

RUNNERS BRASIL

MATÉRIA DE CAPA

NINI OLIVEIRA

Das quadras de vôlei às trilhas mais duras do planeta. **A brasileira que aprendeu na montanha que nem tudo está sob controle.**

“Aprenda a controlar o controlável da melhor forma que puder, e a lidar com a imprevisibilidade do incontrolável.”



► A CIÊNCIA DO DESCANSO

O corredor evolui dormindo. Sono, overtraining, deload e a culpa de descansar: uma edição sobre **a parte do treino que nunca aparece na foto.**

RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA



BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

PALAVRA DO CEO

**O descanso não interrompe o
treinamento.
Ele faz parte dele.**



Pablo Mateus
CEO • RUNNERS BRASIL

Queridos leitores, parceiros e equipe Runners Brasil,

Vivemos em uma cultura que valoriza quem não para. Na corrida, isso aparece nos quilômetros acumulados, nas sequências de treinos, nas metas e naquela sensação de que descansar significa perder evolução. Mas existe uma verdade que todo corredor precisa compreender: **o descanso não interrompe o treinamento, ele faz parte dele.**

Nesta edição, com o tema “A Ciência do Descanso”, queremos mudar a maneira como enxergamos a recuperação. Sono, deload, equilíbrio entre carga e pausa e os sinais que o corpo apresenta não são detalhes da preparação. São parte fundamental do processo que transforma treinamento em adaptação e desempenho.

Nosso time de especialistas aborda o descanso por diferentes perspectivas, passando pelo cérebro, hormônios, overtraining, psicologia, nutrição, biomecânica e tecnologia. Mais do que dizer ao corredor que ele precisa descansar, queremos ajudá-lo a entender **quando, como e por que descansar melhor.**

Que esta edição ajude você a perceber que disciplina não é treinar a qualquer custo. Disciplina também é saber ouvir o corpo, respeitar o processo e entender que, algumas vezes, a melhor decisão para evoluir é simplesmente não correr.

Boa leitura, bons treinos e, quando necessário, um bom descanso.

**Disciplina não é treinar a qualquer custo.
É saber ouvir o corpo e respeitar o processo.**

Pablo Mateus

CEO · RUNNERS BRASIL



Descansar também é correr

Existe uma parte do treinamento que quase nunca aparece na foto.

Não tem pace, não tem medalha, não tem Strava, não tem suor escorrendo pelo rosto. Não rende aquela sensação imediata de “dever cumprido” que sentimos depois de um treino difícil.

É o descanso.

Nós, corredores, aprendemos muito cedo a fazer mais. Mais quilômetros. Mais força. Mais velocidade. Mais uma série. Mais uma prova. Mais um desafio. E, em algum momento, começamos a acreditar que evoluir está sempre relacionado a acrescentar alguma coisa.

Mas nem sempre está.

Às vezes, evoluir significa dormir. Parar. Diminuir. Recuperar. Respeitar o cansaço antes que ele se transforme em lesão, queda de performance ou esgotamento.

Por isso, a Edição 65 da Runners Brasil mergulha em um assunto que considero fundamental e que ainda recebe muito menos atenção do que deveria: **a ciência do descanso.**

Falamos sobre sono, recuperação, overtraining, deload e também sobre algo que não aparece nos exames laboratoriais, mas pesa muito na cabeça de quem corre: **a culpa de descansar.**

Porque descansar parece simples até o dia em que o treino pede para você não treinar.



Dani Christoffer
EDITORA-CHEFE

É curioso. Conseguimos comemorar uma sequência de quilômetros percorridos, mas muitas vezes sentimos culpa por passar um dia sem correr. Como se parar significasse regredir. Como se o corpo tivesse obrigação de responder todos os dias da mesma maneira.

Só que fisiologicamente não funciona assim.

O treinamento oferece o estímulo. É durante a recuperação que o organismo trabalha para se adaptar a ele. Em outras palavras, você treina correndo, mas também evolui quando permite que o corpo se reconstrua.

Saber quando avançar exige força. Saber quando parar exige inteligência.

Nossa capa deste mês conversa muito com isso. Nini Oliveira construiu uma trajetória atravessando montanhas, países, aeroportos, vitórias, derrotas e algumas das provas mais desafiadoras do Trail Running mundial.

À primeira vista, uma atleta de ultradistância poderia parecer a representação perfeita da ideia de

nunca parar. Mas, ao conversar com Nini, fica evidente que longevidade esportiva não é feita apenas de resistência. É feita de adaptação. De experiência. De conhecer o próprio corpo. E principalmente de compreender que nem tudo está sob nosso controle.

“Aprenda a controlar o controlável da melhor forma que puder, e a lidar com a imprevisibilidade do incontrolável da melhor forma que puder.”

NINI OLIVEIRA

Ela está falando da montanha. Mas poderia estar falando da corrida. Ou da vida.

Talvez descansar seja justamente uma dessas coisas que ainda podemos controlar. Podemos escolher respeitar o corpo antes que ele precise gritar. Podemos entender que recuperação não é ausência de treinamento, mas parte dele. Podemos dormir melhor. Podemos reorganizar cargas. Podemos reconhecer sinais de fadiga. Podemos abandonar, pouco a pouco, essa necessidade de provar produtividade o tempo inteiro.

E podemos compreender que correr bem por muitos anos é muito mais importante do que simplesmente correr muito durante algumas semanas.

Nesta edição, nosso convite é diferente. Não queremos apenas que você corra. **Queremos que você aprenda a se recuperar da corrida.**

Porque evolução não acontece somente quando colocamos o tênis. Às vezes, o melhor treino do dia é justamente aquele que tivemos maturidade suficiente para não fazer.

Boa leitura.

Dani Christoffer

EDITORA-CHEFE • RUNNERS BRASIL

EDIÇÃO 65 • SETEMBRO 2026

SUMÁRIO

Nesta
ediçãoEDIÇÃO 65
SETEMBRO 2026
A CIÊNCIA DO DESCANSO

ABERTURA Onde a edição começa

-
- 04** Palavra do CEO • O descanso não interrompe o treinamento
PABLO MATEUS
-
- 06** Editorial • A parte do treino que ninguém posta
DANI CHRISTOFFER
-
- 10** Expediente e Comunidade Runners Brasil
QUEM FAZ E ONDE A GENTE SE ENCONTRA

ATO 01 O treino invisível

-
- 14** Enquanto você dorme, seu cérebro continua treinando
DOSSIÊ • CARLOS CAMPELO
-
- 18** Hormônios e a química da recuperação
DOSSIÊ • DR. GUSTAVO COSENZA
-
- 22** Boca, respiração e sono: o elo que o corredor ignora
DOSSIÊ • DR. VICTOR WOLWACZ
-
- 26** Comer para dormir e recuperar
DOSSIÊ • ANA KIST
-
- 30** Protocolo RB • O sono do corredor
DESTACÁVEL

OS TRÊS ATOS DESTA EDIÇÃO

ATO 01

O treino invisível

O que acontece no organismo enquanto você não está correndo.

SUMÁRIO • EDIÇÃO 65

ATO 02

Quando a conta não fecha

O preço de não descansar, do consultório à passada que muda.

ATO 03

Como descansar bem

A parte prática: deload, o relógio e os gadgets que valem o preço.

RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

ATO 02 Quando a conta não fecha**34 Overtraining na clínica: os sinais que chegam tarde demais**

DOSSIÊ · DRA. ANA PAULA SIMÕES

38 Mitos do descanso: oito afirmações no teste

MITO OU VERDADE · DRA. ANA PAULA SIMÕES

40 “A corrida pode virar um relacionamento tóxico”

ENTREVISTA · JULIA SETTE, POR SABINE WEILER

44 Fadiga e técnica: o que acontece com a passada

COLUNA · FELIPPE RIBEIRO

46 Dor boa ou dor ruim? E o que a liberação miofascial faz

COLUNA · ALEXANDRE ROSA

50 Contraponto · Streak de corrida: saudável ou armadilha?

CARÔ QUEIROZ E DR. GUSTAVO COSENZA

MATÉRIA DE CAPA**56****Nini Oliveira, correndo pelo mundo trail**

Da companhia à mãe nas ruas de São Paulo à primeira mulher latino-americana na UTMB CCC. Uma conversa sobre montanha, aeroporto e o que não está no seu controle.

ATO 03 Como descansar bem**64 Deload: quando treinar menos é a melhor forma de correr melhor**

DOSSIÊ · GUSTAVO JORGE

70 Tech Run · O score de sono do relógio: dá para confiar?

PABLO MATEUS

74 Recovery tech: quais gadgets realmente valem o preço?

REVIEW · GUSTAVO PAVESI

FECHAMENTO Para levar para casa**80 Você não precisa correr forte todos os dias**

COLUNA DO MÊS · EDUARDO RODRIGUES

84 Pergunte ao Time · Oito respostas sobre descansar

CAMPELO, ANA PAULA, RAMIRO, SABRINA, VICTOR, BARBOSA, HENRIQUE E CARÔ

86 Crônica · Dar uma pausa também é treino

GABRIEL RENAUD

Quem faz a Runners Brasil

Uma revista mensal de corrida de rua, feita por corredores, publicada sem falhar um único mês desde a primeira edição.

CEO E FUNDADOR**Pablo Mateus****EDITORA-CHEFE****Daniela Christoffer****FOTO DE CAPA****Kelen Wehr****EDIÇÃO E MONTAGEM****Priscila Bastos****ARTE FINALISTA****Caio Mota****PROGRAMAÇÃO (SITE)****Juliano Murakami****NESTA EDIÇÃO ESCREVEM**

Alexandre Rosa · Ana Kist · Carlos Campelo · Carô Queiroz · Dani Christoffer · Dra. Ana Paula Simões · Dra. Sabrina Cabral · Dr. Víctor Wolwacz · Eduardo Barbosa · Eduardo Rodrigues · Felipe Ribeiro · Gabriel Renaud · Dr. Gustavo Cosenza · Gustavo Jorge · Gustavo Pavesi · Henrique Farias · Pablo Mateus · Ramiro Kramer · Sabine Weiler

CIDADE**São José
dos Campos · SP****REVISTA****runnersbrasil.com
/revista****COMERCIAL****(12) 99178-0401****INSTAGRAM****@runnersbrasil
oficial**

Composta em **Montserrat**. Todo o conteúdo desta edição é assinado pelo **Time Runners Brasil**, um time multidisciplinar de medicina, nutrição, fisioterapia, psicologia, biomecânica, odontologia, direito e finanças.

A corrida não termina quando a revista **acaba.**

Cada canal existe por um motivo diferente. Escolha o seu jeito de correr com a gente entre uma edição e outra.

10 anos

CONECTANDO
CORREDORES

65

EDIÇÕES SEM FALHAR
UM ÚNICO MÊS

+1.300

ARTIGOS PUBLICADOS
E ABERTOS A TODOS

R\$ 0

PARA LER, OUVIR
E PARTICIPAR



Instagram

@runnersbrasiloficial

Bastidores, provas do fim de semana e as artes de cada matéria da edição.



YouTube

Runners Brasil

Entrevistas na íntegra, reviews de tênis e o Time Runners em vídeo.



Telegram

Cupons RB

Alertas de preço e os cupons exclusivos assim que entram no ar.



WhatsApp

Canal Runners Brasil

As pautas do dia, direto no celular, sem grupo e sem barulho.



TikTok

Runners Brasil

Corrida em 60 segundos: mitos, dicas rápidas e o que viralizou na semana.



Spotify

A playlist da edição

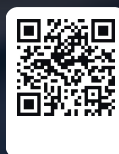
Nesta edição, uma seleção para desacelerar e dormir melhor.

NESTA EDIÇÃO QUEREMOS OUVIR VOCÊ

Qual foi o melhor treino que você não fez?

Conte no nosso Instagram: o dia em que você escolheu descansar e a decisão se mostrou certa.

As melhores respostas entram na Edição 66, com o seu nome.



O treino invisível

Você termina o treino, salva os quilômetros no relógio e guarda o tênis. Para os músculos, talvez a sessão tenha acabado. Para o organismo, começa outra etapa. **Este bloco é sobre o que acontece enquanto você não está correndo.**

NESSA PARTE

Enquanto você dorme, seu cérebro continua treinando

CARLOS CAMPELO

Hormônios e a química da recuperação

DR. GUSTAVO COSENZA

Boca, respiração e sono: o elo que o corredor ignora

DR. VICTOR WOLWACZ

Comer para dormir e recuperar

ANA KIST

Protocolo RB • O sono do corredor

DESTACÁVEL

A noite inteira trabalha, mas cada metade faz uma coisa

O sono não é um bloco único. Ele se organiza em ciclos de cerca de 90 minutos, e a ordem em que eles acontecem muda o que o corpo consegue reparar.

UMA NOITE DE 8 HORAS, CICLO A CICLO

SONO PROFUNDO CONCENTRADO NA PRIMEIRA METADE



Primeira metade da noite

É onde o sono profundo se concentra. É nesse trecho que acontece a maior parte do reparo tecidual e da liberação de hormônio do crescimento. Dormir tarde e acordar no mesmo horário corta justamente essa parte.

Segunda metade da noite

O REM cresce a cada ciclo. É nele que o cérebro consolida o gesto técnico aprendido no treino e reorganiza memória e humor. Cortar uma hora no fim da noite custa quase todo o REM do dia.

7 a 9h

Faixa recomendada para atletas em período de treinamento

~90 min

Duração média de um ciclo completo de sono

1,7×

Risco de lesão de quem dorme menos de 8 horas por noite

4 a 6

Ciclos por noite em uma rotina de sono preservada

Representação esquemática de uma noite típica. Valores de referência: Walsh NP et al., Br J Sports Med, 2021; Milewski MD et al., J Pediatr Orthop, 2014.

NEUROCIÊNCIA

Enquanto você dorme, seu cérebro **continua treinando**

O sono organiza experiências, fortalece aprendizagens e devolve ao corredor funções essenciais para atenção, julgamento e regulação emocional.

**Carlos Campelo**

PSICÓLOGO • CRP 18/9852
NEUROCIÊNCIA DO COMPORTAMENTO

Dormir não é abandonar a planilha. É cumprir uma parte dela que não aparece no aplicativo.

CARLOS CAMPELO

Você termina o treino, salva os quilômetros no relógio, confere o ritmo e guarda o tênis. Parece que a sessão acabou. Para os músculos, talvez seja hora de parar. Para o cérebro, começa outra etapa: organizar o que aconteceu, selecionar informações importantes e preparar o organismo para responder novamente.

É por isso que dormir não é abandonar a planilha. É cumprir uma parte dela que não aparece no aplicativo. O corredor não evolui apenas enquanto corre. Também evolui quando oferece ao cérebro tempo e condições para processar o que foi vivido.

Dormir não é desligar

Durante o sono, o cérebro não fica inativo. Ele muda de estado e atravessa ciclos formados pelo sono não REM e pelo sono REM. No não REM, passamos de fases mais leves para o sono profundo, com mudanças no ritmo da atividade cerebral e redução progressiva da resposta ao ambiente. No REM, a atividade cerebral assume outro padrão, os sonhos tendem a ser mais vívidos e ocorre forte redução do tônus muscular.

Essas fases não competem entre si. Elas se alternam e cumprem funções complementares. Por isso, não faz sentido procurar uma fase “campeã” da recuperação. **Uma boa noite depende da continuidade e da organização do sono como um todo.**

EM LINGUAGEM DE CORREDOR

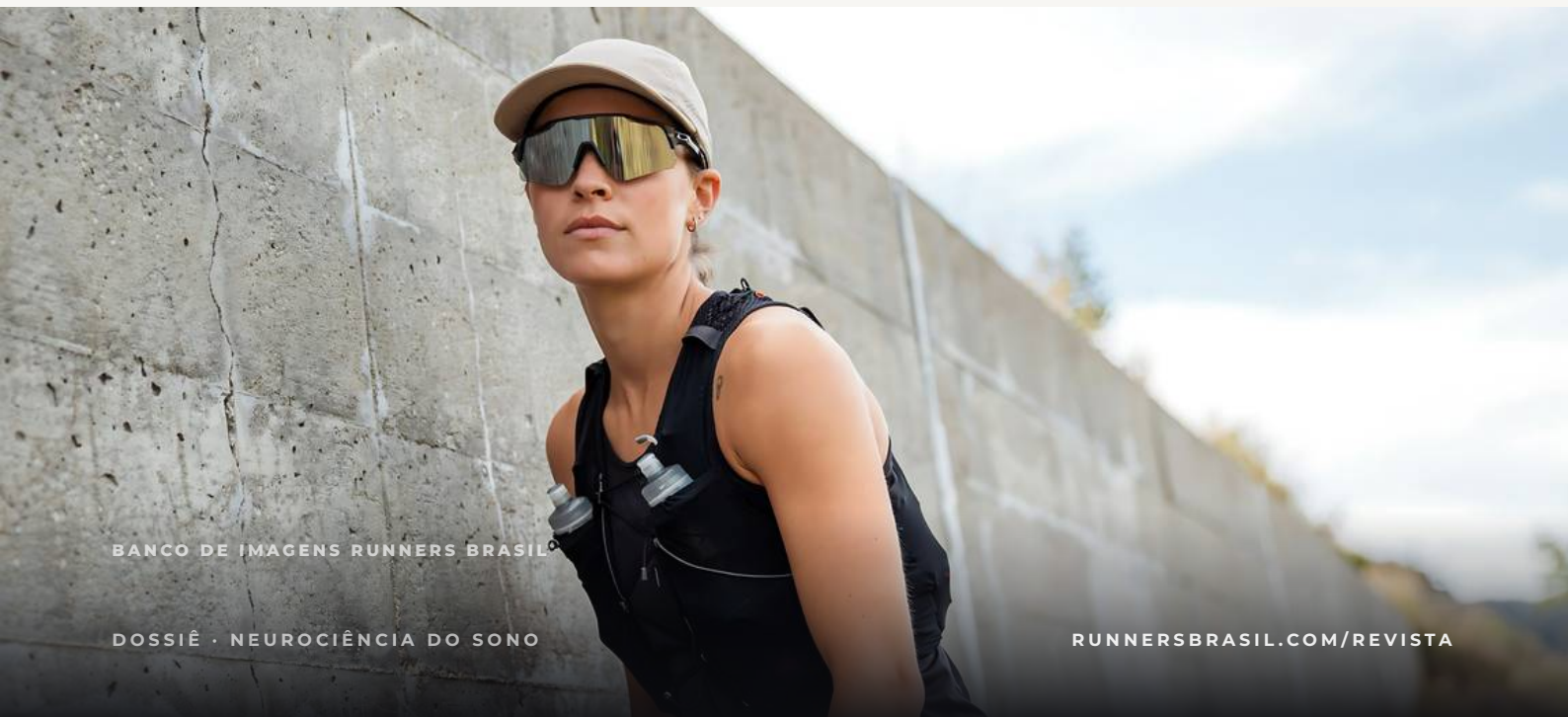
O sono não é uma pausa vazia entre dois treinos. É o período em que o cérebro muda de marcha para reorganizar informações, regular respostas e preparar a próxima saída.

O cérebro arquiva o treino

Correr também é aprender. A cada sessão, o cérebro recebe informações sobre ritmo, terreno, respiração, equilíbrio, fadiga, postura e tomada de decisão. Mesmo um gesto aparentemente automático resulta de redes que integram percepção e movimento.

A prática inicia a aprendizagem, mas o processo não termina quando o relógio é pausado. Pesquisas sobre memória indicam que o sono participa da consolidação, etapa em que experiências recentes se tornam mais estáveis e podem ser integradas ao que já sabemos. Na aprendizagem motora, isso ajuda a explicar por que repetir é indispensável, mas recuperar também é.

Isso não significa que uma noite de sono transforme um treino ruim em treino perfeito. Significa que o cérebro precisa de condições para aproveitar o estímulo recebido. Quando o sono é encurtado ou fragmentado repetidamente, parte desse trabalho encontra um ambiente menos favorável.





BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

A noite ruim aparece antes do cronômetro

Muitos corredores avaliam o sono apenas pelo resultado final: “consegui completar o treino ou não?”. Mas os primeiros sinais podem surgir antes de qualquer queda evidente no desempenho. A atenção oscila. O julgamento fica menos preciso. A irritabilidade aumenta. O tempo de resposta pode ficar mais lento. E o esforço parece maior para uma tarefa que, em outro dia, seria confortável.

Adaptar não é fraqueza. É usar informação.

CARLOS CAMPELO

A sociedade que não encerra o dia

O nosso cérebro foi moldado por ritmos, mas vive em uma cultura que valoriza disponibilidade permanente. Luz artificial, mensagens, vídeos e trabalho invadem o horário que deveria iniciar a desaceleração. O problema não é apenas a luz da tela. É o pacote completo: brilho, novidade,

Na prática, isso pode aparecer como erro de ritmo, dificuldade para interpretar sinais do corpo, impaciência com o grupo ou decisão ruim ao atravessar uma rua. Em tiros, trilhas, treinos longos ou percursos com trânsito, atenção e julgamento não são detalhes. **São parte da segurança.**

Uma única noite ruim não apaga meses de treinamento e não determina automaticamente o cancelamento da sessão. Mas muda a qualidade da decisão. Antes de sair, vale checar sonolência, atenção, irritabilidade, sensação de esforço e a exigência do treino previsto.

recompensa, comparação, expectativa e a sensação de que sempre existe algo a responder.

Quando o celular vai para a cama, o cérebro recebe sinais contraditórios. O corpo está deitado, mas a mente continua resolvendo, reagindo e antecipando. A disciplina de desligar, portanto, não começa quando fechamos os olhos. Começa quando reduzimos os estímulos que mantêm a vigília.

O perigo de transformar o sono em prova

Há, porém, uma armadilha: descobrir a importância do sono e passar a persegui-lo com ansiedade. O corredor olha o relógio, calcula quantas horas restam e pensa: “se eu não dormir agora, meu treino acabou”. A tentativa de controlar o sono aumenta a vigilância justamente quando o cérebro precisa desacelerar.

O objetivo não é fabricar uma noite perfeita. É criar condições previsíveis. Horários relativamente estáveis, luz mais baixa, menos decisões, celular longe da cama e um ritual simples ensinam ao cérebro que o dia está terminando. Rotina não garante sono imediato, mas reduz o ruído que compete com ele.

NA VÉSPERA DA PROVA

Organize roupa, número, café da manhã e transporte antes de iniciar a rotina noturna. Se a ansiedade aparecer, lembre-se: uma noite isolada não apaga o treinamento realizado. Descansar sem lutar contra o relógio já é uma forma de cuidar da prova.

Descanso também é treinamento

Durante muito tempo, o descanso foi tratado como o oposto da disciplina. Como se o atleta

comprometido fosse aquele que sempre acrescenta: mais quilômetros, mais intensidade, mais uma sessão. A neurociência propõe outra leitura. O estímulo só se transforma em aprendizagem e adaptação quando o organismo tem oportunidade de processá-lo.

Isso exige abandonar a culpa pelo dia de folga e também a fantasia de que existe um recurso capaz de substituir o sono. Cafeína pode aumentar temporariamente a vigília, mas não realiza o trabalho biológico de dormir. Quando usada tarde, ainda pode comprometer a noite seguinte e prolongar o ciclo de cansaço.

O corredor maduro não é aquele que ignora todos os sinais para cumprir a planilha. É aquele que entende o objetivo da planilha e ajusta a rota quando as condições mudam. Às vezes, disciplina é acelerar. Em outras, é reduzir, dormir e voltar capaz de treinar com presença.

Para colocar em prática hoje

Escolha um único sinal para iniciar sua desaceleração: reduzir as luzes, deixar o celular fora do quarto ou anotar as pendências do dia seguinte. Repita por uma semana e observe não apenas quanto dormiu, mas **como acordou, como se sentiu no aquecimento e quanta atenção conseguiu levar para o treino.**

PARA LEVAR

Sono não é o intervalo em que nada acontece. É o treino invisível em que o cérebro organiza o corredor que voltará para a rua. Dormir também faz parte da planilha.

REFERÊNCIAS

TUFIK, S.; ANDERSEN, M.; NUNES, M. Impactos da tecnologia no sono, comportamento e cognição. PUCRS Online, 2019. · WALSH, N. P. et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine, 2021;55:356-368. · DIEKELMANN, S.; BORN, J. The memory function of sleep. Nature Reviews Neuroscience, 2010;11:114-126. · GARDINER, C. et al. The effect of caffeine on subsequent sleep: a systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 2023;69:101764.

ENDOCRINOLOGIA

Hormônios e a química da recuperação: o que sobe, o que cai e quanto tempo leva

Seu treino termina, mas o corpo segue o esforço quando você para de correr. A segunda parte do treino é um processo bioquímico que pode durar de algumas horas a vários dias.



Dr. Gustavo Cosenza

ENDOCRINOLOGISTA • CRM 146300 • RQE 90613
MEDICINA ESPORTIVA E NUTROLOGIA

Se você ignora o tempo, ignora a bioquímica. E a bioquímica não perdoa: ela só cobra mais tarde.

DR. GUSTAVO COSENZA

ARQUIVO PESSOAL

Toda vez que você fecha uma sessão forte, um longão de 30 quilômetros, um treino de tiros no VO₂ ou uma prova, o relógio para mas o organismo não. Entender o que acontece nessa janela é uma das formas mais úteis de decidir **quando pisar fundo de novo e quando segurar.**

Primeiro, o que sobe

Durante e imediatamente após o esforço, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal é ativado. O hipotálamo libera CRH, a hipófise libera ACTH e a adrenal responde produzindo cortisol. Junto com

ele sobem as catecolaminas, o hormônio do crescimento, a prolactina e um cortejo de mioquinas liberadas pelo próprio músculo em contração, entre elas a IL-6.

Essa resposta não é um efeito colateral do treino: ela é o treino. Toda essa sinalização existe para mobilizar combustível, sustentar pressão arterial, manter glicemia, preparar o reparo tecidual e disparar a cascata de adaptação que vai te deixar mais forte na próxima semana. Cortisol elevado no pós-treino agudo é sinal de sistema funcionando, não de dano.

SOBE DURANTE E LOGO DEPOIS

A química que prepara o reparo

- **Cortisol**, pelo eixo HPA, para mobilizar energia
- **Adrenalina e noradrenalina**, sustentando pressão e glicemia
- **Hormônio do crescimento e prolactina**
- **Mioquinas** liberadas pelo músculo, com destaque para a IL-6

Tudo isso é resposta esperada. O problema nunca é a subida: é ela não descer.

CAI NAS HORAS SEGUINTES

As quedas que também fazem parte

- **Testosterona total**, de forma aguda em treinos longos ou intensos
- **Eixo tireoidiano** (TSH, T3, T4), com modulações discretas
- **LH e FSH**, em cenários de esforço sustentado

Nada disso, isoladamente, é problema, desde que retorne. O ponto-chave é que a alteração seja momentânea e não sustentada.

O tempo, a variável mais subestimada

Aqui é onde a maioria dos corredores erra. Não porque não se recupera, mas porque **não sabe quanto tempo cada coisa leva para normalizar.** E cada sistema tem o seu próprio relógio, que raramente coincide com o que você sente.

Dosar marcadores de dano muscular nessa fase, sem um quadro clínico que justifique o pedido,

costuma gerar mais dúvida do que solução. O exame vai vir alterado porque ele **deve** vir alterado, e a leitura isolada assusta sem informar.

Depois de uma prova ou de um treino longo-chave, o erro clássico é assumir que dor muscular que passou significa corpo recuperado. Não significa. **A dor muscular tem tempo próprio, quase sempre menor do que a recuperação hormonal e neural completa.**

Muita gente volta a acelerar no dia 3 porque não dói mais, e é exatamente aí que se instala a fadiga que vai custar caro semanas depois.

DR. GUSTAVO COSENZA

Cada sistema tem o seu próprio relógio

Frequência cardíaca de repouso

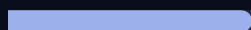
Volta ao basal depois de esforço submáximo. Ainda elevada no terceiro dia, algo pode estar alterado.



24 a 48h

Glicogênio muscular

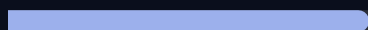
Reposição plena com aporte adequado de carboidrato, e adequado aqui é bem mais do que a maioria imagina.



24 a 48h

Cortisol matinal

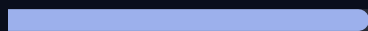
Normaliza nesse intervalo. Persistentemente alto por semanas depois de uma carga é sinal, e às vezes é doença.



24 a 72h

Testosterona

Volta ao basal em cenários bem recuperados. Queda que persiste por mais de 2 a 3 semanas merece investigação.



24 a 72h

Dano muscular (CK, LDH)

Sobe no dia 1 e 2 e volta ao basal na semana seguinte a uma prova longa ou a um treino muito forte.



5 a 7 dias

Adaptação cardiovascular e mitocondrial

O tempo que a sessão leva para virar ganho. Por isso carga muito perto da prova rende pouco.



7 a 14 dias

Valores de referência para um corredor bem recuperado, depois de esforço intenso ou prova. Contexto clínico, carga acumulada e disponibilidade energética mudam esses prazos.

Recuperação não é ausência de treino. É a parte do treino em que a adaptação de fato acontece.

DR. GUSTAVO COSENZA

O que se espera ver em quem recuperou

Depois de um bloco duro, um corredor bem recuperado apresenta sono profundo e restaurador nas primeiras noites, apetite mantido ou aumentado nos dias seguintes, disposição normalizada em 48 a 72 horas, libido preservada e humor estável. E, muito importante, **resposta**

cardiovascular equivalente no treino seguinte de mesma intensidade.

Se você faz o mesmo tiro na semana seguinte com a frequência cardíaca 8 a 10 bpm acima do usual para o mesmo pace, e com sensação de esforço também maior, o corpo está te dizendo alguma coisa.

RESPOSTA SAUDÁVEL AO ESTÍMULO

O corpo deu conta

- Sono profundo e restaurador nas primeiras noites
- Apetite mantido ou aumentado nos dias seguintes
- Disposição normalizada em 48 a 72 horas
- Libido preservada e humor estável
- Mesma resposta cardiovascular no treino seguinte

ALERTA AMARELO

O corpo não está dando conta

- FC de repouso elevada por mais de 5 a 7 dias
- Queda do HRV, a variabilidade da frequência cardíaca
- Queda de desempenho em treinos que eram confortáveis
- Sono fragmentado por semanas seguidas
- Perda de libido persistente
- Pernas pesadas que não passam com 3 ou 4 dias de descanso
- Irritabilidade e motivação em queda
- Nas mulheres, alteração do ciclo menstrual
- Perda de peso não intencional, com perda de massa muscular

Isso não é diagnóstico. É sinal para parar, reavaliar e, se persistir, procurar quem investiga. **Quando esses sinais se somam e persistem por semanas, é**

hora de conversar com quem consegue ler o quadro clínico inteiro e readequar os estímulos.

LEVE PARA CASA

Três hábitos que costumam mudar o jogo

Meça a tendência

FC de repouso e HRV todo dia ao acordar. A tendência importa mais do que o valor absoluto.

Respeite 48 a 72 horas

De recuperação real depois de esforço muito intenso, com carga leve ou pausa completa.

Trate o sono como treino

É durante o sono que a maior parte dessa normalização hormonal acontece.

ODONTOLOGIA DO ESPORTE

Boca, respiração e sono: o elo que o corredor ignora

Bruxismo e apneia interferem na qualidade do sono. E o sono é onde o corredor recupera. Um elo que quase nunca entra na conversa sobre performance.



Dr. Victor Wolwacz

CIRURGIÃO-DENTISTA
ODONTOLOGIA DO ESPORTE

O diagnóstico precoce intercepta a progressão dos sintomas e simplifica o tratamento.

DR. VICTOR WOLWACZ

O corredor evolui dormindo. Essa premissa deveria ser considerada no planejamento dos treinos e das provas, porque sono, recuperação e descanso são componentes do treinamento e da performance. Isso quase todo mundo já sabe. Mas e o bruxismo, a apneia e a performance? Qual é a relação disso com a corrida?

O bruxismo é uma condição bastante prevalente, um hábito parafuncional. Ou seja, ele não faz parte dos hábitos fisiológicos como a fala, a mastigação e a deglutição. Por isso excede as funções cotidianas e pode causar estresse, ou estar associado a outros fatores estressores, na região de cabeça e pescoço.

De onde ele vem

A origem é multifatorial. Pode estar relacionada a distúrbios na oclusão dos dentes, à ansiedade, à depressão, ao estilo de vida, a altos níveis de

estresse físico e emocional e também ao uso de medicamentos e substâncias com poder de excitação do sistema nervoso central, como a cafeína em doses diárias acima do recomendado, cerca de 400 mg por dia.

O bruxismo independe da idade e pode ocorrer desde a infância. À medida que o ritmo de vida se torna mais intenso e extenuante, os fatores predisponentes se intensificam e a chance de que ocorra aumenta. Por estar ligado a fatores emocionais e psicossociais, ele pode ter caráter sazonal, com gravidade modulada pelo momento de vida.

Nem sempre o bruxismo se manifesta da forma mais evidente, com o ranger dos dentes. **Ele também ocorre de modo silencioso e com poucos sintomas**, dependendo da sensibilidade e da tolerância de cada pessoa.

SINAIS E SINTOMAS DO BRUXISMO

- Dor de cabeça, face ou pescoço ao acordar
- Dor muscular na mandíbula, tensão
- Acordar com sensação de apertamento na mandíbula
- Desgaste dentário anormal para a faixa etária
- Apertar muito os dentes em momentos específicos do dia
- Dor na articulação temporomandibular
- Sensação de cansaço
- Dor à palpação dos músculos laterais da face
- Relato de quem divide o quarto sobre o ranger dos dentes
- Ranger os dentes durante o dia ou durante a noite
- Fraturas dentárias atípicas e frequentes
- Limitação da abertura da boca

O que alimenta o problema

Vale ficar atento à presença de outros hábitos capazes de estimular e agravar o quadro. Apertar os dentes durante a prática esportiva, por exemplo, é bastante

comum entre praticantes de musculação, e passa despercebido justamente porque acontece no meio de uma atividade que exige concentração.

HÁBITOS QUE FAVORECEM O BRUXISMO

- Mascar chiclete
- Apertar os dentes durante a prática de esportes
- Refrigerantes à base de cola, chimarrão e energéticos
- Tabagismo
- Roer unhas
- Consumo excessivo de café, chás e chocolates
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas

O que o dentista procura

Para identificar as manifestações bucais, o cirurgião-dentista realiza uma entrevista clínica e um exame detalhado da musculatura orofacial, das superfícies dentárias, do periodonto, das bochechas e da língua, além de solicitar exames de imagem quando necessário.

O bruxismo pode provocar fraturas em dentes, restaurações e próteses, desgaste dentário, complicações em implantes, dores musculares, dores de cabeça e alterações nas articulações temporomandibulares. Por isso o diagnóstico é essencial e deve ser feito o quanto antes, porque, além dos problemas odontológicos, o quadro também está associado à redução da qualidade do sono.

60%

das pessoas sem bruxismo apresentam atividade muscular rítmica noturna

3x

mais intensa é essa atividade em quem tem bruxismo do sono

+70%

de contrações musculares, o que gera microdespertares

Um estudo sobre bruxismo e sono, usando eletromiografia como instrumento de avaliação, constatou esse padrão. O aumento da atividade muscular durante o bruxismo noturno pode provocar microdespertares, o que sugere que o problema seja uma resposta fisiológica a esses despertares ocorridos durante o sono. A Classificação Internacional das Desordens do Sono considera que o bruxismo do sono está associado ao despertar repentino.

O que a privação de sono cobra do atleta

O sono é uma necessidade fisiológica que influencia diretamente o organismo, e a sua privação pode

causar irritabilidade, regeneração muscular mais lenta, reparação tecidual diminuída, estresse e alteração de hormônios como cortisol, testosterona e hormônio do crescimento.

Pesquisas apontam que o aumento na duração e na qualidade do sono favorece melhora no tempo de reação, na precisão e no desempenho de resistência dos atletas. Menor duração e má qualidade estão presentes em atletas profissionais, principalmente em períodos de treinamento antes da competição. Ou seja, analisar a qualidade do sono é essencial para compreender sua influência no desempenho físico, no nível de estresse e na **diminuição do risco de lesões**.

E a apneia?

Alguns estudos têm procurado verificar a possível correlação entre apneia e bruxismo. Segundo uma revisão bibliográfica recente, a associação entre apneia obstrutiva do sono e bruxismo do sono varia conforme a gravidade da apneia. A apneia leve a moderada está relacionada ao bruxismo em pacientes com maior risco.

A relação entre os dois é complexa e ainda não está completamente compreendida. Mas parece claro que ambos estão associados a distúrbios do sono e podem se agravar mutuamente. Por isso é essencial que a avaliação clínica de pacientes com apneia inclua a avaliação do bruxismo, e vice-versa.

Por que tratar

A abordagem terapêutica compreende o manejo farmacológico dos sintomas, a retirada ou o controle dos hábitos parafuncionais, o controle da hiperatividade dos músculos elevadores da mandíbula, o uso de placas de proteção oclusal, a aplicação de toxina botulínica, a fisioterapia e a reabilitação dos dentes afetados. A indicação depende da gravidade do caso, para evitar o sobretratamento. Sobre as placas, vale lembrar: são dispositivos individuais e personalizados, e devem ser confeccionadas com orientação profissional. Na

presença de apneia, otorrinolaringologia e especialistas em distúrbios do sono precisam fazer parte do diagnóstico.

VALE PROCURAR AVALIAÇÃO SE

- Você acorda com **dor de cabeça ou mandíbula tensa**
- Alguém relata que você **range os dentes à noite**
- Há **desgaste dentário** fora do esperado para a sua idade
- Você ronca alto, com **pausas respiratórias percebidas**
- O sono **não é reparador**, mesmo com horas suficientes

Esteja atento aos sinais, comece por uma autoavaliação e agende uma consulta com o seu dentista. O diagnóstico precoce intercepta a progressão dos sintomas, evita o desgaste dentário, simplifica a abordagem terapêutica, evita a automedicação e o excesso de tratamentos, e impacta de forma positiva a qualidade de vida, a rotina diária e a performance esportiva. Boas corridas.



BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Comer para dormir e recuperar

Você termina o treino, toma banho e decide não comer porque já está tarde. Parece simples. Mas, para o corpo, o treino ainda não acabou.

**Ana Kist**NUTRICIONISTA
ESPORATIVA

Enquanto você dorme, uma série de processos importantes acontece: o organismo trabalha na recuperação muscular, na reposição de energia, na adaptação ao estímulo do treinamento e na regulação de diferentes hormônios envolvidos no desempenho. Por isso, especialmente para quem treina no fim do dia, **a última refeição faz parte da recuperação.**

O treino termina quando?

Para o corredor, existe uma tendência de concentrar toda a atenção no que acontece antes e durante a corrida: o gel, a hidratação, o carboidrato pré-treino. Mas existe uma parte menos glamourosa e extremamente importante que acontece depois.

E sim: o que você come à noite muda tudo.

ANA KIST

Carboidrato à noite: inimigo ou aliado?

Durante anos, o carboidrato consumido à noite ganhou uma reputação bem injusta. Para o corredor, especialmente aquele que treinou no fim do dia, ele é uma ferramenta importante de recuperação. Depois do exercício, participa da reposição do glicogênio muscular e hepático, a forma como o organismo armazena parte da energia proveniente dos carboidratos. Isso é particularmente relevante quando existe outro treino no dia seguinte ou quando o volume semanal é elevado.

Para um corredor que chega em casa às 21h depois de um treino, retirar arroz, massa, batata, pão ou outras fontes de carboidrato apenas porque “já está tarde” pode significar ignorar justamente uma necessidade criada pelo exercício. **Carboidrato não tem relógio**, e o contexto importa mais do que o horário, meus amigos.

Isso não significa que todo corredor precise fazer um prato enorme de massa antes de dormir. A

Após um treino de corrida, principalmente quando ele é intenso ou prolongado, o organismo inicia processos de reparação e adaptação. Os músculos precisam de nutrientes para se recuperar, e as reservas de glicogênio precisam ser reconstruídas. É aqui que a refeição da noite ganha importância.

Não se trata de transformar o jantar em uma fórmula perfeita ou de acreditar que existe um alimento mágico para recuperar. O que importa é entender que a recuperação é consequência do conjunto: treino adequado, disponibilidade energética, ingestão suficiente de nutrientes e sono de qualidade.

quantidade deve considerar o volume e a intensidade do treino, os objetivos individuais, a composição corporal e a proximidade da próxima sessão. Mas demonizar o carboidrato noturno pode ser especialmente contraproducente para quem quer correr bem.

Proteína antes de dormir

Se o carboidrato participa da reposição energética, a proteína fornece aminoácidos importantes para os processos de recuperação e síntese proteica muscular. Mas atenção: uma ingestão adequada ao longo do dia é mais importante do que depender exclusivamente de uma refeição específica.

Ainda assim, para quem treinou no fim da tarde ou à noite, garantir uma boa fonte proteica no jantar ou em uma refeição próxima ao horário de dormir pode ser uma estratégia interessante. O objetivo não é obrigatoriamente tomar um suplemento: iogurte, leite, ovos, frango, peixe, carnes e queijo cottage podem fazer parte dessa refeição.

O contexto continua sendo fundamental. Não adianta procurar a proteína perfeita da noite se a ingestão energética e proteica do restante do dia está insuficiente. **O corpo não recupera um dia inteiro de baixa disponibilidade energética com uma dose de whey às 22h30.** Sacou?

Jantar tarde atrapalha o sono?

Não necessariamente. O problema não é simplesmente comer depois das 21h. Para muitas pessoas, esse é o único horário possível, inclusive. O que pode prejudicar o sono é o desconforto causado por refeições muito grandes, excessivamente gordurosas ou difíceis de digerir imediatamente antes de deitar.

Por outro lado, ir para a cama com fome depois de um treino intenso também não é uma estratégia interessante. A melhor escolha costuma estar no equilíbrio. Se você terminou o treino tarde, o ideal não é pensar em comer ou não comer, mas em como montar uma refeição que ajude na recuperação sem provocar desconforto gastrointestinal. Uma combinação simples de carboidrato com proteína costuma funcionar muito bem.

A cafeína que entra no quarto com você

A cafeína é uma das substâncias mais estudadas no desempenho esportivo e pode melhorar aspectos da performance em diferentes contextos. Mas existe uma pergunta que todo corredor que treina à noite deveria fazer: **essa cafeína está ajudando meu treino e prejudicando minha recuperação?**

A resposta depende da dose, da sensibilidade individual e do horário de consumo. A cafeína pode permanecer no organismo por várias horas. Por isso, um pré-treino tomado no fim da tarde pode continuar exercendo efeitos quando você tenta dormir. E aqui existe uma armadilha comum: o corredor acredita que dorme normalmente, mas

não percebe mudanças na qualidade ou na arquitetura do sono. Para quem treina à noite e tem dificuldade para dormir, vale avaliar até que ponto é benéfico usar cafeína. A nutri não costuma prescrever.

E o álcool?

O álcool costuma aparecer associado ao momento de relaxamento depois de uma prova ou de um treino mais longo. Mas, quando o objetivo é recuperação, ele não é um grande aliado. Além de poder interferir na hidratação e nas escolhas alimentares, pode prejudicar a qualidade do sono e comprometer processos importantes para a recuperação.

Isso não significa que um corredor nunca possa tomar uma bebida alcoólica. Nutrição esportiva não é sinônimo de terrorismo alimentar, ou pelo menos não deveria ser. Mas é importante entender o contexto: uma coisa é fazer uma escolha social eventual, outra é acreditar que álcool e recuperação são parceiros ideais.

Para quem treina às 21h: o jantar precisa ser real

Uma das maiores dificuldades da nutrição esportiva é transformar recomendações científicas em vida real. Porque, na prática, quem chega em casa às 21h pode estar cansado, com fome e sem a menor disposição para cozinhar uma receita elaborada. Por isso, a melhor refeição pós-treino noturna é aquela que combina três características: **é suficiente, é bem tolerada e cabe na rotina.**

Corredores gostam de falar sobre constância. Constância nos treinos, nos quilômetros, na planilha. Mas evolução não acontece apenas quando você está correndo. Ela acontece quando o organismo recebe o estímulo e tem condições de se adaptar a ele. Às vezes, uma das decisões mais inteligentes que você pode tomar depois de parar o relógio é simplesmente sentar à mesa e comer.

3 jantares reais para quem chega do treino às 21h

01

O básico bem feito

Arroz + lentilha + frango, carne ou ovos + legumes

Refeição completa, com carboidrato para a reposição energética e proteína para a recuperação. Boa opção quando o apetite está alto depois do treino.

02

Para quem não quer cozinhar

Pão integral + ovos mexidos ou sardinha + queijo + folhas

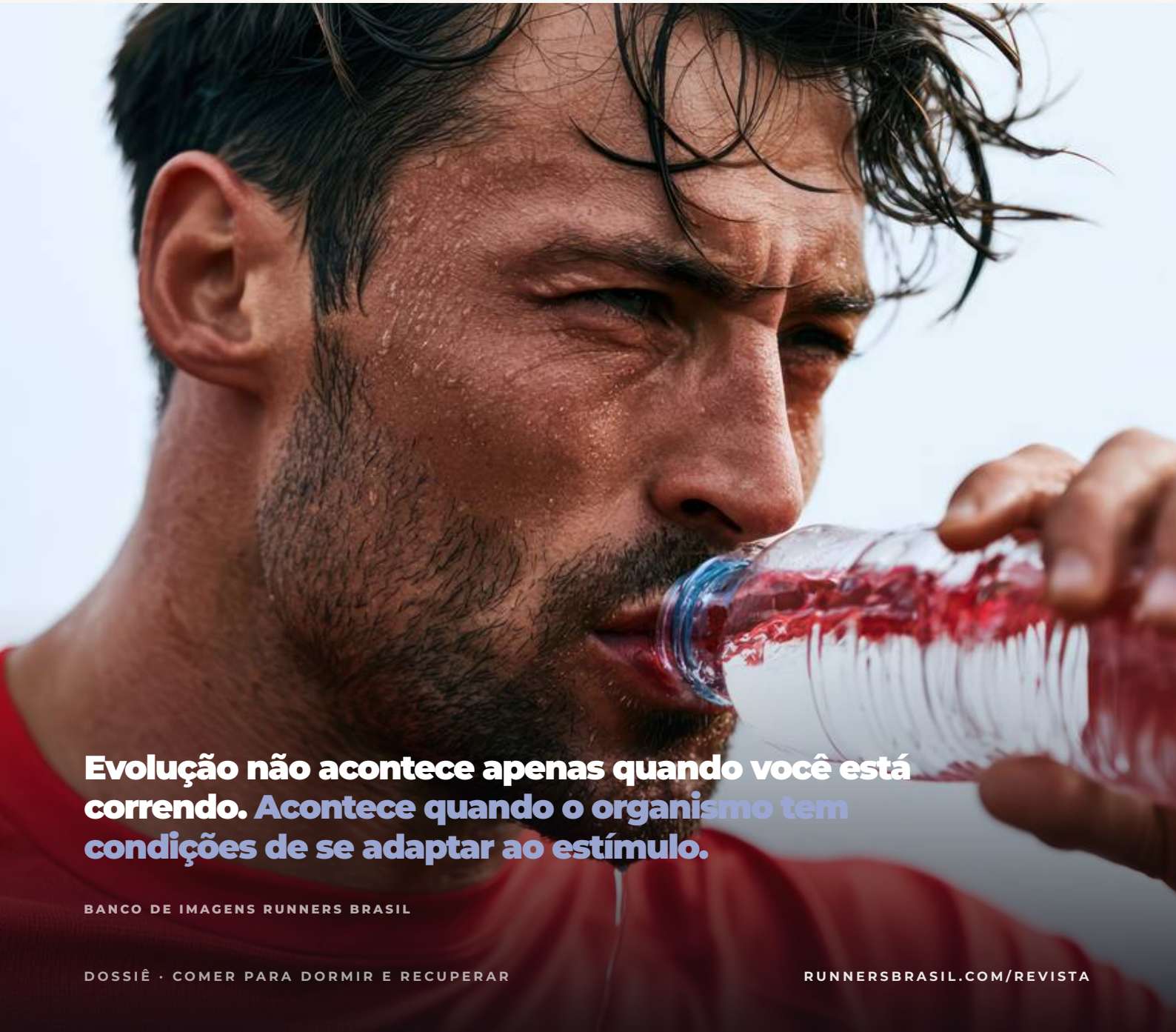
Prático, rápido e completamente compatível com a recuperação de um corredor. Não subestime um bom sanduíche.

03

Quando falta fome

Iogurte ou leite + aveia + banana + frutas vermelhas + proteína

Para quem termina o treino tarde e sente dificuldade de fazer uma refeição grande, uma opção mais leve costuma ser melhor tolerada.



Evolução não acontece apenas quando você está correndo. Acontece quando o organismo tem condições de se adaptar ao estímulo.

O sono do corredor

DESTAQUE E GUARDE

Edição 65

Uma sequência prática para preparar o cérebro, proteger o descanso e decidir melhor no treino seguinte.

REGRA DE OURO

Não busque uma noite perfeita. Busque uma rotina previsível. O cérebro aprende pela repetição: horários e sinais semelhantes ajudam a passagem do modo de atividade para o modo de descanso.

A CONTAGEM REGRESSIVA

8 a 9 h antes

Defina o limite da cafeína

Como referência conservadora, evite café, energéticos e pré-treinos nas 8 a 9 horas anteriores ao horário de dormir. Doses maiores podem exigir intervalo ainda maior. A sensibilidade varia de pessoa para pessoa.

3 h antes

Encerre a refeição pesada

Evite deixar grande volume de comida, álcool ou novidades alimentares para perto de deitar. Na véspera de prova, use apenas estratégias já testadas.

90 min antes

Feche o dia

Revise o treino da manhã, separe roupa e equipamentos e anote pendências. Tirar decisões da cabeça reduz a tendência de continuar resolvendo problemas na cama.

60 min antes

Abaixe luz e estímulos

Reduza a iluminação e o brilho das telas. Ative o modo noturno, silencie notificações e evite trabalho, discussões, notícias ou conteúdos muito estimulantes.

30 min antes

Repita o ritual

Deixe o celular longe da cama. Escolha duas ou três ações simples: banho, higiene, leitura leve, respiração lenta ou relaxamento muscular.

Na cama

Proteja o ambiente

Quarto escuro, silencioso, organizado e confortavelmente fresco. Use máscara ou tampões se necessário. A cama deve sinalizar sono, não trabalho ou rolagem infinita.

7 a 9 h

Organize a rotina para permitir, em geral, **7 a 9 horas de sono**. Atletas podem precisar de mais tempo conforme carga de treino e necessidade individual. O melhor indicador não é apenas o relógio: observe se você desperta restaurado e funciona bem durante o dia.

VÉSPERA DE PROVA: PRESERVE O QUE JÁ FUNCIONA

- Não tente **forçar o sono** indo para a cama muito mais cedo do que o habitual.
- Deixe número, roupa, tênis, hidratação, transporte e café da manhã **organizados antes** de iniciar a desaceleração.
- Evite **estrear** suplemento, bebida, medicação, técnica de relaxamento ou alimento.
- Se a ansiedade aparecer, escreva o plano da manhã e uma resposta curta: **“não preciso dormir perfeitamente, preciso apenas descansar e seguir o que treinei”**.

1 noite

Uma noite isolada ruim **não apaga o treinamento realizado**. Evite transformar a preocupação com o sono em uma segunda fonte de vigília.

DEPOIS DE UMA NOITE RUIM

CHEQUE	SINAL	DECISÃO
Sonolência	Luta para manter os olhos abertos.	Não dirija nem treine em ambiente de risco. Priorize a segurança.
Atenção	Erros incomuns, lentidão, distração.	Troque tiros, técnica ou trilha por sessão leve ou descanso.
Humor	Irritabilidade ou ansiedade muito acima do habitual.	Reduza a exigência e adie decisões importantes sobre o treinamento.
Esforço	Aquecimento leve parece excepcionalmente pesado.	Reduza volume e intensidade, e reavalie após alguns minutos.
Recorrência	Noites ruins, ronco intenso ou sonolência repetida.	Procure avaliação profissional. Não tente resolver só com cafeína.

20 a 30 min

Soneca de emergência

Se a rotina permitir, uma soneca curta no início da tarde pode ajudar a reduzir a sonolência, com menor risco de acordar grogue. Evite deixá-la para perto do horário habitual de dormir. Em semanas de prova, teste antes. Não improvise.

ATENÇÃO

O protocolo é educativo e **não substitui avaliação individual**. Insônia persistente, pausas respiratórias percebidas, ronco alto frequente, despertares com sufocamento ou sonolência que compromete direção e trabalho merecem avaliação de saúde.



Carlos Campelo

PSICÓLOGO · NEUROCIÊNCIA DO
COMPORTAMENTO

Quando a conta não fecha

O corpo aceita o excesso por um tempo. Compensa, se vira, continua entregando. Até o dia em que a fatura chega, e ela nunca chega por um sinal só. **Este bloco é sobre o preço de não descansar.**

NESTA PARTE

Overtraining na clínica: os sinais que chegam tarde demais

DRA. ANA PAULA SIMÕES

Mito ou Verdade • Os mitos do descanso

QUIZ DA EDIÇÃO

Entrevista • “A corrida pode virar um relacionamento tóxico”

JULIA SETTE

Fadiga e técnica: o que muda na passada

FELIPPE RIBEIRO

Dor boa ou dor ruim?

ALEXANDRE ROSA

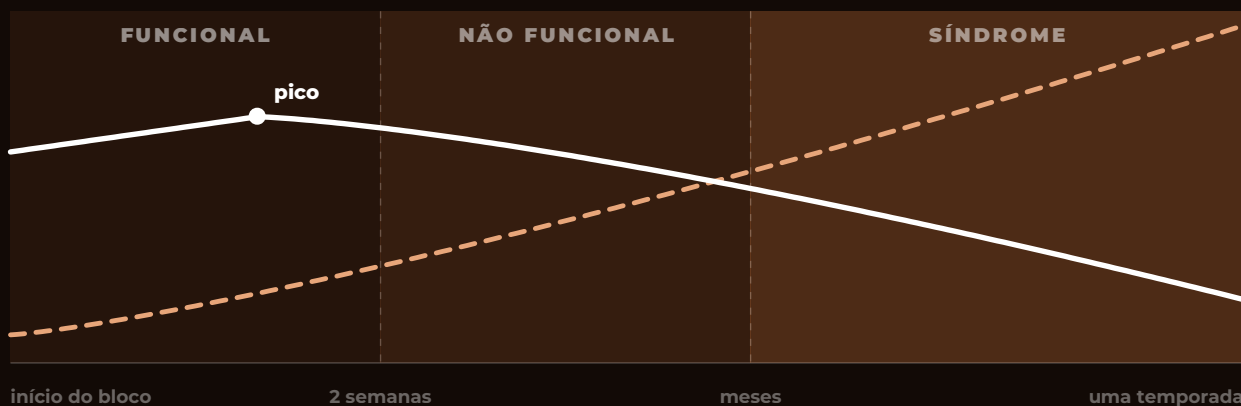
Contraponto • Streak de corrida: saudável ou armadilha?

CARÔ QUEIROZ E DR. GUSTAVO COSENZA

A fatura não chega de uma vez. Ela chega em parcelas

Entre treinar forte e adoecer de treino existe um contínuo. Não há exame que marque a fronteira entre um estágio e outro. **O que separa os três é tempo, e tempo é o que o corredor mais gasta antes de procurar ajuda.**

DESEMPENHO E FADIGA AO LONGO DE UM BLOCO QUE NÃO PAROU — DESEMPENHO — FADIGA ACUMULADA



Overreaching funcional

Queda transitória depois de um bloco pesado. É desejado, é planejado, e uma semana de carga reduzida devolve o corredor melhor do que ele estava.

Overreaching não funcional

A queda persiste, os sinais se somam (sono, humor, infecções) e a recuperação fica incompleta mesmo com a carga menor.

Síndrome de overtraining

Perda de desempenho por meses, alteração de vários sistemas e nenhuma outra doença que explique o quadro.

Dias

a duas semanas para resolver um overreaching funcional

3 a 8

semanas de carga reduzida no estágio não funcional

Meses

até uma temporada inteira na síndrome instalada

0

exames que confirmam ou excluem o diagnóstico sozinhos

Representação esquemática do contínuo descrito em Meeusen R et al., Med Sci Sports Exerc, 2013 (consenso ECSS e ACSM).

MEDICINA DO ESPORTE

Overtraining na clínica: os sinais que chegam tarde demais

Quando o corredor senta na minha frente com essa hipótese, ele já perdeu meses. O problema nunca foi a falta de sinais. É que cada um deles, sozinho, tinha uma explicação boa.

**Dra. Ana Paula Simões**

ORTOPEDISTA E MÉDICA DO ESPORTE
CRM-SP 108667 • DIRETORA DA SBMEE

03

CASOS REAIS
DO CONSULTÓRIO

10

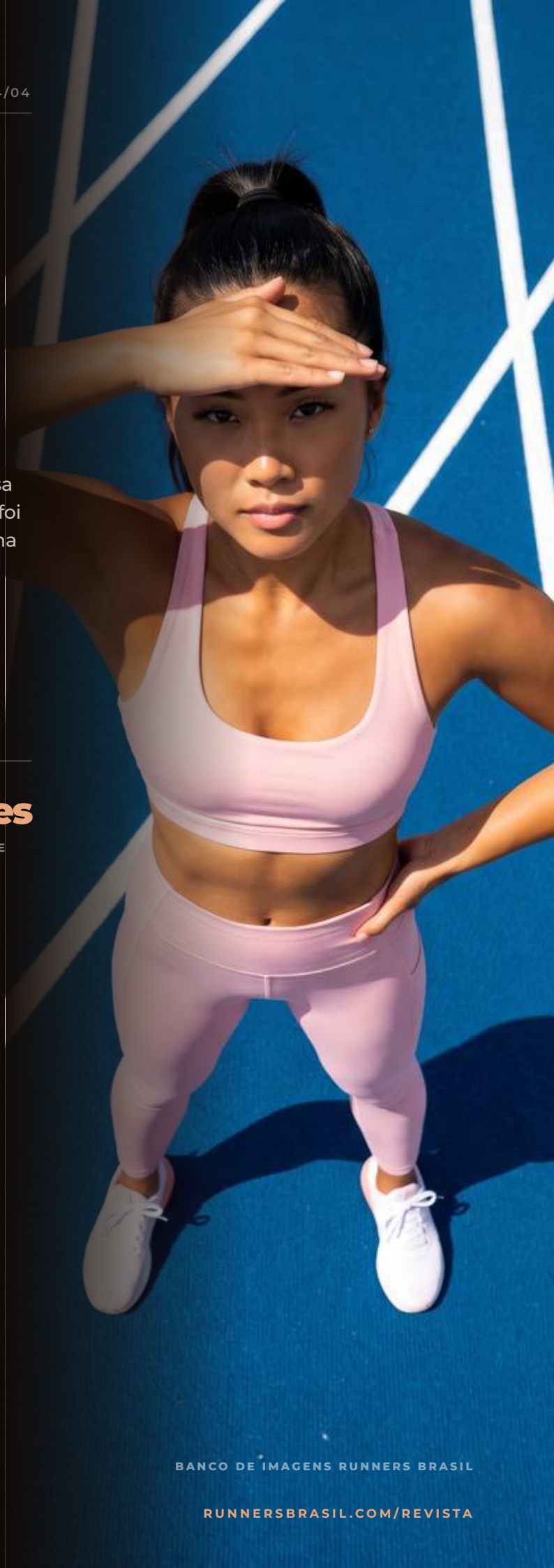
SINAIS QUE PEDEM
AVALIAÇÃO

5 meses

TEMPO MÉDIO DE
RECUPERAÇÃO

O corredor é excelente em explicar sintomas. O que ele não faz é somar.

DRA. ANA PAULA SIMÕES



Existe um padrão que se repete no consultório. O corredor chega dizendo que acha que está em overtraining, mas não é isso que ele veio investigar. Ele veio porque o ritmo caiu, a prova não saiu, o sono desandou ou apareceu uma lesão que não fecha.

O overtraining é a hipótese que ele mesmo levantou depois de meses tentando resolver o problema com mais treino. E é exatamente aí que mora a dificuldade desse diagnóstico: **ele não chega cedo. Ele chega quando o corredor já esgotou todas as outras explicações.**

Três nomes para o mesmo caminho

Antes dos casos, precisamos falar a mesma língua. O consenso conjunto do Colégio Europeu de Ciências do Esporte e do American College of Sports Medicine descreve um contínuo, não um interruptor. Entre o primeiro e o terceiro estágio não existe exame que marque a fronteira. Existe tempo. E tempo é o que o corredor mais gasta antes de procurar ajuda.

ESTÁGIO 01

Overreaching funcional

Queda transitória de desempenho depois de um bloco pesado. É desejado, é planejado, é o que faz o treino funcionar.

Dias a 2 semanas

ESTÁGIO 02

Overreaching funcional não

A queda persiste, com sintomas somados (sono ruim, humor alterado, infecções de repetição) e recuperação incompleta mesmo reduzindo carga.

Semanas a meses

ESTÁGIO 03

Síndrome de overtraining

Perda de desempenho por meses, alteração de múltiplos sistemas e nenhuma outra doença que explique o quadro.

Meses a uma temporada

CASO 01

A maratonista que “só precisava de mais volume”

38 anos, quatro maratonas, melhor tempo 3h28. Buscando o sub 3h20, subiu o volume de 60 para 95 km semanais em oito semanas, mantendo dois treinos de qualidade. Nas primeiras semanas, o ritmo dos longos caiu de 10 a 15 s/km: **atribuiu ao calor**. A frequência cardíaca de repouso subiu de 46 para 54 bpm: **atribuiu ao relógio**. Passou a acordar às 4h sem conseguir voltar a dormir: **atribuiu à ansiedade pré-prova**. Duas amigdalites em seis semanas: **atribuiu ao ar-condicionado**. O ciclo menstrual espaçou para 45 dias e ela nem registrou. Chegou ao consultório depois de abandonar a prova-alvo no km 28 com pernas mortas.

Exames: ferritina 11 ng/mL, hemoglobina 11,8 g/dL, cortisol matinal no limite inferior, TSH normal, CK discretamente elevada.

Diagnóstico: overreaching não funcional com deficiência de ferro e baixa disponibilidade energética (RED-S) sobrepostos. Quatro meses de treino desperdiçados e uma prova perdida por sinais que já estavam todos presentes na quarta semana.

CASO 02

O corredor de 50 anos que trocou dor por cansaço

Amador competitivo, 10 km em 41 minutos, seis treinos por semana havia três anos sem nenhuma semana de descarga. O motivo da consulta era uma tendinopatia de Aquiles à direita com quatro meses de evolução. Na anamnese, contou que há uns oito meses corre 20 s/km mais lento no mesmo esforço, que acorda cansado apesar de dormir sete horas, que a libido sumiu e que anda irritado com todo mundo. **Tinha normalizado tudo como idade.**

Testosterona total 245 ng/dL, abaixo da referência para a faixa etária. Cortisol matinal normal, o que não descarta nada. A variabilidade da frequência cardíaca noturna estava em queda progressiva havia meses no próprio relógio, que ele nunca tinha aberto. A tendinopatia não era o problema: era o primeiro sintoma que doeu o suficiente para trazê-lo.

Diagnóstico: síndrome de overtraining com hipogonadismo funcional. A recuperação levou cinco meses. O tendão fechou em oito semanas. O resto, não.

CASO 03

O iniciante em streak

29 anos, corria havia 14 meses, 200 dias consecutivos sem folga, com o aplicativo comemorando cada um deles. Nunca correu mais de 12 km. Chegou com fratura por estresse do segundo metatarso e a pergunta “posso manter a corrida leve para não perder a sequência?”. Queixas associadas: três meses de sono fragmentado e dois episódios de gripe que duraram mais de duas semanas.

Este não é um caso de síndrome de overtraining, que exige queda de desempenho documentada. É algo anterior e mais comum: **a ausência de folga, mesmo com volume baixo, já tinha produzido falha tecidual** e um padrão de recuperação insuficiente.

Diagnóstico: ele não estava em overtraining. Estava construindo um.

O que os exames dizem, e o que não dizem

Não existe biomarcador da síndrome de overtraining. Essa é a frase que mais frustra o corredor, que chega esperando o exame que confirma. O papel do laboratório é duplo: excluir doenças que imitam o quadro e identificar deficiências que o agravam.

O painel mínimo que uso: hemograma, ferritina e saturação de transferrina, TSH e T4 livre, vitamina D, CK, proteína C reativa ultrasensível, glicemia e, nos homens, testosterona total e livre. Nas mulheres, **a**

história menstrual vale mais do que qualquer dosagem hormonal isolada. Cortisol matinal e testosterona são úteis quando estão alterados. Normais, não descartam nada.

O dado mais informativo, porém, não é laboratorial: é a curva de desempenho em um teste padronizado, seja teste de esforço com lactato, seja uma sessão de referência repetida, e o tempo que o corredor leva para se recuperar dela. Na síndrome instalada, a segunda tentativa no mesmo dia mostra o colapso que a primeira escondeu. Do relógio, aproveite frequência de repouso e variabilidade da frequência cardíaca pela tendência de duas a três semanas, nunca pelo número do dia.

Por que chegam tarde

Porque cada sinal, isolado, tem uma explicação boa. Calor, relógio ruim, estresse do trabalho, idade, ar-condicionado. O corredor é excelente em explicar sintomas. O que ele não faz é somar.

O segundo motivo é cultural: nesse esporte, cansaço é conquista. Ninguém posta “acordei destruído e não treinei” com o orgulho de quem posta um longo de 30 km. O quadro se instala em um ambiente que o recompensa, e o próprio treino, nas fases iniciais, ainda alivia o mal-estar por algumas horas.

Por isso o corredor sente que parar piora. Não piora. Revela.

DRA. ANA PAULA SIMÕES

O que separa uma semana de cinco meses

Overreaching funcional se resolve com uma semana de redução real de carga, e o corredor volta melhor do que estava. Overreaching não funcional pede de três a oito semanas, com investigação e correção do que estiver deficiente. Síndrome de overtraining se

conta em meses, às vezes em uma temporada inteira.

O que separou o primeiro cenário do terceiro, em quase todos os casos que atendi, não foi um exame. **Foi a decisão de continuar.** Se você leu até aqui somando sinais, marque a consulta antes de decidir sozinho quanto descansar.

PROCURE AVALIAÇÃO

Dois ou mais destes sinais, por mais de duas semanas

- Queda de desempenho no mesmo esforço percebido, sem doença aguda que explique
- Sono alterado: dificuldade para iniciar ou manter, despertar precoce, acordar cansado
- Irritabilidade, apatia ou perda de motivação que você mesmo estranha
- Perda de peso não intencional ou ausência de fome depois de treinos longos
- Lesão de sobrecarga em quem não tira dia de folga
- Frequência de repouso 5 bpm ou mais acima da sua média, ou HRV em queda por 10 a 14 dias
- Duas ou mais infecções de vias aéreas em oito semanas, ou uma que dure mais de duas
- Perda de libido e, nas mulheres, ciclo espaçado, irregular ou ausente
- Dor musculoesquelética que muda de lugar ou não melhora com o descanso habitual
- A pergunta “posso treinar leve mesmo assim?” respondida com sim mais de duas vezes na semana

Começo com 5 a 7 dias de carga muito reduzida, não necessariamente parada total: metade do volume, zero intensidade, sono como prioridade. Se depois de duas semanas assim o desempenho não voltou, o problema não é quantidade de descanso. É hora de investigar.

REFERÊNCIAS

Meeusen R, Duclos M, Foster C, et al. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc. 2013;45(1):186-205. · Cadegiani FA, Kater CE. Novel insights of overtraining syndrome discovered from the EROS study. BMJ Open Sport Exerc Med. 2019;5(1):e000542. · Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, et al. 2023 International Olympic Committee's consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 2023;57(17):1073-1097.

MITO OU VERDADE • QUIZ DA EDIÇÃO

Mitos do descanso

Oito afirmações que circulam no grupo de corrida, no vestiário e nos comentários do último longo. **Responda antes de ler o veredito.** Sete delas não resistem à evidência. Uma só.

Dra. Ana Paula Simões

ORTOPEDISTA E MÉDICA DO ESPORTE
CRM-SP 108667 • RQE 67412

01

MITO

“Quem para uma semana perde todo o condicionamento.”

Em 7 a 10 dias sem treino, o VO_{2max} cai pouco, na ordem de 2 a 4%, e a maior parte disso é queda de volume plasmático, que volta em poucos dias de retorno. Perdas relevantes de capacidade aeróbia e mitocondrial aparecem a partir de 3 a 4 semanas de parada completa. **Para quem vem de um bloco forte, uma semana de descanso costuma resultar em melhora, não em perda.**

02

MITO

“Dor muscular tardia é sinal de bom treino.”

A dor tardia indica dano muscular por um estímulo ao qual você não estava adaptado, sobretudo excêntrico, e não qualidade de adaptação. Treino eficaz e repetido gera cada vez menos dor, é o chamado efeito de repetição. **Dor intensa e frequente sinaliza progressão mal calibrada, não um treino que “pegou”.**

03

MITO

“Dormir mais no fim de semana compensa a semana ruim.”

Recupera parte da sonolência, mas não reverte os efeitos metabólicos e de desempenho da restrição acumulada, e o horário irregular, o chamado jet lag social, piora o sono da semana seguinte. **Consistência de horário vale mais do que a soma de horas.**

04

MITO

“Se minha FC de repouso está normal, não estou mal recuperado.”

A frequência de repouso é um marcador tardio e pouco sensível. A variabilidade da frequência cardíaca e a resposta a um esforço padronizado mudam antes. **A ausência de um sinal nunca descarta o quadro. O que descarta é a ausência de vários.**

05

MITO

“Seis horas de sono bastam se eu me sinto bem.”

Atletas precisam de 7 a 9 horas. A sensação de estar bem se adapta à privação crônica; o desempenho e o risco de lesão, não. **Quem dorme menos de 8 horas tem risco de lesão cerca de 1,7 vez maior**, e a restrição de sono reduz o tempo até a exaustão mesmo sem queda de VO₂máx.

06

MITO

“A noite anterior à prova é a que mais importa.”

Uma noite ruim isolada tem impacto pequeno em provas de endurance. O que pesa é o banco de sono da semana anterior. **Priorize as 5 a 7 noites antes da prova** e não se desespere com a insônia da véspera: ela é normal e não vai custar o seu tempo.

07

MITO

“Descansar faz o corpo des acostumar, e voltar é o que lesiona.”

O que lesiona é voltar com a mesma carga de antes da pausa. Depois de uma semana, retome na carga anterior. Depois de 2 a 4 semanas, reduza 20 a 30% do volume e progrida ao longo de 1 a 2 semanas. **A pausa não é o risco. O retorno sem ajuste é.**

08

VERDADE

“O ganho do treino acontece no descanso.”

O estímulo gera o dano e a sinalização. A síntese proteica, a reposição de glicogênio, a adaptação mitocondrial e a consolidação motora acontecem nas 24 a 72 horas seguintes, em grande parte durante o sono. **Sem essa janela, o estímulo seguinte cai sobre um sistema que ainda não respondeu ao anterior.**

7/8

O PLACAR DA EDIÇÃO

Sete das oito frases que você mais escuta sobre descanso são falsas, e todas elas empurram na mesma direção: treinar mais. **A única verdadeira é justamente a que ninguém repete em voz alta.**

UMA SEMANA PARADO

Custa de 2 a 4% do VO₂máx, quase tudo recuperável em dias. Perder condicionamento de verdade leva de 3 a 4 semanas.

UM SINAL ISOLADO

Não confirma nem descarta nada. O que importa é a soma de sinais mantida por mais de duas semanas.

A JANELA QUE DECIDE

As 24 a 72 horas depois do estímulo, em grande parte durante o sono. É ali que o treino vira adaptação.

A CORREDORA QUE APRENDEU A PARAR

JULIA SETTE

“A corrida pode virar um relacionamento tóxico”

Vinte e cinco anos de rua, 18 maratonas e os 86 quilômetros da Comrades. E quase quatro meses parada por um osso que estava **quase partindo**.



ENTREVISTA

Sabine Weiler

RIO DE JANEIRO

18 MARATONAS · COMRADES 2026

Com 25 anos de corrida de rua, Julia Sette sabe muito bem reconhecer os sinais do próprio corpo. Mas nem sempre foi assim. Em uma fase em que a performance tinha mais peso, uma dor começou a interferir fora dos treinos. Foi quando ela descobriu que estava perto de sofrer uma fratura, e parar foi inevitável. **Foram quase quatro meses sem correr.**

O tempo longe das pistas trouxe um aprendizado: alguns dias de pausa podem evitar meses afastada do esporte. Com 18 maratonas no currículo e os 86 quilômetros da Comrades concluídos este ano, para Julia correr é uma forma de conhecer lugares, viver experiências e realizar sonhos.

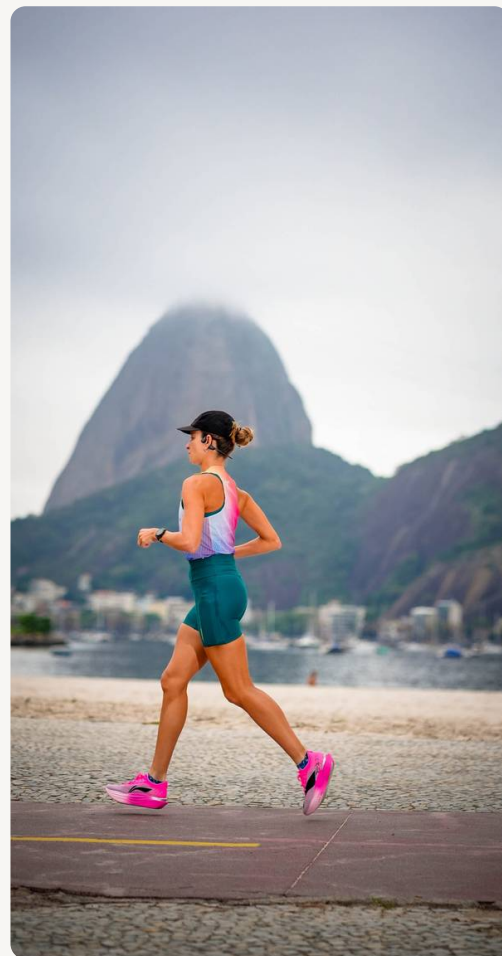
Nas redes sociais, onde compartilha boa parte dessa trajetória, ela também procura mostrar que a vida de um corredor amador não é feita só de provas, medalhas e bons treinos. **Há espaço para descanso, dias ruins e mudanças de planos.**

Você já escreveu que é difícil ter maturidade para fazer uma pausa e que você mesma já passou por isso mais de uma vez. Quando foi que você aprendeu, na prática, que descansar também faz parte do treino?

Depois de 25 anos correndo, não tem como, você acaba se conhecendo muito bem e sabe que uma lesão séria não vem do nada. **O corpo sempre dá sinais e você aprende que ficar uns dias sem correr é bem melhor do que meses de molho.**

Naquela época, seu corpo já vinha dando sinais de que alguma coisa não estava bem? Por quanto tempo você precisou ficar sem correr?

Corredor, quando foca em performance, acaba ficando muito tolerante à dor, principalmente as mulheres, porque somos muito resistentes. Quando percebi que a dor estava interferindo no meu dia a dia, no meu trabalho, vi que algo não estava certo. Descobri que meu osso estava quase partindo, um susto que me deixou quase 4 meses sem correr.



E antes de parar de vez, você tentou negociar consigo mesma? Aquele pensamento de corredor: “vou fazer só mais essa prova e depois eu paro”?

Com certeza, principalmente prova no exterior, mas acabei escutando pessoas experientes e cancelei a prova. **O prejuízo financeiro não seria maior do que o físico.**

Para quem ama correr, talvez uma das coisas mais difíceis seja justamente não poder correr. Como você lidou com esse período?

Aproveitei para tirar várias coisas das minhas pendências. A gente não pode deixar a corrida ser a coisa mais importante da nossa vida, ela pode acabar virando um relacionamento tóxico. É a oportunidade de descobrir outros esportes, atividades e encontrar prazer em outras coisas na vida.

Você teve medo de perder condicionamento ou de não conseguir voltar correndo como antes?

Tive muito, principalmente na época em que performance era uma coisa importante para mim, mas conseguia manter o cárdio em dia e me cerquei de profissionais que não deixaram isso se tornar algo maior do que deveria ser. E que na verdade nem é.

Qual foi o maior período que você já precisou ficar longe da corrida? O que aquela pausa mudou na corredora que você é hoje?

Quatro meses. Com certeza mudou: descobri que nada acontece por acaso e que **pausas forçadas podem ser grandes presentes da vida.**

“Descansar é um dos métodos de recuperação mais eficientes que existem.”

JULIA SETTE

O que faz você entender que determinado dia é melhor não correr?

Uma dor que eu não reconheço ou que mexa na minha mecânica correndo. Descansar é um dos métodos de recuperação mais eficientes que existem.

Você faz questão de dizer: “eu não sou atleta profissional”. Por que é importante deixar isso claro para quem acompanha você?

Na verdade é mais para todos nós, corredores que não somos profissionais, entendermos que a corrida não pode ter o mesmo nível de cobrança ou peso que outras áreas mais importantes da nossa vida têm. **Não é só sobre mim, mas muito mais sobre a comunidade.**

Ao mesmo tempo, estamos falando de alguém que já correu 18 maratonas e encarou os 86 quilômetros da Comrades este ano. Quando a corrida deixou de ser apenas um esporte e**passou a ocupar um espaço tão grande na sua vida?**

Eu gosto de viver momentos e lugares especiais que só a corrida pode me proporcionar. Tanto para realizar sonhos e viver experiências diferentes como para trazer conteúdos e visões diferentes para a comunidade. Provas de longas distâncias proporcionam muito isso.

E o que 86 quilômetros de Comrades ensinaram para você?

A gente transcende na Comrades, tanto pelo treinamento quanto pelos quilômetros que vivemos naquela prova. **Você pode ser quem quiser correndo, mas precisa fazer isso feliz.**

Quando você larga para uma prova hoje, o que realmente importa para chegar ao final e pensar: “valeu a pena”?

Conseguir viver todos os quilômetros da melhor forma possível e chegar bem, feliz e saudável no final de todas elas.



Você corre provas no Brasil e pelo mundo. O que uma corrida precisa ter para se tornar inesquecível para você?

Corredores apaixonados de verdade por esse esporte.

Parece que no mundo da corrida a gente precisa estar sempre buscando alguma coisa: correr mais rápido, aumentar a distância, bater RP. Que conselho você dá para quem está entrando nessa busca e começa a transformar a corrida em cobrança?

Buscar metas extraordinárias é incrível, eu sei bem, mas se você não estiver fazendo isso de uma forma saudável, por você, feliz no processo, sem afetar a sua vida fora da corrida e as pessoas que estão nela, vale reavaliar. **Corrida é igual a qualquer outra relação: se você não cuidar e proteger, ela pode acabar te machucando.**

Você já falou também sobre “amar o esporte da maneira mais saudável possível”. Depois de tudo

o que já viveu na corrida, o que é amar esse esporte de uma maneira saudável?

Respeitando seus treinos, sua vida pessoal, seus problemas pessoais, não pular etapas, não procurar formas desonestas para evoluir, ser honesto consigo mesmo. Correr principalmente porque gosta, e não para mostrar e querer atenção de ninguém.

Nas redes sociais, normalmente é muito mais fácil mostrar a medalha, a chegada, a prova incrível. Mas tem lesão, tem treino ruim e tem dia em que simplesmente não dá. Mostrar esse lado também é uma forma de incentivar quem acompanha você?

Com certeza, e isso não precisa ser um drama. Tem muitos dias em que você não vai entregar seu treino e está tudo bem. Temos uma vida de verdade acontecendo: prazos, boletos, família, hormônios. **A corrida foi feita para ajudar a nos curar, nos fazer mais felizes, e não para machucar.**

NAS PALAVRAS DELA

Quatro frases para levar para o próximo treino

- “Uma lesão séria não vem do nada. O corpo sempre dá sinais.”
- “Pausas forçadas podem ser **grandes presentes da vida.**”
- “O prejuízo financeiro **não seria maior do que o físico.**”
- “Você pode ser quem quiser correndo, **mas precisa fazer isso feliz.**”





BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

TÉCNICA DE CORRIDA

Fadiga e técnica: o que acontece com a passada quando o corpo cansa

A técnica não desmonta de uma vez. Ela cede por partes, em uma ordem que muda de corredor para corredor, e **quase sempre antes de você perceber que cedeu.**

**Felipe Ribeiro**

FISIOTERAPEUTA • BIOMECÂNICA DA CORRIDA

AS TRÊS MUDANÇAS MAIS CONSISTENTES

01

Tempo de contato

O pé passa mais tempo no chão a cada passada. É o achado mais consistente da literatura.

02

Comprimento da passada

A passada encurta, e a cadência pode nem mudar para compensar.

03

Rigidez do membro inferior

Cai a capacidade de armazenar e devolver energia elástica na absorção.

Quando o corredor está mal recuperado ou acumula fadiga, a técnica não necessariamente se perde ou desmonta de uma vez. As alterações aparecem progressivamente e variam bastante entre indivíduos.

As evidências mais consistentes apontam para três coisas: **aumento do tempo de contato com o solo,**

diminuição do comprimento da passada e queda da rigidez do membro inferior. São mudanças pequenas, da ordem de milissegundos e centímetros, que não aparecem no espelho e raramente aparecem na sensação.

O que tende a mudar primeiro?

Não existe uma sequência universal, e esse é um ponto importante. Tempo de contato e parâmetros de rigidez e absorção parecem ser mais consistentes do que a cadência. **A cadência pode diminuir ou permanecer relativamente estável**, enquanto o corredor modifica o comprimento da passada e a estratégia de absorção.

E o quadril e a assimetria?

Podem aparecer maior variabilidade do movimento, alterações na coordenação e aumento de assimetrias, mas esses achados são menos consistentes entre os estudos. Portanto, **não é correto afirmar que a estabilidade do quadril é sempre a primeira coisa a falhar.**

O problema aparece quando essas compensações se acumulam, aumentam a carga mecânica sobre tecidos que já estavam pedindo trégua ou reduzem a

capacidade de absorção. **Não é a passada do quilômetro 5 que machuca, é a do 32.**

Fadiga não significa automaticamente técnica ruim. O corredor adapta a passada para continuar correndo.

FELIPPE RIBEIRO

LEVE PARA CASA

O que você consegue perceber sozinho



No vídeo do celular

Compare o início e o final da corrida. Veja se a passada fica mais curta, se o tempo no chão parece maior, se a oscilação do tronco aumenta, se a coordenação entre os lados muda, ou até se o barulho do pé na esteira fica mais alto.



No relógio

Acompanhe cadência, comprimento da passada e tempo de contato, mas procure mudanças em relação ao seu próprio padrão, e não um número ideal universal.



O sinal que importa

Não é uma alteração isolada. É uma mudança progressiva e persistente do padrão associada a queda de desempenho, sensação de esforço desproporcional, perda de coordenação ou aparecimento de dor.

DOR E CARGA

Dor boa ou dor ruim?

Nem toda dor significa lesão. Mas também **nem toda dor deve ser ignorada**. O que separa uma da outra não é a intensidade, é o comportamento.



Alexandre Rosa
FISIOTERAPEUTA
ESPORTIVO

BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

RESPOSTA ESPERADA

Leve, difusa, some depois

Cansaço, queimação ou desconforto muscular leve e espalhado. Não muda sua técnica, não aumenta ao longo do exercício e desaparece rápido quando você para.

SINAL DE ALERTA

Forte, aguda, com endereço

Localizada, piora progressivamente durante o treino, muda o seu movimento ou permanece nas horas seguintes. Indica estrutura recebendo mais carga do que tolera agora.

Quem pratica corrida, musculação ou qualquer outro esporte provavelmente já ouviu a frase “sem dor, sem ganho”. Na fisioterapia esportiva, essa ideia precisa ser interpretada com cuidado.

Durante o exercício, é comum sentir cansaço, queimação ou um desconforto muscular leve e difuso. Em geral, essas sensações estão relacionadas ao esforço e à adaptação do organismo ao treinamento. Podemos chamar, de forma simplificada, de dor boa.

Já uma dor forte, aguda, localizada, que altera o movimento ou piora progressivamente durante o exercício merece atenção. **Ela pode indicar que determinada estrutura está recebendo uma**

carga maior do que consegue tolerar naquele momento.

Observe o comportamento, não a intensidade

Na prática, o que orienta a decisão não é o quanto dói, e sim como a dor se comporta antes, durante e depois. Se for leve, não modificar a técnica, não aumentar durante o exercício e desaparecer rapidamente depois, provavelmente representa uma resposta normal ao esforço.

Por outro lado, se você começa a mancar, mudar a passada, compensar movimentos ou precisa interromper a atividade, existe um sinal de alerta. O mesmo vale quando a dor permanece depois do treino ou piora nas horas seguintes.

QUANDO OBSERVAR

Resposta ao esforço

Sinal de alerta

DURANTE O TREINO

Estabiliza ou até melhora conforme você aquece.

Aumenta progressivamente a cada quilômetro.

NO MOVIMENTO

Você corre igual, sem compensar nada.

Você manca, muda a passada ou compensa.

LOCALIZAÇÃO

Difusa, espalhada, difícil de apontar com o dedo.

Pontual, com endereço, você aponta exatamente onde.

DEPOIS DO TREINO

Desaparece em pouco tempo.

Permanece ou piora nas horas seguintes.

Nesses casos, a conduta raramente é parar tudo. **Reduza ou modifique temporariamente o estímulo**, sem necessariamente interromper por completo. A fisioterapia pode avaliar força,

mobilidade, controle motor e capacidade de suportar carga, ajudando a ajustar o treinamento e recuperar a função.

O mesmo tecido que hoje não tolera a carga pode tolerá-la em algumas semanas. O que muda é o preparo, não a dor.

ALEXANDRE ROSA

Liberação miofascial e trigger points: qual é a diferença

Quando falamos em controle da dor, talvez um dos recursos mais utilizados hoje pela fisioterapia seja a liberação miofascial, especialmente entre corredores. Apesar de muitas vezes ser confundida com massagem ou com inibição de trigger points, essas técnicas têm objetivos diferentes.

A fáscia é uma rede de tecido conjuntivo que envolve e conecta músculos, tendões, nervos e outras estruturas. Depois de exercícios com maior carga, movimentos repetitivos ou períodos prolongados de treinamento, podem ocorrer alterações temporárias na sensibilidade, na mobilidade dos tecidos e na percepção de rigidez.

	Liberação miofascial	Inibição de trigger points
O QUE É	Estratégia ampla sobre uma região, manual ou com rolos e bolas.	Abordagem localizada sobre um ponto hipersensível identificado na avaliação.
PARA QUE SERVE	Reduzir a sensação de rigidez e desconforto, ampliar a tolerância ao movimento.	Reduzir a sensibilidade do ponto e melhorar o movimento que ele limita.
COMO SE FAZ	Pressão tolerável, movimentos lentos, alguns minutos por região.	Pressão progressiva e controlada, com confirmação de que o ponto pertence ao quadro.
O QUE ESPERAR	Efeito principalmente de modulação do sistema nervoso, não mecânico.	Alívio local, geralmente com mais desconforto durante a aplicação.

Os efeitos da liberação não devem ser entendidos como descolar a fáscia ou quebrar aderências. Eles parecem estar relacionados principalmente à modulação do sistema nervoso, à redução da percepção de dor, ao aumento temporário da tolerância ao movimento e a alterações na resposta mecânica dos tecidos.

A liberação miofascial não precisa ser extremamente dolorosa para funcionar.

Pressionar com muita força pode aumentar a sensibilidade e até prejudicar o treino seguinte. O objetivo é diminuir a rigidez e melhorar o conforto, não machucar o músculo.

PARA DEIXAR CLARO

O que a liberação não faz

Não remove ácido lático

O lactato já foi metabolizado muito antes de você pegar o rolo.

Não elimina a inflamação

E parte dessa inflamação é justamente o que produz a adaptação.

Não substitui o básico

Sono, alimentação, hidratação e progressão de carga continuam sendo a base.

São ferramentas complementares. O mais importante é identificar **por que** determinado tecido está sobrecarregado e desenvolver progressivamente a capacidade dele de suportar as demandas do esporte.

A PERGUNTA DO MÊS

Streak de corrida: saudável ou armadilha?

Correr todos os dias virou meta, identidade e, para muita gente, uma conta que não pode ser quebrada. **Duas leituras da mesma rotina, uma pela psicologia e outra pela fisiologia.**

**Carô Queiroz**

PSICOLOGIA DO ESPORTE

O LADO PSICOLÓGICO

Vira armadilha quando o número passa a valer mais do que o corpo.

O problema não está no streak, e sim no lugar que ele ocupa. **Quando manter a sequência passa a exigir que você ignore o próprio corpo e a própria realidade, já não é disciplina, é inflexibilidade.**

- Culpa ao descansar, treinar com sinal físico importante e reorganizar compromissos essenciais pela sequência são os sinais de que virou prisão.

LEIA A SEGUIR

**Dr. Gustavo Cosenza**

ENDOCRINOLOGIA E MEDICINA ESPORTIVA

O LADO FISIOLÓGICO

Quando bem desenhado, é construção, não armadilha.

Adaptação é dose-tempo, não dose-pico. **O erro não é o streak, é o streak mal desenhado**, sem sessões regenerativas de verdade e sem escuta do corpo.

- A constância elimina o custo fisiológico do recomeço e mantém o sistema nervoso calibrado para o gesto e a economia de corrida.

NA SEQUÊNCIA

No Contraponto, a Runners Brasil coloca dois especialistas do time diante da mesma pergunta e publica as duas respostas inteiras, sem tentar costurar um meio-termo. **A conclusão fica com você.**



BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

STREAK DE CORRIDA

Quando a disciplina vira prisão

O problema nunca foi o streak. É o lugar psicológico que ele passa a ocupar quando **o número de dias vale mais do que a informação que o corpo está dando.**



Carô Queiroz
PSICOLOGIA DO
ESPORTE

O LADO PSICOLÓGICO

Armadilha

A ideia de correr todos os dias pode parecer, à primeira vista, uma demonstração de disciplina. Afinal, seguir uma sequência de treinos exige organização, compromisso e consistência. Para muitos corredores, o streak, o hábito de correr todos os dias por um período consecutivo, funciona como estratégia de construção de hábito.

Mas, mesmo com o devido acompanhamento de um profissional, a prática pode se tornar um problema quando essa sequência deixa de ser uma ferramenta a serviço do corredor e passa a controlar as decisões dele. Quando a preocupação maior deixa de ser o que faz sentido para a saúde e passa a ser o pensamento inflexível e recorrente: **“não posso quebrar minha sequência”**. Nesse

momento, a disciplina fica mais próxima da rigidez mental.

O papel da flexibilidade psicológica

Na Terapia de Aceitação e Compromisso, esse movimento pode ser compreendido pela diferença entre um comportamento guiado por valores e um comportamento guiado por regras inflexíveis. Steven Hayes, autor de referência nessa abordagem, descreve a flexibilidade psicológica como a habilidade de manter ações alinhadas aos próprios valores, mesmo diante de pensamentos, emoções ou circunstâncias difíceis.

COMPORTAMENTO GUIADO POR VALORES

“Descansar também faz parte”

O corredor acorda com febre, dor muscular intensa ou uma lesão em desenvolvimento e reconhece que o descanso pertence ao processo de treinamento. Ele sustenta o compromisso com a corrida e, ao mesmo tempo, ajusta a prática quando o contexto muda.

COMPORTAMENTO GUIADO POR REGRA

“Se eu parar, falhei”

Existe uma necessidade rígida de manter a sequência a qualquer custo, e o descanso passa a ser lido como fracasso, preguiça ou falta de disciplina. A consequência é treinar lesionado e transformar uma prática de saúde em fonte de pressão.

Quando o número passa a valer mais que o processo

Esse processo costuma acontecer de forma gradual. Raramente alguém decide, em um dia, colocar a

sequência acima da própria saúde. O que acontece é uma mudança lenta de significado, que o corredor só percebe quando já está instalada.

01

A meta motivadora

“Quero criar consistência.” O streak nasce como ferramenta, a serviço de um objetivo legítimo.

02

A conquista pessoal

A sequência vira patrimônio. Não perder nenhum dia passa a ser parte da identidade.

03

A mudança de significado

“Se eu parar, significa que falhei.” O descanso deixa de ser decisão e vira derrota.

04

A inversão

O número de dias acumulados passa a valer mais do que as informações que o corpo está oferecendo.

Nenhuma dessas etapas é, isolada, irracional. Cada uma delas faz sentido no momento em que acontece. O problema é o conjunto, e o conjunto se instala em silêncio, sem que ninguém tome uma decisão consciente de colocar a sequência acima da própria saúde.

A realidade do corredor amador

Essa rigidez precisa ser discutida porque a maioria dos corredores não é de atletas profissionais. São pessoas que conciliam treinamento com trabalho, família, relacionamentos, estudos e diferentes responsabilidades da vida cotidiana.

A rotina de um atleta de alto rendimento, que é remunerado para isso, é estruturada em torno do esporte, com profissionais acompanhando treinamento, recuperação e saúde. **Exigir de si mesmo a mesma disponibilidade, sem as mesmas condições, gera uma cobrança incompatível com a própria realidade.**

E mesmo no esporte profissional, a consistência não depende apenas de esforço, mas da capacidade de

tomar boas decisões ao longo do tempo. A busca por excelência exige comprometimento, mas também capacidade de recuperação, adaptação e decisão diante da mudança de cenários.

O indicador não é a sequência, é a relação com ela

O problema não está no streak em si, mas no lugar psicológico que ele ocupa. Para alguns corredores, mantê-lo é uma forma positiva de acompanhar a evolução e sustentar a motivação. Para outros, vira fonte de ansiedade e culpa. O indicador mais relevante não é quantos dias consecutivos foram completados, **mas como a pessoa se relaciona com essa meta.**

A consistência de um corredor não se mede pela quantidade de dias em que ele corre, e sim pela capacidade de construir uma relação de longo prazo com a prática.

CARÔ QUEIROZ

A questão não é abandonar metas nem deixar de buscar consistência. A disciplina é importante para qualquer corredor que deseja evoluir. O ponto central é observar qual função essa meta está cumprindo: ela está ajudando a construir uma relação mais saudável com a corrida, ou está aumentando a pressão e o sofrimento?

Manter uma sequência pode ser uma estratégia interessante quando ela está a serviço do corredor. Quando a manutenção do streak passa a exigir que você ignore o próprio corpo e a própria realidade, já não estamos falando de disciplina, e sim de inflexibilidade psicológica.

FAÇA O TESTE EM VOCÊ

Quatro sinais de que o streak deixou de ser uma escolha saudável

- Sentir culpa intensa ao precisar descansar
- Correr mesmo diante de sinais físicos importantes
- Reorganizar compromissos essenciais apenas para manter a sequência
- Perceber que o medo de interromper é maior do que o prazer de correr

STREAK DE CORRIDA

Constância é dose-tempo, não dose-pico

BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

Dr. Gustavo Cosenza

ENDOCRINOLOGIA · MEDICINA ESPORTIVA E NUTROLOGIA

O LADO FISIOLÓGICO
SAUDÁVEL

Quando bem desenhado, o streak é construção, não armadilha.

Quem quer buscar um sub 3 na maratona, conquistar o índice para Boston ou até mesmo construir uma rotina que nunca parou de pé precisa entender uma coisa que a fisiologia do treino não esconde: **adaptação é dose-tempo, não dose-pico.**

As mitocôndrias não crescem em picos heroicos seguidos de folgas longas. Elas crescem na repetição consistente do estímulo, e o corpo se adapta ao que ele espera receber todos os dias.

Densidade capilar, volume plasmático, economia de corrida, eficiência mitocondrial, ativação de PGC-1 α , remodelamento cardíaco: todas essas adaptações respondem à constância do estímulo, e não à sua intensidade máxima. **É a construção disso que vai ditar se o estímulo está sendo adequado e construindo o seu objetivo, ou a sua lesão.**

Não é correr no talo todo dia

Correr todos os dias pode ser uma estratégia. Não estou falando de fazer treinos todos os dias no talo. Estou falando de manter um dia

O QUE A FISILOGIA DIZ

A constância elimina o custo do recomeço

Quem para três dias e volta perde algo que quem manteve 5 km leves não perdeu. O sistema nervoso central se mantém calibrado para o gesto, a economia de corrida se preserva, os capilares conquistados continuam sendo demandados e a homeostase de treino se estabelece num patamar mais alto.

E arquitetura de rotina, do ponto de vista neuroendócrino, é economia de recursos cognitivos que sobra para outras coisas, inclusive para fazer as sessões duras melhor.

Para quem o formato funciona

Para muitas pessoas, correr todos os dias pode ser a melhor forma de conseguir manter a constância, o estímulo que vai trazer o resultado. Para algumas, é a maneira de construir o volume necessário para chegar a um objetivo grande, uma classificação que exige determinado tempo, uma marca específica

de corrida como parte não negociável do dia, mesmo que sejam 20 minutos de trote regenerativo, mesmo que sejam 5 km em ritmo conversa.

O QUE A ROTINA RESOLVE

Sair para correr deixa de ser uma decisão

Cada vez que você pula um dia previsto, disparam microdoses de conflito, a autoestima cai, a sensação de fracasso desperta. O streak resolve isso na origem: não existe deliberação diária, existe arquitetura de rotina.

que sempre foi o sonho daquela pessoa. **Para outras, é a forma de instalar uma rotina de mudança que outros formatos não conseguiram sustentar.**

O erro não é o streak, é o desenho

E aí sim eu concordo com quem alerta. Streak sem sessões regenerativas de verdade, sem dias muito leves inseridos no meio, sem escuta do corpo, isso é gatilho de lesão e de queda hormonal. Mas o problema aí é o desenho, não o conceito.

COMO DESENHAR

O que separa o streak que constrói do streak que quebra

- **Dia curto de trote fácil** inserido na semana sem culpa nem cobrança de ritmo
- **Mobilidade e fortalecimento embutidos** na rotina, e não pendurados nela
- **Uma sessão semanal de 30 minutos** em zona 1 pura, regenerativa de verdade
- **Escuta do corpo mantida:** o sinal físico continua valendo mais que o número

Fisiologicamente, o corpo que treina todo dia com carga distribuída de forma inteligente é um corpo que desaprendeu o susto do esforço. Cada treino custa menos porque o organismo se adaptou para conseguir executar aquele treino. **Então, sim: streak pode ser saudável. Não é para qualquer um, não é em qualquer volume, e não existe sem estrutura. Mas para quem quer constância, o streak deixa de ser armadilha e vira construção.**

NINI OLIVEIRA

Correndo pelo mundo trail

“Vivo meu sonho e agradeço diariamente.”

NÍNIVE OLIVEIRA

ENTREVISTA
Gabriel Renaud



PARTE 01

A semente e o primeiro passo

Na Bíblia, Nínive foi uma cidade marcada pela força e pela capacidade de se transformar para emergir ainda mais poderosa. Quando registraram a filha com esse nome, os pais de Nínive Oliveira, a Nini, não imaginavam o tamanho do simbolismo que ele teria.

Nini não cresceu sonhando com cristas congeladas ou descidas técnicas de montanha. Na infância e na adolescência, ela jogava vôlei. A corrida só ficou mais presente aos 22 anos, de forma despretensiosa, ao fazer companhia para a mãe nas ruas. Sem busca por performance, sem redes sociais. Só mãe e filha passando um tempo juntas.

Em 2017, trocou São Paulo pelo mar e pelas serras de Santa Catarina. Formada em Educação Física e pós-graduada em Fisiologia do Exercício, uniu a ciência do corpo ao amor pelas trilhas. Acumulou dezenas de ultras pelo planeta e foi, em 2023, **a primeira mulher latino-americana na lendária UTMB CCC**, na França.

RB • Como você conheceu a corrida?

Eu comecei a correr com a minha mãe. Ela tinha a corrida como um hobby, corria por puro prazer. Comecei a acompanhá-la em algumas corridas e fui pegando gosto aos poucos. Mas isso foi há 15 anos, o mundo da corrida era bem diferente, sem redes sociais (risos).

Em 2015, depois de dois anos de tratamento contra o câncer, minha mãe faleceu. Seis meses depois, após ter um sonho com ela, resolvi me inscrever na minha primeira ultramaratona, a Bertioga-Maresias. **Naquela linha de chegada, eu me apaixonei completamente pelas longas distâncias.** Não fazia ideia de como, mas sabia que esse esporte faria parte da minha vida para sempre.

RB • Quem é a sua maior fonte de inspiração dentro e fora do esporte?

Fora do esporte, meu pai. Dentro do esporte, tenho muitos ídolos e amigos. Tenho a sorte de conviver com referências do trail, como a Ruth Croft. Fora do trail running, sou apaixonada por tênis, e o Novak Djokovic é um ídolo: um dos maiores atletas de todos os tempos.



RB • Se pudesse voltar no tempo e encontrar a Nini da sua primeira prova internacional em 2017, o que diria a ela?

Prepara-te, porque a jornada vai ser muito longa e desafiadora. Haverá muito mais derrotas do que vitórias, mas nunca pense em desistir, porque vai valer a pena demais. E algo muito importante:

aprenda a se adaptar às adversidades e a conviver com o futuro incerto, especialmente no lado financeiro. Mas confia, porque vai dar certo.

22 anos

IDADE EM QUE A CORRIDA ENTROU DE VEZ

2015

PRIMEIRA ULTRA, BERTIOGA-MARESIAS

2017

MUDA-SE PARA SANTA CATARINA

2023

1ª LATINO-AMERICANA NA UTMB CCC

PARTE 02

O topo também é delas

Ao se consolidar na elite do trail running, Nini rompeu barreiras em um ambiente historicamente duro. **Ela encara a representatividade com a simplicidade de quem apenas escolheu construir o próprio caminho.**

RB • Qual é a sensação de mostrar para outras mulheres que a montanha também é delas?

Desde que me apaixonei pelas longas distâncias, nunca mais consegui ficar um dia sequer longe disso. Para mim, foi tudo muito natural. Essa é a minha vida. Nunca fiz nada pensando em virar referência ou mostrar aos outros como era minha rotina.

Minhas escolhas sempre foram voltadas para o meu desenvolvimento como atleta e ser humano. Quando você busca a vida dos seus sonhos, acho que naturalmente acaba inspirando quem está ao redor. Fico muito feliz em ser referência. **Estamos no melhor momento da história para o trail running feminino**, e é incrível viver isso de perto.

RB • O que você diria para uma menina que sonha em explorar o mundo correndo, mas acha isso distante demais?

É totalmente possível. Apenas comece. Dê o seu melhor dia após dia, que as portas se abrirão na hora certa. E se eu puder dar duas dicas práticas para qualquer atleta iniciante hoje: **aprenda a trabalhar com as redes sociais e estude inglês.**

Viver de esporte de montanha no Brasil exige tanto preparo físico quanto pés no chão.

RUNNERS BRASIL





PARTE 03

O lado B de viver o sonho

Alpes, Capadócia, Nova Zelândia. No feed, um sonho. Na rotina, **o cansaço real de quem passa a vida lidando com conexões, planejamento e malas.**

RB • Tirando as medalhas e os tempos, qual é a sensação real de ver o mundo através do trail?

A melhor possível. Viver a montanha correndo e explorando novos lugares é a essência do esporte. Você tem que, primeiro, se apaixonar por isso. Depois vêm a rotina de treinos, as provas e os resultados.

RB • Nas provas mais selvagens, quando o cansaço bate forte, o que passa pela sua cabeça?

Sinceramente? Não penso em muita coisa. Minha mente fica 100% focada em cruzar a linha de chegada o mais rápido possível. Parece loucura, mas não dá tempo de pensar em nada.

RB • E como é viver viajando pelo mundo como atleta profissional?

É incrível, estou vivendo o meu sonho e sou grata a isso todos os dias. Mas é bem cansativo (risos). Viajar muito é legal nos primeiros anos, mas depois você começa a sentir. **Você sonha com a sua casa e não aguenta mais ver aeroporto.** Por outro lado, você aprende a tomar decisões mais inteligentes e a programar melhor as viagens. Essa bagagem de experiência conta muito.

O QUE O FEED NÃO MOSTRA

Conexões, fusos, bagagem de prova despachada, clima que muda a estratégia na véspera e semanas inteiras longe de casa. **A rotina de um atleta de montanha é feita de logística tanto quanto de treino.**

PARTE 04

Fisiologia, empatia e o incontrollável

Pós-graduada em Fisiologia do Exercício, Nini entende a mecânica do esforço como poucos. Mas, atuando como running coach, sabe que **a teoria só funciona se houver escuta e humanidade.**

RB • Em qual momento na trilha a teoria precisa dar lugar à intuição e à força bruta?

Tem espaço para as duas coisas. A ciência e o treinamento são fundamentais para te preparar, mas se o corpo não estiver pronto, a mente não chega sozinha, né? **Ciência, experiência e intuição precisam trabalhar juntas.**

RB • Como treinadora, o que é mais difícil: controlar a sua mente numa ultra ou ensinar um aluno a perder o medo?

Ensinar outras pessoas é sempre um desafio, porque cada ser humano tem uma história diferente. O maior erro de um treinador é ignorar a individualidade.

Para ser um bom profissional, só andar com o livro de fisiologia debaixo do braço não basta. Você precisa saber lidar com pessoas. Em alguns momentos, você só precisa ser um ser humano falando com outro ser humano. **Muitas coisas não se ensinam:** eu guio meus alunos para que eles vivam as próprias experiências da forma menos traumática possível e aprendam sozinhos.

RB • Como você mantém essa chama acesa depois de tanto tempo?

Para mim, estou só começando (risos). Não consigo nem imaginar a minha vida longe disso.

ARQUIVO PESSOAL

O maior erro de um treinador é ignorar a individualidade.

NINI OLIVEIRA

A LIÇÃO

“A montanha te ensina uma das mais valiosas lições da vida: **nem tudo está no seu controle. Aprenda a controlar o controlável da melhor forma que puder, e a lidar com a imprevisibilidade do incontrollável da melhor forma que puder. A montanha é isso. E a vida também.”**

NINI OLIVEIRA

Das quadras de vôlei na juventude às trilhas mais desafiadoras do planeta, Nini segue abrindo caminhos, e está só começando. **Não apenas correndo o mundo, mas lembrando a cada corredor que o mais importante não é o pace nem as medalhas, e sim a coragem de continuar em frente.**

Como descansar bem

Até aqui, a revista mostrou o que o descanso faz e o que acontece quando ele falta. Falta a parte prática. **Este bloco é sobre como colocar o descanso na planilha, o que a tecnologia consegue medir e o que ela ainda não mede.**

NESTA PARTE

Deload: a semana que faz o treino render

GUSTAVO JORGE

Tech Run • O que o relógio mede quando você descansa

PABLO MATEUS

Recovery tech: o que funciona, o que ajuda e o que é marketing

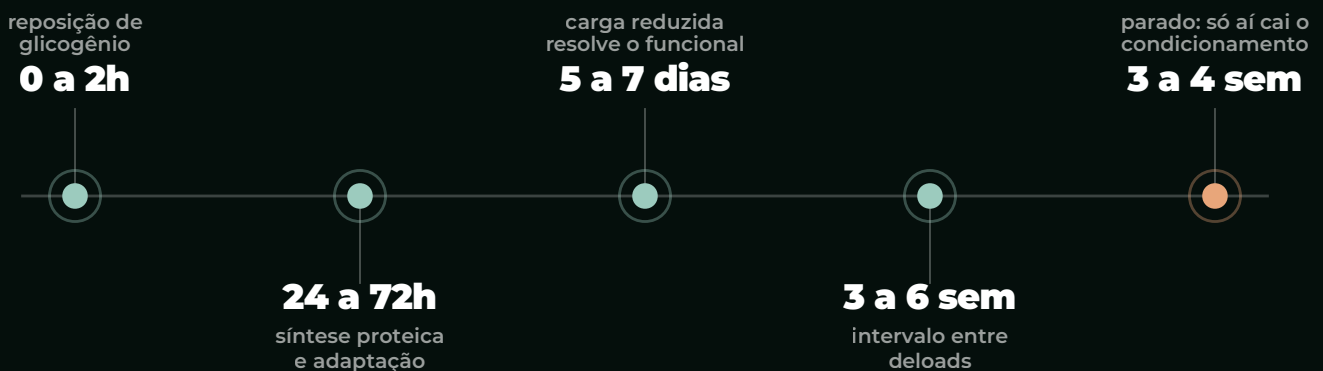
GUSTAVO PAVESI

Descanso tem prazo. E ele não é o mesmo para tudo

A pergunta não é se você deve parar, é por quanto tempo. **Cada processo de recuperação tem a sua própria janela**, e confundir uma com a outra é o que faz o corredor descansar de menos ou se assustar à toa.

A LINHA DO TEMPO DA RECUPERAÇÃO

DO FIM DO TREINO À PERDA REAL DE CONDICIONAMENTO



O que se resolve em dias

Repor energia, reduzir a dor muscular tardia e devolver ritmo ao esforço fácil. Cinco a sete dias de carga muito reduzida resolvem a maior parte dos casos em que o corredor só passou do ponto.

O que leva semanas

Consolidar um bloco inteiro de treino, corrigir deficiências de ferro ou vitamina D e recuperar um overreaching que já deixou de ser funcional.

O que você não perde

Condicionamento em uma semana parado. Nesse período o $\text{VO}_2\text{máx}$ cai de 2 a 4%, quase tudo por volume plasmático, que volta em poucos dias de retorno.

30 a 50%

de redução do volume semanal em uma semana de deload

24 a 72h

a janela em que o treino de ontem vira adaptação

2 a 4%

o que o $\text{VO}_2\text{máx}$ cai em 7 a 10 dias sem treinar

10 a 14

dias de tendência antes de confiar no que o relógio mostra

Valores de referência: Meeusen R et al., Med Sci Sports Exerc, 2013; Mujika I, Padilla S, Med Sci Sports Exerc, 2000; Kellmann M et al., Int J Sports Physiol Perform, 2018.



BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

PERIODIZAÇÃO

Deload: quando treinar menos é a melhor forma de correr melhor

O organismo não melhora porque treinou mais. Ele melhora porque conseguiu se adaptar. **E adaptação exige um equilíbrio delicado entre estímulo e recuperação.**



Gustavo Jorge
FISILOGISTA DO
EXERCÍCIO

01

Existe uma ideia profundamente enraizada entre corredores de que evolução depende, acima de tudo, de acumular quilômetros. Se a semana foi boa, a tendência é aumentar o volume na seguinte. Se o corpo respondeu bem a um treino forte, surge a vontade de repetir o estímulo. Quando o desempenho melhora, a conclusão costuma ser simples: mais treino gera mais resultado.

O problema é que essa lógica funciona apenas até certo ponto. O organismo não melhora porque treinou mais. Ele melhora porque conseguiu se adaptar ao treinamento. Quando esse equilíbrio se rompe, o treinamento deixa de construir desempenho e passa apenas a acumular fadiga. É justamente nesse momento que o deload deixa de ser uma pausa e passa a ser uma estratégia.

Estímulo

O treino aplica a carga e abre a demanda de reparação

+

Recuperação

O organismo responde, reorganiza e consolida o que foi pedido

=

Adaptação

O desempenho novo, que nenhum dos dois produz sozinho

Três ideias erradas sobre a palavra

Deload ainda causa estranheza entre muitos corredores brasileiros, e quase sempre por um destes três motivos. Nenhum deles está correto.

IDEIA ERRADA 01

“Deload é descanso completo”

Não é. Na maior parte dos casos, o ajuste acontece no volume, e os estímulos de qualidade continuam presentes, só que mais curtos.

IDEIA ERRADA 02

“É coisa de atleta profissional”

É justamente o contrário: quem concilia treino com trabalho, pouco sono e estresse costuma precisar de reduções mais frequentes.

IDEIA ERRADA 03

“Reduzir carga é perder condicionamento”

Acontece o oposto. O bloco seguinte começa carregando as adaptações que o bloco anterior produziu, e não do ponto onde parou.

Deload não é um intervalo improvisado porque o corpo já não suporta treinar. É uma decisão tomada antes que o excesso de fadiga comprometa a evolução.

GUSTAVO JORGE

Essa diferença muda completamente a forma de enxergar o processo. O corredor costuma perceber apenas aquilo que acontece durante a corrida: o ritmo, a distância, a frequência cardíaca, a sensação de esforço. O que ele não percebe é que cada treino deixa pequenas marcas fisiológicas que precisam ser

reparadas: microlesões musculares, depleção de estoques energéticos, alterações hormonais, desgaste do sistema nervoso central e uma enorme demanda para reorganizar proteínas, tecidos e conexões neurais.

Nenhuma dessas adaptações acontece durante o treino. Elas acontecem depois. Treinar novamente antes que parte dessas respostas tenha sido concluída não significa acelerar o processo. Significa sobrepor um novo estímulo sobre um organismo que ainda está ocupado tentando responder ao anterior.

Durante algum tempo isso funciona. O corpo humano tem extraordinária capacidade de compensação: o corredor continua treinando,

continua completando os percursos e muitas vezes ainda melhora seus tempos. Essa fase costuma reforçar a falsa impressão de que descansar é desnecessário.

Mas a fadiga tem uma característica importante: **ela se acumula silenciosamente.** Raramente alguém acorda de um dia para o outro em estado de excesso de treinamento. O mais comum é uma sequência de pequenos sinais que parecem isolados.

OS SINAIS QUE PARECEM ISOLADOS

- Um treino intervalado exige mais esforço do que deveria
- A recuperação entre sessões demora um pouco mais
- A musculatura permanece pesada por vários dias
- O sono deixa de ser reparador e o entusiasmo diminui
- O relógio mostra ritmos semelhantes, mas tudo custa mais

O corredor experiente aprende que esses sinais não representam falta de motivação. Representam aumento do custo fisiológico para produzir o mesmo desempenho. **Esse é o momento ideal para um deload.**

Infelizmente, muitos esperam até que o organismo imponha a pausa por conta própria. Quando isso acontece, ela costuma vir acompanhada de lesões, doenças oportunistas, dores persistentes ou queda evidente de rendimento. O descanso deixa de ser uma escolha e passa a ser uma obrigação.

O desempenho evolui em ondas

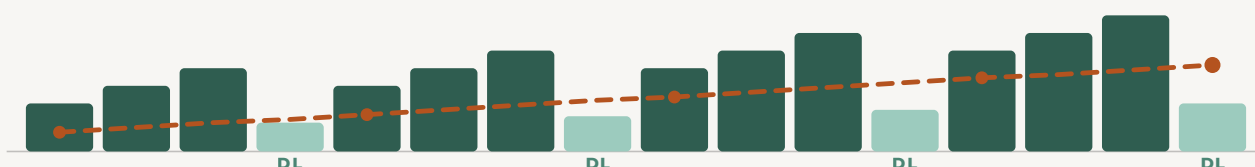
Muitos corredores interpretam o treinamento como uma sucessão de estímulos ascendentes, imaginando que cada semana deva ser um pouco mais difícil do que a anterior. A fisiologia trabalha de forma diferente. Há momentos de construção e momentos de assimilação. Sem essa alternância, a curva de progresso inevitavelmente desacelera.

Erguer paredes sem permitir que o concreto adquira resistência não acelera a obra. O estímulo constrói. A recuperação consolida.

GUSTAVO JORGE

16 SEMANAS DE TREINO

■ PROGRESSÃO ■ DELOAD — DESEMPENHO



A queda planejada é o que permite ao bloco seguinte começar mais alto do que o anterior.

Ao diminuir o volume, o organismo reduz parte do estresse acumulado, recompõe reservas energéticas, reorganiza tecidos e restaura mecanismos neurais fundamentais para produzir força e coordenar movimento. Quando o próximo bloco começa, **o corredor não retorna ao ponto anterior: ele inicia uma nova fase carregando as adaptações produzidas pelo bloco que acabou de concluir.**

Quando é a hora certa de fazer um deload?

Existe um momento planejado e existe um momento imposto pelo corpo. **O primeiro produz desempenho. O segundo normalmente aparece acompanhado de prejuízo.** Na periodização clássica, o deload entra depois de um bloco de progressão, quando a carga acumulada começa a superar a velocidade com que o organismo consegue se recuperar.

Para a maioria dos corredores recreacionais, isso acontece entre a terceira e a sexta semana de treinamento contínuo, dependendo da intensidade dos estímulos, da experiência e da capacidade individual de recuperação. Quem concilia treinos com jornadas extensas de trabalho, pouco sono ou elevado estresse costuma precisar de reduções mais frequentes, porque

a recuperação não depende apenas do que acontece durante a corrida.

Por isso, o calendário deve ser acompanhado da observação dos sinais. Quando o ritmo habitual passa a exigir esforço desproporcional, quando a musculatura permanece pesada mesmo depois de dias leves, quando a frequência cardíaca demora mais para estabilizar ou quando a vontade de treinar desaparece sem razão evidente, o corpo está sinalizando que a capacidade de adaptação está sendo consumida pela própria fadiga. **Esperar que esses sinais virem dor ou lesão significa agir tarde.**

O que realmente deve diminuir

A variável que mais sofre redução é o volume total: quilometragem semanal, número de repetições nos intervalados e quantidade de séries no treino de força. A intensidade, entretanto, costuma ser preservada parcialmente.

Grande parte da fadiga acumulada está relacionada à quantidade total de trabalho realizada ao longo das semanas, e diminuir o volume reduz esse custo rapidamente. Já eliminar completamente os estímulos intensos pode provocar perda da sensação de ritmo, da coordenação motora e de adaptações neuromusculares importantes.

UM EXEMPLO PRÁTICO

60 km por semana viram 30 a 40 km

Um corredor que normalmente percorre sessenta quilômetros semanais pode reduzir para algo entre trinta e quarenta durante o deload, **mantendo apenas pequenos estímulos de velocidade ou limiar, com duração muito menor.** Na musculação acontece o mesmo: reduzem-se o número de séries, a quantidade de exercícios e o volume total, preservando a qualidade da execução e, em alguns casos, até a carga utilizada.

Iniciantes, intermediários e avançados não respondem igual

Existe a tendência de imaginar que corredores mais experientes precisam descansar menos. Na realidade,

eles apenas suportam cargas maiores antes de precisar reduzir.

Iniciante

Ainda desenvolve tolerância ao impacto. Tecidos, tendões e músculos respondem mais devagar aos aumentos de carga.

DELOADS MAIS FREQUENTES, REDUÇÕES MODERADAS

Intermediário

Já sustenta blocos de quatro ou cinco semanas de progressão, mas passa a conviver com intensidades mais altas.

CONTROLAR FADIGA VALE TANTO QUANTO TREINAR

Avançado

Suporta grandes volumes, mas produz níveis muito superiores de estresse fisiológico a cada bloco.

NEGLIGENCIAR CUSTA SEMANAS, NÃO DIAS

Deload não é tapering

Embora os dois conceitos envolvam redução de carga, eles cumprem funções completamente diferentes dentro do planejamento anual. Confundir as duas estratégias leva a erros comuns: alguns corredores

transformam qualquer semana leve em um falso tapering e voltam ao bloco seguinte com sensação de perda de ritmo; outros ignoram o tapering porque acreditam que já fizeram diversos deloads na temporada.

DURANTE A TEMPORADA

Deload

Faz parte do processo de construção do desempenho. Aparece várias vezes ao longo do ano para permitir que cada bloco seja assimilado antes do início do seguinte. Reduz fadiga sem interromper o desenvolvimento físico.

“Como continuo evoluindo nas próximas semanas?”

ANTES DA PROVA-ALVO

Tapering

Acontece apenas na preparação para uma competição importante. A redução deixa de servir ao treinamento e passa a servir ao desempenho imediato: chegar ao dia da prova com o menor nível possível de fadiga.

“Como desempenho o meu melhor no dia da prova?”

Como construir um deload eficiente

ELEMENTO	RECOMENDAÇÃO PRÁTICA
Frequência	A cada 3 a 6 semanas de progressão, conforme carga e experiência.
Volume de corrida	Redução entre 30% e 50% da quilometragem semanal.
Intensidade	Manter um ou dois estímulos curtos para preservar ritmo e eficiência neuromuscular.
Treino de força	Reduzir séries e volume total, mantendo boa técnica e, quando possível, a carga.
Dias livres	Aproveitar para priorizar sono, alimentação e recuperação ativa.
Retorno	Retomar o bloco seguinte de forma progressiva, evitando compensar a quilometragem reduzida.

O MAIOR DESAFIO NÃO É FISIOLÓGICO

Treinar forte exige motivação. Treinar menos, quando isso faz parte da estratégia, exige maturidade.

Os corredores que evoluem por muitos anos não são necessariamente os que treinam mais. São os que entendem que cada sessão tem uma função específica dentro da periodização. **O deload não diminui o treinamento: ele preserva a capacidade de continuar treinando, evoluindo e correndo por muitos anos.**



BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

WEARABLES

O score de sono do relógio: dá para confiar?

Você acorda e, antes mesmo de perceber como está se sentindo, recebe o diagnóstico. **Para alguns corredores, o dia já começou errado.**

SCORE DE SONO

62

Recuperação ruim

6h47 dormidas · HRV 41 ms
FC repouso 52 bpm

**Pablo Mateus**TECH RUN · RUNNERS
BRASIL

Os relógios esportivos evoluíram muito nos últimos anos. Garmin, Apple Watch, COROS, Polar, Suunto e outros wearables acompanham uma quantidade impressionante de informações enquanto dormimos: duração do sono, frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca, respiração, movimentos e até estimativas das diferentes fases do sono. Depois, algoritmos transformam tudo isso em algo muito mais simples de entender: **uma nota**.

O QUE ELE FAZ

Estimativas a partir do pulso

Sensores acompanham movimento, frequência cardíaca e outros sinais fisiológicos. A partir desses dados, algoritmos tentam identificar quando você adormeceu, quando acordou e como o organismo se comportou durante a noite.

Onde o relógio é realmente útil

Se você olhar apenas para a nota de hoje, pode estar desperdiçando justamente o melhor que essa tecnologia oferece. Imagine que seu score normalmente fica entre 80 e 90 e, depois de um treino muito intenso, aparece 65. Isoladamente, isso significa pouco.

Agora imagine que durante cinco ou seis dias o score caiu, a frequência cardíaca de repouso aumentou, a HRV ficou abaixo do padrão habitual e você começou a acordar cansado. **A conversa muda.** O grande valor dos wearables está menos na precisão absoluta de uma noite e mais na

Pode ser 48, 72 ou 91. Dependendo da plataforma, esse número aparece como score de sono, prontidão, recuperação ou alguma combinação dessas informações. Mas existe uma pergunta importante: até que ponto podemos confiar nele?

Seu relógio não sabe exatamente quando você está dormindo

O QUE ELE NÃO FAZ

Medir atividade cerebral

Isso é muito diferente de um exame clínico. Por isso não devemos transformar o wearable em diagnóstico médico. Ele é uma ferramenta de acompanhamento, e essa diferença muda a forma de interpretar os dados.

capacidade de identificar mudanças no seu próprio padrão ao longo do tempo.

O erro de perseguir o sono perfeito

Existe um paradoxo interessante: compramos tecnologia para cuidar da saúde, mas podemos acabar ficando ansiosos por causa dela. O corredor dorme aparentemente bem, acorda disposto, olha o relógio e descobre que recebeu nota 58. De repente, começa a procurar o que fez de errado. Dormiu pouco? Comeu tarde? Treinou demais? **Às vezes, nada disso. O algoritmo simplesmente interpretou aquela noite de maneira diferente.**

A REGRA QUE DEVERIA VIR NA CAIXA

Não deixe o dispositivo dizer como você está antes de perguntar ao próprio corpo.

Como você acordou? Está disposto? As pernas estão recuperadas? Seu humor está normal? Como foi o treino anterior? Tecnologia funciona melhor quando complementa a percepção do corredor, não quando a substitui.

Uma noite ruim não destrói seu treinamento

Score ruim não significa automaticamente cancelar o treino, assim como score excelente não significa que você está preparado para qualquer carga. Uma noite ruim pode acontecer por dezenas de motivos: viagem, trabalho, filhos, alimentação, estresse ou simplesmente uma noite diferente. **O sinal se torna relevante quando diferentes indicadores apontam repetidamente na mesma direção.**

Se durante vários dias você dorme menos, acorda cansado, percebe queda na HRV, aumento da FC de repouso e piora da sensação nos treinos, existe informação suficiente para prestar atenção. **Seu relógio não está dando uma sentença. Está ajudando você a perceber um padrão.**

LEVE PARA CASA

Quatro métricas que valem o seu tempo

01

Duração do sono

Observe se você está conseguindo manter quantidade de sono consistente ao longo da semana, não só em uma noite.

02

HRV

Mais importante do que comparar seu número com o de outro corredor é observar mudanças em relação ao seu próprio padrão.

03

FC de repouso

Alterações persistentes em relação à sua média podem ser uma informação adicional sobre recuperação.

04

Tendência

Olhe vários dias em conjunto. Sono, HRV, FC e sua percepção contam uma história muito melhor juntos.

NÃO FIQUE REFÉM DE

Score isolado de uma noite

Uma nota ruim não significa necessariamente recuperação ruim.

Comparação com outros corredores

Seu padrão fisiológico é individual.

Minutos exatos de cada estágio

Trate as fases apresentadas pelo relógio como estimativas, não como medições clínicas.

Um único indicador

Nenhuma métrica deve decidir sozinha se você treina, descansa ou muda a rotina.



BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

A melhor tecnologia não é aquela que gera mais dados. É aquela que ajuda você a tomar decisões melhores.

PABLO MATEUS • TECH RUN



BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

REVIEW DA EDIÇÃO

Recovery tech: quais gadgets realmente valem o preço?

Sentir que recuperou melhor é a mesma coisa que realmente ter recuperado melhor? **Nem sempre.** Seis recursos em alta, avaliados um a um.

COMO FUNCIONAM
AS NOTAS**35%**

O que a ciência mostra

20%

O que você sente na prática

15%

Praticidade

10%

Versatilidade

20%

Custo-benefício

**Gustavo Pavesi**

EMPREENDEDOR • REVIEW RUNNERS BRASIL

Recovery virou mercado. Hoje tem aparelho prometendo pernas mais leves, menos dor depois do treino e até um relógio dizendo, logo cedo, se você está pronto para treinar forte. **Alguns desses recursos têm ciência por trás. Outros têm um**

marketing que corre bem mais rápido do que a evidência. Fomos separar o que parece valer a compra do que talvez seja melhor deixar na prateleira.

01 Pistola de massagem

Prática, portátil e gostosa de usar. Milagrosa? Aí já é outra história.

7,4

NOTA FINAL

\$\$

A pistola talvez seja o gadget mais fácil de encaixar na rotina. Cabe na mochila, leva poucos minutos e costuma dar aquela sensação imediata de músculo menos travado.

Uma análise publicada em 2026, reunindo 12 estudos clínicos, encontrou alguma melhora na recuperação do salto depois do exercício. Mas **não mostrou melhora clara da força máxima nem redução consistente da dor muscular pós-treino.** Em português claro: pode ajudar e pode deixar você se sentindo melhor, mas não existe sinal de que ela aperte um botão secreto de recuperação acelerada.

OLHAR DO FÍSIO

A sensação de músculo mais solto depois da pistola é real para muita gente. Só não confunda isso com músculo totalmente recuperado. Você pode se sentir melhor e ainda não estar pronto para outro treino forte. E apertar mais forte ou usar por mais tempo não garante um efeito melhor.

COMPRE SE

Você gosta de automassagem, quer aliviar a rigidez e procura algo simples para usar em casa ou em viagens.

FUJA SE

A propaganda promete eliminar ácido láctico, desfazer contraturas ou recuperar o músculo em tempo recorde.

VEREDITO

Entre os gadgets que agem diretamente no corpo, é a compra mais equilibrada.

02 Bota de compressão

Se existisse campeonato de pernas leves, ela seria favorita.

6,3

NOTA FINAL

\$\$\$\$

Vestir uma bota pneumática depois de um treino longo tem muita cara de recovery profissional. As câmaras apertam e relaxam as pernas em sequência, e muita gente termina a sessão com uma ótima sensação de leveza.

Quando vários estudos foram reunidos numa análise de 2024, o resultado foi menos espetacular do que a sensação: os ganhos sobre força e desempenho muscular foram pequenos, enquanto a melhora da dor e do desconforto variou de pequena a moderada. Outra revisão, de 2025, também não conseguiu mostrar que a bota seja claramente melhor do que outras formas de recuperação. **Existe benefício, só não parece ser do tamanho que o preço sugere.**

OLHAR DO FÍSIO

Sair da bota com a perna novinha é uma sensação válida. Mas sentir leveza não quer dizer que você ganhou força de volta. Um estudo com ultramaratonistas mostrou justamente isso: menos sensação de fadiga, sem uma recuperação funcional claramente melhor nos dias seguintes.

COMPRE SE

Você usa bastante, gosta muito da sensação e o preço cabe sem esforço no orçamento.

FUJA SE

Você espera que alguns milhares de reais façam seu corpo recuperar muito mais rápido.

VEREDITO

Deliciosa de usar. Preço difícil de defender para a maioria dos corredores.

03 Luz vermelha e fotobiomodulação

Aqui existe ciência de verdade, mas também muito espaço para exagero no marketing.

6,1

NOTA FINAL

\$\$\$

Fotobiomodulação é o nome técnico para tratamentos que usam luz vermelha ou infravermelha em doses específicas. E sim: existem estudos com resultados interessantes. Uma revisão de 2025 encontrou menos dor muscular entre 72 e 96 horas depois do exercício e melhora de força em alguns momentos da recuperação.

Só existe uma pegadinha importante: os estudos usam aparelhos, doses e tempos bem definidos. **Isso não quer dizer que qualquer painel vermelho comprado na internet vá entregar o mesmo resultado.** Em uma revisão sobre aparelhos de corpo inteiro, os poucos estudos disponíveis não mostraram melhora consistente de desempenho ou recuperação.

OLHAR DO FÍSIO

Vale separar duas coisas: a tecnologia pode funcionar, mas isso não significa que todo aparelho vendido como luz vermelha funcione igual. Dose, potência, distância e tempo de uso fazem diferença. Palavras bonitas como ATP e biohacking não substituem essas informações.

COMPRE SE

Você sabe qual aparelho está comprando, conhece os parâmetros e tem um motivo claro para usá-lo.

FUJA SE

O anúncio promete de tudo, mas quase não explica como o aparelho entrega a luz.

VEREDITO

A tecnologia é interessante. Achar que qualquer painel entrega o dos estudos, não.

04 Relógios, anéis e o recovery score

Ele não recupera seu corpo. Mas pode ajudar você a perceber quando alguma coisa não vai bem.

7,7

NOTA FINAL

\$\$-\$\$\$

Garmin, WHOOP, Oura e outros relógios e anéis inteligentes juntam dados como sono, frequência cardíaca e variabilidade da frequência cardíaca para entregar uma nota: Recovery, Readiness, Body Battery e por aí vai.

O problema é que cada marca faz essa conta de um jeito próprio. Uma análise publicada em 2026 chamou atenção para isso: **muitos desses algoritmos são pouco transparentes e ainda têm validação independente limitada.** Isso não torna o relógio inútil, muito pelo contrário. Só não vale deixar um número no pulso mandar mais em você do que o seu corpo e o seu treino estão mostrando.

OLHAR DO FÍSIO

Olhe mais para a tendência do que para um dia isolado. A HRV pode mudar por treino, sono, hidratação, doença, álcool e estresse. Se vários sinais pioram juntos por alguns dias, vale atenção. Uma nota ruim em uma manhã só é apenas uma pista.

COMPRE SE

Você gosta de acompanhar dados e usa o relógio para entender melhor sua rotina.

FUJA SE

Você acorda ótimo, vê uma nota baixa e decide que o relógio sabe mais sobre você do que você.

VEREDITO

Ótimo conselheiro. Péssimo chefe.

A LINHA QUE SEPARA TUDO

Você pode se sentir melhor e ainda não estar pronto para outro treino forte. Sensação e recuperação não são a mesma coisa.

05 Frio com compressão

Pegaram o velho gelo, colocaram tecnologia e multiplicaram o preço.

6,0

NOTA FINAL

\$\$\$

Esses aparelhos juntam duas coisas conhecidas: resfriamento e compressão. A vantagem é ter mais controle e mais conforto do que improvisar gelo em casa. Em um estudo de 2025 com jogadores de futebol, o frio com compressão teve bons resultados em alguns sinais de recuperação entre 48 e 72 horas depois de um treino pesado.

É interessante, mas ainda há muito mais pesquisa sobre a velha imersão em água fria. Uma grande análise de 2025 reuniu 55 estudos e encontrou melhora da dor muscular e de alguns testes de desempenho, dependendo da temperatura e do tempo. **A tecnologia é sofisticada, mas a banheira ainda tem muita ciência a favor.**

OLHAR DO FÍSIO

Frio não precisa virar regra depois de todo treino. Ele pode fazer sentido quando o objetivo é aliviar desconforto ou recuperar rápido entre provas e jogos. Usar sempre, sem pensar no objetivo, é outra história.

COMPRE SE

Vai ser muito usado em clínica, clube ou equipe, e o conforto justifica o preço.

FUJA SE

Você está pagando milhares de reais por algo que uma opção simples já resolveria.

VEREDITO

Bom equipamento. Compra difícil de justificar para uso doméstico.

06 O anti-gadget: o bom e velho foam roller

Sem aplicativo. Sem bateria. Sem Bluetooth. E incomodando equipamentos que custam milhares de reais.

8,3

NOTA FINAL

\$

Uma análise publicada em 2024, reunindo 16 estudos e 515 pessoas, encontrou redução da dor muscular depois do exercício com o uso do foam roller.

Isso não quer dizer que ele esteja descolando a fáscia ou desfazendo aderências mágicas. **Mas é simples, barato e pode ajudar no conforto, na mobilidade e naquela sensação de corpo menos pesado.**

OLHAR DO FÍSIO

Às vezes, a opção mais simples é justamente a que faz mais sentido. Não precisa ter tela, bateria ou aplicativo para ser útil.

COMPRE SE

Você gosta da sensação e quer uma opção barata, simples e fácil de usar.

FUJA SE

Só se alguém tentar vender um foam roller pelo preço de uma bota pneumática.

VEREDITO

Pouco glamour. Muito custo-benefício.

ANTES DO PLACAR

Bota, pistola, relógio e frio podem entrar na rotina. Mas entram como ajuda. Ferramenta nenhuma corrige um processo ruim.

O placar do recovery

1°	Foam roller		8,3
2°	Wearables		7,7
3°	Pistola de massagem		7,4
4°	Bota de compressão		6,3
5°	Fotobiomodulação doméstica		6,1
6°	Frio com compressão		6,0

Aqui tem uma pegadinha importante: **o vencedor não é necessariamente o que recupera mais**. O foam roller ganha porque entrega bastante pelo que custa. O wearable aparece bem pela utilidade no dia a dia. E, entre os gadgets que realmente agem sobre o corpo, a pistola fica com a melhor combinação de preço, praticidade e benefício.

SOZINHO, NADA FAZ MILAGRE

Recuperação não acontece dentro de uma bota, de uma pistola ou de uma máquina. Seu corpo recupera com uma soma de coisas: dormir bem, comer o suficiente, se hidratar, organizar os treinos, respeitar intervalos, controlar estresse e dar ao corpo tempo para se adaptar. **A ciência trata recuperação exatamente assim: como um processo com várias peças, e não como uma técnica isolada.**

Se a panturrilha vive pesada e a dor sempre volta, talvez a melhor pergunta não seja qual gadget comprar:

- Aumentei o treino rápido demais?

· Estou sobrecarregando sempre a mesma região?

· Essa dor já pode ser sinal de uma lesão?
- Estou com alguma perda de força?

· Meu intervalo entre treinos é suficiente?

REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS

Zhu Y, et al. Chiropr Man Therap. 2026. · Maia F, et al. Biol Sport. 2024;41(4):263-275. · Neves RS, et al. J Bodyw Mov Ther. 2025. · Hoffman MD, et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2016;46(5):320-326. · Tsou YA, et al. J Funct Morphol Kinesiol. 2025;10(3):277. · Álvarez-Martínez M, Borden G. Lasers Med Sci. 2025;40:55. · Schaffarczyk M, Sperlich B.

Front Sports Act Living. 2026. · Cold compression and ice therapy after plyometric exercise. J Bodyw Mov Ther. 2025. · Wang H, et al. Front Physiol. 2025;16:1525726. · Foam rolling and muscle soreness. J Bodyw Mov Ther. 2024. · Kellmann M, et al. Int J Sports Physiol Perform. 2018;13(2):240-245. · Walsh NP, et al. Br J Sports Med. 2021.

VEREDITO FINAL

Você provavelmente não precisa de nenhum deles para recuperar bem.

Isso não significa que sejam inúteis. Eles podem trazer conforto, diminuir a dor muscular depois de um treino pesado, melhorar a mobilidade por algum tempo, ajudar você a acompanhar a rotina e tornar o recovery mais agradável.

A diferença está entre “isso pode ajudar” e “eu preciso disso para recuperar”.

Se você dorme mal, come pouco para o tanto que treina e vive encaixando sessões pesadas sem recuperação suficiente, talvez seu melhor upgrade não tenha Bluetooth, e nem precise de tomada.

Você não compra recuperação. Você constrói recuperação.

A tecnologia pode entrar nessa construção. Só não deveria ser a parte mais importante dela.

**Gustavo Pavesi**

EMPREENDEDOR • REVIEW RUNNERS BRASIL

CORRIDA E CARREIRA

Você não precisa correr forte **todos os dias**

O que a corrida ensina sobre descanso, produtividade e uma carreira sustentável.

**Eduardo Rodrigues**

CORRIDA E CARREIRA

Durante muito tempo, na carreira, eu achei que precisava fazer mais. Mais horas. Mais entregas. Mais disponibilidade. Mais responsabilidade.

Os resultados vieram. Mas a conta também. O cansaço mental foi se acumulando até chegar a um quadro de burnout. Foi uma forma dura de perceber que produzir muito e produzir de forma sustentável são coisas diferentes.

Anos depois, a corrida me ensinaria a mesma lição, dessa vez através do corpo.

Recuperação não é o intervalo entre duas performances. Ela faz parte da performance.

Em um exame de rotina, meu CPK apareceu muito elevado. A orientação médica foi direta: um mês sem treinar. Nada de corrida. Nada de musculação. Para alguém acostumado a treinar, parar completamente parecia um retrocesso.

Não foi. Foi quando comecei a compreender algo que hoje parece óbvio: recuperação não é o intervalo entre duas performances. Recuperação faz parte da performance. E talvez esse seja um dos grandes erros que cometemos tanto na corrida quanto na carreira.

NO ESPORTE

A cultura do volume

É fácil cair na armadilha de achar que mais quilômetros significam necessariamente mais evolução. A semana boa pede uma semana maior. O treino que rendeu pede um estímulo repetido.

NO TRABALHO

A cultura do hustle

Mais reuniões, mais horas conectados, mais tarefas, mais mensagens respondidas. A mesma lógica, com outro vocabulário, e com a mesma conta chegando depois.

Só que o corpo tem limites. A mente também. Um treinamento bem estruturado alterna estímulo e recuperação: existem dias fortes, dias leves e períodos de redução de carga. **Não se espera que um atleta esteja no pico de desempenho 365 dias por ano. Por que esperamos isso de um profissional?**

Talvez produtividade precise deixar de ser medida apenas pela quantidade de coisas que conseguimos colocar dentro de um dia. Hoje penso de outra maneira. Há momentos para acelerar. Há momentos para sustentar. E há momentos para recuperar.

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu.”

ECLESIASTES 3:1

Descansar estrategicamente não significa falta de ambição. Significa criar condições para continuar performando quando realmente importa. Aprendi isso duas vezes: primeiro

quando a mente pediu socorro, depois quando o corpo mandou parar.

Na corrida, ninguém deveria fazer uma maratona inteira em ritmo de tiro. Por que ainda tentamos fazer isso com a carreira?

EDUARDO RODRIGUES

Na próxima sexta-feira, antes de decidir se acelera ou se segura, experimente um exercício simples: dê uma nota para como você está. É o que proponho no medidor da página seguinte, e

o valor dele está na linha que aparece depois de algumas semanas seguidas de anotação.

LEVE PARA CASA

Seu medidor de carga

Toda sexta-feira, dê uma nota de 0 a 10 para os indicadores abaixo. **O objetivo não é diagnosticar nada, mas perceber tendências antes que o excesso vire padrão.**

INDICADOR	0	SUA NOTA	10
Energia ao acordar	Esgotado		Renovado
Qualidade do sono	Péssima		Excelente
Vontade de treinar	Nenhuma		Alta
Disposição para trabalhar	Nenhuma		Alta
Irritabilidade	Muito alta		Nenhuma
Capacidade de concentração	Péssima		Excelente

COMO MENSURAR

Não olhe apenas para uma nota. Olhe para a tendência. **Se energia, sono, disposição e concentração estiverem caindo por duas ou três semanas consecutivas, enquanto a irritabilidade aumenta**, talvez seja hora de rever sua carga de treino e de trabalho.

Performance sustentável não é saber apenas a hora de acelerar. É também perceber a hora de tirar o pé.

64

AGOSTO DE 2026

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.

O QUE TEVE NESTA EDIÇÃO

Débora Simas, recordista mundial de corrida em esteira

ENTREVISTA EXCLUSIVA • MATÉRIA DE CAPA

200 milissegundos

O TEMPO QUE SEPARA O SEU PÉ DO SOLO

Corrida e ciência

EDUARDO BARBOSA

Mente em movimento

CARÔ QUEIROZ

Nutrição e destino corrida

ANA KIST E EQUIPE RUNNERS BRASIL



Leia a edição 64 completa

Aponte a câmera do celular ou acesse pelo navegador. Todas as edições ficam disponíveis de graça.

runnersbrasil.com/revista

FOTO DE CAPA • KELEN WEHR

POR QUE VOLTAR NELA

A entrevista com a brasileira que bateu o recorde mundial de corrida em esteira.

E o guia completo do 5K e do 10K.

VELOCIDADE

Como treinar rápido sem transformar a semana inteira em intensidade.

LIMIAR

Onde fica o seu, por que ele muda e como usá-lo para segurar o ritmo.

CADÊNCIA

O que ela muda de verdade, e o que é só número bonito no relógio.

PERGUNTE AO TIME • FECHAMENTO

Oito respostas sobre descansar

Todo mês, o time Runners Brasil responde às dúvidas que chegam pelos nossos canais. Estas são as de setembro.

01 • Uma noite mal dormida é motivo para cancelar o treino?

Nem sempre. Uma noite isolada não determina automaticamente o cancelamento, mas muda a forma de decidir. Antes de sair, observe sonolência, dificuldade de atenção, irritabilidade, sensação de esforço e o tipo de sessão prevista. **Um treino leve pode ser ajustado, enquanto tiros, longões exigentes, percursos técnicos ou atividades de risco maior pedem mais cautela.** Se você estiver lutando para permanecer desperto, com atenção muito reduzida ou sensação de insegurança, priorize o descanso e converse com o treinador. Quando noites ruins se repetem, vale investigar a causa com um profissional de saúde.



Carlos Campelo

PSICÓLOGO • CRP 18/9852
NEUROCIÊNCIA DO COMPORTAMENTO

02 • Meus exames vieram todos normais. Isso descarta overtraining?

Não. Não existe exame que confirme ou exclua a síndrome de overtraining. O laboratório serve para afastar o que imita o quadro, como anemia, tireoide, infecção e deficiência de ferro ou de vitamina D, e para corrigir o que o agrava. **O diagnóstico é clínico:** queda de desempenho sustentada por semanas, sinais somados e recuperação incompleta mesmo reduzindo a carga. Exame normal com esse conjunto de sintomas não tranquiliza. Confirma que o problema é a carga.



Dra. Ana Paula Simões

ORTOPEDISTA E MÉDICA DO ESPORTE
CRM-SP 108667

03 • Trilha leve conta como descanso ativo?

Sim, desde que a atividade seja realizada em baixa intensidade e não represente uma carga significativa. O objetivo do descanso ativo é promover movimento e circulação, favorecendo a recuperação sem gerar nova demanda de treinamento. Mas observe o percurso: **trilhas com muitas subidas e descidas, terrenos técnicos, longa duração ou ritmo elevado geram carga considerável** e deixam de ser descanso. Se você termina com as pernas pesadas ou mais cansado do que começou, a intensidade foi maior do que o ideal. Trilha leve pode ser descanso ativo, mas leve precisa ser realmente leve.



Ramiro Kramer

TREINADOR • RUNNERS BRASIL

04 • Dormir mal piora a pele do atleta?

Sim. O sono é o momento em que a pele se regenera: repara a barreira cutânea, reduz a perda de água e cicatriza microlesões, como assaduras e bolhas da corrida. Sem sono suficiente, esse processo trava, a pele fica mais seca, sensível e demora mais para cicatrizar. Além disso, noites mal dormidas aumentam a inflamação no corpo todo, o que pode piorar dermatites, acne e outras doenças inflamatórias da pele. **Dormir bem é parte do treino: tão importante para a pele quanto para os músculos.**



Sabrina Cabral

DERMATOLOGIA • RUNNERS BRASIL

05 • Acordo muitas vezes durante a noite e faço bruxismo. Existe correlação?

Existe um aumento da atividade muscular noturna considerado normal em pessoas que não fazem bruxismo. Entretanto, nas pessoas que fazem bruxismo noturno, **esse aumento é aproximadamente três vezes maior**, o que determina o que chamamos de microdespertar, possivelmente alterando a qualidade do sono. A classificação internacional das desordens do sono considera que o bruxismo está relacionado a distúrbios do movimento ligados ao sono.



Dr. Victor Wolwacz
ODONTOLOGIA DO SONO

06 • O cochilo ajuda na recuperação?

Sim, o cochilo pode contribuir. Estudos indicam que dormir durante o dia pode reduzir a percepção de fadiga, melhorar o estado de alerta e favorecer alguns aspectos do desempenho físico e cognitivo. **Cochilos de 20 a 30 minutos são uma opção prática**, pois diminuem o risco de sonolência ao despertar. Entretanto, o cochilo deve complementar, e não substituir, uma noite de sono adequada, que continua sendo essencial para a recuperação do corredor.



Eduardo Barbosa
CORRIDA E CIÊNCIA • RUNNERS BRASIL

07 • Vale viajar para descansar correndo? O que são férias ativas?

Sim, e pode ser uma ótima combinação. Férias ativas são viagens em que o exercício faz parte da experiência, **sem transformar o descanso em uma planilha de treinos**. Correr em uma cidade nova, conhecer um parque, fazer uma trilha ou simplesmente caminhar um dia inteiro desbravando a cidade pode ser uma forma leve e prazerosa de se movimentar. A ideia é trocar a obrigação pelo prazer: você não precisa bater pace, cumprir quilometragem ou buscar performance. Para quem corre regularmente, esse período também é uma boa oportunidade para diminuir a intensidade, experimentar percursos diferentes e deixar o corpo e a cabeça descansarem.



Henrique Farias
TURISMO ESPORTIVO • RUNNERS BRASIL

08 • Como diferenciar disciplina de cobrança excessiva quando preciso descansar?

As duas podem parecer muito parecidas na prática, mas a diferença está no motivo por trás do comportamento. **A disciplina está a serviço dos seus valores e objetivos; a cobrança excessiva transforma uma escolha em uma regra rígida**, fazendo você colocar a meta acima dos sinais do próprio corpo, da sua rotina e das necessidades do treinamento. Um corredor disciplinado entende que descanso, recuperação e ajustes também fazem parte do processo, e reserva espaço para eles. Já quando surge culpa por não correr, ou a necessidade de treinar a qualquer custo para provar comprometimento, a relação com a corrida pode estar ficando mais rígida. A cobrança excessiva é rígida. A disciplina sabe trabalhar com adaptações.



Carô Queiroz
PSICOLOGIA DO ESPORTE

SUA PERGUNTA NA PRÓXIMA EDIÇÃO

Mande a sua dúvida para o time.

Não existe pergunta boba: se ela apareceu no seu treino, provavelmente apareceu no de muita gente. Escreva no direct do [@runnersbrasiloficial](https://www.instagram.com/runnersbrasiloficial), mande para revista@runnersbrasil.com com o assunto "Pergunte ao Time", ou deixe no grupo da **Comunidade RB**: as mais votadas entram na próxima edição.



ILUSTRAÇÃO RUNNERS BRASIL

Dar uma pausa também é treino

É difícil de explicar para quem está de fora: vento frio no rosto, tênis batendo no asfalto e a sensação de liberdade enquanto outros estão na balada. Você se entrega ao movimento para se reconectar consigo mesmo no percurso.

Mas existe um momento em que a paixão pode virar armadilha. Quando a cultura do excesso, do no pain no gain, vence o bom senso. Aprendemos a valorizar o cansaço, a dor, e a desprezar o dia off, esquecendo a regra de ouro: **excesso de luz cega.**



Gabriel Renaud
COPYWRITER

A disputa entre a coberta e o tênis

Certa manhã, o despertador tocou às 5h, como sempre. Júnior olhou para a roupa de treino com um cansaço que não vinha dos músculos, mas do emocional.

Ele já não corria por saúde, e sim por obrigação, para dar satisfação no Instagram e inflar o ego. Por um segundo, veio a culpa, a cobrança: **“E se eu perder performance?”**

Naquele dia, ele apertou o soneca, puxou a coberta e deixou o tênis onde estava, imóvel, pela primeira vez em semanas. Trocou o asfalto por umas horas de sono profundo, dando o merecido descanso ao corpo.

Ele entendeu que dar uma pausa também é parte da estratégia de treino.

A experiência do Júnior é fictícia, mas inspirada em diversos relatos de corredores de verdade.

Descanso também é treino. É a parte invisível de uma conta que precisa fechar para a sua saúde. **Para que a sua história na corrida dure muitos anos, é preciso saber a hora de acelerar e a hora de dar uma pausa.**

A mágica da corrida não acontece só quando você exige o máximo. Ela age no silêncio da noite, no dia em que você permite que o corpo realmente se recupere.

BANCO DE IMAGENS RUNNERS BRASIL

3 PASSOS PARA APLICAR O SMART TRAINING

01

Proteja a quantidade e a qualidade do seu sono

Dormir de 7 a 8 horas por noite é a janela oficial de reconstrução muscular e regulação hormonal. Crie um ritual: desligue as telas uma hora antes de deitar e encare o travesseiro como o seu suplemento mais poderoso.

02

Escute os sinais e ressignifique o dia off

Pernas pesadas, irritabilidade e dores persistentes não são falta de raça, são avisos de sobrecarga. Saber dizer “hoje não” é maturidade.

03

Incorpore atividades leves para despressurizar

O descanso não precisa ser jogado no sofá. Troque o treino forte por uma caminhada sem relógio, yoga, mobilidade ou passeio de bicicleta. O movimento leve ativa a circulação e ajuda a relaxar.

Corrida, mais que um esporte, um gesto de cuidado.

GABRIEL RENAUD
COPYWRITER

FIM DA EDIÇÃO

Agora fecha a revista, apaga a luz e dorme. **Isso também é treino.**

A GENTE SE ENCONTRA TODO DIA POR AQUI

**@runnersbrasiloficial**
INSTAGRAM**Runners Brasil**
FACEBOOK**Runners Brasil**
YOUTUBE**runnersbrasil.com**
PORTAL

E TUDO O QUE A RUNNERS BRASIL FAZ POR VOCÊ, DE GRAÇA

Revistarunnersbrasil.com/revista

Uma edição nova todo mês

Calendáriocalendario.runnersbrasil.com

As provas do país inteiro

Onde Correrondecorrer-rb.comOs melhores locais para
treinar**Cupons RB**cupons-rb.comDescontos em inscrições e
produtos**Até a próxima edição.**

EDIÇÃO 65 • SETEMBRO 2026 • A CIÊNCIA DO DESCANSO

