pensam em participar de provas e querem resultados agressivos. Por isso, não existe um único treinamento ideal para todos os iniciantes. A escolha deve considerar o nível de

condicionamento, a experiência e, principalmente, o objetivo de cada pessoa.

A hora certa do tiro

Nesse contexto, até que ponto vale a pena incluir o treino de tiro na rotina de um iniciante? A resposta depende do momento em que o corredor se encontra. Para quem acabou de começar, normalmente não há necessidade de realizar treinos de alta intensidade. Nas primeiras semanas, o mais importante é desenvolver uma boa base, permitindo que o corpo se adapte gradualmente ao impacto e ao esforço da corrida. Conseguir correr de forma confortável e manter uma rotina consistente deve ser prioridade antes de buscar velocidade.

Isso não significa que o treino de tiro seja proibido para iniciantes. Quando introduzido de maneira adequada, ele pode trazer benefícios importantes. A realização de esforços rápidos pode melhorar a capacidade cardiovascular, desenvolver a velocidade e tornar o corredor mais eficiente. Além disso, treinos variados podem deixar a rotina mais estimulante e ajudar a combater a monotonia. Para quem tem como objetivo participar de uma prova de 5 km, por exemplo, a inclusão gradual de

estímulos mais rápidos pode ser interessante depois que uma base de treinamento já estiver estabelecida.

“Correr a 9 km/h pode ser fácil para você. Para quem está começando agora, isso já pode ser um tiro.”

ALEXANDRE ROSA

Quando o estímulo vira risco

Por outro lado, exagerar na intensidade pode trazer riscos. Um iniciante que ainda não está acostumado aos impactos da corrida pode aumentar a possibilidade de dores e lesões quando realiza muitos tiros, principalmente se não houver recuperação suficiente. Também é comum que corredores iniciantes confundam treino de tiro com correr o mais rápido possível. Na realidade, a intensidade deve ser controlada e adequada ao nível do atleta. O objetivo não é terminar o treino completamente exausto, mas oferecer um estímulo que possa ser assimilado pelo organismo.

A importância do treino de tiro também varia de acordo com o objetivo. Para quem quer apenas melhorar a saúde ou correr por lazer, ele pode ser totalmente dispensável. Já para quem pretende melhorar o tempo em uma prova, pode se tornar uma ferramenta útil. Para quem deseja aumentar a distância, outros fatores — como a consistência, a evolução do volume e os treinos em ritmo confortável — costumam ser mais importantes inicialmente.

Paciência é treino

Portanto, o principal conselho para o corredor iniciante é ter paciência. Antes de buscar velocidade, é fundamental construir regularidade e aprender a respeitar os sinais do próprio corpo. Quando

chegar o momento de incluir tiros, comece com poucos estímulos, intensidade moderada e períodos adequados de recuperação. Também é importante realizar um bom aquecimento e evitar treinos intensos em dias consecutivos.

“Mais importante do que correr rápido é conseguir continuar correndo durante meses e anos.”

ALEXANDRE ROSA

A evolução na corrida acontece de forma gradual, e o melhor treino é aquele que respeita o objetivo e o momento de cada corredor.

NA PRÁTICA

Como incluir o tiro sem se machucar

- **Base primeiro.** Só pense em velocidade quando correr confortável e com rotina consistente.
- **Aquecimento sempre.** Nenhum treino intenso começa do zero.
- **Poucos estímulos.** Comece com poucas repetições, em intensidade moderada.
- **Recupere de verdade.** Períodos adequados de recuperação fazem parte do treino, não são pausa.
- **Nunca em dias seguidos.** Evite treinos intensos em dias consecutivos.

O OUTRO LADO • E O SEU VOTO

Este é um dos dois lados do Contraponto de agosto. Na página ao lado, o fisiologista **Gustavo Jorge** argumenta que correr mais não é correr melhor: força e qualidade da passada destravam o desempenho. Vote no lado que te convenceu no Instagram **@runnersbrasiloficial** — o placar dos leitores sai na Edição 65.

O QUE DESTRAVA A EVOLUÇÃO DO CORREDOR? — O LADO DA FISIOLOGIA

Correr mais não é, necessariamente, **correr melhor**

Quando o desempenho estagna, o instinto manda somar quilômetros. O fisiologista Gustavo Jorge argumenta que o limite pode estar em outro lugar: na capacidade de produzir força — e na qualidade de cada passada.

Por Gustavo Jorge

FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO • COLUNA CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

**SEU LADO:
QUALIDADE ANTES DE
VOLUME**

GUSTAVO JORGE, FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO — CRÉDITOS: ARQUIVO PESSOAL

Existe uma ideia que acompanha praticamente todo corredor: quando o desempenho estagna, basta correr mais. Mais quilômetros, mais tiros, mais volume. À primeira vista, parece lógico. Mas a fisiologia da corrida mostra que essa relação nem sempre é verdadeira.

À medida que a velocidade aumenta, o tempo de contato do pé com o solo diminui drasticamente. Em poucos milissegundos, o corpo precisa absorver o impacto, estabilizar as articulações e produ-

zir força suficiente para impulsionar a próxima passada. Quando essa capacidade não acompanha as exigências da corrida, simplesmente adicionar quilômetros dificilmente resolverá o problema.

“Muitos corredores aumentam o volume de treino, acumulam fadiga e continuam sem evoluir.”

GUSTAVO JORGE

O sistema cardiovascular pode até responder ao aumento da carga. No entanto, produzir força rapidamente, transmitir essa força ao solo com eficiência e reutilizar energia elástica exige adaptações que nem sempre são desenvolvidas apenas correndo.

Hoje sabemos que desempenho não depende apenas da quantidade de quilômetros percorridos. Depende também da qualidade com que cada passada é executada.

Força como estratégia

É nesse contexto que o treinamento de força deixa de ser um complemento e passa a ocupar um papel estratégico na preparação do corredor. Não para substituir a corrida, mas para torná-la mais eficiente.

Quanto melhor a capacidade de produzir força, absorver impacto e reutilizar energia elástica, menor será o custo energético de cada passada. Em outras palavras, melhora-se a economia de corrida — um dos fatores que mais influenciam o desempenho nas provas de 5 km e 10 km.

A pergunta antes da planilha

Antes de acrescentar mais quilômetros à sua planilha, vale fazer uma pergunta: o que realmente está limitando o seu desempenho? Se a resposta

não for a capacidade aeróbia, talvez a solução não esteja em correr mais. Talvez esteja em preparar melhor o corpo para aproveitar cada passada.

“O objetivo do treinamento não é apenas correr mais. É correr melhor.”

GUSTAVO JORGE

PARA REFLETIR

Qual capacidade está limitando você?

- **A corrida desenvolve o corredor.** O volume constrói a base aeróbia — mas não constrói tudo.
- **A força desenvolve a ferramenta.** O treinamento de força prepara o corpo que executa cada passada.
- **Identifique o limite.** Descobrir qual dessas capacidades trava o seu desempenho é o primeiro passo para evoluir de forma inteligente.

O OUTRO LADO • E O SEU VOTO

Este é um dos dois lados do Contraponto de agosto. Na página ao lado, o fisioterapeuta **Alexandre Rosa** defende que, para o iniciante, base, consistência e progressão vêm antes de qualquer busca por intensidade. Vote no lado que te convenceu no Instagram **@runnersbrasiloficial** — o placar dos leitores sai na Edição 65.

ONDE CORRER

Nunca mais fique sem saber onde correr.

Parques, orlas, pistas e calçadas **verificados um a um** pela Runners Brasil — com piso, relevo, iluminação, extensão e horário de acesso. Do parque do seu bairro à orla daquela cidade que você vai visitar.

617

LOCAIS MAPEADOS

139

CIDADES DO BRASIL

100%

VERIFICADOS

R\$ 0

GRÁTIS PARA USAR

COMO FUNCIONA

Abriu, filtrou, foi correr.

Você escolhe a cidade — ou toca em “perto de mim” — e vê na hora quais lugares servem para o treino de hoje, com as informações que só quem corre sabe que importam.

**Perto de você**

Um toque e o guia mostra o que dá para correr agora, na sua região.

**Filtros que importam**

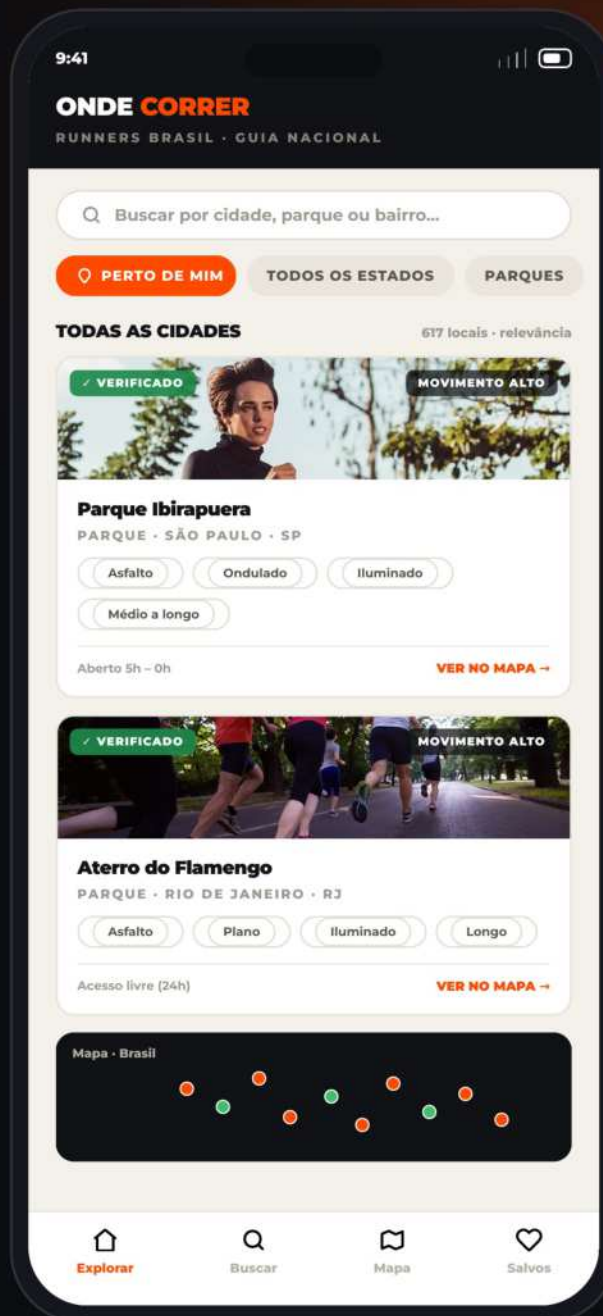
Piso, relevo, iluminação, extensão e horário de acesso — antes de sair de casa.

**100% verificados**

Cada local é conferido pela curadoria da Runners Brasil antes de entrar no mapa.

**Mapa nacional**

Viajou a trabalho ou a passeio? Veja onde correr na cidade antes de chegar.

**JÁ MAPEADAS — E CRESCE TODA SEMANA**Rio de Janeiro **31**São Paulo **30**Brasília **24**Belo Horizonte **20**Curitiba **17**Florianópolis **16**Porto Alegre **16**Salvador **15**Goiânia **12**Fortaleza **11****+ 129 cidades**

APONTE A CÂMERA DO CELULAR

runnersbrasil.com/ondecorrer

617 locais verificados · 139 cidades · grátis e sem cadastro

DÉBORA SIMAS · RECORDISTA MUNDIAL DE CORRIDA EM ESTEIRA

168 HORAS, 866 KM PARA ENTRAR PARA A HISTÓRIA

"Talvez a gente não precise diminuir. Talvez precise apenas descobrir uma nova maneira de ir mais longe."

POR DANI CHRISTOFFER · FOTOS: ADRIANA LAFFIN E ARQUIVO PESSOAL

Sete dias sobre a esteira — e uma vida inteira por trás deles

Aos 55 anos, Débora Simas, nascida em Rio do Sul (SC), transformou sete dias sobre uma esteira no maior resultado de sua carreira — e descobriu que algumas conquistas são grandes demais para caber apenas nos números.



Por Dani Christoffer

JORNALISTA · EDITORA-CHEFE DA RUNNERS BRASIL

FOTOS: ADRIANA LAFFIN
E ARQUIVO PESSOAL



FOTO: ADRIANA LAFFIN

Durante sete dias, a vida de Débora Simas coube dentro de uma esteira. Comer tinha uma razão: correr. Dormir tinha uma razão: voltar a correr. Descansar, recuperar, suportar a dor, controlar a cabeça e levantar mais uma vez faziam parte de um único objetivo. Foram 168 horas, 866 quilômetros, e anos demais por trás

deles para que essa história pudesse ser contada apenas como um recorde.

Primeira mulher a correr 1000 km no Brasil, tricampeã e recordista da BR-135 e atleta com participações em mundiais, a ultramaratonista chegou

aos 866 quilômetros depois de mais de duas décadas de esporte — competindo quase 300 provas, com pódios em 100% delas.

Foi uma operação especial: cerca de 110 profissionais, entre médicos, fisioterapeutas, enfermeira, nutricionista, treinador, técnicos, árbitros, profissionais de apoio e voluntários, em um sistema de revezamento que funcionou 24 horas por dia. Mas, no centro de toda essa estrutura, havia uma mu-

lher fazendo algo que, no momento decisivo, ninguém poderia fazer por ela: continuar colocando um pé à frente do outro.

Ainda assim, havia uma história que permanecia inacabada. Em 2019, ela percorreu 800,61 quilômetros em sete dias. Saiu com os recordes brasileiro e sul-americano, mas sem o mundial que havia ido buscar. Sete anos depois, voltou — e, desta vez, não parou quando o recorde chegou.

O RECORDE EM NÚMEROS

866,21

 KILÔMETROS
EM 7 DIAS

168h

 DE PROVA, 24H
POR DIA

846,16

 KM — A MARCA
MUNDIAL SUPERA-
DA

110

 PROFISSIONAIS
NA OPERAÇÃO

55

 ANOS — E O ME-
LHOR
RESULTADO DA
CARREIRA

QUANDO A ESTEIRA FINALMENTE PAROU

O recorde terminou, mas o corpo e a cabeça não obedeceram imediatamente ao relógio. Depois de passar sete dias pensando apenas no próximo quilômetro, Débora precisou reaprender uma coisa aparentemente simples: não havia mais necessidade de voltar para a esteira.

— Débora, quero começar pelo depois. Qual foi a primeira sensação quando você desceu da esteira e percebeu que não precisava mais voltar para ela?

Foi uma mistura de alívio, felicidade e uma sensação muito difícil de explicar, mas também de continuidade. Eu concluí esse desafio, mas não desci da esteira com a ideia de que tinha chegado ao fim de alguma coisa. Pelo contrário: eu já desci pensando nos próximos desafios que quero superar.

Durante sete dias, tudo na minha vida tinha um único sentido: voltar para aquela esteira e continuar. Eu dormia sabendo que precisava levantar para correr. Comia para correr. Descansava para correr. Tudo era pensado para o próximo quilômetro. Quando terminou e eu percebi que não precisava mais voltar, demorou para a minha cabeça entender. Eu olhava para a esteira e pensava: “acabou mesmo?”. Foram tantos anos imaginando aquele momento que, quando ele chegou, eu não sabia exatamente o que sentir. Acho que primeiro

veio o alívio. Depois, aos poucos, veio a dimensão do que a gente tinha conseguido.



ARQUIVO PESSOAL

— Depois de sete dias vivendo em função do próximo quilômetro, como foi acordar na primeira manhã sem ter que correr?

Muito estranho. O corpo estava exausto, mas a cabeça ainda estava dentro da prova. Foram 168 horas vivendo uma rotina completamente fora do

normal e, de repente, havia silêncio na esteira, mas não na vida. O desafio ali tinha sido concluído, porém começava outra etapa: câmeras, entrevistas, exames, compromissos e a recuperação do corpo.

Os primeiros dias foram um misto de “quero dormir” com uma agenda lotada. Eu estava extremamente cansada, mas ao mesmo tempo vivendo algo muito bonito, porque pude continuar recebendo o carinho de tantas e tantas pessoas que me apoiaram durante os sete dias no Beiramar Shopping. Isso me manteve em movimento de um jeito diferente.

A primeira coisa que pensei foi: “eu posso continuar deitada”. Parece uma coisa pequena, mas naquele momento era quase um luxo. Pela primeira vez em sete dias eu podia dormir sem a Magda me acordar para dizer que estava na hora de voltar para a esteira, mesmo que a vida ainda estivesse cheia de coisas acontecendo ao redor.

— Se tirarmos os 866 quilômetros, o recorde e os números da história, o que ficou para você?

Ficaram as pessoas. Isso talvez tenha sido o que mais me surpreendeu. Eu entrei naquela esteira atrás de um sonho que era meu. Só que, conforme os dias foram passando, percebi que já não estava mais correndo sozinha. Tinha a minha equipe, tinha gente que vinha ao shopping todos os dias, pessoas que corriam ao meu lado, outras que gritavam meu nome, mandavam mensagens, acompanhavam de longe.

Os 866 quilômetros vão estar registrados. Mas o que eu vou guardar é olhar para os lados nos momentos em que estava no meu limite e encontrar alguém dizendo: “Vai, Débora”.

“Eu preferia descobrir a resposta na esteira.”

DÉBORA SIMAS



FOTO: ADRIANA LAFFIN

“Descobri que uma conquista pode ter um nome, mas pertencer a muita gente.”

DÉBORA SIMAS

— Existe alguma Débora que entrou naquela esteira e que não saiu dela?

Existe. A Débora que ainda precisava provar para si mesma que conseguia ficou lá. Em 2019, eu cheguei muito perto. Fiz 800,61 quilômetros, conquistei os recordes brasileiro e sul-americano, mas não consegui o mundial.

Durante sete anos carreguei comigo a pergunta: “Será que eu consigo?”. Quando voltei, em 2026, essa pergunta subiu na esteira comigo. Hoje ela não está mais aqui. Eu não preciso mais provar que consigo. Agora eu sei. E não vou parar por aí, ainda tenho mais dois grandes recordes para buscar. Mas isso não é pro agora, agora eu preciso me recuperar bem para poder voltar a treinar e a se-

guir buscando meus sonhos, que já sei que não são só meus.

ANTES DA ULTRA DEBY

Há uma distância enorme entre correr nove quilômetros despretensiosamente e passar sete dias consecutivos sobre uma esteira. Débora percorreu essa distância aos poucos. Ela começou a correr aos 34 anos. Não havia um projeto de carreira esportiva ou a ambição de estabelecer marcas mundiais. Havia uma mulher trabalhando, pagando contas e vivendo uma rotina semelhante à de tantas outras brasileiras. A ultramaratonista ainda nem existia.

— Antes da ultramaratonista, dos pódios e dos recordes, quem era a Débora?

Uma brasileira, como tantas que todos os dias acordam e correm atrás de seus sonhos. E, para falar a verdade, continuo sendo. Nunca tive uma vida montada ao redor do esporte. Sempre trabalhei, paguei minhas contas, organizei meus horários e encaixei os treinos onde era possível. Antes de alguém me chamar de ultramaratonista, eu já era uma pessoa muito determinada. Talvez a corrida só tenha encontrado uma forma de mostrar isso.

— Você começou a correr aos 34 anos. O que aquela mulher estava procurando quando participou da primeira prova?

Ela não estava procurando um recorde mundial, isso eu posso garantir. Eu trabalhava em uma lanchonete dentro de uma academia em Florianópolis e surgiu a oportunidade de participar de uma prova de nove quilômetros. Fui de uma maneira muito despretensiosa. Não existia um grande plano.

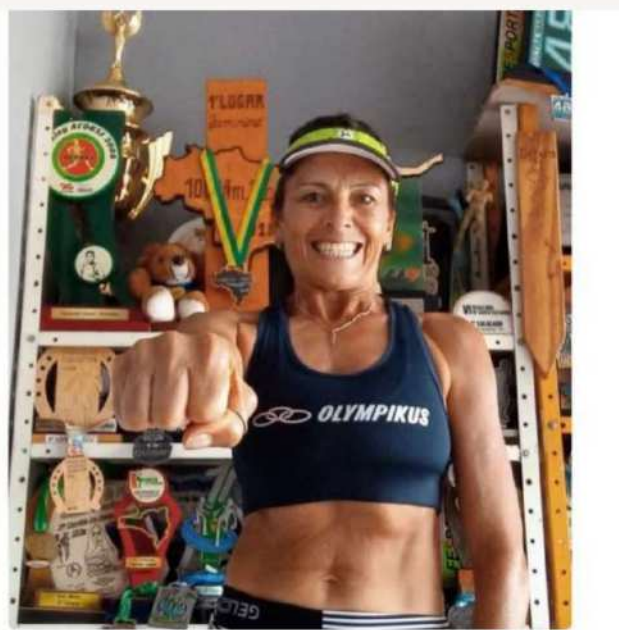
Minha treinadora percebeu que eu tinha uma resistência diferente e começou a me direcionar para distâncias maiores. Às vezes penso nisso: uma decisão tão pequena mudou completamente a minha vida. Eu fui correr nove quilômetros

sem imaginar que, anos depois, estaria tentando correr durante sete dias.

— Sua primeira maratona veio em 3h27 e já com pódio. Em que momento percebeu que a corrida poderia ocupar um lugar muito maior na sua vida?

A primeira maratona foi um sinal muito forte. Fazer 3h27 e subir ao pódio logo na primeira experiência mostrou que talvez houvesse alguma coisa ali que eu ainda não conhecia sobre mim.

Mas acho que o mais importante não foi o resultado. Foi perceber como eu me sentia correndo. Eu gostava de descobrir até onde conseguia ir. Quando terminava uma distância, surgia aquela curiosidade: “E se eu tentar um pouco mais?”. Essa pergunta nunca mais foi embora.



ARQUIVO PESSOAL

— O que daquela Débora de 34 anos ainda está presente na mulher que, aos 55, alcançou o maior resultado da carreira?

A curiosidade. Ela continua sendo o que me move. Ainda quero descobrir o que existe depois do ponto em que acho que não consigo mais, porque é justamente ali, nesse limite, que eu me encontro de verdade.

E existe também a mesma Débora trabalhadora, que não se separa da atleta em nenhum momen-

to. O recorde mundial não apagou a mulher que acorda cedo, que chega cansada, que encaixa o treino entre jornadas longas. Pelo contrário: talvez seja exatamente essa mulher comum, feita de rotina e esforço diário, que tenha sustentado tudo o que parecia extraordinário.

QUANDO 42 KM DEIXAM DE SER O FIM

Vieram as maratonas. Depois, as ultramaratonas. Vieram a BR-135, os 1000 quilômetros, a Volta à Ilha, as competições internacionais, os pódios e as centenas de largadas. Mas, nas distâncias realmente longas, Débora encontrou uma adversária que não aparece nas planilhas de pace. Ela mesma.

— Em que momento uma maratona deixou de parecer longa para você?

Não sei se deixou de parecer longa. Acho que mudou a minha referência do que é longe. Quando você começa a fazer ultramaratonas, entende que o corpo consegue permanecer em movimento por muito mais tempo do que imaginava. Quarenta e dois quilômetros continuam merecendo respeito. A diferença é que passei a ter curiosidade pelo que acontecia depois deles.



ARQUIVO PESSOAL

— O que você encontrou na ultramaratona que não encontrou nas distâncias menores?

Encontrei a cabeça. Nas distâncias muito longas chega um momento em que não é mais apenas

sobre pernas, condicionamento ou velocidade. Você fica muito tempo consigo mesma. Tem que negociar com a dor, com o sono, com o medo, com a vontade de parar. A ultramaratona me colocou diante de mim mesma muitas vezes. E nem sempre gostei do que encontrei. Mas aprendi a permanecer.

— Entre centenas de provas, Brasil 135, os 1000 km e competições internacionais, qual experiência mais transformou você, mesmo que não tenha sido seu melhor resultado?

A tentativa de 2019 me transformou muito. Foram 800,61 quilômetros em sete dias. Eu saí com os recordes brasileiro e sul-americano, então havia muito para comemorar. Mas o recorde mundial não veio.

Hoje consigo enxergar o valor daquela experiência de outra maneira. Talvez eu precisasse daqueles quilômetros que faltaram. Eles me ensinaram que uma derrota, se podemos chamar assim, não precisa ser o fim de uma história. Às vezes ela é o começo da parte mais importante. Voltar ao Beiramar Shopping, sete anos depois, e ser acolhida da forma que eu colhi, reforçou ainda mais esse pensamento.

“Chegar perto também tem uma força: você deixa de pensar “será que é possível?” e começa a pensar “o que preciso fazer para conseguir?””

DÉBORA SIMAS



ARQUIVO PESSOAL

— Depois de mais de duas décadas competindo, ainda existe medo antes de uma largada?

Mas o frio na barriga, aí sim, e eu acho bom que exista. O dia em que eu achar que sei exatamente o que vai acontecer, seja em corridas ou em uma ultramaratona, provavelmente estarei cometendo um erro. A distância sempre pode surpreender você.

Mas, uma coisa eu posso afirmar: o medo hoje não me paralisa. Ele me lembra de respeitar a prova.

“O medo hoje não me paralisa. Ele me lembra de respeitar a prova.”

DÉBORA SIMAS

OS 800,61 KM QUE NÃO BASTARAM

Talvez seja impossível compreender completamente os 866 quilômetros de 2026 sem voltar a 2019. Naquele ano, Débora correu durante sete dias e chegou aos 800,61 quilômetros. Conquistou dois recordes, brasileiro e sul-americano. Para quase qualquer pessoa, seria a conclusão perfeita de uma história. Para ela, faltava um capítulo.

— Em 2019 você correu mais de 800 km, conquistou recordes brasileiro e sul-americano, mas o mundial não veio. Você conseguiu celebrar ou enxergava primeiro aquilo que tinha faltado?

Naquele momento era difícil não olhar para o que faltou. Eu sabia que 800,61 quilômetros eram uma conquista enorme. Sabia dos recordes brasileiro e sul-americano. Mas, quando você passa sete dias perseguindo um objetivo e chega tão perto, os quilômetros que faltaram parecem maiores do que os 800 que você percorreu.

Mas em momento nenhum eu desmereci aquele feito. Celebrei, vivi o momento, mas jamais desisti do sonho. Aquela Débora fez tudo o que podia naquele momento. E foi ela que tornou possível a Débora de 2026.

— O que dói mais para uma atleta: ficar muito longe de um objetivo ou chegar perto o suficiente para quase tocá-lo?

Chegar perto. Quando está muito longe, talvez você aceite que ainda não estava preparada. Quando consegue enxergar o objetivo, quase tocar nele, fica imaginando onde poderia ter feito diferente. Mas chegar perto também tem uma força, porque você deixa de pensar “será que é

possível?” e começa a pensar “o que preciso fazer para conseguir?”. E isso não apenas nas provas de corrida, isso em tudo na nossa vida. É assim desde que descobrimos os primeiros passinhos, ainda bebês, e a maior façanha do ser humano talvez seja manter essa chama sempre acesa.

seja manter essa chama sempre acesa.



ARQUIVO PESSOAL

— Em algum momento desses anos você pensou que talvez aquele recorde não fosse para você?

Não diria que eu pensei que não fosse pra mim, mas eu me questionei se conseguiria chegar lá, afinal, sou humana. Existiram dúvidas. Existiram momentos em que pensei na minha idade, na dificuldade de organizar tudo novamente, no tamanho da preparação e no que sete dias fariam com meu corpo.

Mas havia uma coisa que me incomodava mais do que o medo de tentar novamente: imaginar que um dia eu poderia olhar para trás e pensar que não tentei quando ainda tinha condições. Eu preferia descobrir a resposta na esteira.

— Por que voltar justamente ao mesmo lugar, ao mesmo tipo de desafio? Existia alguma conta emocional para fechar?

Ele foi parte ativa dessa minha trajetória, um lugar que me acolheu, que acreditou no projeto desde o início e que abriu as portas para que algo tão grande pudesse acontecer. Foi ali que vivi uma das maiores experiências da minha carreira, com uma estrutura e um apoio que fizeram toda a diferença, e foi ali também que o recorde mundial escapou por muito pouco.

Voltar tinha um significado muito especial. Era mais do que retomar uma conversa interrompida sete anos antes, era reencontrar um lugar que confiou em mim quando tudo ainda era só uma ideia, e que novamente se colocou ao lado do sonho em 2026, com a mesma generosidade e entrega. O Beiramar Shopping fez valer o seu slogan, o shopping no coração da cidade, que se transformou na minha casa durante sete dias e acolheu a todos, para que juntos a gente buscasse esse recorde.

Em 2019 eu saí dali sabendo que faltava alguma coisa. Em 2026 voltei para buscar.

O RECORDE QUE FOI CONSTRUÍDO QUANDO NINGUÉM ESTAVA OLHANDO

Existe uma distância entre a fotografia de uma recordista mundial e a vida necessária para chegar até ela. Débora não teve dois anos exclusivamente dedicados ao treinamento: teve dois anos em que o treinamento precisou coexistir com dois empregos, cansaço, compromissos, contas e rotina. Não existia uma vida esperando que o sonho acontecesse — o sonho é que precisava sobreviver dentro dela.

— Você preparou um recorde mundial enquanto conciliava treinos, dois empregos e uma vida comum. Como se faz um sonho

desse tamanho caber dentro da vida que existe?

Fazendo caber. Não é sobre encaixar o sonho na vida, é sobre sustentar o sonho dentro da vida real, mesmo quando ela não pausa para te esperar. Não existe fórmula bonita. Eu conciliava dois trabalhos e o treino precisava acontecer antes, depois ou entre essas coisas. Muitas vezes eu saía de um lugar direto para o outro, com o corpo cansado e a cabeça já tentando negociar comigo mesma. E ainda assim eu ia.

Foram dois anos de preparação, com os últimos seis meses muito intensos. Muitas vezes eu estava cansada antes mesmo de começar a treinar. Só que ninguém acorda um dia pronta para correr 866 quilômetros. Isso não nasce de um momento de inspiração, nasce de repetição, de disciplina silenciosa, de escolhas que ninguém vê.

O recorde foi construído nesses dias em que ninguém estava olhando, quando seria muito mais fácil dizer: "Hoje não". Mas foi justamente nesses dias que ele começou a existir de verdade. Porque é quando ninguém está vendo que você descobre se o sonho é só ideia... ou se ele já virou parte de você.

“Disciplina tem um preço. Para dizer sim para um sonho muito grande, você precisa aprender a dizer não para muitas coisas pelo caminho.”

DÉBORA SIMAS



FOTO: ADRIANA LAFFIN

“O recorde foi construído nesses dias em que ninguém estava olhando.”

DÉBORA SIMAS

— Muitas vezes você treinou sozinha em casa, acompanhada apenas pela sua gata. Quando ninguém estava vendo, quem sustentava a sua convicção de que aquilo era possível?

Eu precisava sustentar. Minha equipe acreditava, as pessoas próximas acreditavam, mas existiam muitas horas em que era só eu, a esteira e a minha gata ali por perto. E isso ensina muito.

É fácil acreditar em um sonho quando existe gente aplaudindo. O difícil é manter essa crença numa terça-feira qualquer, cansada depois do trabalho, quando ninguém está vendo e o recorde mundial parece uma coisa muito distante, quase irreal. E, no fim, foi exatamente nesses dias silenciosos que ele começou a ser construído e que ele

ganhou base para virar realidade. Eu precisei dos dias em silêncio, onde passava horas em cima da esteira, na companhia de minhas filhas de quatro patas, da minha televisão, do meu rádio, para chegar na Débora que percorreu mais de 866 km durante sete dias consecutivos. Tudo foi importante, pois tudo é uma construção.

— Existe uma diferença entre admirar a disciplina de alguém e conhecer o preço dela. Do que você precisou abrir mão para chegar até aqui?

De tempo. De descanso. De encontros. De finais de semana. Muitas vezes, de conforto. As pessoas veem os sete dias porque são a parte extraordinária. Mas não veem todas as escolhas pequenas feitas durante anos. Disciplina tem um preço. Para dizer “sim” para um sonho muito grande, você precisa aprender a dizer “não” para muitas coisas pelo caminho.

— E o que você decidiu que não abriria mão, nem por um recorde mundial?

De ser quem eu sou. Eu jamais deixaria que um recorde me transformasse em alguém que não reconhecesse depois. Minha vida, meu trabalho, as pessoas que amo, minhas relações, tudo isso continua existindo. O esporte é uma parte enorme da minha vida, mas não pode ser maior do que a própria vida.

168 HORAS: QUANDO O MUNDO SE REDUZ AO PRÓXIMO PASSO

Pensar em sete dias é grande demais. Pensar em 866 quilômetros também. Débora encontrou uma maneira diferente de atravessar a dimensão do desafio: fazê-lo ficar pequeno. O próximo quilômetro, a próxima hora, a próxima refeição, o próximo descanso. E depois, novamente, o próximo passo.

— Cento e sessenta e oito horas é tempo demais para pensar no todo. Como você dividia esse desafio mentalmente?

Eu não corria 168 horas. Eu corria até o próximo objetivo. Se você estiver cansada, com dor, dormindo três horas e pensar “ainda faltam quatro dias”, a cabeça pode destruir você. Então eu diminuía o tamanho do problema.

Tem uma coisa que a ultramaratona me ensinou: quando o caminho inteiro parece impossível, cuide apenas do próximo passo.



FOTO: ADRIANA LAFFIN

— Houve momentos de dor extrema, sono, câimbras e exaustão. Como você aprendeu a diferenciar “está doendo” de “eu realmente preciso parar”?

Com experiência e, principalmente, confiando na equipe. Quem corre ultradistância aprende que desconforto e dor fazem parte. Mas existe uma diferença entre uma dor que você consegue administrar e um sinal de que alguma coisa pode estar errada. Depois de tantas horas, você também perde um pouco a capacidade de avaliar tudo sozinha. Por isso havia médico, fisioterapeuta, treinador, enfermagem, nutrição. Às vezes eu queria continuar e precisava ouvir que era hora de reduzir. Em outras, minha cabeça queria parar e eles sabiam que meu corpo ainda tinha condições.

Confiar neles foi parte do recorde. Aqui, em especial, eu tinha a Magda Chagas ao meu lado. Minha enfermeira, coordenadora geral, corredora, mas acima de qualquer prenome, minha amiga. E mais: parar nunca foi uma das possibilidades. Eu tinha as pausas, essas sim faziam parte do planejamento, mas apertar o botão vermelho, aquele que encerrava, apenas no fim do ciclo dos sete dias.

“Confiar neles foi parte do recorde.”

DÉBORA SIMAS



ARQUIVO PESSOAL

— Qual foi o momento dessas 168 horas em que você esteve mais perto de pensar “chega”?

Eu nunca pensei em desistir, não fazia parte do projeto e eu estava muito focada, assim como toda a minha equipe. Mas a quarta-feira à noite foi muito difícil. Tive uma câimbra muito forte, cheguei perto de apagar e nossa estratégia precisou ser refeita. Quando o corpo chega naquele lugar e

você sabe que ainda existem muitos quilômetros pela frente, a cabeça começa a fazer perguntas perigosas.

Também tivemos uma madrugada de sexta para sábado muito dura, com contraturas e bastante dor. Nesses momentos eu não precisava que alguém me dissesse que estava fácil, porque não estava. Precisava que me lembrassem por que eu tinha escolhido estar ali. Meu mentor fazia muito isso: me trazia de volta quando eu entrava no “buraco”.

— E qual foi o momento em que descobriu uma força que nem sabia que ainda tinha?

Foram dois momentos. No sábado, pelo desgaste acumulado, todo mundo imaginava que seria um dos dias mais críticos. E aconteceu o contrário. Meu corpo respondeu, minha cabeça respondeu e conseguimos avançar muito. Foi quase como se, depois de tantos dias negociando com o meu corpo, naquele momento nós dois tivéssemos finalmente feito um acordo: “Vamos terminar isso juntos”.

E outro momento foi no domingo, depois das 9h14, quando eu superei o recorde que era da Emma. Uma força sobrenatural me moveu até os quilômetros finais. Meus técnicos pediam para eu reduzir e eu segui aumentando a velocidade. Era como se eu corresse na rua com vento no rosto, aquela sensação de dever cumprido, do “eu consegui” — e o apoio do público foi fundamental, um combustível indescritível.

9H14. E ELA CONTINUOU.

No domingo, veio finalmente o momento imaginado durante anos. Às 9h14, a marca de 846,16 quilômetros estava atrás dela e Débora havia conseguido. A equipe comemorava, o público comemorava. A pergunta que carregara desde 2019 tinha uma resposta. Mas havia um detalhe que praticamente ninguém sabia: para Débora, ainda não tinha terminado.



FOTO: ADRIANA LAFFIN

— Às 9h14 daquele domingo você ultrapassou a marca mundial. O que passou pela sua cabeça exatamente naquele momento?

Primeiro eu pensei: “Consegui”. É uma palavra pequena para uma coisa tão grande. Vieram 2019, os treinamentos, as madrugadas, as dores, as pessoas que estavam comigo. Foram muitos anos comprimidos em alguns segundos. Mas eu precisava seguir focada.

E quando olhei ao redor e vi todo mundo comemorando, entendi uma coisa muito bonita: aquele recorde já não era mais meu. Eu tinha corrido os quilômetros, mas muita gente tinha chegado comigo até ali.

E eu tinha um compromisso comigo mesma: o número 860 eu queria alcançar. Fui além, eu consegui. Eu cumpri com êxito a promessa que tinha feito apenas pra mim mesma, no silêncio dos meus pensamentos.

— Você já tinha alcançado o objetivo, mas continuou porque carregava em segredo a meta dos 860 km. Por que aquele número era tão importante para você?

Porque eu não queria apenas tocar no recorde. Queria entregar tudo o que ainda tivesse. Os 846,16 quilômetros eram a marca que precisáva-

mos superar, mas, dentro de mim, existia essa meta dos 860. Era algo que eu guardava porque não queria colocar mais uma pressão sobre a equipe nem sobre mim.

Quando o recorde veio, poderia ter desacelerado e estaria tudo certo. Só que eu sabia que ainda tinha alguma coisa para entregar. E, no fim, fomos além até dos 860: chegamos aos 866 quilômetros. Isso tornou tudo ainda mais especial.

“Eu não queria apenas tocar no recorde. Queria entregar tudo o que ainda tivesse.”

DÉBORA SIMAS

— Existe algo muito forte nisso: o mundo já dizia “você conseguiu”, mas você ainda dizia “não terminei”. Isso diz algo sobre quem é a Débora?

Acho que diz muito. Sempre fui assim. Quando assumo um compromisso, quero saber até onde consigo levá-lo.

Mas hoje também entendo que ir além não significa ignorar limites. Durante aqueles sete dias eu tive uma equipe inteira dizendo quando acelerar, quando reduzir, quando dormir, quando cuidar do corpo. Muitos me perguntaram o que era aquela folha que eu tanto olhava, colada na esteira e em que eu fazia anotações. Ali estava meu objetivo traçado, além de bilhetinhos como “Não dance”, “Não cante”, “Tente não conversar com o público”. Em alguns momentos eu até ficava chateada, pois aquilo me fazia bem, mas eu também tinha consciência de que qualquer distração poderia ocasionar uma queda, uma lesão — e ali todos queriam que eu chegasse naquele 9 de agosto, ao meio-dia, com um recorde conquistado.

Persistência não é continuar de qualquer jeito. É encontrar uma maneira de continuar quando ainda existe caminho.

AOS 55, O MELHOR AINDA ACONTECE

Talvez uma das partes mais importantes dessa história não esteja no painel da esteira. Está na

isso, espero que meu legado não sejam apenas os 866 quilômetros. Gostaria que alguém olhasse para a minha história e pensasse: “Talvez eu também possa tentar”.

E aqui não falo apenas do esporte. Não precisa ser correr uma ultramaratona. Pode ser estudar, começar uma profissão, mudar alguma coisa na vida, voltar a sonhar aos 50, aos 60, aos 70. Se a minha história fizer uma pessoa acreditar que ainda existe alguma coisa possível para ela, então os 866 quilômetros terão valido muito mais do que um recorde.

— Uma mensagem final, uma frase?

Não deixe que alguém determine a distância dos seus sonhos. E, principalmente, não seja você a pessoa a fazer isso.

“Não deixe que alguém determine a distância dos seus sonhos. E, principalmente, não seja você a pessoa a fazer isso.”

DÉBORA SIMAS

ATÉ ONDE AINDA DÁ PARA IR?

Depois de mais de duas décadas correndo, centenas de competições, 1000 quilômetros, BR-135, mundiais, recordes, uma tentativa que ficou incompleta e sete anos carregando a pergunta sobre se conseguiria ou não chegar lá, Débora finalmente atravessou a linha que durante tanto tempo esteve à sua frente. Mas talvez a história termi-

ne justamente no momento em que os números deixam de ser suficientes.

— Se durante sete dias você perguntou ao seu corpo e à sua cabeça “até onde eu consigo ir?”, hoje, depois de tudo isso, a pergunta é outra: até onde você ainda quer ir?

Hoje eu não sei dizer em quilômetros. E talvez essa seja a resposta mais bonita que eu poderia dar. Durante muito tempo, existia um número: 846,16. Ele estava na minha cabeça, nos meus treinos, na nossa planilha. Era uma linha muito clara que eu queria atravessar. Atravessei. Depois fui aos 860. E terminei com 866.

Agora quero me permitir não colocar outro número imediatamente na minha frente. Quero descansar, viver essa conquista, agradecer às pessoas que chegaram comigo e deixar meu corpo se recuperar. Depois, tenho certeza de que alguma coisa vai começar a me inquietar novamente. Eu me conheço.

Aos 55 anos, depois de correr 866 quilômetros, descobri que a pergunta que mais me interessa já não é “até onde eu consigo ir?”. É “o que ainda tenho vontade de descobrir?”. Enquanto existir essa curiosidade, eu ainda tenho muito caminho pela frente.

“Persistência não é continuar de qualquer jeito. É encontrar uma maneira de continuar quando ainda existe caminho.”

DÉBORA SIMAS

QUEM É DÉBORA SIMAS

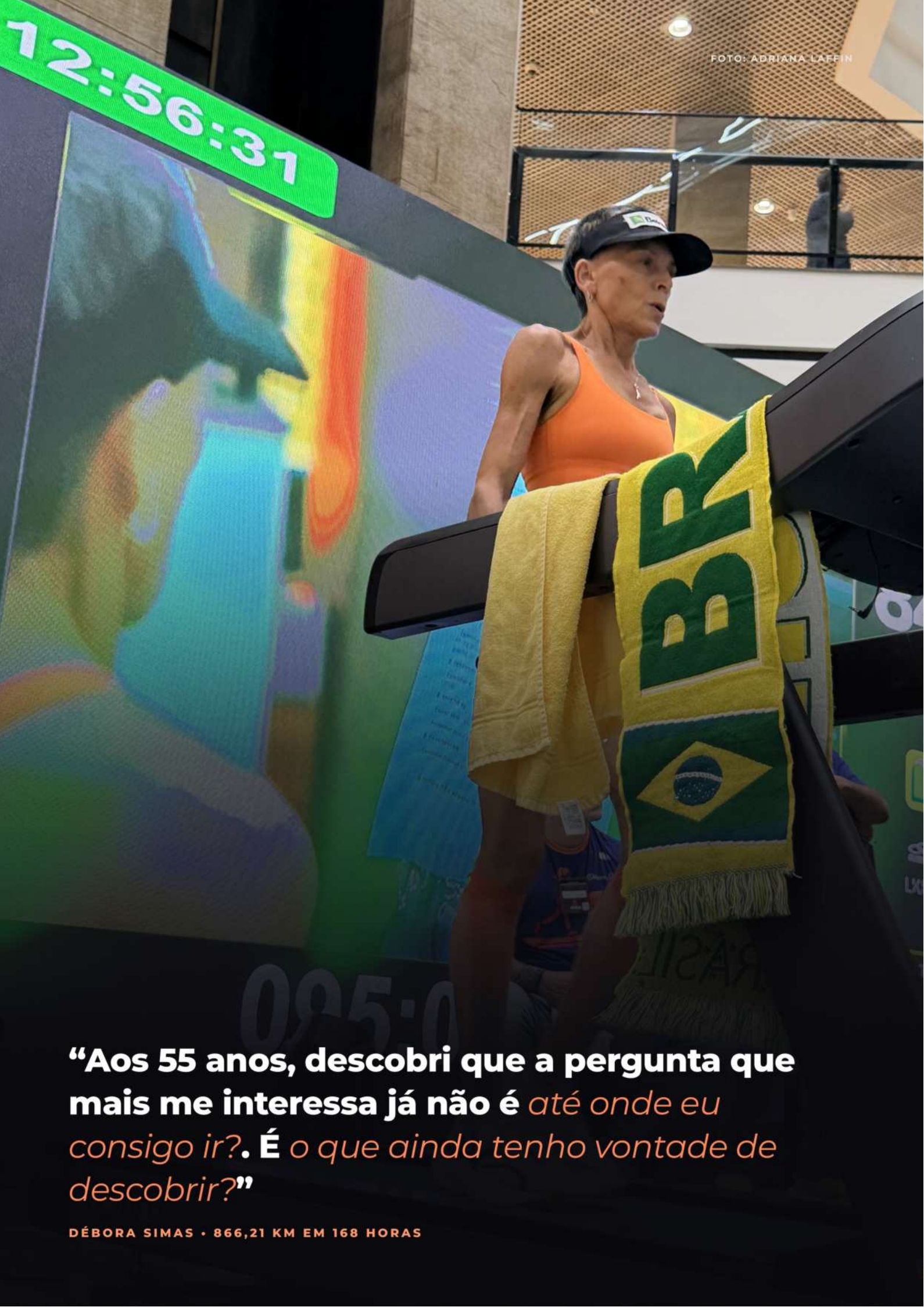
Nascida em Rio do Sul (SC), 55 anos, mãe de uma gata e uma cachorra. Começou a correr aos 34, trabalhando em uma lanchonete de academia em Florianópolis. **Primeira mulher a correr 1000 km no Brasil**, tricampeã e recordista da BR-135, com participações em mundiais e pódio em 100% das quase 300 provas que disputou. Em 2019, correu

800,61 km em sete dias (recordes brasileiro e sul-americano). Em agosto de 2026, no Beiramar Shopping, superou às 9h14 de domingo a marca mundial de 846,16 km — e seguiu até os **866,21 km em 168 horas**, o novo recorde mundial de corrida em esteira.

OS SETE DIAS EM IMAGENS

BEIRAMAR SHOPPING, FLORIANÓPOLIS · AGOSTO DE 2026 · FOTOS: ADRIANA LAFFIN





“Aos 55 anos, descobri que a pergunta que mais me interessa já não é *até onde eu consigo ir?*. É o que ainda tenho vontade de descobrir?”

DÉBORA SIMAS • 866,21 KM EM 168 HORAS

EDIÇÃO ANTERIOR

JULHO/26



DOSSIÊ

A CORAGEM DO DESCONFORTO

A mente do corredor no ritmo mais forte — e a diferença entre o incômodo que faz parte do treino e o sinal que pede para parar.



Carô Queiroz

PSICÓLOGA · COLUNA MENTE EM MOVIMENTO

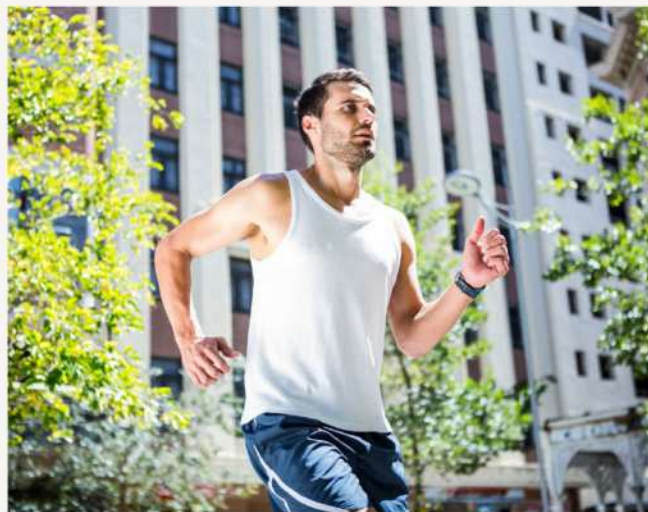
FOTOS
BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

Todo corredor sabe que correr no limite não é apenas um desafio físico, mas também mental. Quando a intensidade aumenta, entramos em contato com sensações que naturalmente provocam desejo de parar: respiração acelerada, aumento da frequência cardíaca, fadiga muscular e a percepção de que manter aquele ritmo exige muito esforço.

A capacidade de permanecer nesse estado por alguns minutos é uma das habilidades psicológicas que diferencia um treino bem executado de uma desistência precoce.

A forma como uma pessoa responde a uma situação desafiadora não depende apenas do evento em si, mas também da interpretação que ela faz daquela experiência. O mesmo desconforto físico pode ser percebido como uma

etapa esperada de um treino mais intenso ou como um sinal de incapacidade — dependendo de experiências anteriores, expectativas, objetivos e recursos percebidos para lidar com aquela situação.



QUANDO A INTENSIDADE SOBE, A INTERPRETAÇÃO DO ESFORÇO PESA TANTO QUANTO O CONDICIONAMENTO

O que a psicologia chama de **flexibilidade psicológica**

É nesse ponto que conceitos como aceitação e tolerância ao mal-estar se tornam relevantes. Para **Steven Hayes**, psicólogo clínico americano e professor na Universidade de Nevada, a flexibilidade psicológica envolve a capacidade de permanecer em contato com experiências internas difíceis sem permitir que elas determinem automaticamente nossas ações.

Na prática da corrida, isso significa perceber pensamentos como “não vou conseguir” ou sensações como fadiga e desconforto **sem necessariamente abandonar o planejamento** ou entrar em uma luta contra aquilo que está sendo sentido.

“A mente treinada não é aquela que nunca quer parar. É aquela que sabe quando insistir e quando ajustar.”

CARÔ QUEIROZ

O desconforto existe, mas não significa necessariamente que algo está errado. Nesses momentos, algumas estratégias cognitivas ajudam a manter o foco.

1 Dividir o esforço em pequenas etapas. Em vez de concentrar a atenção na distância total ou na dificuldade que ainda falta, o corredor direciona o foco para ações imediatas: manter o ritmo até determinado ponto do percurso, controlar a respiração por alguns minutos, executar bem o próximo bloco do treino. Isso reduz a sensação de sobrecarga e aumenta a percepção de controle.

- 2 **Direcionar a atenção** para a respiração, a postura ou a passada.
- 3 **Ajustar pensamentos automáticos.** Trocar “não vou conseguir” por interpretações mais realistas: “está difícil, mas essa sensação faz parte do estímulo que estou treinando”.

A proposta não é eliminar sensações desconfortáveis, mas desenvolver uma relação diferente com elas. Entender que sentir desconforto não significa que é preciso interromper a ação. Em muitos contextos, aprender a permanecer presente diante de uma experiência difícil é justamente o que permite alcançar os objetivos que são importantes para você.

Desconforto esperado **não é** sinal de alerta

Na corrida, isso significa compreender que existe uma diferença entre o desconforto esperado e o sinal de alerta real. Aquele incômodo crescente de um treino intenso, a sensação de es-



O INCÔMODO CRESCENTE DE UM TREINO INTENSO FAZ PARTE DA ADAPTAÇÃO — E NÃO É O MESMO QUE DOR

forço respiratório ou a fadiga muscular compatível com a intensidade proposta fazem parte da adaptação ao treinamento.

APRENDA A DIFERENCIAR

Faz parte do estímulo

- Incômodo crescente durante um treino intenso
- Esforço respiratório compatível com o ritmo
- Fadiga muscular proporcional à intensidade proposta
- Vontade de diminuir o ritmo nos últimos blocos

Exige atenção — e muitas vezes parar

- Dor aguda ou dor que altera a mecânica da corrida
- Tontura ou confusão mental
- Falta de ar desproporcional ao esforço
- Qualquer sintoma que indique comprometimento da saúde

A habilidade não está em ignorar sinais, e sim em interpretar adequadamente aquilo que está acontecendo. O corredor que conhece seus padrões toma decisões mais conscientes.

“Desenvolver tolerância ao desconforto sem perder a capacidade de escutar o corpo.”

CARÔ QUEIROZ

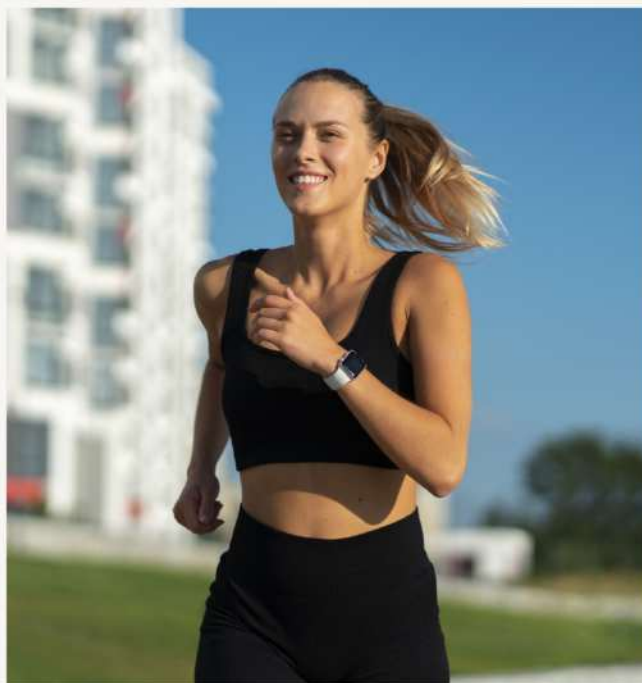
Essa diferenciação é uma das grandes aprendizagens da corrida. A habilidade de sustentar um ritmo mais forte ou constante não está em ignorar sinais, mas em interpretar o que está

acontecendo — entendendo **quando é hora de insistir e quando é hora de ajustar.**

Uma habilidade que se **constrói**

Importante lembrar que a tolerância ao desconforto é construída progressivamente, e todos são capazes de desenvolvê-la. Um corredor pode ampliar esse repertório aprendendo a:

- 1 Permanecer **alguns segundos a mais** em uma sensação difícil durante um treino controlado.
- 2 Praticar **atenção à respiração** quando o esforço aumenta.
- 3 **Observar pensamentos** sem reagir imediatamente a eles.
- 4 **Refletir depois de cada treino** sobre como lidou com o desafio.



ATENÇÃO À RESPIRAÇÃO, À POSTURA E À PASSADA: ÂNCORAS CONCRETAS QUANDO O ESFORÇO AUMENTA

E esse aprendizado **ultrapassa a pista**

A capacidade de permanecer diante de situações desconfortáveis é fundamental em diferentes áreas da vida. Pessoas que desenvolvem maior tolerância ao desconforto conseguem seguir engajadas em processos importantes mesmo quando eles envolvem insegurança ou frustração.

A corrida oferece um ambiente concreto para treinar essa habilidade porque transforma conceitos abstratos em experiências observáveis. O corredor sente a aceleração da respiração, percebe a vontade de diminuir o ritmo e aprende,

pouco a pouco, que **nem todo desconforto é perigoso e precisa ser evitado**. Ao mesmo tempo, aprende que escutar o corpo é parte fundamental da evolução.

Correr exige preparo físico, mas exige também uma mente capaz de interpretar sinais, regular respostas emocionais e tomar decisões — independentemente do seu ritmo. A evolução do corredor depende dessa capacidade de diferenciar o desconforto esperado do treino dos sinais que exigem cuidado, construindo uma relação mais consciente com o próprio corpo.

**Não é sobre nunca querer parar.
É sobre saber o que fazer quando a vontade aparece.**

Carô Queiroz

PSICÓLOGA • MENTE EM MOVIMENTO

A QUÍMICA DO TREINO DE TIROS

O LACTATO NÃO É VILÃO

~~“É o ácido láctico acumulando”~~

É combustível — e o seu corpo sabe disso há décadas.

Por que os tiros doem, o que realmente acontece entre uma repetição e outra e como a nutrição — inclusive antes de engolir qualquer coisa — muda a qualidade do seu treino.



Por Dr. Gustavo Cosenza

ENDOCRINOLOGISTA • COLUNA METABOLISMO ATIVO



Quem já fez uma sessão de tiros conhece a sensação: as primeiras repetições parecem controladas, mas, conforme o treino avança, a respiração dispara, as pernas pesam e o desconforto aumenta. Durante muito tempo, a explicação foi simples. Só que a fisiologia é mais interessante — e o lactato, muito mais amigo do que vilão.

Em um tiro forte, o músculo não usa uma única fonte de energia. Nos primeiros segundos, a fosfocreatina ajuda a ressintetizar ATP rapidamente. Conforme o esforço continua, a glicólise acelera, usando principalmente glicogênio muscular e glicose. Ao mesmo tempo, o metabolismo aeróbico também participa — e sua contri-

buição cresce à medida que o esforço se prolonga e as repetições se sucedem.

Por isso, treino intervalado não é apenas “anaeróbico”. O sistema oxidativo ajuda a produzir energia durante o tiro e a recuperar a fosfocreatina para a repetição seguinte.

“Correr um tiro rápido é diferente de conseguir repeti-lo várias vezes.”

DR. GUSTAVO COSENZA

DENTRO DE UM TIRO

Três vias trabalhando ao mesmo tempo — não uma de cada vez

PRIMEIROS SEGUNDOS

Fosfocreatina

Ressintetiza ATP rapidamente. É o combustível do início — e o que precisa ser recuperado entre as séries.

CONFORME O ESFORÇO SEGUE

Glicólise

Acelera usando glicogênio muscular e glicose. É aqui que o lactato aparece.

DO COMEÇO AO FIM

Metabolismo aeróbico

Participa desde o início e cresce com a duração. É ele que recupera a fosfocreatina para o próximo tiro.

 FOSFOCREATINA GLICÓLISE AERÓBIO

Isso ajuda a explicar por que **correr um tiro rápido é diferente de conseguir repeti-lo várias vezes.**

“Treino intervalado não é apenas anaeróbico. O sistema oxidativo ajuda a recuperar a fosfocreatina para a repetição seguinte.”

DR. GUSTAVO COSENZA

O LACTATO: DE RESÍDUO A COMBUSTÍVEL

ATÉ OS ANOS 1980

Resíduo da falta de oxigênio

Responsabilizado pela acidose e pela fadiga — o subproduto que “intoxicava” o músculo e precisava ser eliminado o mais rápido possível.

LACTATE SHUTTLE THEORY

Combustível que circula

O fisiologista **George Brooks**, de Berkeley, consolidou o que hoje é aceito na literatura: produzido nas fibras mais glicolíticas, o lactato é transportado pelo sangue e usado como substrato por **coração, cérebro, fígado e fibras oxidativas vizinhas**. Durante o exercício, grande parte dele acaba sendo oxidada para gerar energia.

Então por que os tiros doem tanto? Porque o esforço intenso provoca alterações no pH, acúmulo de metabólitos, queda da fosfocreatina, mudanças na contração muscular e aumento da percepção de esforço. O lactato aparece junto desse pro-

cesso — mas não é simplesmente o vilão que intoxica o músculo. **A própria produção de lactato não é a responsável direta pela acidose muscular.**

“A própria produção de lactato não é a responsável direta pela acidose muscular.”

DR. GUSTAVO COSENZA



A DOR DO TIRO TEM MUITOS AUTORES: PH, METABÓLITOS, QUEDA DA FOSFOCREATINA E PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

E ONDE ENTRA A NUTRIÇÃO?

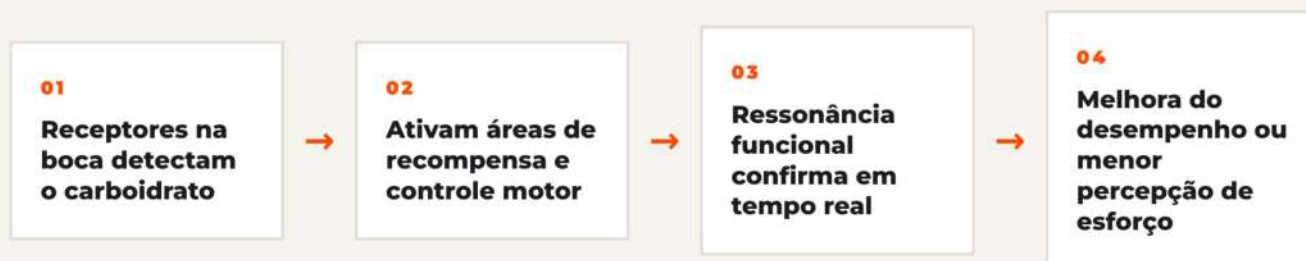
Quanto maior a intensidade, maior a importância do carboidrato como combustível rapidamente disponível. Em um treino curto, feito após uma boa refeição e com estoques adequados de glicogênio, consumir carboidrato durante a sessão pode não ser necessário.

Mas muitos treinos de tiros, somando aquecimento, séries e desaquecimento, passam de uma hora. Dependendo do volume, da alimentação prévia e da carga acumulada da semana, fornecer carboidrato pode ajudar a manter a qualidade até o final.

O EFEITO QUE ACONTECE ANTES DA ABSORÇÃO

CARBOHYDRATE MOUTH RINSE

O cérebro percebe que vem energia — antes de qualquer coisa ser absorvida



O efeito parece **mais consistente em exercícios contínuos próximos de uma hora**; em protocolos intervalados de alta intensidade, os resultados são mais variáveis. Ainda assim, a mensagem é interessante: a fadiga não depende apenas de quanto combustível chegou ao músculo. **O cérebro também participa.**

“Aquilo que durante anos os atletas tentaram eliminar agora aparece dentro de um produto esportivo como possível fonte de energia.”

DR. GUSTAVO COSENZA

A NOVIDADE

ExoLactate

MARCA FLF • VISTO NO
PELOTÃO DO TOUR DE
FRANCE 2026

Circulou nas últimas semanas no *endurance* um gel europeu que traz **lactato como combustível suplementar**. É a primeira aplicação comercial da *lactate shuttle*: fornecer lactato exógeno como uma segunda via de energia, paralela ao carboidrato. O racional fisiológico existe, mas ainda precisamos de **estudos independentes** mostrando se essa estratégia melhora desempenho de forma relevante em relação aos protocolos modernos de carboidrato. Por enquanto, a novidade vale também pelo que simboliza: hoje entendemos o lactato de forma muito diferente.

NO PRÓXIMO TREINO DE TIROS

O que fazer, na prática

Até cerca de 60 min e bem alimentado

Água pode ser suficiente. Com estoques adequados de glicogênio, o corpo dá conta da sessão.

Sessão de 60 a 90 min ou grande volume de tiros

Vale **testar carboidrato durante o treino** — especialmente se a disponibilidade de carboidrato estiver baixa.

Estômago sensível?

Em sessões curtas, experimente **alguns segundos de mouth rinse** com bebida contendo carboidrato.

Quer qualidade até o último tiro?

Planeje o abastecimento antes de começar. Improvisar no meio da série raramente funciona.

A fadiga não depende apenas de quanto combustível chegou ao músculo. O cérebro também participa.

GUIA DE ASSESSORIAS

Treine com quem entende de corrida.

O primeiro guia nacional de assessorias de corrida do país: **379 assessorias mapeadas em 166 cidades e 24 estados** — presenciais, online e híbridas. Você busca pela sua cidade, compara modalidade e experiência, e fala direto com o treinador pelo WhatsApp. **Curadoria oficial da Runners Brasil.**

379

ASSESSORIAS

166

CIDADES

24

ESTADOS

R\$ 0GRÁTIS PARA O
CORREDOR

QUEM JÁ ESTÁ NO GUIA

de norte a sul, do iniciante ao atleta de performance

040 Assessoria Esportiva

Eduardo Caporal Neto

📍 Porto Alegre · RS

Híbrido

Mais de 5 anos

FALAR NO WHATSAPP

3c Run Assessoria Esportiva

Ednilson Junior

📍 Camaçari · BA

Híbrido

Mais de 5 anos

FALAR NO WHATSAPP

Action Runners

Dinho Lourencio

📍 Sorocaba · SP

Presencial

Mais de 5 anos

FALAR NO WHATSAPP

Busque pela sua cidade

Por estado, cidade, assessoria ou treinador.

Escolha a modalidade

Presencial, online ou híbrido.

Veja a experiência

Tempo de estrada e proposta de trabalho.

Fale direto

WhatsApp, Instagram e site num toque.

É assessoria ou treinador? Cadastre a sua no guia.

Gratuito — coloca seu trabalho na frente de corredores de todo o Brasil.

CADASTRAR



APONTE A CÂMERA DO CELULAR

runnersbrasil.com/assessorias

379 assessorias · 166 cidades · 24 estados · grátis e sem cadastro para buscar

A PAIXÃO RUNNER QUE NEM TODOS ADMITEM

5km

NINGUÉM CHAMOU OS 100 METROS DE BOLT DE “POUCA COISA”

Então por que, na corrida de rua, ainda existe quem desvalorize a distância em que o corredor nasce — e onde ele volta a cada semana?



Por Gabriel Renaud

COPYWRITER • COLUNA CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

“Ninguém jamais foi mais rápido que esse cara. Nunca.”

BARACK OBAMA, SOBRE USAIN BOLT

A televisão mostrava o sorriso largo, peito estufado, bandeira da Jamaica nos ombros e o estádio inteiro de pé, no Rio 2016. Usain Bolt, imortalizado após o tricampeonato olímpico. A distância que ele percorreu para atrair os holofotes? Cem metros em pouco mais de nove segundos.

Agora vamos para outra cena: um jovem no topo do pódio, lágrimas caindo e hino nacional

brasileiro tocando. César Cielo conquista o primeiro ouro olímpico da nossa natação. A distância? Cinquenta metros.

Ninguém diz que o feito de Bolt ou de Cielo foi “pequeno” pela distância ser curta. No esporte olímpico, essa é a máxima expressão de velocidade, respeito e emoção.

AS DISTÂNCIAS QUE VIRARAM LENDA

Ninguém mediu a emoção pelo tamanho do percurso

100 m

Usain Bolt

Pouco mais de nove segundos — e o estádio inteiro de pé no Rio 2016.

50 m

César Cielo

O primeiro ouro olímpico da natação brasileira, com o hino tocando.

5 km

Você

A distância mais corrida do mundo — e, ainda assim, a mais desvalorizada.

Então, por que na corrida de rua ainda existe quem **desvalorize os 5 km?**

A REALIDADE NAS PROVAS DIZ O CONTRÁRIO

OS 5 KM EM NÚMEROS

~50%

dos corredores que **terminam provas nos EUA** escolheram os 5 km — o país com o levantamento mais completo

+85%

de **crescimento de provas no Brasil** só no último ano — tudo indica que seguimos a mesma direção

1ª

a **distância mais popular**, bem à frente da meia maratona ou da maratona

Não se trata de um aquecimento ou prêmio de consolação para quem não correu distâncias maiores. É nos 5 km que o corredor nasce e

crece — seja para correr sem preocupação com ritmo ou fazendo força do início ao fim.

Nos 5 km **cabe todo mundo**

O estreante cheio de expectativa na largada

O veterano que busca se superar

Quem venceu o sedentarismo

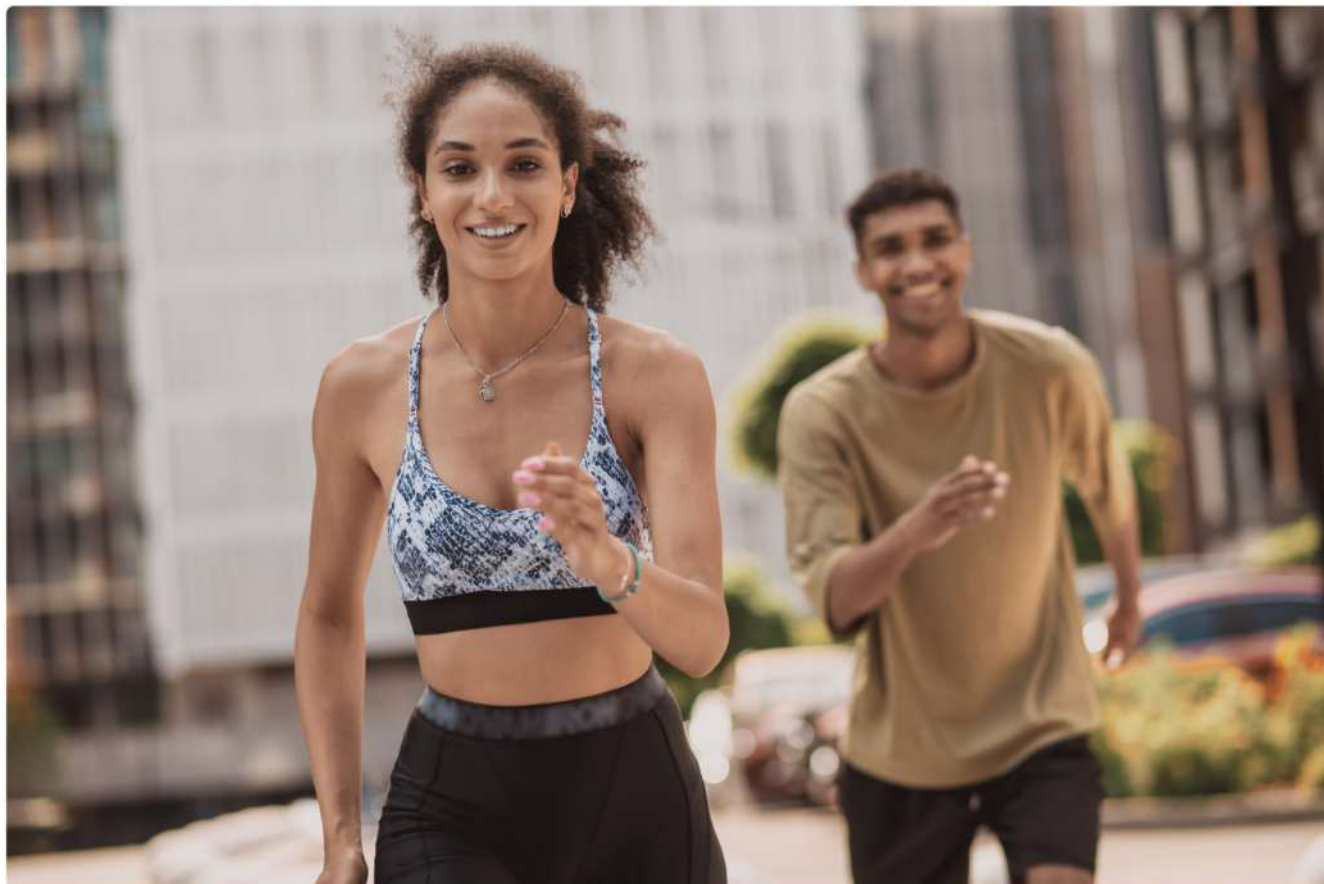
Quem só encontrou alívio num dia difícil

Quem tem a rotina mais apertada da semana

Quem precisava de um motivo para sair do sofá

“5 km é a distância democrática: cabe na rotina mais apertada da semana e é motivo para sair do sofá.”

GABRIEL RENAUD



ALEGRIA COMPARTILHADA VALE EM DOBRO: CHAME UM AMIGO PARA O SEU RITMO — OU CURTA COM ELE UM “PACE FOFOCA”

Quando você cruza a linha de chegada, o que fica é a certeza de que você se movimentou, venceu a inércia e valorizou sua saúde.

Da próxima vez que amarrar os cadarços para correr 5 km, lembre-se de Bolt e de Cielo. Correr

rápido ou devagar, perto ou longe, não muda o fato principal: você está no asfalto construindo mais um capítulo da sua própria história.

PÍLULAS

Três maneiras de se divertir nos 5 km

01

Escolha uma prova que te estimule

Percurso bonito, tema divertido, camisa que você vai usar em todo lugar. A motivação começa já na inscrição, antes da largada.

02

Ajude um amigo correndo junto

Alegria compartilhada vale em dobro. Chame um amigo para o seu ritmo — ou curta com ele um “pace fofoca”.

03

Treine a disciplina sendo constante

5 km toda semana valem mais do que uma meia maratona uma vez na vida. É a repetição que constrói o corredor.

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

Gabriel Renaud

COPYWRITER

A FISIOLOGIA DOS 5K E 10K EXPLICADA SEM JARGÕES

SEU CORPO É UM CARRO DE CORRIDA

Debaixo da pele, um concerto fisiológico orquestrado. Entender essa engrenagem é o que separa treinar por hábito de treinar com propósito.

PILAR 01**O motor**

VO₂máx — quanto oxigênio você consegue captar e entregar aos músculos

PILAR 02**O painel**

Limiar anaeróbico — que fatia do motor você sustenta sem colapsar

PILAR 03**O consumo**

Economia de corrida — quanto combustível cada passada custa

**Por Eduardo Barbosa**

TREINADOR E PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA • COLUNA CORRIDA E CIÊNCIA

Quando alinhamos no pórtico de largada para uma prova de 5 km ou 10 km, a sensação que nos domina é de pura adrenalina e expectativa. No entanto, debaixo da pele, nosso corpo inicia um complexo e orquestrado concerto fisiológico.

Para o corredor de rua, entender o que se passa dentro dos músculos e do coração durante essas distâncias não é apenas curiosidade — é a chave para treinar com inteligência, ditar a estratégia perfeita de ritmo e quebrar recordes pessoais.

Na fisiologia do exercício, o desempenho em provas de endurance de curta e média distância é governado por **três pilares fundamentais**. Para tornar esse conceito simples, pense no seu corpo como um carro de corrida de alta performance.

01 VO₂máx

O TAMANHO DO SEU MOTOR • CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO

O VO₂máx representa o volume máximo de oxigênio que seu corpo consegue captar nos pulmões, transportar pelo sangue e entregar aos músculos para gerar energia a cada minuto.

Se o seu corpo fosse um carro, ele seria a **cilindrada do motor**. Um V8 queima mais combustível e produz mais potência do que um 1.0. Em uma prova de 5 km — onde corremos muito próximos do nosso teto aeróbio —, ter um motor grande é decisivo. Atletas com elevado VO₂máx possuem capacidade metabólica superior de produzir energia via sistema aeróbio em altíssima intensidade.

NA PRÁTICA

Tiros curtos e intensos

Treinos intervalados curtos e intensos — os famosos tiros em **Zona 3** — são as ferramentas principais para expandir o tamanho desse motor.

02 Limiar anaeróbio

O SELETOR DE RITMO DO PAINEL • LIMIAR DE LACTATO

Ter um motor V8 não adianta muito se você só conseguir pisar no fundo por dois minutos antes de o motor fundir.

Durante a corrida, seus músculos queimam carboidratos e geram subprodutos, como íons de hidrogênio e lactato. Em ritmos leves, o corpo limpa esses subprodutos na mesma velocidade em que os produz. Porém, conforme você acelera, atinge um ponto de inflexão: **a produção supera a remoção**. A acidez muscular aumenta, as pernas pesam e a fadiga se instala.

O limiar anaeróbio é exatamente essa fronteira sustentável. Ele dita a porcentagem do seu motor que você consegue manter ligada por um longo período sem entrar em colapso.

NA PRÁTICA

Tempo run e Zona 2

Os treinos de *tempo run* ou o trabalho de **limiar** ensinam seu corpo a ser mais eficiente na remoção do lactato — permitindo correr mais rápido mantendo o esforço sob controle.

“Enquanto os 5 km são corridos ligeiramente acima do limiar, os 10 km são o ápice do equilíbrio: você corre exatamente no limite dele.”

EDUARDO BARBOSA

“Ter um motor V8 não adianta se você só conseguir pisar no fundo por dois minutos antes de ele fundir.”

EDUARDO BARBOSA

03 Economia de corrida

A QUILOMETRAGEM POR LITRO • CUSTO DE OXIGÊNIO POR RITMO

Imagine dois carros com o mesmo motor V8 e o mesmo limiar. Um é um utilitário pesado e desajeitado; o outro, um esportivo aerodinâmico. Qual vai mais longe gastando menos combustível?

A economia de corrida é o custo de oxigênio e energia necessário para manter um determinado ritmo. Um corredor com boa economia **gasta menos combustível a cada passada**. Essa eficiência depende de biomecânica refinada, rigidez adequada de tendões — que funcionam como molas devolvendo energia elástica —, força muscular e anos de adaptações neuromusculares.

NA PRÁTICA

Não é só acumular km

Treinamento de força, educativos e estímulos de velocidade pura são essenciais para transformar seus tendões e músculos em molas mais eficientes.

A SINCRONIA PERFEITA NOS 5K E 10K

5 km

Motor grande e passada eficiente

O **VO₂máx** e a **economia de corrida** predominam. Você precisa de um motor potente, exigido perto do limite máximo de captação de oxigênio, combinado com passadas altamente eficientes.

VO₂MÁX

ECONOMIA

10 km

Sustentar o mais alto possível

O **limiar anaeróbio** assume o protagonismo. Ganha quem consegue sustentar o ritmo mais alto possível logo abaixo da linha de queima metabólica excessiva — sem quebrar antes do km 8.

LIMIAR

RITMO CONSTANTE



CADA TREINO TEM UM PROPÓSITO CLARO: UNS EXPANDEM O MOTOR, OUTROS AJUSTAM O PAINEL, OUTROS DEIXAM A ESTRUTURA MAIS EFICIENTE

O QUE MUDA NA SUA PLANILHA

Três pilares, três tipos de estímulo

PILAR 01

Expandir o motor

Tiros curtos e intensos em Zona 3 — o estímulo que aumenta a capacidade de captar e usar oxigênio em altíssima intensidade.

PILAR 02

Ajustar o painel

Tempo run e trabalho de limiar — ensinam o corpo a remover lactato com mais eficiência e a sustentar ritmos altos sob controle.

PILAR 03

Reduzir o consumo

Força, educativos e velocidade pura — transformam tendões e músculos em molas, baixando o custo energético de cada passada.

Entender essa engrenagem muda a forma como você enxerga sua planilha. Cada treino tem um propósito claro: uns expandem o motor, outros

ajustam o painel de controle e outros deixam a estrutura mais leve e eficiente.

Na próxima vez que estiver na linha de largada, lembre-se: a ciência está trabalhando a seu favor a cada passada.



NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

