ANO 06 | OUTUBRO | Nº 66

RUNNERS BRASIL



MATÉRIA DE CAPA

POLIANA OKIMOTO

Campeã mundial e medalhista olímpica nas águas abertas. **Depois dos 40, ela aceitou ser iniciante de novo, agora no asfalto.**

"Meu coração e meu pulmão são de atleta olímpica, mas minhas pernas nunca tinham levado impacto na vida."

» A MULHER QUE CORRE

Ciclo, força, pele, nutrição, segurança e duas histórias de recomeço. **O corpo, a cabeça e a rua de quem corre.**

RUNNERSBRASIL.COM/REVISTA

RUNNERS BRASIL

10 ANOS



SINCE 2016


RUNNERS BRASIL



PALAVRA DO CEO

A corrida é de todo mundo. Mas nem todo corpo corre igual.



Pablo Mateus
CEO · RUNNERS BRASIL

Queridos leitores, parceiros e equipe Runners Brasil,

Toda largada tem um momento em que eu olho em volta e percebo quem está correndo comigo. Nos últimos anos, essa paisagem mudou. Nos grupos de treino, nas largadas de domingo e nas mensagens que chegam até a Runners Brasil, as mulheres deixaram de ser exceção e passaram a puxar o ritmo da corrida de rua no Brasil.

Por isso a Edição 66 é inteira dedicada à mulher que corre. Não como um especial de calendário, mas como uma pergunta séria: o que muda quando quem corre é uma mulher? A resposta do nosso time de especialistas é clara. Não é um corpo mais frágil. É um corpo com regras próprias, que a ciência do esporte demorou para estudar e que merece **o mesmo cuidado que a planilha**.

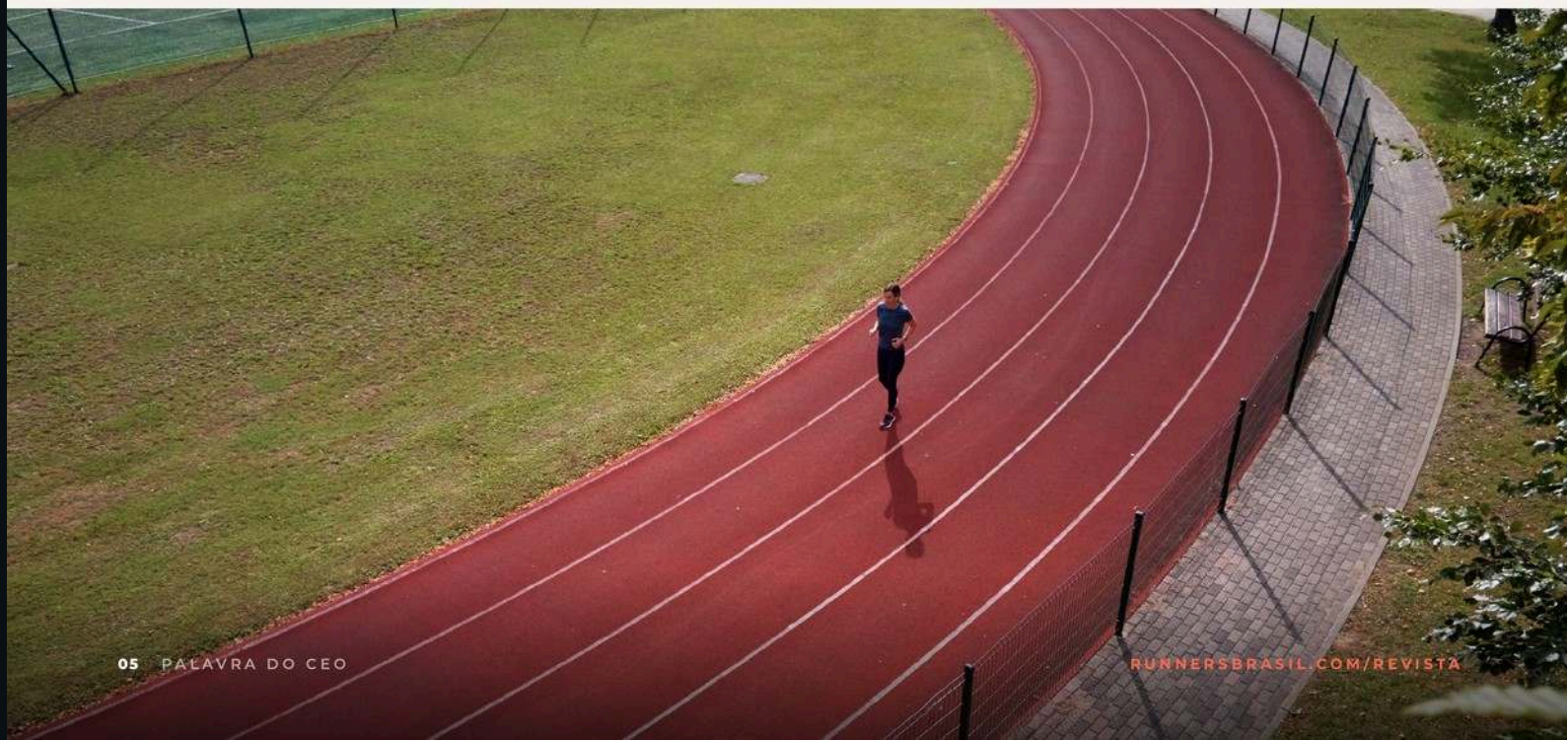
Nesta edição, o ciclo menstrual aparece pela ortopedia, pela endocrinologia e pela nutrição. Falamos de força, de joelho, de pele, do medo de sair sozinha e da culpa da mãe que quer voltar a correr. E abrimos espaço para um debate honesto entre uma médica e um fisiologista: afinal, o treino feminino é diferente do masculino?

Na capa, a Poliana Okimoto, medalhista olímpica, que saiu da água e aceitou ser iniciante no asfalto. No Q&A, a Josy Madruga, que começou a correr aos 39 anos, sobreviveu a três paradas cardíacas e atravessou desertos. Duas histórias diferentes que dizem a mesma coisa: **nunca é tarde para recomeçar**.

Boa leitura, bons treinos e, quando for a hora, uma boa largada.

Não é sobre treinar menos.
É sobre treinar o corpo que você tem.

Pablo Mateus
CEO · RUNNERS BRASIL





EDITORIAL · DOSSIÊ ESTRELA FEMININA

Mulheres que correm, histórias que inspiram

Uma edição sobre a atleta, a amadora, a mãe, a iniciante depois dos 40 e a mulher que só quer correr em paz.

Existe algo muito especial em uma mulher que decide correr. Não importa se é para completar seus primeiros cinco quilômetros, conquistar uma medalha, cuidar da saúde ou simplesmente encontrar um momento só seu. Cada mulher que corre carrega uma história, uma motivação e, muitas vezes, desafios que vão muito além da linha de chegada.

A corrida tem sido, para muitas de nós, um espaço de liberdade, de reencontro e de descobertas. Mas também é um universo em que ainda precisamos falar sobre segurança, igualdade, maternidade, corpo, envelhecimento e sobre o direito de ocuparmos todos os espaços, inclusive aqueles que, durante muito tempo, não foram pensados para nós.

Nesta edição de outubro, a Revista Runners Brasil dedica seu olhar às mulheres que fazem do esporte parte de suas vidas. Nosso dossiê **"Estrela Feminina, Mulher que Corre"** é um convite para reconhecer trajetórias, ampliar conversas e valorizar conquistas que nem sempre aparecem nos pódios.

Nossa entrevistada do mês, **Poliana Okimoto**, representa muito bem esse espírito: é a primeira brasileira a conquistar uma medalha olímpica na maratona aquática. Ela construiu uma carreira histórica, enfrentou derrotas, viveu grandes vitórias e, depois de deixar o alto rendimento, encontrou na corrida a oportunidade de começar novamente.



Daniela Christoffer
EDITORA-CHEFE · REVISTA RUNNERS BRASIL

E talvez esteja aí uma das mensagens mais bonitas de sua história: até uma medalhista olímpica precisa aprender a respeitar seus limites, aceitar novos ritmos e descobrir que nem toda conquista precisa vir acompanhada de um troféu.

Porque correr também é isso. É entender que o nosso corpo muda, que as prioridades se transformam e que a relação com o esporte pode ganhar novos significados ao longo da vida.

Queremos falar da atleta profissional, da corredora amadora, da mãe que encontra tempo entre tantos compromissos, da mulher que está descobrindo o esporte depois dos 40, daquela que busca melhorar seu desempenho e também daquela que só quer correr em paz, sem cobranças e sem medo.

Todas têm lugar nessa história.

Mais do que celebrar a presença feminina nas pistas, queremos contribuir para que cada vez mais mulheres possam correr com segurança, respeito, apoio e liberdade de escolha.

Que esta edição seja também um convite para olharmos umas para as outras com mais admiração, empatia e incentivo. Porque, quando uma mulher conquista seu espaço, ela também ajuda a abrir caminhos para muitas outras.

Afinal, ser uma estrela não é apenas chegar em primeiro lugar, é ter coragem de começar, liberdade para continuar e a oportunidade de inspirar outras mulheres pelo caminho.

Boa leitura e boas corridas!

Ser uma estrela não é apenas chegar em primeiro lugar.
É ter coragem de começar.

Daniela Christoffer
EDITORA-CHEFE · REVISTA RUNNERS BRASIL





SUMÁRIO

Nesta edição

EDIÇÃO 66 · OUTUBRO 2026
A MULHER QUE CORRE

ABERTURA Onde a edição começa

04 Palavra do CEO · A corrida é de todo mundo
PABLO MATEUS

06 Editorial
DANI CHRISTOFFER

10 Expediente e Comunidade Runners Brasil
QUEM FAZ E ONDE A GENTE SE ENCONTRA

ATO 01 O corpo dela

13 O corpo da corredora
DOSSIÊ · DRA. ANA PAULA SIMÕES

18 A nutrição da corredora, sem terrorismo
DOSSIÊ · ANA KIST

24 Protocolo RB · Ferro + energia
PROTOCOLO RB · ANA KIST

26 Sol, suor e hormônios: a pele da corredora
DOSSIÊ · DRA. SABRINA CABRAL

30 Mito ou verdade: 8 afirmações sobre protetor solar
DRA. SABRINA CABRAL

OS TRÊS ATOS DESTA EDIÇÃO

ATO 01
O corpo dela
Ciclo, ossos, articulações, pele e prato: a ciência do corpo de quem corre.

ATO 02
Ocupar o espaço
Medo, culpa, força e duas histórias de recomeço, com a matéria de capa.

ATO 03
A rua é dela
Segurança, tecnologia, tênis e destinos para correr em 2027.

ATO 02 Ocupar o espaço

33 Correr ocupando espaço
DOSSIÊ · CARÔ QUEIROZ

38 Josy Madruga: superação, fé e desertos
Q&A · POR SABINE WEILER

46 Força para mulheres: menos mito, mais individualização
COLUNA · GUSTAVO JORGE

49 Contraponto · Treino feminino é diferente do masculino?
DRA. ANA PAULA SIMÕES E GUSTAVO JORGE

54 A corredora invisível
COLUNA · MARJORIE BARCELOS

60 Joelho de corredora: por que dói mais nelas?
COLUNA · ALEXANDRE ROSA

66

MATÉRIA DE CAPA · ENTREVISTA POR DANI CHRISTOFFER

Poliana Okimoto, das águas abertas ao asfalto

A medalhista olímpica que trocou a piscina pela corrida de rua fala de recomeço, maternidade, competitividade e do lugar das mulheres no esporte.

ATO 03 A rua é dela

84 Segurança e respeito no asfalto
CORRIDA E DIREITO · ALAN LEAL

88 Tech Run · O ciclo no pulso
PABLO MATEUS

92 Tênis feminino: engenharia ou só cor e numeração?
SEM FILTRO · GUSTAVO PAVESI

98 Destinos com alma feminina
DESTINO CORRIDA · HENRIQUE FARIAS

FECHAMENTO Para levar para casa

102 Edição anterior · A ciência do descanso
Nº 65

103 Pergunte ao Time · Oito respostas sobre a mulher que corre
ANA PAULA, COSENZA, FELIPPE, CAMPELO, RAMIRO, BARBOSA E CONVIDADA

106 Crônica · Mulheres que inspiram o pelotão
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
Arquivo pessoal · Poliana Okimoto

EDIÇÃO E MONTAGEM
Priscila Bastos

ARTE FINALISTA
Caio Mota

PROGRAMAÇÃO (SITE)
Juliano Murakami

NESTA EDIÇÃO ESCREVEM
Alan Leal · Alexandre Rosa · Ana Kist · Carlos Campelo · Carô Queiroz · Dani Christoffer · Dra. Ana Chapper · Dra. Ana Paula Simões · Dra. Sabrina Cabral · Dr. Gustavo Cosenza · Eduardo Barbosa · Felippe Ribeiro · Gabriel Renaud · Gustavo Jorge · Gustavo Pavesi · Henrique Farias · Marjorie Barcelos · 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, dermatologia, biomecânica, odontologia e direito. As colunas não substituem a consulta individual com um profissional de saúde.

COMUNIDADE RUNNERS BRASIL

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

66
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 — Uma seleção para acompanhar o treino enquanto você lê.

NESTA EDIÇÃO QUEREMOS OUVIR VOCÊ

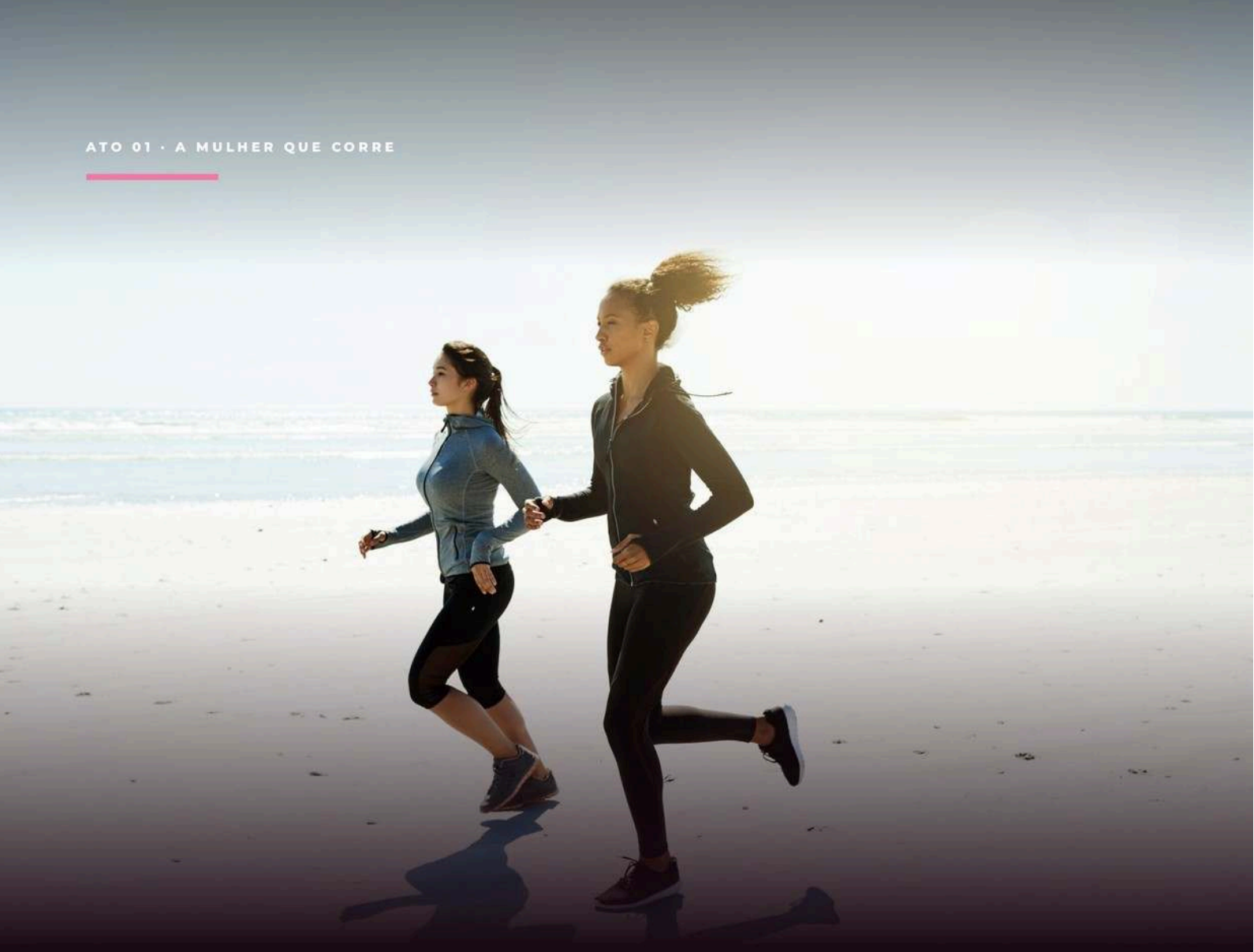
Quem foi a mulher que fez você começar a correr?

Conte no nosso Instagram a história dela. **As melhores respostas entram na Edição 67**, com o seu nome.



RUNNERS BRASIL

runnersbrasil.com/revista
APONTE A CÂMERA DO CELULAR



O corpo dela

Ciclo, ossos, articulações, pele e prato. O corpo da mulher responde ao treino com regras próprias, e conhecer essas regras é o que separa a corredora que evolui da que vive machucada. **Este bloco é sobre o que a ciência já sabe sobre o corpo de quem corre.**

NESTA PARTE

O corpo da corredora	DRA. ANA PAULA SIMÕES
A nutrição da corredora, sem terrorismo	ANA KIST
Protocolo RB · Ferro + energia	ANA KIST
Sol, suor e hormônios	DRA. SABRINA CABRAL
Mito ou verdade: protetor solar	DRA. SABRINA CABRAL



DOSSIÊ · MEDICINA DO ESPORTE

O corpo da corredora

O mesmo asfalto, outra biomecânica: o que a ortopedia sabe sobre a mulher que corre, do primeiro ciclo à menopausa.



Dra. Ana Paula Simões
ORTOPEDISTA E MÉDICA DO ESPORTE · CRM-SP 108667

Durante décadas, a medicina esportiva tratou a corredora como um corredor menor. Os protocolos, os estudos e até os tênis foram desenhados a partir do corpo masculino e depois "adaptados". Hoje, com as mulheres sendo maioria entre os concluintes de provas no Brasil, essa adaptação não basta. O corpo feminino tem uma biomecânica própria, um esqueleto que responde a hormônios de forma diferente e fases da vida que mudam completamente a relação entre carga e lesão.

Isso não significa fragilidade. Significa que a prevenção precisa ser específica.

Uma arquitetura diferente

A pelve feminina é mais larga e o fêmur chega ao joelho com uma inclinação maior. Na corrida, isso se traduz em mais adução (o movimento da coxa em direção à linha do corpo) e rotação interna do quadril durante a fase de apoio, sobretudo quando o glúteo médio está fraco ou cansado. O joelho tende a cair para dentro, a patela perde o trilho ideal e a carga se concentra em estruturas que não foram feitas para recebê-la sozinhas.

Não por acaso, a dor patelofemoral, a síndrome do trato iliotibial e a tendinopatia glútea aparecem com mais frequência no consultório entre as corredoras. A boa notícia é que esse padrão é modificável. O que protege o joelho da corredora não é o tênis certo, é o quadril forte.

> **O que protege o joelho da corredora não é o tênis certo, é o quadril forte.**
>
> DRA. ANA PAULA SIMÕES

Nos pés, que são a minha área de atuação cirúrgica, as diferenças também contam. Hálux valgo (o famoso joanete), neuroma de Morton e metatarsalgia são mais prevalentes nas mulheres, em parte por fatores genéticos e ligamentares, em parte por anos de calçados estreitos e saltos fora da corrida. Quem corre 40 km por semana com um antepé comprimido no restante do dia acumula uma sobrecarga que o tênis sozinho não resolve.

O ciclo menstrual no consultório ortopédico

Estrogênio e progesterona não atuam só no útero. O tecido conjuntivo tem receptores para esses hormônios, e a rigidez de ligamentos e tendões oscila ao longo do ciclo. Estudos mostram maior frouxidão ligamentar ao redor da ovulação, e uma revisão sistemática com metanálise publicada em 2017 encontrou associação entre a fase do ciclo e o risco de lesão do ligamento cruzado anterior, além de um possível efeito protetor do anticoncepcional oral.

Na prática, a evidência ainda é heterogênea e não autoriza ninguém a parar de treinar em determinada semana do mês. O que ela autoriza é observação. Muitas atletas percebem que certos treinos rendem menos em algumas fases, que o sono piora no período pré-menstrual ou que a sensação de instabilidade aumenta. Registrar o ciclo junto com o diário de treino é uma ferramenta simples e subestimada. Periodizar pelo ciclo funciona quando é individual, não quando vira regra genérica de aplicativo.

Mais importante do que a fase do ciclo é a presença do ciclo. A ausência de menstruação em uma corredora (amenorreia) não é sinal de bom condicionamento. É um alerta.

> **A ausência de menstruação em uma corredora não é sinal de bom condicionamento. É um alerta.**
>
> DRA. ANA PAULA SIMÕES

Quando falta energia, o osso paga a conta

A deficiência relativa de energia no esporte, conhecida como REDs, acontece quando a ingestão calórica não acompanha o gasto do treino. O corpo entra em modo de economia e, entre as primeiras funções sacrificadas, estão o eixo hormonal reprodutivo e a formação óssea. O consenso do Comitê Olímpico Internacional de 2023 deixa claro que o problema atinge homens e mulheres, mas a corredora tem um marcador visível: a alteração do ciclo menstrual.

O resultado ortopédico mais comum é a fratura por estresse. Na mulher, ela aparece com mais frequência em locais de maior risco, como o colo do fêmur, o navicular, a base do quinto metatarso e o sacro. São fraturas que exigem afastamento longo e, em alguns casos, cirurgia. Somam-se a isso a deficiência de ferro, frequente em quem menstrua e treina volume, e a baixa ingestão de cálcio e vitamina D.

Uma dor óssea localizada, que piora com o impacto e aparece cada vez mais cedo no treino, nunca deve ser tratada como "dor de canela" até prova em contrário.

Gestação e pós-parto: o retorno é um processo

A gestação muda o centro de gravidade, aumenta a frouxidão ligamentar e sobrecarrega o assoalho pélvico. No pós-parto, o retorno à corrida deve ser progressivo e guiado, com avaliação do assoalho pélvico, da diástase abdominal (a separação dos músculos do abdômen) e da força de quadril antes do impacto. Pressa nessa fase costuma cobrar seu preço em lombalgia, dor pélvica e incontinência.

Perimenopausa e menopausa: a fase que ninguém explica

A queda do estrogênio na transição menopausal tem efeito sistêmico sobre o aparelho locomotor. Em 2024, um grupo de ortopedistas propôs o termo síndrome musculoesquelética da menopausa para reunir manifestações que antes eram tratadas de forma isolada: dores articulares difusas, perda acelerada de massa óssea, perda de massa e força muscular, tendinopatias, capsulite adesiva do ombro e piora da artrose.

Para a corredora acima dos 45 anos, isso aparece de formas bem conhecidas. Tendinopatia glútea que não melhora com repouso. Fascite plantar mais resistente, agravada pela atrofia do coxim gorduroso do calcanhar. Dor no tendão de Aquiles. Recuperação mais lenta entre treinos fortes. E, silenciosamente, osteopenia.

A corrida continua sendo uma grande aliada nessa fase, mas sozinha não é suficiente. O impacto da corrida estimula o osso, porém de forma repetitiva e em uma única direção. O que a ciência mostra hoje é que a mulher na menopausa precisa de três pilares:

1. **Treino de força com carga real**, pelo menos duas vezes por semana, priorizando membros inferiores e tronco. Carga leve com muitas repetições não basta para manter massa muscular e óssea.
2. **Impacto variado**, com saltos e exercícios pliométricos introduzidos de forma progressiva, para estimular o osso em direções diferentes daquelas da corrida.
3. **Avaliação médica direcionada**, incluindo densitometria óssea quando indicada, dosagem de vitamina D e ferro e discussão individualizada sobre terapia hormonal com ginecologista.

O que muda no treino

A corredora não precisa de um treino mais

leve. Precisa de um treino mais completo. Fortalecimento de glúteos e core em todas as fases da vida, ingestão energética compatível com o volume, atenção ao ciclo como sinal vital e um olhar ortopédico que considere a idade e o momento hormonal.

O corpo da mulher que corre não é uma versão adaptada do corpo masculino. É um corpo com regras próprias. Quando a gente aprende essas regras, o asfalto deixa de ser um território de risco e passa a ser, de fato, delas.

SINAIS QUE PEDEM CONSULTA

- Menstruação que falhou por três meses ou mais, ou ciclos que ficaram irregulares depois de aumentar o volume de treino
- Dor óssea localizada que piora com o impacto e começa cada vez mais cedo na corrida
- Dor na virilha ao correr, especialmente se irradia para a coxa (pode ser fratura por estresse do colo do fêmur)
- Dor lateral do quadril que acorda à noite ao deitar sobre o lado afetado
- Fadiga persistente, queda de rendimento sem explicação e ferritina baixa em exame recente
- Dor no calcanhar ou no tendão de Aquiles que não melhora em quatro a seis semanas
- Perda de urina durante a corrida no pós-parto ou na menopausa

CENSO DO CORREDOR BRASILEIRO

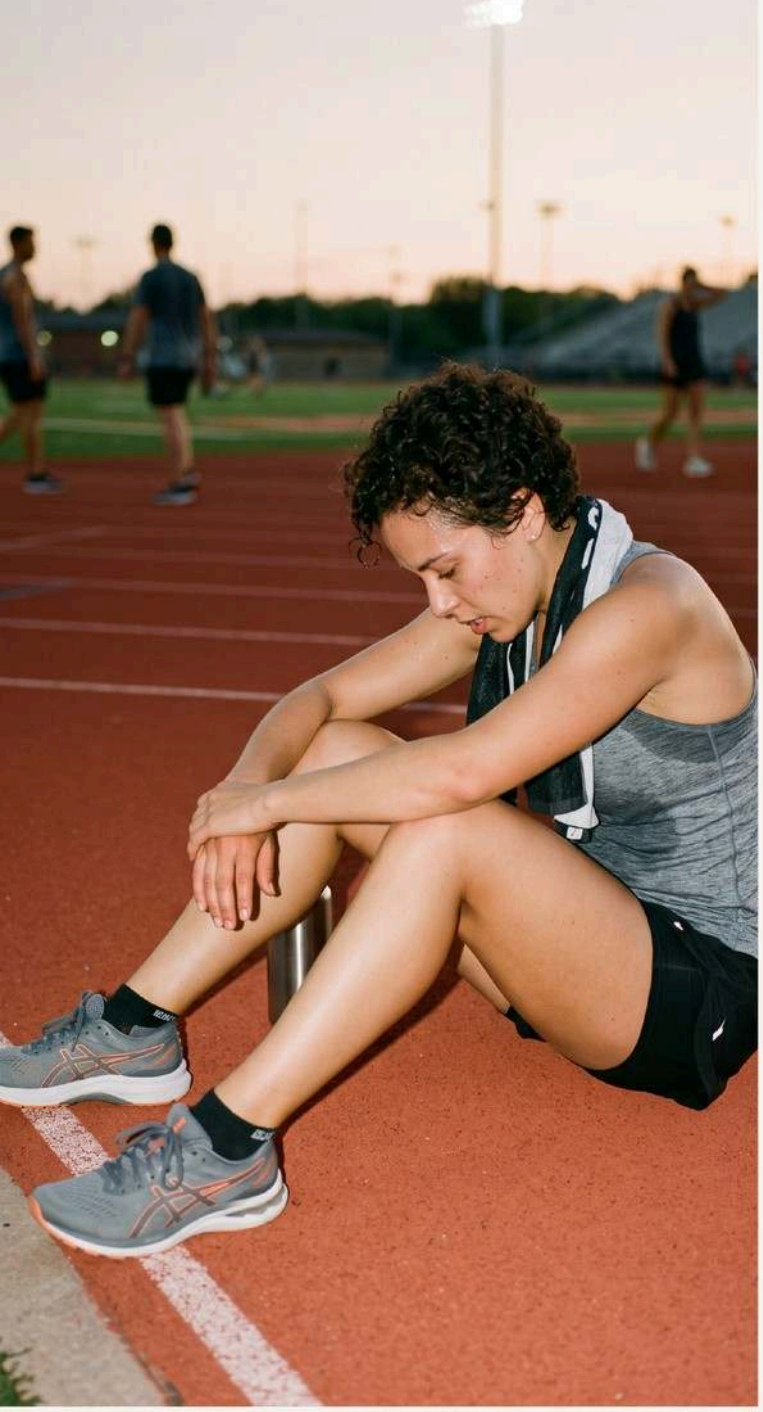
Está aberta a coleta do 1º Censo do Corredor Brasileiro. Quanto mais gente responder, mais a medicina do esporte vai conhecer quem corre no país, incluindo as corredoras, que hoje são maioria nas linhas de chegada e ainda minoria nos estudos. Responda e compartilhe com a sua assessoria.

REFERÊNCIAS

1. Herzberg SD, Motu'apuaka ML, Lambert W, Fu R, Brady J, Guise JM. The effect of menstrual cycle and contraceptives on ACL injuries and laxity: a systematic review and meta-analysis. Orthop J Sports Med. 2017;5(7):2325967117718781.
2. Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 2023;57(17):1073-1097.
3. Wright VJ, Schwartzman JD, Itinoche R, Wittstein J. The musculoskeletal syndrome of menopause. Climacteric. 2024;27(5):466-472.

Dra. Ana Paula Simões é ortopedista e médica do esporte, especialista em cirurgia do pé e tornozelo, mestre pela Santa Casa de São Paulo e diretora da SBMEE. Maratonista. Instagram: @DraAnaPSimoes





RUNNERS BRASIL

GUIA NACIONAL DE ASSESSORIAS

Ninguém precisa treinar sozinha.

Uma boa assessoria ajusta o treino ao seu corpo, ao seu ciclo e à sua rotina, e transforma a planilha em companhia. O Guia Nacional de Assessorias reúne equipes presenciais, online e híbridas em todo o país, para você encontrar a sua perto de casa.

379 ASSESSORIAS MAPEADAS

166 CIDADES NO BRASIL

01

Escolha a cidade

Filtre por estado e cidade e veja as equipes da sua região.

02

Compare as equipes

Formato de treino, locais e jeito de trabalhar de cada assessoria.

03

Fale com a equipe

Chame quem combina com você e marque o primeiro treino.

ACESSE

guiaassessorias-rb.com

Tem uma assessoria? O cadastro no guia é gratuito.



DOSSIÊ · NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A nutrição da corredora, sem terrorismo

Ferro, energia e ciclo menstrual: antes de procurar o que falta numa cápsula, vale olhar o que está faltando no prato.



Ana Kist
NUTRICIONISTA ESPORTIVA

NESTA MATÉRIA

1. Por que ferro é assunto de corredora?

2. Quando a energia não acompanha o treino

3. E o ciclo menstrual? O que muda de verdade?

Senta aqui, vamos conversar como duas amigas depois de um treino?

Sabe quando você está fazendo tudo "certo": treinando, seguindo a planilha, tentando dormir bem... mas, de repente, parece que o corpo não está acompanhando? O treino que era tranquilo começa a pesar. A recuperação demora mais. A disposição não é a mesma. Você sente mais fome, mais cansaço, talvez até uma tontura aqui ou ali, e logo vem aquele pensamento: "Será que está faltando alguma vitamina?"

É muito comum que a primeira solução seja procurar um suplemento. Ferro, vitaminas, alguma coisa para dar energia... Afinal, a gente vive ouvindo que mulher que corre precisa ficar de olho nisso, naquilo e naquilo outro. Mas e se, antes de pensar no que está faltando em uma cápsula, a gente olhasse para o que pode estar faltando no prato?

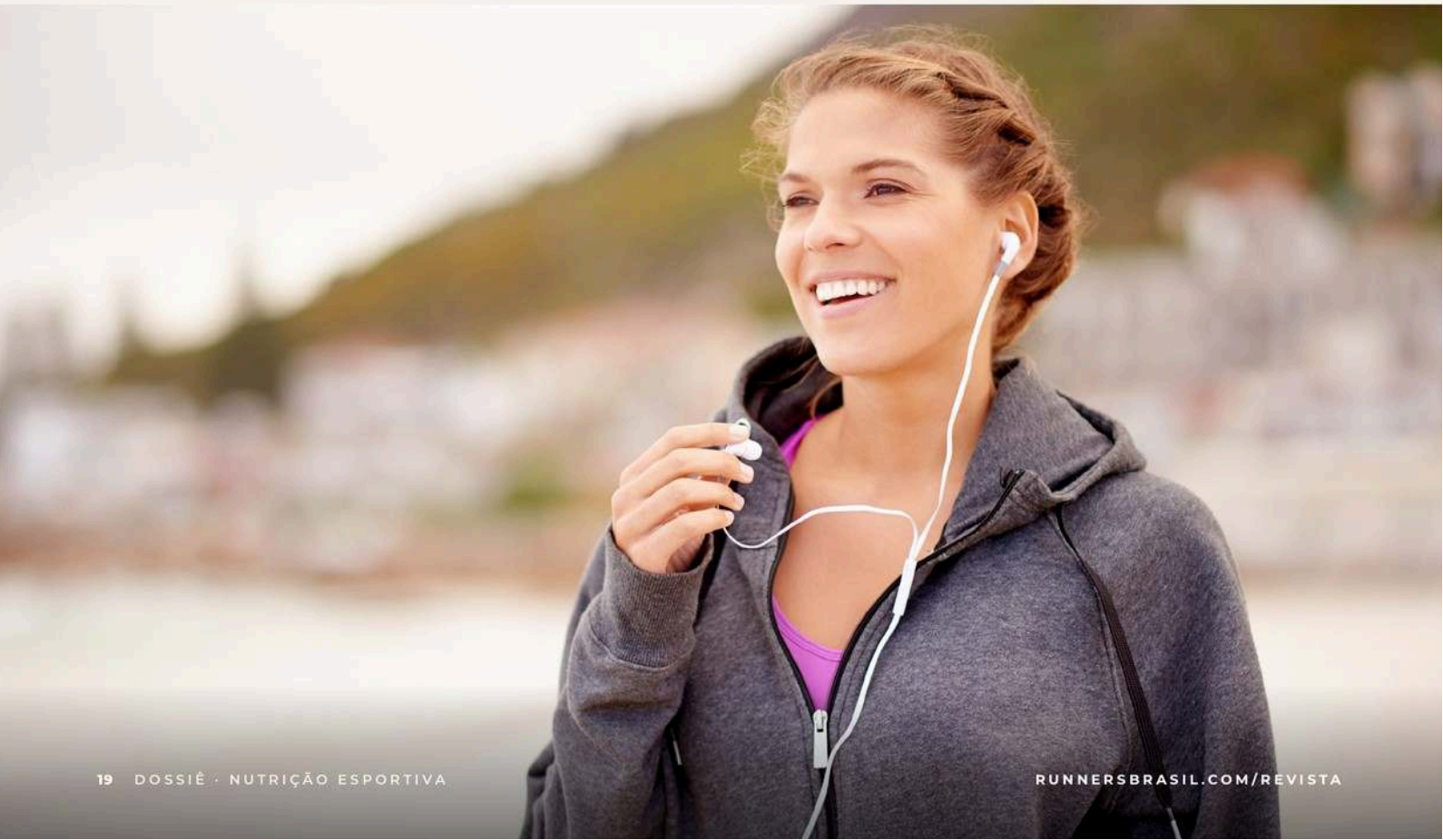
Essa é uma conversa importante quando falamos de mulheres no esporte. Nosso corpo não é simplesmente uma versão menor do corpo masculino, e questões como ciclo menstrual, perdas de ferro, disponibilidade de energia e saúde hormonal entram nessa conta.

O ferro, por exemplo, merece atenção. Mulheres têm maior risco de deficiência, especialmente quando existe menstruação e uma rotina de treinamento mais intensa. Mas calma: isso não significa que toda corredora precise suplementar ferro.

Da mesma forma, sentir cansaço não significa automaticamente que você está "com anemia" ou que precisa de algum suplemento. Às vezes, o problema é bem menos misterioso: você está treinando mais e comendo menos.

E é aí que quero chegar. Falar de nutrição para mulheres que correm não deveria ser uma coleção de regras, proibições e medos. Não deveria ser sobre cortar carboidrato, controlar cada grama ou ter medo de ganhar peso. Deveria ser sobre entender o próprio corpo, reconhecer os sinais e dar a ele energia, nutrientes e comida suficientes para treinar, recuperar e viver bem.

Sem terrorismo. Sem culpa. E sem



transformar comida em mais uma preocupação na vida da mulher que corre, por favor. Não somos um número na balança, entendeu?

1. Por que ferro é assunto de corredora?

O ferro participa de processos fundamentais para quem corre, especialmente do transporte e da utilização do oxigênio. Mas isso vocês já sabem, né?

Existe uma questão particularmente importante para mulheres: as perdas menstruais aumentam a demanda por ferro, e algumas corredoras também podem ter maior perda de ferro associada ao próprio treinamento. Isso não significa que toda mulher que corre tenha anemia. E aqui está uma diferença importante: deficiência de ferro não é sinônimo de anemia.

É possível apresentar estoques de ferro reduzidos antes que a hemoglobina caia o suficiente para caracterizar anemia. Por isso, aquela ideia de "meu hemograma está normal, então meu ferro está ótimo" nem sempre conta a história inteira. E também não é correto transformar qualquer cansaço em "falta de ferro". Cansaço pode ter muitas causas, entre elas baixa disponibilidade energética, sono insuficiente, excesso de treinamento, infecção recente, alimentação inadequada e, sim, deficiência de ferro.

A pergunta certa não é: "Qual suplemento eu tomo?" É: "O que está acontecendo com meu corpo e quais dados precisamos avaliar para entender isso?" **Faça exames.**

2. Quando a energia não acompanha o treino

Imagine uma corredora que treina cinco vezes por semana. Ela não quer engordar. Começa a diminuir porções, tira o carboidrato do jantar, faz o treino em jejum com frequência e passa a escolher versões cada vez mais "fit" das refeições.

No começo, parece disciplina. Depois começam os sinais: cansaço, irritabilidade, queda de rendimento, recuperação ruim, sono pior, maior percepção de esforço, lesões recorrentes, alterações menstruais.

Nem todos esses sinais significam baixa disponibilidade energética. Mas, juntos, merecem investigação. O problema não é simplesmente "comer pouco". É quando a energia disponível depois da alimentação não é suficiente para atender, ao mesmo tempo, às demandas do exercício e às funções do organismo.

O corpo precisa escolher prioridades. E correr não é a única coisa que ele precisa fazer. Ele precisa manter ossos, sistema hormonal, imunidade, reprodução, metabolismo, recuperação muscular e inúmeras outras funções. Por isso, amigas, comer pouco para correr melhor pode produzir exatamente o efeito contrário.

3. E o ciclo menstrual? O que muda de verdade?

Aqui precisamos separar ciência de internet. Sim, o ciclo menstrual altera o ambiente hormonal da mulher. Mas isso não significa que exista uma dieta específica e obrigatória para cada fase do ciclo. Também não significa que você precise mudar radicalmente carboidratos, proteínas ou gorduras de acordo com o dia do mês.

A resposta individual é muito mais importante. Algumas mulheres percebem mudanças importantes no apetite, na temperatura corporal, em sintomas gastrointestinais, na disposição ou na percepção de esforço em determinados momentos do ciclo. Outras praticamente não percebem diferença. E tudo bem.

Não precisamos transformar o ciclo em mais uma planilha para a mulher controlar. O que

pode ser útil é observar padrões:

- Você fica mais cansada em determinada fase?
- A fome aumenta?
- O sono piora?
- A corrida parece mais difícil?
- Os sintomas menstruais interferem no treino?

Conhecer o próprio padrão pode ajudar a ajustar alimentação, hidratação, recuperação e estratégia de treinamento. Mas isso é diferente de acreditar que existe uma "dieta da fase lútea" universal, combinado?

4. Por que não tomar ferro por conta própria?

Porque ferro é nutriente essencial, mas mais não significa melhor. Suplementar sem necessidade pode provocar efeitos gastrointestinais e, dependendo da situação, levar a uma ingestão excessiva.

Além disso, tomar ferro pode mascarar a investigação da causa de uma alteração. A mulher pode ter sangramento menstrual aumentado, baixa ingestão alimentar, problema de absorção ou outra condição que precise ser investigada. Por isso, se existe suspeita de deficiência, o caminho não é escolher uma cápsula na internet. É conversar com a profissional que acompanha você e avaliar o contexto clínico e os exames adequados. E, se realmente houver indicação de suplementar, não é só pegar uma cápsula e tomar de qualquer jeito.

Hoje já temos estudos mostrando, por exemplo, que o uso do ferro em dias alternados pode favorecer sua absorção em determinadas situações. E existem outros detalhes que fazem diferença: o que você come ou bebe junto, o horário, a dose e até a forma de ferro utilizada.

Café junto? Leite? Vitamina C? Melhor horário? Dias seguidos ou alternados? Tudo isso pode entrar na conversa, e é justamente aí que o acompanhamento profissional faz diferença. Então, se você está cansada, teve alteração nos exames ou desconfia que o ferro possa estar baixo, não precisa sair comprando suplemento por conta própria. Converse com sua nutricionista e peça ajuda para entender o que está acontecendo e qual estratégia faz sentido para você.

O QUE PODE ENTRAR NESSA CONVERSA?

Dependendo da situação, a avaliação pode envolver:

- Hemograma, ferritina, saturação de transferrina e ferro sérico
- Outros marcadores definidos pela profissional
- Histórico menstrual, alimentação e sintomas
- Volume e intensidade do treinamento

Exame não é diagnóstico isolado. O resultado precisa ser interpretado dentro da história daquela corredora.

5. Dieta restritiva e corrida: onde está a linha?

Existe uma diferença enorme entre ser saudável e viver tentando comer o mínimo possível. A mulher atleta não precisa comer perfeitamente. Ela precisa comer suficientemente. Uma alimentação adequada para quem treina não deveria ser construída em torno de uma lista infinita de alimentos proibidos.

Carboidrato não é inimigo. Gordura não é inimiga. Comida de verdade não precisa ser "limpa" o tempo inteiro, gente!

E comer uma sobremesa não apaga uma semana de alimentação equilibrada. Aliás, uma das perguntas que gosto de fazer é: "Essa alimentação está ajudando você a treinar ou está apenas ajudando

você a comer menos?"

Porque são objetivos completamente diferentes. Se a alimentação está diminuindo a energia disponível, aumentando a culpa e piorando o treino, talvez seja hora de rever a estratégia.

6. O que precisa existir na cozinha de quem treina cinco vezes por semana?

Por incrível que pareça, não tem mistério. Só precisa existir comida suficiente e variedade.

Carboidratos
arroz, batata, mandioca, aveia, pão, massa, frutas

Proteínas
ovos, carnes, frango, peixe, leite e derivados (se tolerados), feijão e outras leguminosas

Fontes de ferro
carnes, feijão, lentilha, grão-de-bico, vegetais verde-escuros

Gorduras
azeite, castanhas, sementes, abacate, pasta de amendoim

E, principalmente: praticidade dentro de uma rotina real.

3 PRATOS REAIS DE CORREDORA

1. Arroz, feijão, carne e salada. Arroz, feijão, carne bovina, salada de folhas e tomate, e laranja de sobremesa. Uma combinação simples que entrega carboidrato, proteína e ferro. Dica: a vitamina C das frutas e dos vegetais pode favorecer a absorção do ferro não heme, presente nos alimentos vegetais.

2. Batata, ovos e legumes. Batata assada, ovos mexidos, brócolis e cenoura, azeite e uma fruta. Prático para almoço ou jantar. Não precisa ser uma refeição "fitness". Precisa ser uma refeição suficiente para quem está treinando.

3. Massa com carne. Macarrão, molho de tomate, carne moída, legumes e fruta. Especialmente interessante em dias próximos de treinos mais longos ou intensos. E sim: massa pode fazer parte de uma alimentação saudável.

Porque nutrição esportiva não deveria ensinar a corredora a ter medo de comer. Deveria ensiná-la a comer para conseguir continuar correndo.



ECOSSISTEMA RUNNERS BRASIL · CUPONS RB

Abasteça o treino. Pague menos.

Depois de falar de prato, ferro e energia, o atalho para a despensa: cupons exclusivos de corredor, direto na loja parceira. Escolha a loja, copie o código e cole no carrinho.

Bora Nutrition
SUPLEMENTOS

12%

CUPOM **RUNNERSBRASIL**

HOUSEWHEY
WHEY E SUPLEMENTOS

10%

CUPOM **RUNNERSBRASIL10**

La Ganexa
SNACKS PROTEICOS

10%

CUPOM **RUNNERSBRASIL10**

Popai
SNACKS SAUDÁVEIS

10%

CUPOM **RUNNERSBRASIL10**

Copra · Hidratz
HIDRATAÇÃO DO COCO

10%

CUPOM **RUNNERS10**

Pink Cheeks
PROTEÇÃO SOLAR

10%

CUPOM **PNK-RUNNERSBRASILOFICIAL**

Tênis, relógios, vestuário, provas e viagens

Todas as lojas parceiras, as provas com cupom e o alerta de preço gratuito estão no site.

cupons-rb.com

Cupons válidos conforme as regras de cada loja parceira. Confira as condições no site antes de finalizar a compra.

PROTOCOLO RB · POR ANA KIST, NUTRICIONISTA ESPORTIVA

Ferro + energia

Para colar na geladeira. Um checklist para a corredora treinar bem alimentada, sem medo de comer e sem suplemento por conta própria.



Ana Kist
NUTRICIONISTA ESPORTIVA

ANTES DE TREINAR

- [ ] Tenho carboidrato disponível para o treino?
- [ ] Vou fazer treino longo ou intenso? Planejei alimentação e hidratação?
- [ ] Estou treinando com frequência em jejum sem necessidade?

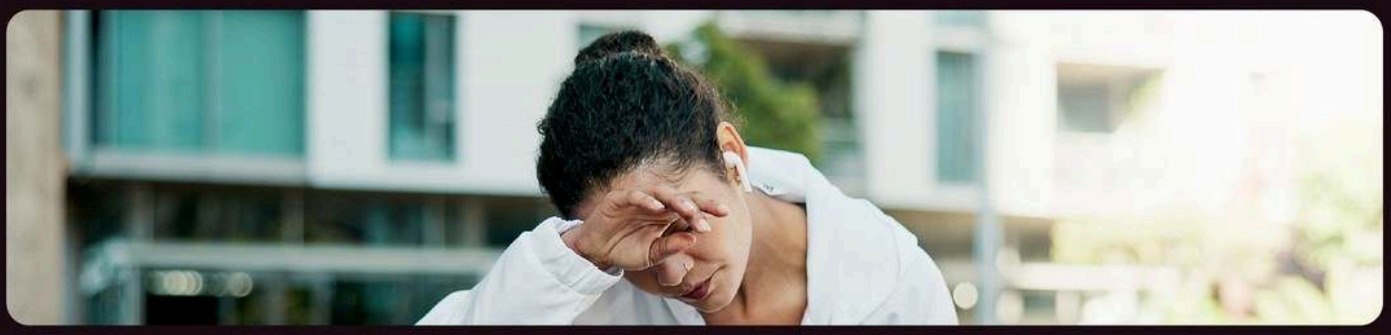
NO DIA A DIA

- [ ] Como carboidratos diariamente?
- [ ] Tenho fonte de proteína nas principais refeições?
- [ ] Como fontes de ferro regularmente?
- [ ] Consumo frutas e vegetais?
- [ ] Estou comendo o suficiente para o volume de treino?

LEMBRETE RB

Correr mais não significa comer menos.

Treino exige energia. Recuperação exige energia. Saúde exige energia.



✂ DESTAQUE AQUI

FIQUE ATENTA AOS SINAIS

- Cansaço persistente
- Queda de rendimento
- Piora da recuperação
- Alteração menstrual
- Lesões recorrentes
- Fome intensa ou preocupação constante com comida
- Tontura ou fraqueza frequente
- Sono ruim

QUANDO CONVERSAR SOBRE EXAMES

- Cansaço persistente
- Queda de rendimento sem explicação
- Menstruação intensa
- Histórico de deficiência de ferro
- Alimentação restritiva
- Treinamento intenso

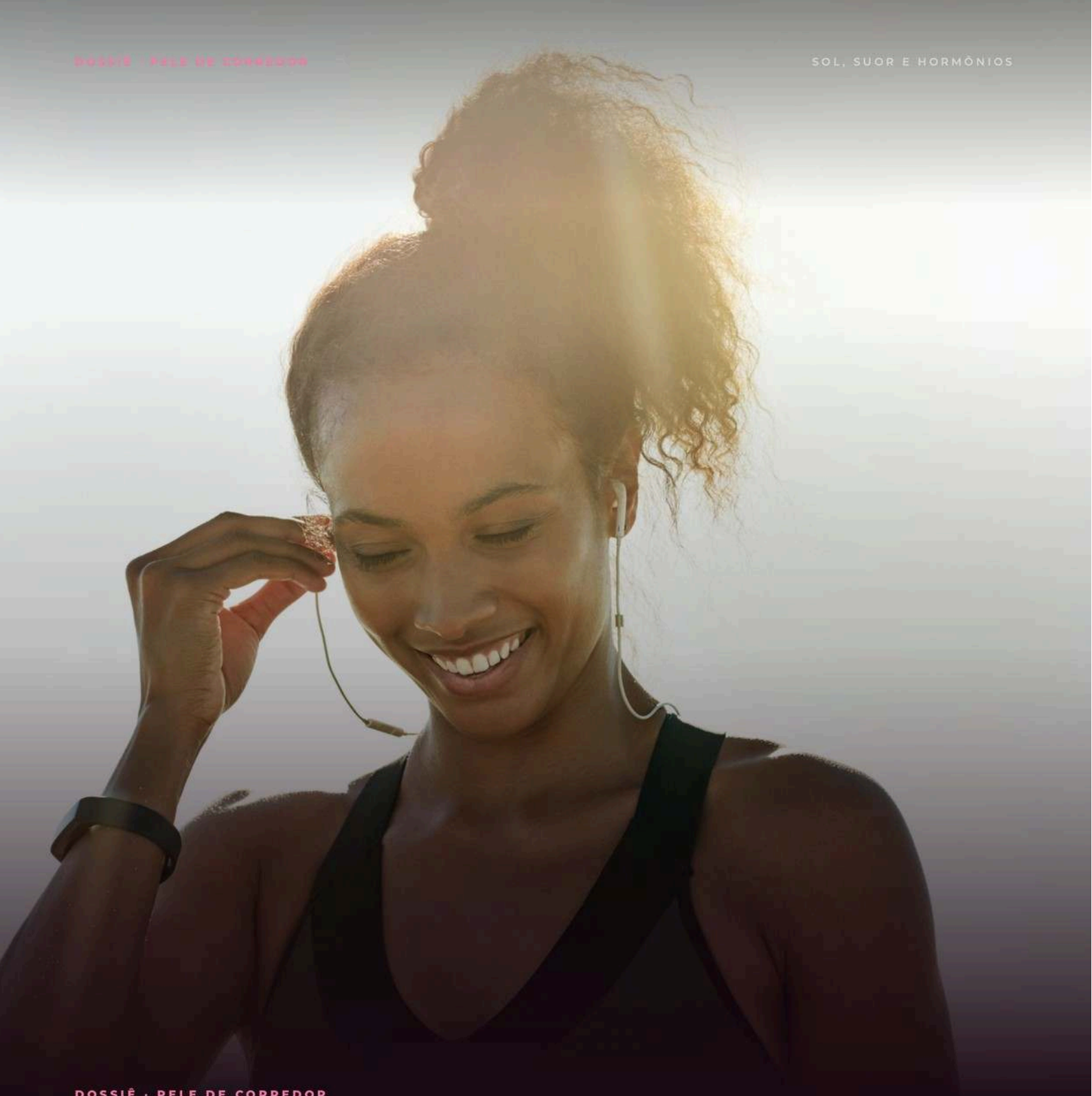
Um sinal isolado não fecha diagnóstico. Vários sinais juntos merecem atenção. Converse com sua nutricionista ou médica sobre a necessidade de investigação.

NÃO FAÇA SOZINHA

- ✖ Começar ferro por conta própria
- ✖ Cortar carboidrato para “secar”
- ✖ Fazer dieta cada vez mais restritiva
- ✖ Mudar toda a alimentação de acordo com posts sobre fases do ciclo
- ✖ Interpretar um exame isoladamente
- ✖ Tentar compensar uma alimentação insuficiente com suplementos

> **Ferro não se trata apenas com cápsula. Começa com investigação, alimentação adequada e acompanhamento individualizado. O objetivo não é uma corredora com medo de comer. É uma mulher atleta bem alimentada, saudável e capaz de continuar correndo.**

✂ DESTAQUE AQUI



DOSSIÊ · PELE DE CORREDOR

Sol, suor e hormônios

Por que manchas e espinhas aparecem tanto em quem corre, e a rotina mínima para proteger a pele sem largar o treino.



Dra. Sabrina Cabral
DERMATOLOGISTA · CRM 153146-SP · RQE 51002

São 6h de domingo e o longão começa ainda no escuro. Às 8h, o sol já bate de frente, o rosto está quente, o suor escorre e o protetor passado na pressa ficou na largada. Essa cena explica boa parte do que chega ao meu consultório: manchas que não clareiam, espinhas que voltam depois dos 30 e uma pele que parece mudar de humor a cada mês.

As mulheres já são mais da metade dos concluintes de provas no país, e na pele delas o treino encontra um terceiro elemento além do suor e do sol: os hormônios.

Cedo ou no fim da tarde, o sol cobra

Treinar cedo é uma boa escolha, mas não é salvo-conduto. Nas primeiras horas, a radiação UVB, responsável pela queimadura, ainda é baixa. Já a UVA, ligada a manchas e envelhecimento, varia menos ao longo do dia e atravessa as nuvens. Entre 10h e 16h, as duas chegam ao pico. Quem deixa o treino para o fim da tarde pega menos radiação, mas encontra outro problema: o calor acumulado no asfalto e no corpo. E calor, para a pele, também é estímulo para fabricar pigmento.

Melasma: hormônio, sol e calor no mesmo treino

É por isso que o melasma é tão comum entre corredoras. A mancha acastanhada na testa, nas maçãs do rosto e no buço depende de uma predisposição em boa parte hormonal: surge ou piora na gestação, com anticoncepcionais e com a reposição hormonal. O sol acende o processo, e uma hora de corrida com o rosto quente mantém o estímulo, mesmo em dias de pouco UV.

Ninguém precisa parar de correr, só mudar a estratégia. O protetor com cor, que leva óxidos de ferro, bloqueia também a luz visível, que escurece a mancha e passa pelos filtros transparentes. Boné ou viseira fazem sombra justamente onde o melasma aparece, e os longões rendem mais cedo, antes do calor. Há tratamento, com clareadores, medicações orais e procedimentos, mas não há cura definitiva, e nenhum desses recursos se sustenta sem fotoproteção rigorosa.

> **Ninguém precisa parar de correr, só mudar a estratégia.**
>
> DRA. SABRINA CABRAL

A pele muda junto com os hormônios

O melasma é só um exemplo de como o ciclo hormonal aparece na pele. Na primeira metade do ciclo, a pele costuma estar mais equilibrada. Nos dias que antecedem a menstruação, a oleosidade aumenta e as espinhas surgem no queixo e na mandíbula. O anticoncepcional pode melhorar a acne, dependendo da formulação, mas também pode desencadear manchas. Na gestação, o melasma é frequente e vários tratamentos, como isotretinoína e retinoides, ficam contraindicados, enquanto o protetor segue seguro. Na perimenopausa e na menopausa, a queda do estrogênio deixa a pele mais seca e fina, e a acne pode voltar quando ninguém mais esperava.

Há ainda um sinal que nenhuma corredora deve ignorar: menstruação que some com o aumento do volume de treino ou com restrição alimentar não indica bom condicionamento. Indica um desequilíbrio que vai muito além da pele.

Acne: o suor leva a culpa sozinho

Na acne, o suor costuma ser apontado como vilão, mas ele não entope poros nem é "sujeira". O que pesa é o que acontece ao redor dele. Os hormônios estão na base, sobretudo quando as espinhas pioram antes

da menstruação ou vêm com ciclos irregulares, queda de cabelo e aumento de pelos, sinais que pedem investigação para síndrome dos ovários policísticos. Depois vêm o atrito e a pressão do top, da mochila de hidratação e da cinta do frequencímetro, que provocam a chamada acne mecânica nas costas e no colo. Por fim, a roupa molhada que fica abafando a pele por horas depois do treino. Em quem tem predisposição, o whey protein também entra na conta.

Um detalhe importante: isotretinoína, doxiciclina e ácidos, comuns no tratamento da acne, deixam a pele mais sensível ao sol. Quem usa precisa redobrar a proteção.

Protetor para quem sua: antes, durante e depois

A escolha começa antes de sair de casa. Para quem sua muito, o protetor precisa ter FPS 30 ou mais e ser resistente à água e ao suor. Pele oleosa se dá melhor com fluidos e géis oil free. A quantidade para rosto e pescoço gira em torno de uma colher de chá, aplicada de 15 a 30 minutos antes do treino, para o filtro fixar. Se o produto escorre e arde nos olhos, a saída é usar bastão ou filtro mineral na testa e ao redor dos olhos.

Durante uma prova de duas horas, um bastão pequeno no bolso ou no cinto resolve: reaplique na metade do percurso, ou antes se o suor estiver escorrendo. Para secar o rosto, toques leves, nunca a camiseta esfregada na pele.

Na chegada, tire o top e a roupa molhada, tome banho, lave o rosto com um sabonete adequado e hidrate.

Boas intenções que atrapalham

O erro mais comum é passar protetor só na largada e confiar no FPS alto: o número do rótulo não compensa quantidade pequena nem falta de reaplicação. Lavar o rosto várias vezes ao dia ou esfoliar depois de correr para "limpar o suor" agride a barreira da pele e pode até aumentar a oleosidade. Treinar com maquiagem pesada para disfarçar espinhas e espremer as lesões completam a lista, e o



resultado costuma ser mais manchas e cicatrizes.

ROTINA MÍNIMA EM 3 PASSOS

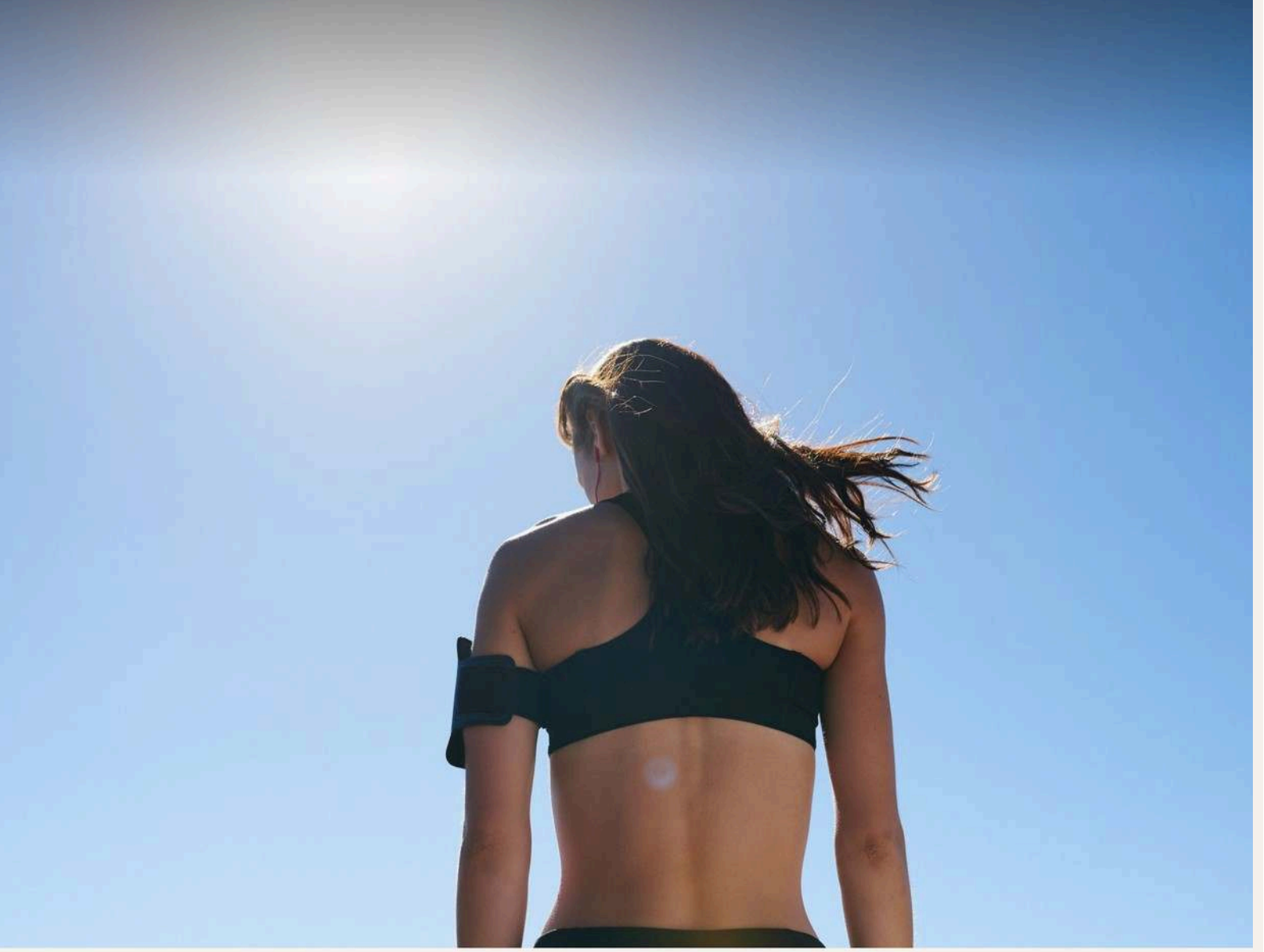
- Protetor FPS 30 ou mais, resistente ao suor (com cor, se tiver mancha), antes de sair.
- Boné ou viseira.
- Ao chegar, banho e roupa seca o quanto antes.

Quando procurar o dermatologista

Manchas que escurecem a cada verão, acne que deixa marcas e pintas que mudam de cor, tamanho ou formato pedem avaliação. E, no mês do Outubro Rosa, um lembrete para quem corre durante ou depois do tratamento do câncer de mama: a pele fica mais sensível, e a área que recebeu radioterapia precisa de proteção extra. A pele acompanha cada quilômetro. Cuidar dela também é parte do treino.

Dra. Sabrina Cabral é dermatologista. CRM 153146-SP · RQE 51002. Instagram: @dermatosports





MITO OU VERDADE · QUIZ DA EDIÇÃO

8 afirmações sobre protetor solar

Escorre, arde, atrapalha a vitamina D, causa espinha? A dermatologista coloca no teste as dúvidas mais comuns de quem treina ao sol.



Dra. Sabrina Cabral
DERMATOLOGISTA · CRM 153146-SP · RQE 51002

MITO "Protetor escorrer e arder no olho é o preço de treinar no sol."

O suor arrasta o produto da testa para os olhos, e quem arde costumam ser os filtros químicos e o álcool da fórmula. Para resolver, use filtro mineral (óxido de zinco ou dióxido de titânio) na testa e ao redor dos olhos, de preferência em bastão, que migra menos. Aplique de 15 a 30 minutos antes do treino para o filme fixar, e complete com viseira ou headband para segurar o suor. Se arder mesmo assim, lave com água corrente e não esfregue.

MITO "Protetor à prova d'água não precisa reaplicar."

"Resistente à água" significa que ele mantém a proteção por até 40 minutos de exposição à água, e "muito resistente", por até 80. Depois disso, ou quando se seca o rosto com a toalha, a proteção cai. Reaplique a cada 2 horas, ou antes disso se suar muito ou sair da água.

MITO "Passar de manhã cobre o treino da tarde."

Ao longo do dia, o filtro se degrada com a própria luz e sai com suor, atrito da roupa e contato com as mãos. Quem passa protetor às 7h e treina às 17h está, na prática, sem proteção. Reaplique pouco antes de sair para treinar.

MITO "FPS 30 e FPS 50 dão na mesma."

Um FPS 30 bloqueia cerca de 97% da radiação UVB e um FPS 50 bloqueia cerca de 98%. A diferença percentual parece pequena, mas a fração de radiação que ainda passa cai de 3% para 2%, uma redução proporcional relevante. Além disso, quase todo mundo aplica menos produto do que o teste padrão usa, o que reduz a proteção real. Para quem treina ao ar livre, o mínimo recomendado é FPS 50.

MITO "Pele negra não precisa de protetor."

A melanina oferece alguma proteção natural, mas bem abaixo do que o treino ao ar livre exige. O melanoma é menos frequente em pele negra, mas tem mortalidade desproporcionalmente maior, em grande parte por diagnóstico tardio e lesões em áreas pouco expostas ao sol. A pele negra também tem mais tendência a manchas causadas pelo sol. Versões com cor evitam aquele aspecto esbranquiçado.

MITO "Em dia nublado não precisa."

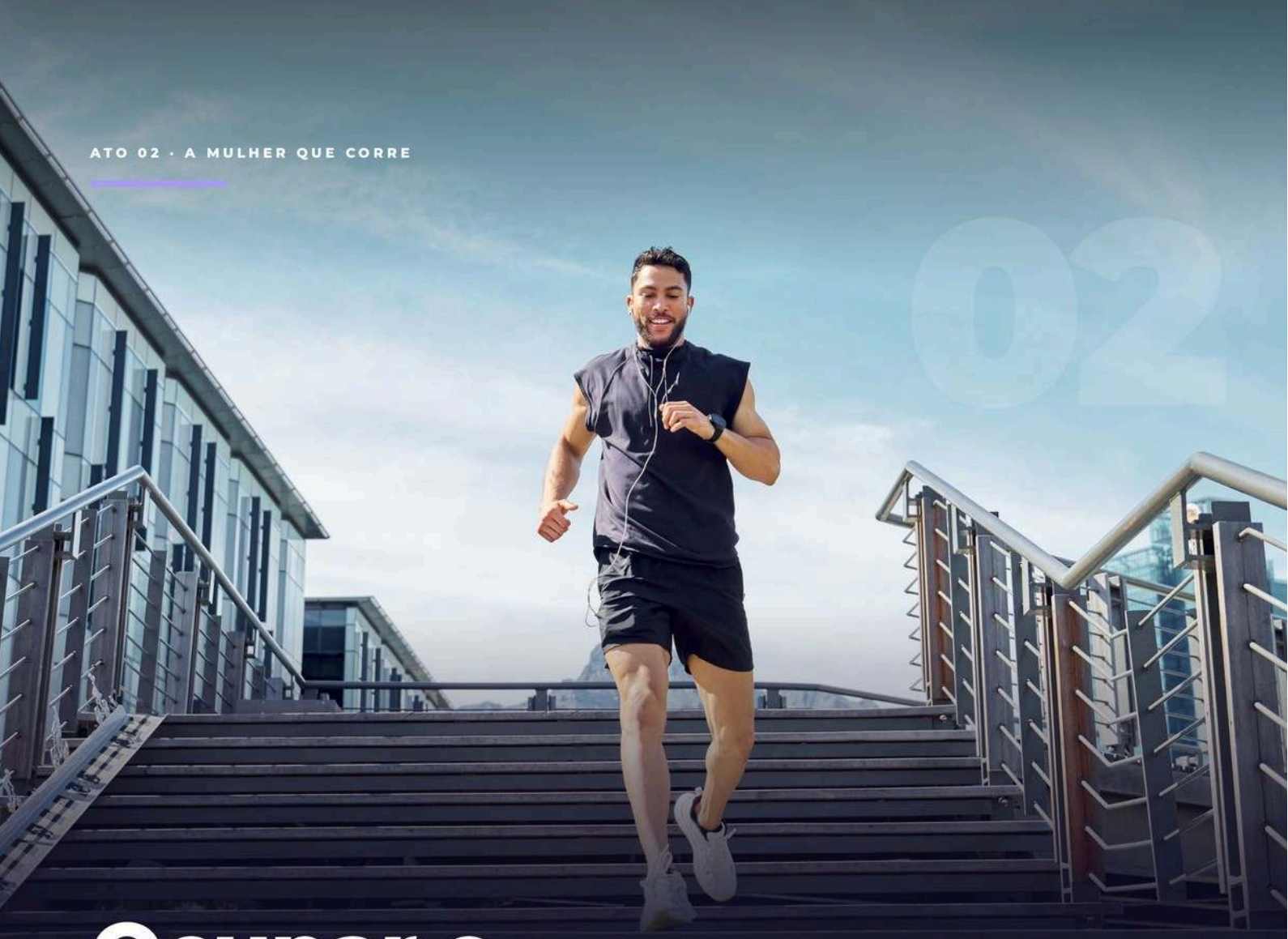
É mito, mas o percentual costuma ser superestimado. Em dias encobertos, a radiação UV que chega ao solo gira em torno de um terço (cerca de 35% a 36%) do nível observado em céu claro, variando conforme o tipo de nuvem e o ângulo solar, e não "até 80%", como se costuma afirmar. Ainda assim, quem queima a pele é a radiação ultravioleta, não o calor, então um dia fresco e nublado não é um dia sem risco algum. Confira o índice UV antes do treino, e não a temperatura.

DEPENDE "Protetor atrapalha a produção de vitamina D."

Depende, e a evidência é mais controversa do que parece. Estudos com protetores de proteção moderada (em torno de FPS 15 a 16) e uso real não mostraram queda relevante na vitamina D. Porém, um ensaio clínico randomizado mais recente, testando uso diário de FPS 50+ por um ano, mostrou o oposto: o grupo que aplicou protetor rotineiramente teve queda maior na 25(OH)D e maior prevalência de deficiência de vitamina D ao final do estudo em comparação ao grupo controle. Ou seja, para uso diário e constante de protetor de FPS elevado, o efeito sobre a vitamina D pode ser real, não apenas teórico. Quem usa protetor de alto FPS todos os dias deve monitorar a vitamina D com exame, e eventual suplementação deve ser definida pelo médico, e não resolvida com exposição solar sem proteção.

DEPENDE "Protetor causa acne."

Depende, mas na maioria das vezes é mito. Fórmulas oleosas, somadas a suor e calor, podem entupir os poros. A saída é trocar o produto, não abandoná-lo. Prefira texturas em gel, fluido ou oil free, com a indicação "não comedogênico", e lave o rosto logo depois do treino.



Ocupar o espaço

Medo de correr sozinha, culpa de mãe, força, joelho e a pergunta que divide médicos e treinadores. **E duas mulheres que mostram, cada uma do seu jeito, que nunca é tarde para recomeçar.**

NESTA PARTE

Correr ocupando espaço	CARÔ QUEIROZ
Josy Madruga: superação, fé e desertos	Q&A · SABINE WEILER
Força para mulheres	GUSTAVO JORGE
Treino feminino é diferente do masculino?	CONTRAPONTO
A corredora invisível	MARJORIE BARCELOS
Joelho de corredora	ALEXANDRE ROSA
Poliana Okimoto, das águas abertas ao asfalto	MATÉRIA DE CAPA

Correr ocupando espaço

Autoestima, medo e a rua como território delas: o custo invisível da vigilância constante e como a confiança se constrói, passo a passo.



Carô Queiroz
PSICOLOGIA DO ESPORTE



> **A corrida começa antes do primeiro quilômetro, em uma avaliação constante sobre o ambiente.**
>
> CARÔ QUEIROZ

Antes de colocar o tênis e sair para correr, muitas mulheres já fizeram uma série de cálculos: qual horário escolher para treinar, qual trajeto parece mais seguro, se é melhor correr acompanhada, se a roupa é a mais adequada, se aquele local permite treinar com tranquilidade, entre outras análises que podem ficar mais complexas a depender do contexto de cada uma. Para elas, a corrida começa antes do primeiro quilômetro, em uma avaliação constante sobre o ambiente e sobre as condições necessárias para se sentirem confortáveis naquele espaço e para tornar a corrida uma prática possível na vida delas.

Essas decisões fazem parte de uma realidade que influencia a experiência de muitas corredoras. A rua, que deveria representar liberdade, autonomia e movimento, pode envolver uma negociação diferente para mulheres que consideram fatores relacionados à segurança antes de iniciar uma prática esportiva. E, considerando a cultura em que ainda vivemos, esse é um dos pontos mais críticos dessa análise prévia: precisar considerar os riscos reais de sofrer algum tipo de violência durante o trajeto.

O risco real e a vigilância constante

Entre as pesquisas mais amplas relacionadas ao tema, a "The Ridiculous Run", estudo global realizado pela Adidas e divulgado em 2023, revelou que, na sua amostra, 92% das mulheres sentem preocupação com a segurança ao sair para correr. Além disso, 51% relataram medo de sofrer ataques físicos, 38% já passaram por assédio físico ou verbal e 46% perderam o interesse pelo esporte depois dos incidentes.

92%

das mulheres da pesquisa sentem preocupação com a segurança ao sair para correr

FONTE: THE RIDICULOUS RUN, ADIDAS (2023)

Não se trata de afirmar que todas as mulheres vivenciam a corrida da mesma forma, até porque faltam pesquisas maiores e mais aprofundadas sobre o assunto. Trata-se de olharmos com a devida atenção para os dados e relatos que já temos e que trazem o medo e a ansiedade que muitas corredoras sentem na sua prática.

O esforço de antecipar, prevenir e se adaptar o tempo todo

Na Psicologia, entendemos que emoções como medo e ansiedade têm uma função importante, já que ajudam a identificar possíveis ameaças e a preparar respostas diante de situações percebidas como risco. O problema não está na existência do medo, mas em quando a necessidade de monitoramento se torna tão frequente que passa a consumir energia mental e a restringir escolhas importantes.

Para uma corredora, isso pode significar dedicar parte da atenção do treino não apenas ao ritmo, à respiração ou às sensações do corpo, mas também à avaliação constante do ambiente. A atenção que poderia estar voltada para a experiência da corrida também é usada para responder a perguntas como: "estou em um local seguro?", "preciso mudar meu trajeto?", "devo interromper este treino?".

Esse processo de vigilância tem um custo psicológico, pois manter-se o tempo todo em estado de avaliação exige recursos cognitivos e pode influenciar a forma como a pessoa se relaciona com a prática esportiva. A corrida, que poderia ser um momento de conexão com o próprio corpo e de recuperação mental,

pode acabar acompanhada de uma carga adicional de preocupação.

> **A corrida começa antes do primeiro quilômetro, em uma avaliação constante sobre o ambiente.**
>
> CARÔ QUEIROZ

Corrida e autoestima

Em contrapartida, a corrida também tem o poder de fortalecer a autoestima. Começando pelo conceito de autoeficácia, que ajuda a compreender a construção da nossa autoconfiança. Autoeficácia não significa acreditar que nada dará errado ou eliminar completamente o medo, mas desenvolver a percepção de que possuímos recursos para lidar com diferentes situações. Aumentamos esse senso à medida que testamos estratégias de enfrentamento e descobrimos que somos capazes de fazer muitas das coisas que nos propomos a fazer. E essa percepção é construída aos poucos.

Na corrida, ela pode estar no percurso que antes parecia desafiador, na prova concluída, em ser capaz de buscar parcerias para correr ou em perceber que o corpo consegue sustentar esforços maiores do que imaginava. Cada experiência oferece novas informações sobre as próprias capacidades.

A atenção deixa de estar apenas em como o corpo é visto do ponto de vista estético e passa a incluir também aquilo que ele consegue realizar. O corpo passa a ser experimentado como um instrumento de movimento, resistência e adaptação.

Nesse contexto, a corrida pode ser uma excelente ferramenta, sem esquecer que a mesma lógica de cobrança e comparação presente em outros contextos também pode aparecer no esporte. Algumas corredoras podem transformar a performance em mais uma fonte de julgamento, avaliando o próprio corpo apenas pelos resultados entregues. E não é esse o caminho que queremos.

> **A relação construída com a corrida importa tanto quanto a prática em si.**
>
> CARÔ QUEIROZ

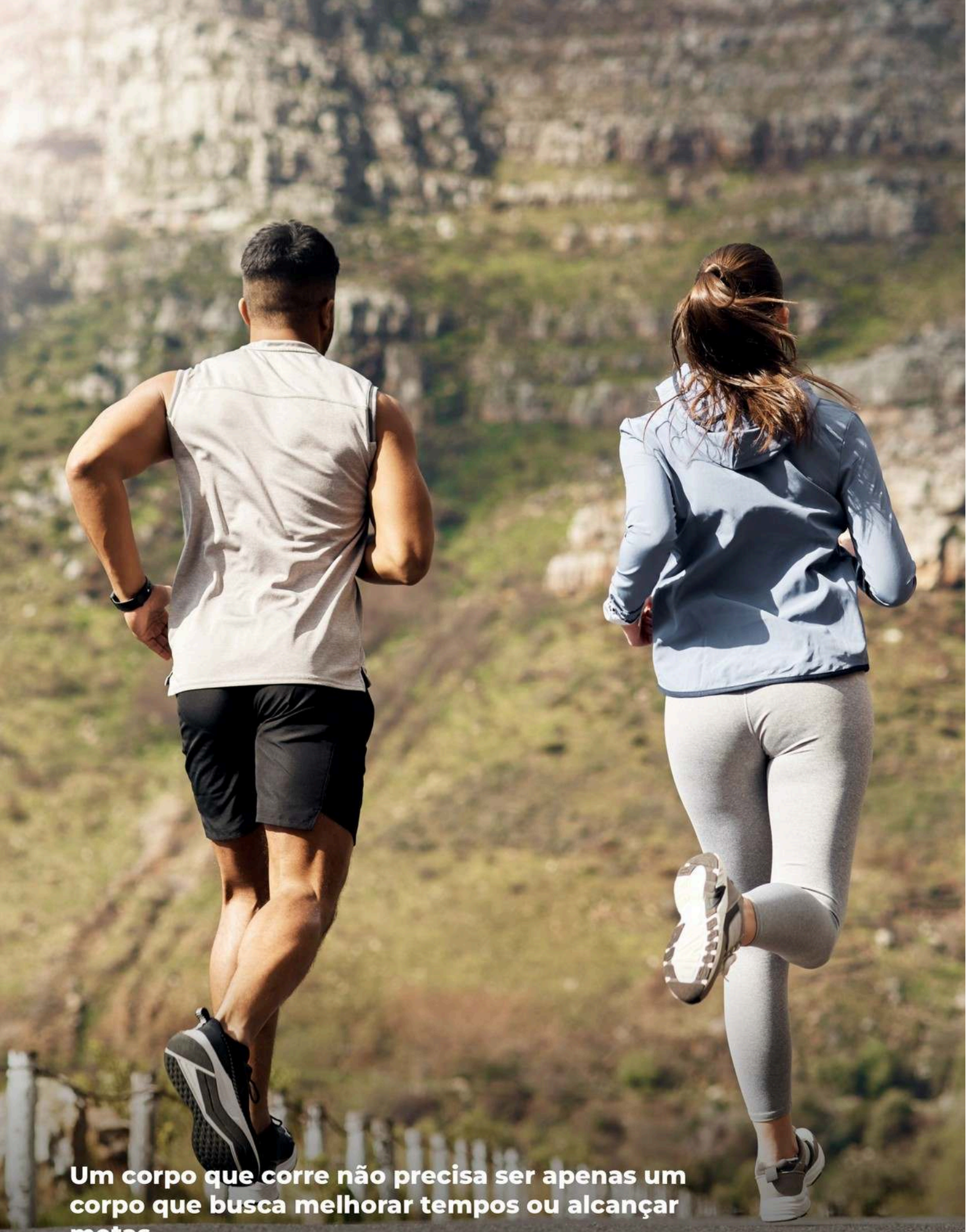
Por isso, a relação construída com a corrida importa tanto quanto a prática em si. Um corpo que corre não precisa ser apenas um corpo que busca melhorar tempos ou alcançar metas. Ele também pode ser um corpo que "apenas" aprende sobre limites, capacidades e escolhas. Um corpo que ajuda a mente a perceber que ela é capaz de fazer muitas coisas.

Os grupos de corrida como estratégia

Os grupos de corrida também têm um papel relevante nesse processo. Além da dimensão prática de companhia e segurança, eles podem funcionar como espaços de pertencimento e troca de experiências. Compartilhar dúvidas, medos e estratégias com outras mulheres pode reduzir a sensação de isolamento e ampliar a percepção de que aquela prática é possível. Cada contexto terá sua especificidade, mas sempre haverá estratégias possíveis de testar.

Frequentemente falo aqui nos textos sobre a flexibilidade psicológica, e ela cabe na conversa de hoje também. A flexibilidade psicológica é a capacidade de agir em direção ao que é importante mesmo diante de pensamentos, emoções ou sensações desconfortáveis. Aplicada à corrida, essa ideia não significa ignorar riscos reais ou obrigar-se a enfrentar qualquer situação. Longe disso! Significa reconhecer o medo, avaliar o contexto e construir ações coerentes com aquilo que a pessoa valoriza e que é possível.

A mulher que deseja correr, mas ainda sente



Um corpo que corre não precisa ser apenas um corpo que busca melhorar tempos ou alcançar metas.

CARÔ QUEIROZ

insegurança, pode começar por pequenos passos: escolher um percurso conhecido e movimentado, combinar um treino com outra pessoa, participar de um grupo em que se sinta segura, estabelecer horários em que se sinta mais confortável ou iniciar com caminhadas antes da corrida.

A confiança é construída por meio de experiências repetidas em que a pessoa percebe que consegue agir, adaptar-se e tomar decisões, construindo uma relação mais consciente com o próprio corpo e com as possibilidades que esse corpo e o ambiente oferecem.

QUER CORRER, MAS AINDA TEM MEDO DE SAIR DE CASA?

Somente a exposição gradual vai te ajudar a lidar com o medo. Comece pelo que parecer menos difícil e depois avance para atividades mais desafiadoras. Alguns recursos ajudam:

- Convide alguém para correr ou caminhar com você
- Comece a correr com um grupo de corrida que te faça bem (há vários perfis diferentes; teste e encontre o que funciona para você)
- Se for sozinha, prefira horários durante o dia
- Busque percursos movimentados e iluminados
- Prefira percursos conhecidos por ter policiamento frequente
- Compartilhe sua localização com alguém de confiança
- Converse com outras corredoras para conhecer mais estratégias
- Busque ajuda psicológica se precisar de apoio para lidar com o medo



ARQUIVO PESSOAL



Q&A · A MULHER QUE ATRAVESSOU DESERTOS

Josy Madruga: superação, fé e desertos

Ela começou a correr aos 39 anos, sobreviveu a três paradas cardíacas em 2021 e se tornou a primeira mulher brasileira a completar os 250 km da Marathon des Sables. Uma conversa sobre recomeço, fé e o que significa ser mulher em provas extremas.



Sabine Weiler
ENTREVISTA

RIO VERDE DE MATO GROSSO (MS)
MARATHON DES SABLES · 250 KM

Josy Madruga começou a correr aos 39 anos sem imaginar o quanto aquele esporte transformaria sua vida. Em 2021, depois de três paradas cardíacas, intubação e coma provocados pela Covid, precisou reconstruir a confiança no próprio corpo e a forma de enxergar a corrida. Depois de tudo o que viveu, tempos, resultados e performance deixaram de ser o mais importante. Correr passou a representar, antes de tudo, o privilégio de estar viva.

Depois da recuperação, Josy voltou a se desafiar e foi cada vez mais longe, passando por montanhas, selvas e desertos. No Saara, se tornou a primeira mulher brasileira a fazer e completar os 250 km da Marathon des Sables. Depois vieram a Namíbia e o Atacama, e cada experiência trouxe um aprendizado diferente. Nesta entrevista à Runners Brasil, a atleta de Rio Verde de Mato Grosso (MS) fala sobre transformação, fé e os desafios de ser mulher em provas extremas. Sua história inspira e incentiva outras mulheres ao mostrar que não existe idade certa para começar, recomeçar ou descobrir a própria linha de chegada.

Quando você começou a correr, aos 39 anos, o que imaginava que a corrida representaria na sua vida?

Não imaginava que ela me levaria tão longe. Naquele momento, era uma descoberta, uma maneira de me desafiar e de conhecer meus próprios limites. Eu não sabia que a corrida se tornaria muito mais do que um esporte: ela seria parte da minha identidade, minha terapia e, mais tarde, uma ferramenta fundamental na reconstrução da minha vida. Hoje, quando olho para trás, vejo que cada quilômetro ajudou a construir a mulher que sou.

O que a corrida fez você descobrir sobre si mesma que talvez ainda não conhecesse?

Descobri uma força que eu não sabia que existia dentro de mim. Aprendi que sou capaz de continuar mesmo quando o caminho fica difícil, quando o corpo pede descanso e a mente começa a questionar se vale a pena. A corrida me ensinou disciplina, paciência, humildade e resiliência. Também me mostrou que não preciso ser a mais rápida para chegar longe. Preciso acreditar no meu propósito e respeitar o meu processo.

> **Não preciso ser a mais rápida para chegar longe.**
>
> JOSY MADRUGA

Seu primo teve um papel importante no começo dessa história. Em que momentos você mais lembra dele quando está correndo?

Lembro dele como alguém importante na origem dessa história. Existem pessoas que passam pela nossa vida e deixam marcas que nos acompanham por muito tempo. Quando estou diante de um desafio, penso nas pessoas que fizeram parte do caminho até aqui, porque nenhuma trajetória é construída completamente sozinha. Carrego comigo essa lembrança e a importância que ele teve no meu início.

Em 2021, a Covid colocou você diante de uma situação extrema. Você enfrentou a possibilidade real de não sobreviver. Que papel a corrida teve no seu processo de recuperação e na reconstrução da confiança em você mesma?

A Covid foi o divisor de águas da minha vida. Em 2021, enfrentei três paradas cardíacas, fui intubada e fiquei em coma. Estive diante de uma realidade em que sobreviver não era algo que eu pudesse dar como certo. Voltar à vida foi uma oportunidade que passei a enxergar de outra maneira. A recuperação exigiu tempo, coragem e muitos passos pequenos. A corrida entrou nesse processo como um símbolo de recomeço. Cada vez que eu conseguia fazer algo que antes parecia impossível, recuperava um pouco mais da confiança em mim. Eu não voltei a correr sendo a mesma mulher.

Voltei com outra consciência sobre a vida, o tempo e as oportunidades. Hoje, quando enfrento uma ultramaratona, sei que minha história é muito maior do que a distância que tenho pela frente. Eu já precisei lutar para estar aqui. Correr passou a ser também uma forma de honrar essa segunda chance.

Depois de chegar tão perto de perder a vida, sua relação com metas, resultados e performance mudou?

Mudou completamente. Antes, ficava muito concentrada em números, tempos, colocações e resultados. Hoje, valorizo muito mais o privilégio de estar viva, ter saúde para treinar e poder me colocar diante de desafios que um dia nem imaginava enfrentar. Isso não significa que deixei de ser competitiva ou de buscar evolução. Continuo treinando com seriedade e estabelecendo metas. Mas aprendi que o resultado não pode ser maior do que a vida. Uma medalha é importante, mas a possibilidade de cruzar uma linha de chegada com gratidão é ainda mais significativa.

O que levou você a decidir correr a Marathon des Sables, no Marrocos, uma prova de seis dias e cerca de 250 quilômetros, carregando seus próprios mantimentos e enfrentando condições extremas?

A Marathon des Sables representava um daqueles desafios que mexem com a gente antes mesmo de a prova começar. Era o Saara, uma distância enorme, vários dias de corrida e a responsabilidade de carregar o que eu precisava para sobreviver e avançar naquele ambiente. Depois de tudo o que vivi, entendi que não queria passar a vida me perguntando até onde poderia chegar. Queria descobrir isso na prática, com preparação, responsabilidade e respeito pelos meus limites. Também existia um desejo de representar o Brasil, Mato Grosso do Sul e Rio Verde de Mato Grosso em um cenário tão grandioso. Eu queria mostrar que uma mulher que começou a correr aos 39 anos e passou por uma experiência tão difícil de saúde poderia construir uma trajetória extraordinária no esporte.



ARQUIVO PESSOAL

Você se tornou a primeira mulher brasileira a fazer e completar a Marathon des Sables. Entre tempestade de areia, calor, frio, escuridão, cansaço e solidão no Saara, de onde veio a força para continuar?

Minha força veio de vários lugares: da minha fé em Deus, da preparação, da minha história e da certeza de que eu havia escolhido estar ali. Houve momentos de cansaço, solidão e desconforto em que eu precisava me concentrar apenas no próximo passo. Em uma prova assim, não adianta pensar o tempo todo nos quilômetros que faltam. É preciso dividir o desafio em pequenas etapas, cuidar do corpo e conversar com a própria mente. Também me lembrava de tudo o que havia enfrentado para chegar até ali. Eu levava comigo o nome do Brasil, de Mato Grosso do Sul e de Rio Verde de Mato Grosso. Isso tinha um significado especial. Mas aprendi que a força não é nunca sentir medo ou cansaço. A força é reconhecer o que está acontecendo e, com consciência, encontrar uma maneira de seguir.

Ao cruzar aquela linha de chegada, o que essa conquista representou para você de diferente de todas as outras que já havia vivido na corrida?

Representou muito mais do que completar 250 quilômetros. Foi olhar para a mulher que quase perdeu a vida em 2021 e perceber a dimensão do caminho percorrido. Aquela chegada reuniu anos de treinamento, renúncias, apoio, fé e superação. Foi a confirmação de que minha história não precisava terminar na experiência mais difícil que vivi. Eu podia escrever novos capítulos. A medalha do Saara tem um significado que vai além do esporte. Ela me lembrava que recomeçar é possível, mesmo quando a vida nos leva a lugares que jamais imaginamos conhecer. E que não existe idade certa para descobrir uma nova versão de nós mesmas.

Como mulher, qual é a maior dificuldade de enfrentar provas que duram vários dias? O que você precisou aprender sobre seu corpo, preparação, segurança e logística para estar nesses ambientes?

Em provas de vários dias, não basta ter resistência física. É preciso administrar energia, alimentação, hidratação, sono, equipamentos e recuperação. Cada decisão pode influenciar os dias seguintes. Como mulher, também considero importante compreender as necessidades do próprio corpo e planejar a logística com atenção, inclusive os cuidados pessoais e a segurança em ambientes extremos. Aprendi que a preparação começa muito antes da largada. Treinar com mochila, fortalecer a musculatura, desenvolver resistência em subidas e adaptar-se às condições da prova são partes fundamentais. Também aprendi, especialmente depois das experiências nos desertos, que a hidratação precisa começar antes de a sede aparecer e que não podemos negligenciar os sinais do organismo. Não existe coragem que substitua preparação. Enfrentar o extremo exige respeito, conhecimento e responsabilidade.

A presença feminina cresceu muito nas provas de corrida nos últimos anos. O que você acredita que fez tantas mulheres encontrarem na corrida um espaço para elas?

Acredito que a corrida oferece algo muito poderoso: a possibilidade de uma mulher descobrir sua própria força sem precisar se comparar o tempo todo com ninguém. Cada uma tem sua história, seus motivos e seu ponto de partida. Algumas começam para cuidar da saúde, outras para enfrentar uma fase difícil, encontrar amizades ou conquistar algo que parecia impossível. A corrida nos ensina que podemos ocupar espaços, superar barreiras e estabelecer nossos próprios objetivos. E isso vai muito além do esporte. Quando uma mulher percebe que consegue avançar um quilômetro de cada vez, muitas vezes começa a acreditar que também pode transformar outras áreas da vida.

Q&A · GALERIA

Montanhas, selva e desertos

Algumas das provas que Josy atravessou depois de 2021. Fotos: arquivo pessoal.



Saara · Marathon des Sables



El Cruce



Costão do Santinho (SC)



Mont Blanc



Namíbia



A medalha da Marathon des Sables na Namíbia
ARQUIVO PESSOAL



Descanso entre as etapas
ARQUIVO PESSOAL

No Mountain Do Deserto do Atacama, em setembro, você falou sobre o privilégio de atravessar o deserto. O que mudou na sua relação com esses desafios para que a experiência deixasse de ser apenas sobre vencer e passasse também por respeitar o lugar que você atravessa?

O Atacama me ensinou que o deserto não é apenas um cenário para uma conquista esportiva. É um ambiente que exige humildade. A altitude, o ar rarefeito, o terreno e as condições climáticas nos lembram o tempo todo de que não controlamos tudo. Foi uma prova muito difícil para mim. Enfrentei falta de ar, perda de força e momentos em que precisei lutar mentalmente para continuar. Meu corpo mostrou que nem sempre podemos fazer tudo da maneira como planejamos. Ali, compreendi ainda mais o significado de atravessar um lugar como aquele. Não é chegar para dominar o ambiente, mas para aprender com ele. Concluir a prova foi uma conquista, mas respeitar o deserto, reconhecer meus limites e agradecer a oportunidade também fizeram parte da experiência. Hoje, quero viver esses lugares com o olhar de quem sabe que está diante de algo muito maior do que uma medalha.

Em uma prova em condições extremas, muitas vezes o mental exige até mais do que o físico. Como você treina a mente para enfrentar esses desafios?

O treinamento mental acontece também nos dias comuns, quando precisamos cumprir o que planejamos mesmo sem tanta vontade. Ele se constrói na disciplina, na constância e na capacidade de atravessar desconfortos sem perder a consciência do que estamos fazendo. Durante os treinos, procuro aprender a lidar com o cansaço, a controlar a ansiedade e a dividir grandes objetivos em etapas menores. Nas provas, concentro-me no que posso fazer naquele momento, em vez de alimentar o medo da distância que ainda falta. Minha fé também tem um papel fundamental. Converso com Deus, faço minhas orações e busco serenidade para enfrentar cada etapa. Mas aprendi que força mental não é ignorar a dor ou os sinais de perigo. É saber distinguir o desconforto esperado de uma situação que exige parar e buscar ajuda.

Por trás de cada prova extrema também existe uma família que acompanha e torce. Como seu marido e suas duas filhas vivem esses desafios com você?

Minhas filhas fazem parte da minha história e são uma das razões pelas quais a vida tem tanto significado para mim. Quero que elas vejam, por meio das minhas escolhas, que nunca é tarde para descobrir novos caminhos e que podemos enfrentar desafios sem deixar de ser quem somos. Uma prova extrema exige tempo de preparação, viagens, renúncias e organização. Por isso, ela também repercute na vida de quem está ao nosso redor. É uma experiência que não se resume aos dias da competição. Minha trajetória familiar também tem seus próprios desafios e transformações. O que considero essencial é o amor pelas minhas filhas e o desejo de que elas compreendam que uma mulher pode ter sonhos, buscar independência, cuidar de si e construir sua própria história.

Sua trajetória inspira outras mulheres. O que você gostaria que elas enxergassem na sua história além das provas, medalhas e grandes conquistas?

Gostaria que enxergassem a mulher real por trás das medalhas. Uma mulher que teve medo, enfrentou dificuldades, precisou recomeçar e teve dias em que duvidou de si mesma. Não quero que olhem para a minha história e pensem que precisam correr 250 quilômetros no deserto para provar alguma coisa. Quero que entendam que cada pessoa tem sua própria linha de chegada. A minha história começou muito antes do Saara. Começou quando decidi correr, ganhou outro significado depois da Covid e continuou sendo construída a cada escolha de não desistir de viver plenamente. Se minha trajetória puder ajudar uma mulher a voltar a acreditar em si, cuidar da própria saúde ou dar o primeiro passo em direção a um sonho antigo, já terá valido muito a pena.

> **Cada pessoa tem sua própria linha de chegada.**
>
> JOSY MADRUGA

Antes dos desertos, você já buscava desafios em ambientes extremos nas provas do Mountain Do, passando pelo Mont Blanc, pela neve no Ushuaia e pela Selva Amazônica, encarando 21 quilômetros no sábado e 42 no domingo. Quanto o trail run ajudou a construir a Josy que hoje enfrenta desafios ainda maiores?

O trail run foi uma escola fundamental. Ele me ensinou a lidar com terrenos irregulares, altimetria, mudanças climáticas e condições que exigem muito mais do que velocidade. Aprendi a adaptar meu ritmo, administrar energia e tomar decisões de acordo com o ambiente. Enfrentar provas em montanhas, neve e selva me ajudou a desenvolver resistência física e mental. Cada experiência trouxe um aprendizado diferente e me preparou para desafios que exigiam autonomia e planejamento. O trail também me ensinou que não controlamos o percurso. Precisamos estar preparadas para o inesperado e entender que, muitas vezes, a melhor estratégia não é acelerar, mas saber administrar as forças para chegar bem ao final. As experiências anteriores construíram a base para os desertos. Nada aconteceu de uma hora para outra. Existe uma trajetória de treinamento, aprendizado e evolução por trás de cada conquista.

Como você escolhe os desafios que decide enfrentar e qual é o próximo?

Escolho desafios que tenham significado para mim, que me tirem da zona de conforto e que me permitam continuar evoluindo. Não quero participar de uma prova apenas porque ela é difícil ou porque existe uma medalha esperando na chegada. Quero que a experiência tenha um propósito. Também considero a preparação necessária, as condições de segurança, a logística e o momento de vida. Aprendi que coragem não é aceitar qualquer



Na Selva Amazônica, uma das etapas que prepararam Josy para os desertos

ARQUIVO PESSOAL

desafio, mas escolher conscientemente aquele para o qual estamos dispostas a nos preparar. Depois de viver o Saara, a Namíbia e o Atacama, continuo com vontade de explorar novos ambientes e conhecer outras culturas. A Jordânia está entre os lugares que despertam meu interesse, e a ideia de novos desafios em condições extremas continua me motivando. Quero seguir construindo minha história, sem pressa de provar nada a ninguém, mas com muita vontade de descobrir até onde posso chegar.

A fé aparece repetidamente quando você conta sua história. Nos momentos mais difíceis, quando está sozinha no meio de uma prova, como essa conexão com Deus se manifesta para você?

Minha fé é uma parte essencial da minha vida. Depois de tudo o que vivi em 2021, passei a enxergar a vida como um presente que precisa ser valorizado todos os dias. Nos momentos difíceis das provas, quando estou sozinha e o cansaço aperta, faço minhas orações, converso com Deus e peço serenidade para tomar as decisões certas. Às vezes, não peço nem mesmo força para vencer. Peço sabedoria para compreender o que estou vivendo e coragem para dar o próximo passo. Acredito que Deus não nos promete uma vida sem dificuldades, mas a fé me ajuda a atravessá-las com esperança. Quando olho para minha trajetória, vejo muito mais do que conquistas esportivas. Vejo recomeços, oportunidades e pessoas que fizeram parte do caminho. Se hoje posso correr, viajar, representar minha cidade e viver experiências que um dia pareciam tão distantes, minha primeira palavra é gratidão. Eu corro porque amo os desafios, mas também porque a corrida me lembra todos os dias o privilégio que é estar viva. A medalha fica na parede. O que a jornada transforma dentro de nós, isso levamos para a vida inteira.

Aprendi que o resultado não pode ser maior do que a vida.

JOSY MADRUGA



CONSTRUINDO CORREDORES FORTES

Força para mulheres: menos mito, mais individualização

Por que a corredora não precisa de um treino de força feminino, mas precisa de um treinamento que considere suas características, seus objetivos e sua resposta ao exercício.



Gustavo Jorge
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

Durante muito tempo, o treinamento de força para mulheres foi cercado por preocupações que pouco tinham a ver com fisiologia. Uma das mais conhecidas é o medo de desenvolver músculos demais. Outra é a ideia de que mulheres deveriam trabalhar sempre com cargas leves. Hoje sabemos que a discussão é mais interessante.

A pergunta "Vou ficar grande?" merece contexto. A hipertrofia (o aumento do tamanho do músculo) é uma adaptação possível ao treinamento de força, inclusive em mulheres. A literatura mostra ganhos relevantes de força e massa muscular com treinamento resistido. Mas isso não significa que qualquer treino produza grande aumento muscular. A resposta depende do conjunto de volume, intensidade, frequência, exercícios, esforço, alimentação e recuperação. O estímulo determina a adaptação.

Por isso, a pergunta mais importante é: qual adaptação estamos tentando produzir? Para uma corredora, muitas vezes o objetivo principal não é aumentar o tamanho do músculo, mas aumentar a capacidade de produzir força, desenvolver potência, suportar cargas maiores e manter qualidade de movimento ao longo de milhares de passadas.

Treinar pesado também não é uma característica masculina. A carga deve ser compatível com o objetivo. Para força, cargas elevadas podem ser importantes. Para potência, precisamos considerar a velocidade de produção de força. Para hipertrofia, existe uma faixa mais ampla de cargas capazes de gerar adaptação quando o estímulo é suficiente. O erro está em escolher a carga pelo sexo da corredora, e não pela capacidade que queremos desenvolver.

> **O erro está em escolher a carga pelo sexo da corredora, e não pela capacidade que queremos desenvolver.**
>
> GUSTAVO JORGE

Existe ainda um motivo para levar a força a sério ao longo de toda a vida. Ela não serve apenas para melhorar a corrida. O treinamento resistido contribui para preservar a capacidade muscular e funcional e pode favorecer a saúde óssea, especialmente após a menopausa. Uma metanálise de 2025, com 17 ensaios clínicos, encontrou efeitos positivos do treinamento resistido sobre a densidade mineral óssea da coluna lombar, do colo do fêmur e do quadril total em mulheres na pós-menopausa. Força também é uma estratégia de longevidade.

E o ciclo menstrual? Precisamos fugir dos dois extremos: ignorar completamente a mulher ou transformar o calendário em uma planilha. A evidência atual não sustenta uma periodização universal baseada nas fases do ciclo. Revisões sistemáticas apontam efeitos pequenos, variáveis ou inconclusivos sobre desempenho e adaptações ao treinamento. Não faz sentido determinar que toda mulher deve treinar pesado em uma fase e reduzir a carga em outra apenas porque o calendário mudou.

Isso não significa ignorar o ciclo. Significa individualizar a partir da resposta da atleta. Se uma corredora apresenta de forma recorrente dor, fadiga, alterações do sono, piora da percepção de esforço ou queda de desempenho em determinado período, essas informações podem entrar na tomada de decisão. O ciclo passa a ser uma variável de monitoramento, não uma regra automática de prescrição. Não devemos treinar pelo calendário. Devemos treinar pela resposta.

Na prática, gosto de dividir duas sessões semanais de força em objetivos complementares. A primeira pode ser construída em

torno dos exercícios clássicos, como agachamento, levantamento terra ou suas variações, exercícios unilaterais, remada e panturrilha. A segunda pode explorar vetores de força, potência e controle do movimento, com saltos, movimentos explosivos e trabalho específico para quadril, panturrilha e core.

Essa combinação é importante porque força e potência não são a mesma coisa. Uma corredora pode produzir muita força lentamente e ainda precisar desenvolver a capacidade de produzi-la rapidamente. A corrida acontece em contatos curtos com o solo. Não basta perguntar quanto ela consegue levantar. Também precisamos perguntar quão rapidamente consegue produzir e transmitir força. Revisões recentes mostram que cargas elevadas, exercícios pliométricos (saltos) e combinações de métodos podem melhorar a economia de corrida.

O treinamento de força não deveria aparecer na planilha apenas quando surge uma lesão. Para algumas mulheres, significa ganhar força. Para outras, aumentar potência, melhorar a capacidade de tolerar carga ou construir uma base física para sustentar mais anos de corrida.

Não existe uma versão masculina e outra feminina do treinamento de força. Existe boa prescrição e má prescrição. O sexo faz parte da avaliação, mas não deveria ser o ponto final da prescrição. A corredora não precisa de um treino feminino. Ela precisa de um treino que faça sentido para ela.

Duas sessões de força para a corredora

Se você corre e consegue treinar força duas vezes por semana, pense em duas sessões complementares.

SESSÃO 1 · FORÇA CLÁSSICA

Agachamento ou leg press	**3 a 4 séries**
Levantamento terra romeno	**3 a 4 séries**
Afundo ou exercício unilateral	**2 a 3 séries**
Panturrilha com joelho estendido	**3 séries**
Remada ou puxada	**2 a 3 séries**

SESSÃO 2 · VETORES, POTÊNCIA E CONTROLE

Salto vertical ou horizontal	**3 a 4 séries de poucas repetições**
Step up ou passada com componente de potência	**2 a 3 séries**
Panturrilha com joelho flexionado	**3 séries**
Abdução de quadril ou glúteo médio	**2 a 3 séries**
Exercício antirrotação ou antiextensão para o core	**2 a 3 séries**

A primeira sessão desenvolve força global e progressão de carga. A segunda desenvolve produção rápida de força, controle do quadril, estabilidade do tronco e transferência para movimentos relacionados à corrida. Ela não deve ser apenas preventiva: também precisa desenvolver capacidade física.

REFERÊNCIAS

1. Kraemer WJ, et al. Sports Medicine. 2020. PMID 31820374.
2. Colenso-Semple LM, et al. Frontiers in Sports and Active Living. 2023. PMID 37033884.
3. McNulty KL, et al. Sports Medicine. 2020. PMID 32661839.
4. Llanos-Lagos C, et al. Sports Medicine. 2024. PMID 38165636.
5. Zhao F, et al. Journal of Orthopaedic Surgery and Research. 2025. PMID 40420105.

A corredora não precisa de um treino feminino. Ela precisa de um treino que faça sentido para ela.

GUSTAVO JORGE

A PERGUNTA DO MÊS

Treino feminino é diferente do masculino?

Uma médica do esporte e um fisiologista do exercício concordam nos princípios e discordam na aplicação. Dois lados de uma mesma pergunta.

LADO A · O LADO MÉDICO

Sim, e ignorar isso custa lesão



Dra. Ana Paula Simões
ORTOPEDISTA E MÉDICA DO ESPORTE · CRM-SP 108667

X

LADO B · O LADO DO TREINO

Considerar o sexo na avaliação não é prescrever pelo sexo



Gustavo Jorge
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO





LADO A · O LADO MÉDICO

Dra. Ana Paula Simões

Sim, e ignorar isso custa lesão

Os princípios do treinamento são universais. Sobrecarga progressiva, especificidade e recuperação valem para todo mundo. Mas o corpo onde esses princípios são aplicados não é o mesmo, e é aí que mora a diferença.

A mulher tem mais adução e rotação interna de quadril na corrida, maior incidência de dor patelofemoral e tendinopatia glútea, ciclos hormonais que alteram tecido conjuntivo e sono, maior risco de deficiência de ferro e fraturas por estresse em locais mais graves. Depois dos 45, a transição menopausal acelera a perda óssea e muscular de um jeito que não tem equivalente masculino na mesma idade.

Nada disso pede um treino "mais leve". Pede prioridades diferentes: fortalecimento de glúteo médio desde o início, atenção à disponibilidade energética, o ciclo menstrual tratado como sinal vital e, na menopausa, força com carga real e impacto variado como parte obrigatória da planilha. Um plano copiado do masculino até funciona, mas deixa a prevenção pela metade.

> **Um plano copiado do masculino até funciona, mas deixa a prevenção pela metade.**

LADO B · O LADO DO TREINO

Gustavo Jorge

Considerar o sexo na avaliação não é prescrever pelo sexo

A Dra. Ana Paula Simões começa por um ponto com o qual concordo: os princípios do treinamento são universais, mas o corpo em que esses princípios são aplicados não é. A questão, portanto, não é decidir se homens e mulheres são iguais ou diferentes. É entender quando uma diferença biológica realmente deve

mudar a decisão do treinador.

Mulheres apresentam características fisiológicas, hormonais e biomecânicas que podem alterar determinadas demandas do treinamento. Isso precisa fazer parte da avaliação. O erro, para mim, está em transformar essas características em uma receita. Existe uma diferença importante entre considerar o sexo como uma variável da avaliação e prescrever pelo sexo.

Se uma corredora apresenta maior demanda sobre determinada estrutura, histórico de dor, déficit de força, baixa capacidade de absorção de carga ou alteração de controle do movimento, isso precisa ser identificado e tratado. Mas não significa que todas as mulheres devam começar o treinamento com os mesmos exercícios ou receber a mesma prioridade simplesmente por serem mulheres.

O mesmo vale para a prevenção de lesões. Se sabemos que determinada lesão é mais frequente em mulheres, isso deve aumentar nossa atenção durante a avaliação. Mas risco não é diagnóstico. Prevenção eficaz começa por identificar capacidade, exposição à carga, histórico e fatores modificáveis. Não significa que todas as atletas devam executar o mesmo protocolo preventivo.

É nesse ponto que eu faria uma distinção entre "treino feminino" e "treino individualizado". O primeiro pode virar uma coleção de exercícios considerados adequados para mulheres. O segundo começa pela atleta. Em vez de perguntar quais exercícios uma mulher deve fazer, perguntamos quais capacidades ela precisa desenvolver para suportar a demanda que escolheu enfrentar.

> **Risco não é diagnóstico.**

A disponibilidade energética é um exemplo de particularidade que realmente pode mudar a condução. Uma corredora que treina muito e não consegue sustentar energeticamente essa carga pode apresentar consequências que vão muito além do desempenho. Nesse cenário, não basta reorganizar exercícios. É necessário olhar para treinamento, alimentação, recuperação e saúde de forma integrada.

Com o ciclo menstrual, eu adotaria a mesma lógica. Concordo que ele não deve ser ignorado. Sintomas recorrentes, alterações de sono, dor, fadiga ou mudanças percebidas pela própria atleta podem fornecer informações úteis para a prescrição. O que eu evitaria é transformar a fase do ciclo em um comando automático para aumentar ou reduzir a carga.

A diferença é entre monitorar e programar. Monitorar significa observar a resposta da atleta e usar essa informação quando ela é relevante. Programar significa determinar previamente que determinada fase exige determinado tipo de treino. Para mim, o ciclo deve entrar na avaliação e no monitoramento, sem necessariamente comandar a planilha.

Na transição menopausal, algumas prioridades realmente ganham ainda mais peso. Preservar massa muscular, força e saúde óssea passa a ter importância central, e o treinamento resistido deixa de ser apenas uma ferramenta de desempenho. Estímulos mecânicos adequados e a manutenção da capacidade de produzir força e potência também ganham relevância.

Mas existe uma diferença entre aumentar uma prioridade e criar um protocolo. Uma mulher na menopausa continua sendo um indivíduo com histórico, nível de treinamento, limitações e objetivos próprios. A idade e o estado hormonal ajudam a explicar o contexto, mas não substituem a avaliação.

É justamente aí que eu faria uma ressalva à frase de que "um plano copiado do masculino até funciona, mas deixa a prevenção pela metade". Concordo que simplesmente copiar uma planilha sem considerar as características da atleta é uma prescrição ruim. Mas o problema não é ela ter sido originalmente usada por um homem. O problema é ter sido copiada sem avaliação.

Um bom programa de força pode ser aplicado a homens e mulheres porque os princípios que organizam o treinamento são os mesmos. O que muda é a dose, a seleção de exercícios, a progressão, a distribuição da carga e as prioridades quando a avaliação identifica uma necessidade.

> **A ciência trabalha com médias. O treinador trabalha com pessoas.**

A ciência trabalha com médias. O treinador trabalha com pessoas. A média nos ajuda a saber o que procurar. A avaliação nos diz o que fazer. Por isso, diferenças populacionais são importantes, mas não devem substituir a avaliação individual.

Isso não significa minimizar as particularidades femininas. Saúde óssea, disponibilidade energética, ciclo menstrual, gestação, pós-parto, perimenopausa e menopausa podem modificar a maneira como conduzimos o treinamento quando realmente estão presentes e são relevantes para aquela atleta. O ponto é não transformar essas particularidades em uma lista fixa de exercícios.

Então, o treino feminino é diferente do masculino? Minha resposta é: os princípios não precisam ser reinventados, mas a aplicação pode e deve ser diferente quando as características da atleta mudam a decisão.

Eu não quero uma planilha masculina aplicada a mulheres sem reflexão. Mas também não quero uma planilha feminina padronizada para todas as mulheres. Quero uma prescrição que reconheça as diferenças biológicas sem permitir que elas substituam a avaliação individual.

Considerar o sexo na avaliação não significa prescrever pelo sexo. A mulher não precisa de uma receita pronta por ser mulher. Ela precisa que suas características sejam reconhecidas quando realmente mudam aquilo que fazemos no treino seguinte e ao longo de toda a sua carreira esportiva.

Os princípios não precisam ser reinventados. A aplicação pode e deve ser diferente.

CONTRAPONTO

RUNNERS BRASIL

CALENDÁRIO

O MAIOR CALENDÁRIO DE CORRIDAS DE RUA DO BRASIL

Diga a distância e o lugar. A gente mostra a sua próxima prova

Todas as corridas do país em um lugar só, com filtro por estado, distância e mês, e visualização no mapa. **De graça, sem cadastro para consultar.**

PRÓXIMOS FINS DE SEMANA COM PROVA

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5K | 10K | 21K | 42K | Trail | Kids

198 provas no calendário neste momento

27 estados no filtro de busca

6 distâncias, do kids à maratona

R$ 0 para consultar e para divulgar

Ache a sua próxima prova agora

Aponte a câmera do celular para o código ou digite o endereço no navegador. O calendário é atualizado o tempo todo.

calendario.runnersbrasil.com

Organiza uma prova? Cadastre de graça e apareça para o Brasil inteiro.

DIVULGAR MINHA PROVA
CALENDARIO.RUNNERSBRASIL.COM



MENTE EM MOVIMENTO

A corredora invisível

Maternidade, culpa e quilômetros: por que o retorno mais difícil pode não ser o físico, e como a corrida pode mudar de lugar na vida sem deixar de fazer parte dela.



Marjorie Barcelos
PSICÓLOGA DO ESPORTE

Quando um filho chega, muita coisa muda. O sono, a rotina, o corpo, a relação com o próprio tempo. Para muitas mulheres que correm, uma das primeiras coisas a desaparecer da agenda é justamente aquilo que, durante anos, fez parte da identidade delas: a corrida.

Não necessariamente porque deixaram de gostar de correr. Mas porque, depois da maternidade, o próprio tempo passa a parecer negociável.

O treino pode esperar. A mamada, não. O filho precisa de atenção. A casa precisa funcionar. O trabalho continua. E, no meio de tantas demandas, é comum que a mulher coloque o próprio cuidado no final da lista.

É aí que começa a história da corredora invisível.

Quando correr parece egoísmo

Antes da maternidade, sair para correr pode ser simplesmente sair para correr. Depois, muitas mulheres passam a experimentar uma pergunta que antes nem existia: "Será que eu deveria estar fazendo outra coisa?"

A culpa aparece quando ela está treinando e pensa no filho. Aparece quando precisa pedir que alguém fique com a criança. Aparece quando escolhe correr em vez de cumprir alguma tarefa doméstica. E pode aparecer até quando tudo está organizado e o filho está bem cuidado.

Essa culpa não significa necessariamente que exista algo errado.

Muitas vezes, ela é resultado de uma construção social que ainda associa a boa maternidade à disponibilidade constante. A mulher aprende, de diferentes formas, que deve estar sempre pronta para atender às necessidades dos filhos e da família. Quando decide reservar uma hora para si, pode sentir que está retirando alguma coisa de alguém.

Na psicologia do esporte, precisamos olhar para isso com cuidado. O exercício não é apenas uma atividade física. Ele pode representar identidade, autonomia, prazer, pertencimento e saúde mental.

Por isso, abandonar completamente algo que fazia sentido para aquela mulher pode ter um impacto emocional importante.

A identidade de atleta também pode desaparecer

Para quem corre há muitos anos, deixar de treinar não significa apenas ficar sem quilômetros.

A pessoa pode deixar de se reconhecer em uma parte importante de quem é.

A identidade atlética é a maneira como o esporte passa a integrar a percepção que temos de nós mesmos. Para algumas corredoras, ser atleta está profundamente ligado à autoestima, às relações sociais, aos objetivos e à sensação de competência.

Quando ela para por meses ou anos, pode surgir uma sensação de perda.

E existe um detalhe importante: o corpo muda, a rotina muda e as prioridades mudam, mas a memória da atleta que ela foi continua existindo.

É comum que, no retorno, a mulher compare o corpo e o desempenho atuais com aquilo que fazia antes da gestação. Ela pode olhar para um ritmo que hoje parece difícil e pensar: "Eu já corri muito mais rápido".

Mas o objetivo do retorno não deveria ser recuperar imediatamente a corredora que existia antes da maternidade.

É descobrir quem é a corredora que existe agora.

> **O objetivo do retorno não deveria ser recuperar a corredora que existia antes da maternidade. É descobrir quem é a corredora que existe agora.**
>
> MARJORIE BARCELOS

O retorno mais difícil pode não ser físico

Existe muita atenção ao retorno físico depois da gestação. Quando pode correr? Quando pode aumentar o volume? Quando pode voltar às provas?

Tudo isso é importante.

Mas existe outro retorno acontecendo ao mesmo tempo: o emocional.

A mulher pode estar fisicamente liberada para correr e ainda não se sentir pronta.

Pode sentir medo de deixar o filho. Pode sentir culpa. Pode se frustrar com o ritmo. Pode não reconhecer o próprio corpo. Pode ter medo de não conseguir voltar ao nível anterior.

E existe ainda uma dificuldade silenciosa: aceitar que voltar não significa continuar exatamente de onde parou.

O primeiro treino pode ser lento. O primeiro quilômetro pode parecer difícil. A prova que antes seria tranquila pode se tornar um desafio enorme.

Isso não significa que ela perdeu sua capacidade.

Significa que sua vida mudou e seu processo esportivo também.

O retorno precisa ser construído com metas possíveis, respeitando o momento de cada mulher. A comparação mais injusta que uma corredora pode fazer é comparar o seu corpo e a sua rotina atuais com a sua versão de antes da maternidade.

"Eu não tenho tempo"

Essa talvez seja uma das frases que mais escuto quando falamos sobre maternidade e esporte.

E é importante não responder automaticamente: "É só se organizar".

Porque, às vezes, realmente não há tempo.

Existem mães sobrecarregadas, sem rede de apoio, trabalhando, cuidando dos filhos, da casa e tentando sobreviver a uma rotina que não deixa espaço nem para respirar.

Mas também precisamos olhar para outro cenário.

Às vezes existe algum tempo disponível, mas a mulher não se sente autorizada a utilizá-lo consigo mesma.

E são coisas diferentes.

Por isso, diante de um "não tenho tempo", uma pergunta pode ser mais interessante do que uma cobrança:

"Você realmente não tem tempo ou você não se sente autorizada a ocupar esse tempo com você?"

Se não existe tempo, precisamos falar sobre rede de apoio, divisão de tarefas e possibilidades reais.

Se existe algum espaço, mas ele vem acompanhado de culpa, precisamos trabalhar essa culpa.

A solução não é acordar cada vez mais cedo, dormir cada vez menos e transformar o autocuidado em mais uma prova de resistência.

Não romantizar a mãe que acorda às 4h40

Existe uma narrativa bonita em torno da mãe que acorda de madrugada para correr antes de todos acordarem.

Ela pode funcionar para algumas mulheres.

Mas não deveria se transformar em regra.

A mãe que acorda às 4h40 também está cansada.

Ela também precisa dormir.

O problema começa quando o esforço dessas mulheres passa a ser usado como parâmetro para todas as outras: "Se ela consegue, você também consegue".

Não.

Cada mulher tem uma realidade, uma rede de apoio, uma rotina, um corpo e uma história diferentes.

A psicologia esportiva não deveria incentivar a mulher a fazer mais a qualquer custo. Deveria ajudá-la a construir uma relação mais saudável com o esporte, inclusive quando o treino precisa ser adaptado.

Às vezes, o treino mais inteligente é o que cabe na vida real.

O parceiro, a assessoria e o grupo podem mudar tudo

A rede de apoio tem um papel enorme nesse processo.

Mas ajudar não significa apenas dizer "vai correr".

Para uma mãe, ouvir do parceiro "eu fico com ele, pode ir tranquila" pode ter um significado muito maior do que parece.

Significa que aquele tempo também é legítimo.

Assessores e grupos de corrida também podem contribuir muito quando compreendem que o retorno da atleta não acontece em uma linha reta.

Em vez de cobrar o desempenho anterior, podem perguntar:

- "Como você está?"
- "Como está sua rotina?"
- "Qual meta faz sentido para você agora?"

Por outro lado, comentários aparentemente motivacionais podem aumentar a pressão.

- "Você precisa voltar."
- "É só se organizar."
- "Você já correu muito mais."
- "Não deixa a maternidade te parar."

A intenção pode ser boa, mas a mensagem pode chegar como cobrança.

A mulher não precisa provar que continua sendo atleta apesar de ser mãe.

Ela pode ser atleta justamente dentro da nova realidade que construiu.

A corrida não precisa desaparecer

Talvez a grande questão não seja como fazer a mãe voltar a correr exatamente como antes.

Talvez seja ajudá-la a entender que ela não precisa escolher entre ser mãe e continuar sendo mulher, atleta, profissional ou qualquer outra coisa que compunha sua identidade.

A maternidade não precisa apagar a corredora.

Mas a corredora também não precisa competir com a mãe.

É possível correr menos. Correr mais devagar. Trocar uma prova por outra. Fazer um treino de 30 minutos em vez de uma hora. Caminhar. Descansar. Parar por um período. Voltar depois.

O esporte pode mudar de lugar na vida sem deixar de fazer parte dela.

E, quando a culpa aparecer, talvez seja importante lembrar:

A corredora não precisa desaparecer para que a mãe exista.

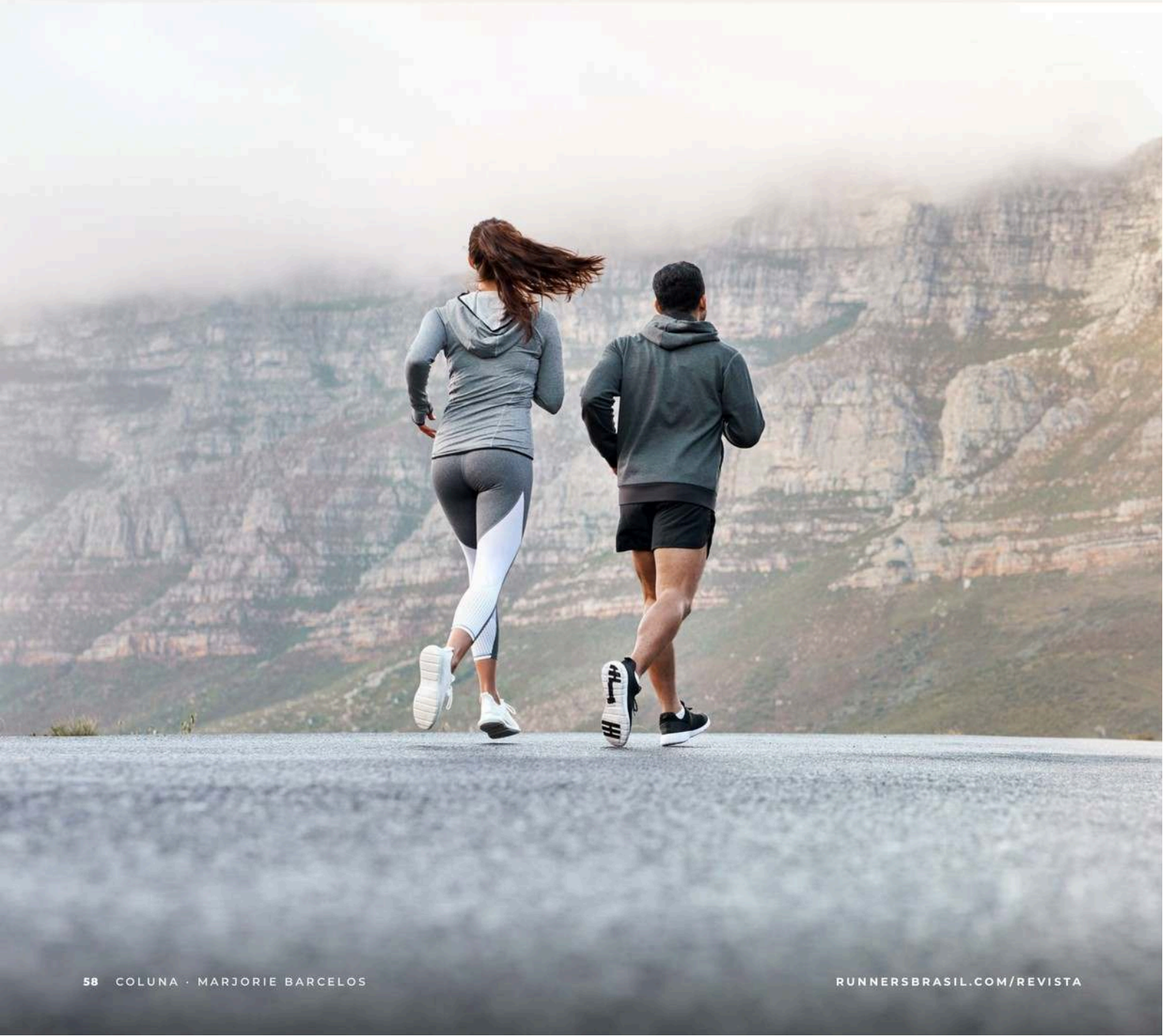
Talvez o verdadeiro retorno seja justamente

PARA LEMBRAR QUANDO A CULPA APARECER

- Meu filho não precisa de uma mãe disponível 24 horas por dia para se sentir amado.
- Cuidar de mim também faz parte do cuidado que ofereço à minha família.
- Meu treino não precisa ser perfeito para ter valor.
- Eu não preciso correr como corria antes da maternidade.
- Pedir ajuda não me torna uma mãe menos presente.
- Eu não preciso transformar meu autocuidado em mais uma cobrança.

esse: entender que essas duas mulheres não precisam disputar espaço.

Elas podem correr juntas.





RADAR RUNNERS BRASIL · COMPORTAMENTO

Elas já são metade do pelotão.

A segunda edição do estudo Por Dentro do Corre, da Olympikus com a consultoria Box1824, mostra que a corrida de rua chegou a 15 milhões de praticantes no Brasil. O crescimento tem rosto: mulheres, jovens e a classe C. E as corredoras chegaram há pouco tempo.

50%

dos corredores do país são mulheres, a mesma fatia dos homens

56%

das mulheres começaram a correr há menos de um ano. Entre os homens, 38%

32%

das mulheres dizem que o medo da insegurança afasta da rua. Entre os homens, 25%

15mi

de corredores no Brasil, 2 milhões a mais em doze meses

POR QUE ISSO IMPORTA

Se metade de quem corre é mulher e boa parte delas está no primeiro ano, segurança, informação sobre o corpo feminino e ambientes acolhedores deixam de ser pauta de nicho. São a base para essas corredoras continuarem. É exatamente sobre isso que esta edição fala.

Fonte: Por Dentro do Corre II, Olympikus e Box1824. Dados coletados em novembro de 2025 com 1.179 entrevistados, divulgados em janeiro de 2026.

CORRER SEM LESÃO

Joelho de corredora: por que dói mais nelas?

Anatomia, controle muscular, hormônios e carga de treino: o que explica a dor patelofemoral mais frequente entre as mulheres, e como prevenir sem tratar a corredora como frágil.



Alexandre Rosa
FISIOTERAPEUTA



> **Fortalecer não é apenas corrigir um movimento. É aumentar a capacidade do corpo de suportar aquilo que é exigido dele.**
>
> ALEXANDRE ROSA

A dor no joelho está entre as queixas mais comuns de quem corre, e algumas condições, especialmente a dor patelofemoral, parecem apresentar maior frequência entre mulheres. Mas por que isso acontece?

A resposta não está em um único fator. Existe uma combinação de características anatômicas, biomecânicas, musculares, hormonais e também relacionadas ao treinamento. Entender essas diferenças não significa considerar a mulher mais frágil ou menos preparada para correr, mas reconhecer que o corpo pode responder às cargas de maneira diferente e que o treinamento precisa levar essas características em consideração.

Diferenças anatômicas e alinhamento dos membros inferiores

Uma das características mais estudadas é a diferença na anatomia da pelve e na relação entre quadril, fêmur e joelho. Em média, as mulheres apresentam uma pelve proporcionalmente mais larga, característica relacionada principalmente à anatomia feminina. Essa configuração pode influenciar a orientação do fêmur e a forma como o membro inferior se movimenta durante atividades como correr, saltar e aterrissar.

Durante a corrida, o membro inferior precisa controlar movimentos de adução e rotação do quadril enquanto o pé entra em contato com o solo. Em algumas mulheres, determinadas combinações entre anatomia, força e controle neuromuscular podem favorecer uma maior aproximação do joelho em direção à linha média do corpo. Esse movimento é frequentemente chamado de valgo dinâmico (o joelho que "cai para dentro" durante o apoio).

Quando esse padrão é excessivo e, principalmente, quando está associado a baixa capacidade de controle ou aumento da carga de treinamento, pode modificar a distribuição das forças na articulação patelofemoral, localizada entre a patela e o fêmur. Isso pode aumentar a demanda sobre determinados tecidos e contribuir para o surgimento ou manutenção da dor.



É importante, porém, não transformar o valgo em um "vilão". Nem todo joelho que se aproxima da linha média apresenta problema, e nem toda corredora com determinado alinhamento terá dor. A biomecânica precisa ser interpretada dentro do contexto. O que importa é entender se aquele movimento está associado aos sintomas e se o corpo possui capacidade suficiente para suportar a carga imposta pela corrida.

Controle muscular do quadril e do joelho

Outro fator importante é o controle neuromuscular. Os músculos glúteo médio e glúteo máximo participam ativamente da estabilização da pelve e do controle dos movimentos do fêmur durante a fase de apoio.

Quando a capacidade desses músculos de produzir força e controlar o movimento é insuficiente para a demanda do exercício, pode ocorrer maior adução e rotação interna do quadril. Em determinadas situações, isso pode aumentar o movimento do joelho em direção à linha média e modificar a mecânica da articulação patelofemoral.

O quadríceps também possui papel fundamental. Ele controla a flexão do joelho durante o contato com o solo e ajuda a absorver e distribuir parte das cargas mecânicas. Se a musculatura não possui força ou resistência suficiente, especialmente diante de grandes volumes de treinamento, a capacidade de tolerar repetidamente essas cargas pode ser reduzida.

Mas é importante destacar: dor no joelho não significa simplesmente falta de força. A dor é resultado da interação entre carga, capacidade física, recuperação, histórico de lesões, sono, treinamento e diversos fatores individuais. Fortalecer não significa apenas "corrigir" um movimento, mas aumentar a capacidade do corpo de suportar aquilo que é exigido dele.

> **Fortalecer não é apenas corrigir um movimento. É aumentar a capacidade do corpo de suportar aquilo que é exigido dele.**
>
> ALEXANDRE ROSA

Mobilidade articular e influência hormonal

Mulheres também podem apresentar, em média, maior mobilidade articular e frouxidão ligamentar. Essas características variam bastante de pessoa para pessoa e não representam, isoladamente, um problema.

As oscilações hormonais ao longo do ciclo menstrual também são estudadas por sua possível influência sobre propriedades dos tecidos, controle neuromuscular, percepção de esforço e estabilidade articular. Entretanto, ainda não é possível afirmar que uma determinada fase do ciclo menstrual seja, por si só, responsável por aumentar o risco de lesão no joelho.

Por isso, não faz sentido estabelecer uma regra geral dizendo que toda mulher deve reduzir ou interromper a corrida em determinada fase do ciclo. O mais importante é observar a resposta individual.

Força, mecânica da corrida e distribuição das cargas

Diferenças médias de massa muscular, força absoluta e composição corporal também podem influenciar a maneira como homens e mulheres absorvem e distribuem as cargas durante a corrida. Isso, entretanto, não significa que mulheres sejam menos capazes de correr.

A cadência, o comprimento da passada, a velocidade, o tempo de contato com o solo e a



capacidade de controlar o movimento interferem diretamente nas demandas impostas ao joelho. Uma passada excessivamente longa, por exemplo, pode aumentar a necessidade de frenagem e, em determinadas situações, elevar a demanda sobre a articulação patelofemoral.

A fadiga também merece atenção. À medida que o corredor se cansa, a coordenação e o controle dos movimentos podem se modificar. Se a corredora aumenta muito o volume, a velocidade ou a frequência dos treinos sem desenvolver capacidade muscular e sem permitir recuperação adequada, a carga acumulada pode ultrapassar a capacidade de adaptação dos tecidos.

Como minimizar ou prevenir a dor no joelho?

A prevenção começa por princípios que são importantes para homens e mulheres: desenvolver força, controlar a progressão das cargas, respeitar a recuperação e adaptar o treinamento à capacidade atual do corredor.

O fortalecimento deve envolver quadríceps, glúteos, posteriores da coxa e panturrilhas, sempre de maneira progressiva e relacionada às demandas da corrida. Não basta ser forte; é necessário ter força e resistência suficientes para o volume e a intensidade que estão sendo realizados.

A progressão da carga também é fundamental. Aumentos rápidos de quilometragem, velocidade, treinos de subida ou número de sessões podem fazer com que a demanda ultrapasse a capacidade de adaptação do organismo. Muitas vezes, o problema não é correr muito, mas aumentar a carga mais rapidamente do que o corpo consegue acompanhar.

A recuperação também faz parte do treinamento. Sono inadequado, excesso de sessões intensas e pouca recuperação podem favorecer dor, fadiga e queda de desempenho.

Para as mulheres, alguns cuidados adicionais merecem atenção. É importante avaliar individualmente força, mobilidade, controle do quadril e mecânica da corrida. Uma corredora que apresenta valgo dinâmico associado a sintomas pode se beneficiar de exercícios específicos de força e controle neuromuscular.

Também é interessante observar a relação entre ciclo menstrual e resposta ao treinamento. Algumas mulheres percebem mudanças na disposição, recuperação, percepção de esforço ou sintomas ao longo do mês. Registrar essas respostas pode ajudar na individualização do treinamento, sem transformar o ciclo menstrual em uma limitação.

Outro ponto fundamental é a disponibilidade energética. Mulheres submetidas a grandes volumes de treinamento e que não consomem energia suficiente podem apresentar prejuízos na recuperação e na saúde, especialmente quando isso vem acompanhado de perda excessiva de peso, alterações menstruais ou queda inexplicada de desempenho.

E aqui chegamos a uma questão frequentemente ignorada: homens e mulheres simplesmente receberem a mesma planilha, trocando apenas o nome do atleta, pode ser uma estratégia inadequada e, em determinadas situações, perigosa.

Isso não significa que homens e mulheres precisem treinar de maneiras completamente diferentes. Ambos precisam desenvolver força, resistência, velocidade e capacidade de suportar cargas. Porém, diferenças anatômicas, musculares, hormonais, de composição corporal, histórico de lesões e resposta ao treinamento podem modificar a maneira como cada indivíduo tolera determinada carga.

Imagine dois corredores com a mesma idade, o mesmo objetivo e o mesmo pace. Uma planilha idêntica pode parecer perfeitamente

lógica. Entretanto, um pode apresentar maior capacidade muscular, enquanto o outro pode ter menor tolerância a determinados estímulos, histórico de dor patelofemoral ou necessidades específicas de recuperação.

O relógio pode mostrar o mesmo pace, mas o corpo não necessariamente está recebendo a mesma carga.

O relógio pode mostrar o mesmo pace, mas o corpo não necessariamente está recebendo a mesma carga.

ALEXANDRE ROSA

Por isso, individualizar o treinamento não é privilégio de atletas profissionais. É uma estratégia de segurança, desempenho e prevenção.

A melhor planilha não é aquela feita para homens ou para mulheres. É aquela feita para aquele corredor.





ARQUIVO PESSOAL

MATÉRIA DE CAPA · ENTREVISTA POR DANI CHRISTOFFER

Poliana Okimoto

Campeã mundial, medalhista olímpica e, depois dos 40, iniciante no asfalto. Aos 43 anos, Poliana fala de recomeço, maternidade, competitividade e do lugar das mulheres no esporte.

“Aquela menina só queria nadar mais rápido que na semana anterior.”

POLIANA OKIMOTO



Dani Christoffer
EDITORA-CHEFE · ENTREVISTA

Durante boa parte da vida, Poliana Okimoto teve o olhar voltado para uma linha preta no fundo da piscina ou para o horizonte de uma prova em águas abertas. Foram décadas de treinos, renúncias, conquistas e desafios que a levaram a três Jogos Olímpicos e a um lugar definitivo na história do esporte brasileiro.

Campeã mundial dos 10 km em Barcelona, em 2013, e medalhista de bronze nos Jogos Olímpicos do Rio, em 2016, Poliana construiu uma carreira marcada pela persistência.

Quando ela se despediu do alto rendimento, em 2017, começou uma nova etapa. E com ela vieram a maternidade, o empreendedorismo e, quase naturalmente, a corrida de rua.

Acostumada à resistência de longas distâncias dentro da água, Poliana descobriu que o asfalto exigia outra preparação, outros limites e, sobretudo, paciência. A atleta que passou anos competindo contra as melhores nadadoras do mundo precisou aceitar caminhar durante os treinos e recomeçar sem a obrigação de vencer.

Hoje, aos 43 anos, ela divide a rotina entre a família, os negócios e os treinos. Continua competitiva, sonha com novos desafios e encontrou na corrida algo que o alto rendimento nem sempre permitia: a liberdade de praticar esporte simplesmente pelo prazer de estar em movimento.

Nesta entrevista à Revista Runners Brasil, Poliana revisita os momentos decisivos da carreira, fala sobre os desafios enfrentados pelas mulheres no esporte e mostra que, mesmo depois de chegar ao pódio olímpico, ainda existe muito a descobrir quando se tem coragem de começar de novo.

O encontro com o esporte

RB · Quando você olha para a menina que começou a nadar, consegue imaginar o caminho que aquela escolha iria te levar? Como foi o início?

De jeito nenhum. Eu entrei na piscina com 2 anos, então nem foi uma escolha minha: foi dos meus pais. O objetivo era aprender a nadar, para a minha segurança.

O que eu lembro é de gostar da água desde sempre e de, muito cedo, gostar de competir. Aos 13 anos eu já estava na seleção brasileira. Aquela menina só queria nadar mais rápido que na semana anterior. Ela não fazia ideia de que isso ia dar em três Olimpíadas.

RB · O que a natação te ensinou sobre disciplina, persistência e competição que continua presente na sua vida hoje?

A natação é um esporte de repetição. Você olha para uma linha preta no fundo da piscina por horas, todos os dias, e o resultado demora meses, anos para aparecer. Isso me ensinou que o que constrói qualquer coisa é a constância, e não a motivação do dia. Hoje eu levo isso para a empresa, para a maternidade e para a corrida: fazer o básico bem feito, todo dia, mesmo quando ninguém aplaude.

RB · Você passou praticamente duas décadas representando o Brasil. O que significa para você olhar para essa trajetória hoje?

Significa orgulho e, principalmente, paz. Eu encerrei a carreira com a sensação de missão cumprida, sem aquele "e se". Quando ganhei minhas primeiras medalhas em Mundiais, quase ninguém no Brasil sabia o que era maratona aquática. Hoje a modalidade tem campeã olímpica, tem criança sonhando com isso, tem prova lotada no fim de semana. Saber que eu ajudei a abrir essa porta vale tanto quanto as medalhas.

RB · Em que momento você percebeu que o esporte não seria apenas uma profissão, mas uma parte da sua identidade?

Acho que eu só percebi de verdade quando



Poliana com a medalha de bronze conquistada nos Jogos Olímpicos do Rio 2016

FOTO: VANESSA MARCHINI/@VANESSAMFOTOGRAFA

parei. Enquanto você compete, o esporte é a sua rotina e você nem questiona. Quando eu me aposentei, em 2017, eu podia ter ido fazer qualquer outra coisa. E no dia seguinte à minha última prova eu já estava correndo 6 km.

Ali ficou claro que eu não era atleta por causa da competição. Eu sou assim: preciso de movimento para me sentir eu mesma.

> **Eu sou assim: preciso de movimento para me sentir eu mesma.**
>
> POLIANA OKIMOTO

RB · Existe algum momento da sua carreira que você considera um divisor de águas na mulher que você se tornou?

Jogos Olímpicos de Londres 2012. Eu cheguei como uma das favoritas e saí da água sem completar a prova, com hipotermia. Foi o pior dia da minha carreira. Voltei para o Brasil e enfrentei uma depressão muito forte, e foi ali que eu aprendi a separar o resultado de quem eu sou. Um ano depois eu fui campeã mundial dos 10 km em Barcelona, e quatro anos depois veio a medalha no Rio. Nada disso teria acontecido se eu não tivesse aprendido a levantar depois de Londres.

Medalhista olímpica: a conquista que atravessa gerações

A medalha de bronze conquistada nos Jogos Olímpicos do Rio, em 2016, foi muito mais do que o resultado de uma prova. Para Poliana, representou uma trajetória inteira, inclusive os momentos em que o resultado esperado não veio. Dez anos depois, o que permanece não é apenas a lembrança do pódio, mas o impacto daquela conquista na vida de outras pessoas.



Rio 2016: o bronze que fez história nas águas abertas

FOTO: SATIRO SODRÉ

RB · Rio 2016 foi o momento mais emblemático da sua carreira. O que você lembra daquele dia que talvez o público nunca tenha visto?

O que o público realmente não vê é o dia a dia. Os treinos, a abdicação da vida pessoal, a dor diária do treino pesado, os fins de semana sem família, os feriados sem descanso, as festas de que nunca participamos.

MATÉRIA DE CAPA · GALERIA

Uma vida dentro d'água

Dos primeiros pódios ao bronze olímpico no Rio: a trajetória que levou Poliana a três Jogos Olímpicos.



Os primeiros anos nas piscinas
ARQUIVO PESSOAL



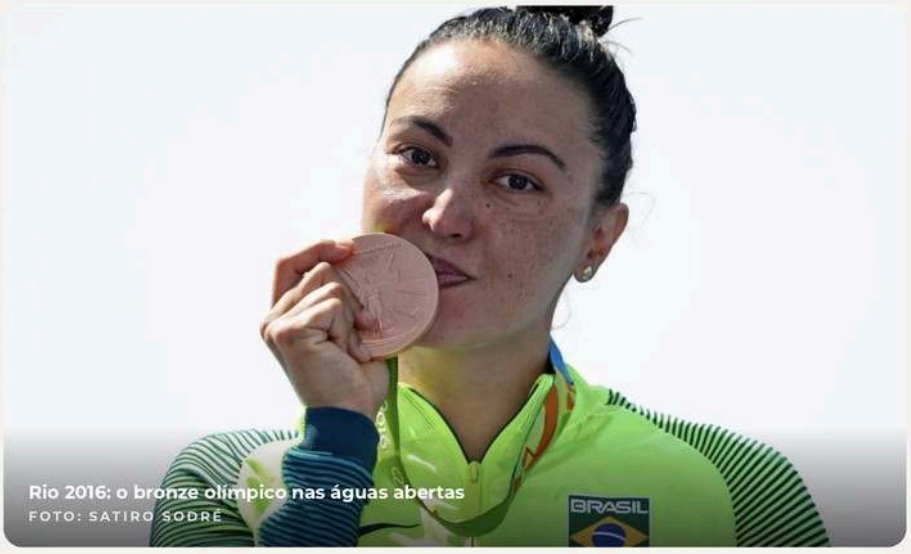
A rotina de treino na piscina
ARQUIVO PESSOAL



Barcelona 2013: campeã mundial dos 10 km
FOTO: SATIRO SODRÉ



ARQUIVO PESSOAL



Rio 2016: o bronze olímpico nas águas abertas
FOTO: SATIRO SODRÉ



Pódios desde cedo
ARQUIVO PESSOAL

No dia da prova tudo é lindo, a arena é linda, ter o público vibrando por você é lindo, e se vem uma medalha então, nem se fala. A ansiedade pré-prova também é algo difícil de descrever, é um misto de medo, vontade e expectativa.

RB · Você viveu três Olimpíadas e conquistou uma medalha na última. O que mudou dentro de você entre Pequim, Londres e Rio?

Em Pequim eu era a novata: a maratona aquática estreava nos Jogos e eu fiquei em sétimo, feliz só de estar ali. Em Londres eu era favorita e carregava o peso de ter que ganhar. Não terminei a prova. No Rio eu tinha 33 anos e já tinha entendido que não controlo o resultado, só a minha entrega.

> **Eu nadei mais leve na Olimpíada em que a pressão era maior. A diferença entre as três não foi física, foi a minha maturidade.**
>
> POLIANA OKIMOTO

RB · A medalha de bronze veio depois de uma prova muito difícil. Quando você olha para aquela conquista dez anos depois, o que ela representa?

Representa insistência. Aquela medalha não é de uma prova, é de 30 anos de piscina e de duas Olimpíadas em que ela não veio. Dez anos depois, o que mais me toca nem é o pódio: é encontrar gente que começou a nadar no mar por causa daquele dia. A medalha fica guardada, mas o que ela provocou nas pessoas continua acontecendo, e isso me emociona muito.

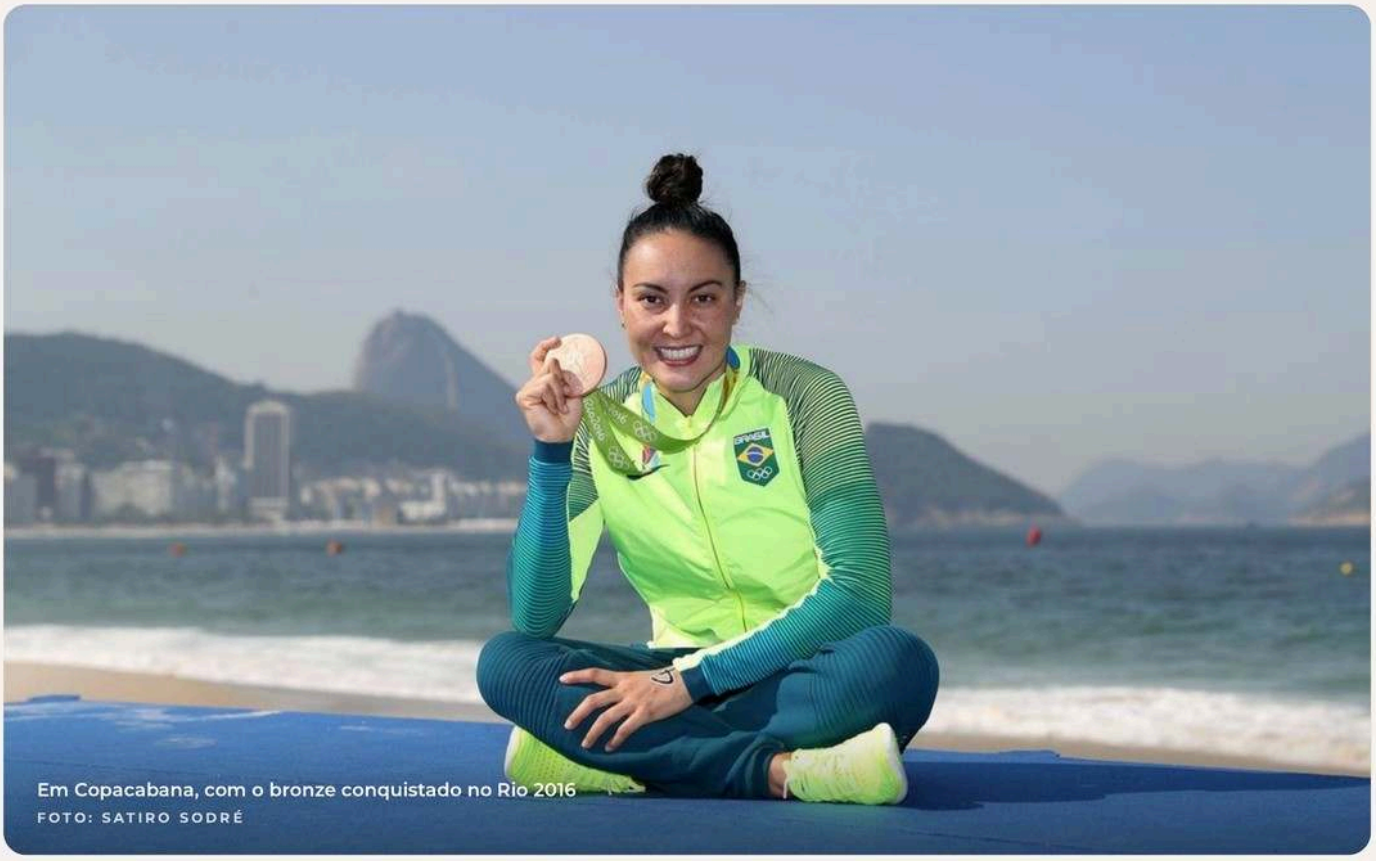
RB · Você foi a primeira brasileira a conquistar uma medalha olímpica na natação em águas abertas. Você tinha consciência, naquele momento, do tamanho histórico daquela conquista?

Na verdade, sim. Eu sabia, e era isso que eu buscava desde que comecei a nadar em águas abertas. Eu sabia que estaria escrevendo a história da modalidade, e lutei dia após dia para que isso acontecesse.



A bandeira e o mar: a água foi a casa de Poliana por mais de duas décadas
FOTO: SATIRO SODRÉ


VOLTA SANTANA
341
POLIANA
301



Em Copacabana, com o bronze conquistado no Rio 2016
FOTO: SATIRO SODRÉ

RB · Depois de tantos anos vivendo para performance, treino e competição, como foi o momento de decidir parar?

Foi uma decisão tranquila, e eu sei que isso é raro. Eu tinha 34 anos, tinha sido campeã mundial, tinha a medalha olímpica e um sonho que o alto rendimento estava adiando: ser mãe.

Me despedi em dezembro de 2017, em Copacabana, no mesmo mar onde comecei na maratona aquática e onde ganhei a medalha. Fechou um ciclo!

> **Difícil mesmo não foi decidir parar, foi descobrir quem eu era nos meses seguintes.**
>
> POLIANA OKIMOTO

Quando a campeã virou iniciante

Se na água Poliana dominava cada movimento, na corrida descobriu um universo completamente diferente. A experiência olímpica não a poupou das dificuldades de uma nova modalidade, mas trouxe a oportunidade de viver o esporte sem a pressão dos resultados.

RB · Você já disse que começou a correr "para se divertir". Como foi descobrir a corrida depois de tantos anos sendo uma atleta de elite?

Foi estranho e delicioso. Pela primeira vez na vida eu fazia um esporte sem planilha, sem técnico me esperando na borda e sem meta de tempo. Eu calçava o tênis e ia.

A corrida também tem uma coisa que a natação não tem: você conversa, vê a cidade, encontra gente. Depois de décadas com a cabeça dentro d'água, olhando para o fundo da piscina, correr na rua parecia um passeio.

RB · O que a corrida te proporcionou que você não estava procurando quando começou?

Um outro jeito de fazer esporte, de começar do zero, de ser uma aprendiz.

RB · Na água, você era uma campeã mundial e olímpica. No asfalto, você voltou a ser iniciante. Como foi lidar com essa mudança de papel?

No começo, meu ego sofreu. Meu coração e meu pulmão são de atleta olímpica, mas minhas pernas nunca tinham levado impacto na vida. A cabeça queria um ritmo que o corpo não sustentava. Tive que aceitar ser ultrapassada, andar no meio do treino, perguntar coisas básicas. Hoje eu acho isso um privilégio. Pouca gente tem a chance de ser iniciante de novo depois dos 40.

RB · Existe uma liberdade em correr sem precisar provar nada para ninguém?

Existe, e é enorme. Durante vinte anos, cada treino meu tinha consequência: vaga na seleção, patrocínio, resultado. Hoje, se o treino foi ruim, foi só um treino ruim. Ninguém vai escrever sobre isso. Essa leveza me fez gostar ainda mais de esporte.

> **Hoje, se o treino foi ruim, foi só um treino ruim. Ninguém vai escrever sobre isso.**
>
> POLIANA OKIMOTO

RB · Você se surpreendeu com alguma coisa no universo da corrida?

Com o tamanho e com a festa. A largada de uma prova de rua tem uma energia que eu não conhecia: milhares de pessoas, cada uma com a sua história, todo mundo torcendo por todo mundo.

RB · O que é mais difícil: começar uma modalidade nova aos 40 e poucos anos ou aceitar que você não precisa ser imediatamente uma campeã?

Aceitar, sem dúvida. Começar é fácil, basta um tênis. O difícil é desligar a voz que passou trinta anos me dizendo que só serve se for para ganhar. O corpo se adapta em meses, a cabeça de atleta de elite demora bem mais, e ainda estou nesse processo.

RB · Você contou que começou forte demais e acabou tendo uma lesão. O que essa experiência te ensinou sobre respeitar o corpo em uma nova fase?

Me lembrou que não dá para pular etapas. Eu sempre amei o processo e sempre amei fazer força nos treinos. Meu corpo estava 100% preparado para a natação, mas para a corrida não. Então tive que aprender o processo de novo, do zero, respeitando limites que eu ainda não conhecia direito.

RB · Hoje, quando você corre, você ainda pensa como uma atleta de alto rendimento ou consegue simplesmente correr?

Minha cabeça ainda funciona como a de uma atleta de alto rendimento, mas meu corpo é de uma atleta amadora iniciante. É frustrante, mas estou consciente de que preciso pegar leve comigo mesma.

Mulher, corpo e esporte

A mudança de modalidade também trouxe uma nova relação com o corpo. Depois de anos dedicados à alta performance, Poliana passou a olhar para o esporte a partir de outras prioridades. A maternidade, o envelhecimento e as cobranças que acompanham as mulheres dentro e fora das competições fazem parte dessa reflexão.

RB · Você passou muitos anos submetida às exigências de um esporte de alto rendimento. Como mudou sua relação com o próprio corpo depois que saiu da competição?

Durante a carreira, meu corpo era uma ferramenta de trabalho: pesado, medido e avaliado o tempo todo.

Depois que parei, ele mudou, veio a maternidade, e eu precisei reaprender a olhar para ele sem a régua da performance. Hoje a minha relação é de parceria. Eu cuido dele para que

MATÉRIA DE CAPA · GALERIA

Iniciante de novo

Provas e treinos de rua: o esporte em que a medalhista olímpica aceitou começar do zero. Fotos: arquivo pessoal.













ele me deixe fazer o que eu amo por muitos anos, e não para render em uma data específica.

RB · Existe uma cobrança diferente sobre o corpo da mulher atleta?

Existe. O atleta homem é avaliado pelo que o corpo dele faz; a mulher é avaliada pelo que o corpo faz e também por como ele parece. Ombro largo de nadadora, por exemplo, sempre vira comentário. Além disso, até pouco tempo atrás quase não se falava de ciclo menstrual, de gravidez e de pós-parto no treinamento. A gente treinava com planejamentos pensados para homens. Isso está mudando, mas ainda devagar.

RB · Em algum momento da carreira você sentiu que precisava escolher entre ser atleta e outros papéis da vida?

Sim, em vários momentos, principalmente com a maternidade. Na minha época, engravidar no meio da carreira significava quase sempre perder patrocínio, bolsa e vaga. Eu adiei o sonho de ser mãe até me aposentar. Não me arrependo, mas fico feliz de ver que hoje há atletas voltando ao pódio depois de ter filho, com apoio. Nenhuma mulher deveria ter que fazer essa escolha.

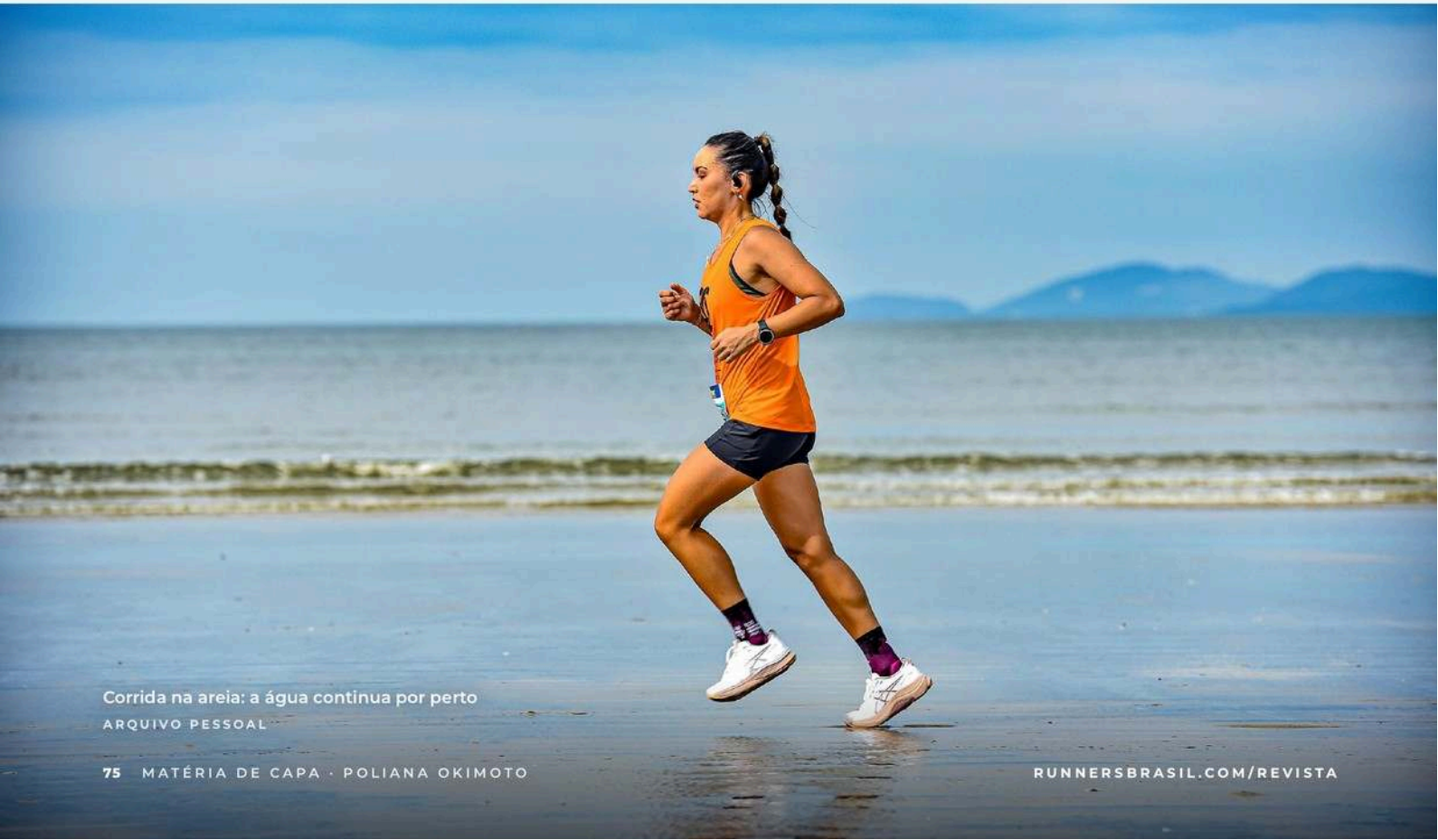
> **Nenhuma mulher deveria ter que escolher entre ser atleta e ser mãe.**
>
> POLIANA OKIMOTO

RB · O que você gostaria que as mulheres soubessem sobre envelhecer praticando esporte?

Que a gente não precisa se despedir do corpo forte. Depois dos 40 muda a recuperação, mudam os hormônios, e o treino de força deixa de ser opcional. Mas dá para evoluir, e muito. Eu estou aprendendo modalidades novas aos 43. O esporte nessa fase deixa de ser estética e passa a ser autonomia: é o que vai me permitir brincar com meu filho, viajar e viver bem daqui a trinta anos.

RB · Hoje, o que significa para você ter performance?

Significa conseguir equilibrar todos os pratinhos do meu dia. Treinar, trabalhar,



Corrida na areia: a água continua por perto
ARQUIVO PESSOAL

cuidar do meu filho.

RB · Você acha que nós, mulheres, ainda somos muito cobradas para fazer tudo "perfeito", inclusive quando começamos a correr?

Acho, e a maior cobrança costuma vir de dentro. Eu vejo isso nas alunas: a mulher chega pedindo desculpa por ser lenta, por não ter o tênis certo, por ter faltado porque o filho ficou doente.

Homem raramente pede desculpa por começar. Corrida não precisa ser perfeita, precisa caber na sua vida. Treino feito pela metade vale muito mais que treino perfeito que não aconteceu.

RB · O que você diria para uma mulher que está começando a correr agora, especialmente aquela que acha que "não leva jeito" para o esporte?

Diria que eu, medalhista olímpica, me machuquei logo no começo da corrida porque também não sabia começar. Ninguém nasce levando jeito. Comece intercalando caminhada e trote, sem vergonha nenhuma de caminhar. Vá devagar a ponto de conseguir conversar. Procure orientação e, se puder, um grupo. E não se compare com ninguém além de você mesma no mês passado.

A competitividade não se aposenta

Deixar o alto rendimento não significou abandonar o espírito competitivo. O que mudou foi a maneira de enxergar as conquistas. Hoje, Poliana encontra novas motivações no próprio desenvolvimento e também nas vitórias de quem está começando.

RB · Contra quem você compete hoje?

Contra a Poliana de ontem. A competitividade não se aposenta junto com a atleta. O que mudou foi o adversário: antes eram as melhores do mundo, hoje é a minha própria preguiça numa manhã fria.

RB · O que mudou na sua definição de vitória?

Vitória era subir no pódio. Hoje é cruzar a linha de chegada inteira, feliz e com vontade de voltar no dia seguinte. E tem uma vitória nova, que eu não conhecia: ver um aluno completar a primeira travessia ou a primeira prova. Essa eu comemoro até mais do que as minhas.

RB · Existe diferença entre querer vencer uma prova e querer vencer a si mesma?

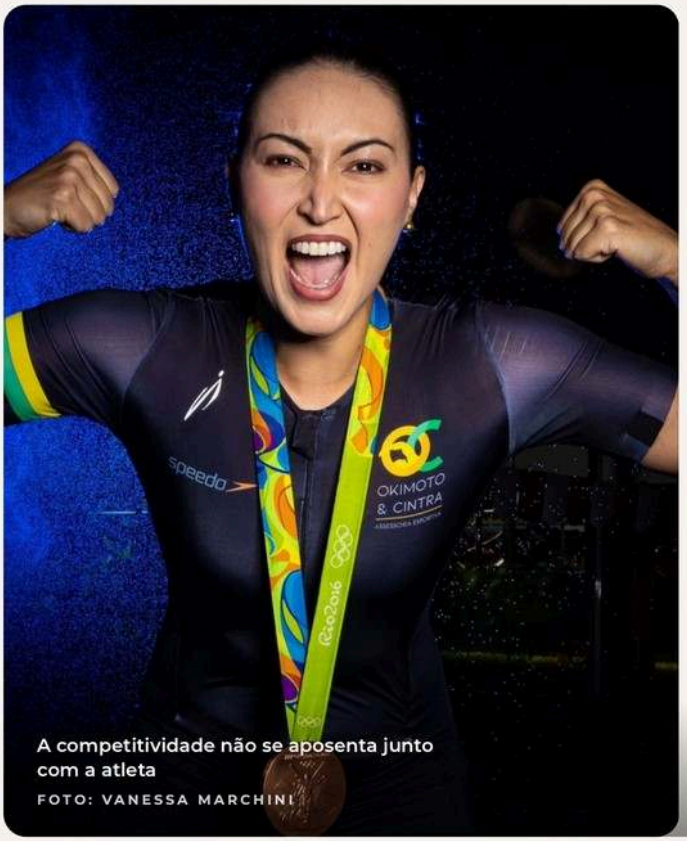
Existe. Vencer uma prova muitas vezes não depende só de você. Você pode fazer a melhor prova da vida e perder, ou nadar mal e ganhar. Vencer a si mesma só depende de você, e por isso é mais difícil de enganar. No Rio eu não venci a prova, fui bronze. Mas venci a mim mesma depois de Londres, e é dessa vitória que eu mais me orgulho.

RB · Depois de conquistar uma medalha olímpica, como encontrar novos desafios? Qual é o desafio que mais te empolga?

O segredo é procurar onde você não é boa. Se eu ficasse só na água, tudo seria comparação com o que eu já fui. No asfalto e na bicicleta eu não tenho passado, só futuro. O desafio que mais me empolga hoje é o IRONMAN 70.3 em 2027. Nadar eu sei. Agora eu quero ver o que acontece depois que eu saio da água.

Da água para o asfalto, e para o triatlo

A corrida, que começou sem cobranças, ganhou espaço na rotina. Com a experiência de uma lesão e a necessidade de adaptar o treinamento, Poliana passou a estabelecer novos objetivos. A meia maratona e o triatlo aparecem entre os desafios que pretende enfrentar.



A competitividade não se aposenta junto com a atleta

FOTO: VANESSA MARCHINI



FOTO: VANESSA MARCHINI

RB · A corrida entrou na sua vida como uma brincadeira e acabou ganhando espaço. Quando você percebeu que ela tinha virado um projeto?

Quando eu me machuquei e fiquei com saudade. Enquanto era só diversão, eu achava que podia largar a qualquer momento. Parada, percebi que a corrida já fazia falta na minha semana e que eu queria voltar direito, com planejamento.

RB · Como estão hoje seus treinos de corrida?

Hoje eu tento (às vezes falho) correr três vezes por semana, nadar e pedalar duas vezes e fazer fortalecimento três vezes por semana, algo que virou inegociável depois da lesão.

RB · Você ainda mantém o projeto de disputar uma meia maratona e o IRONMAN 70.3 continua nos seus planos?

Os dois continuam de pé. A meia vem no ano que vem, e o 70.3 ainda está sem data, mas vivo nos planos.

RB · Para alguém que veio da natação, o que foi mais difícil na corrida: pernas, impacto, respiração ou cabeça?

Impacto, disparado. Nadador vive na horizontal, sem peso, e o meu corpo passou quarenta anos sem saber o que era bater no chão. A respiração nunca foi problema, e isso era justamente a armadilha: a respiração me deixava ir mais rápido e mais longe do que as pernas aguentavam. A cabeça vem em segundo lugar, pela paciência que eu precisei aprender.

RB · Você acredita que a experiência de nadadora de águas abertas te ajuda a correr?

Ajuda muito na parte que ninguém vê. A maratona aquática são duas horas de esforço contínuo, lidando com desconforto, frio, onda e adversária batendo em você. Isso me deu ritmo interno, estratégia de prova e uma boa tolerância ao sofrimento. Eu sei dosar energia e sei que a vontade de parar passa. Mas ela não me deu panturrilha. Essa eu estou construindo agora.

RB · Existe alguma coisa que a corrida te ensinou que você gostaria de ter aprendido durante a sua carreira na natação?

A me divertir mais no processo. Na natação, eu passei muitos anos tratando o treino como um preço a pagar pelo resultado. A corrida me mostrou que dá para gostar do caminho, rir de um treino ruim e comemorar coisa pequena. Se eu tivesse aprendido isso aos 20, acho que teria sofrido menos.

Esporte sempre: da atleta à mentora

O esporte continua sendo parte central da vida de Poliana, agora também do outro lado do treinamento. Ao lado do marido, Ricardo Cintra, ela desenvolveu um trabalho voltado a atletas amadores, levando a experiência das competições de elite para pessoas com diferentes objetivos e rotinas.

RB · Depois de encerrar a carreira, você decidiu continuar no esporte de outra maneira. Por que era tão importante para você não se afastar desse universo?

Porque o esporte me deu tudo: profissão, valores, meu marido, meus melhores amigos. Eu não conseguiria simplesmente virar a página. E eu sentia uma responsabilidade também na parte inspiracional; não dava para largar tudo o que eu tinha construído até ali.

RB · Como nasceu a Okimoto & Cintra?

Nasceu em 2018, logo depois da minha aposentadoria, da parceria que já existia dentro d'água. O Ricardo, meu marido, foi meu técnico durante toda a fase de maratona aquática e trabalhou mais de dez anos com a seleção. A gente percebeu que o método que me levou ao pódio olímpico podia ser adaptado também para atletas amadores. Começamos com natação e águas abertas, e a corrida e o triatlo vieram naturalmente, porque os alunos pediam.

RB · Hoje vocês trabalham com natação, corrida e triatlo. O que você aprendeu como atleta de elite que leva para o treinamento de atletas amadores?

Três coisas. Primeiro, que técnica vem antes de volume: nadar ou correr errado muitas vezes pode atrasar o progresso, além de causar lesões. Segundo, que descanso é treino. Terceiro, e mais importante, que todo plano precisa caber na vida real da pessoa. O amador tem emprego, filho, trânsito e boleto. O melhor treino do mundo não serve se ele não consegue cumprir.

> **O amador tem emprego, filho, trânsito e boleto. O melhor treino do mundo não serve se ele não consegue cumprir.**
>
> POLIANA OKIMOTO

RB · O que muda quando você passa de atleta para mentora?

Muda o centro. Atleta de alto rendimento é, por necessidade, muito voltada para si: seu sono, sua comida, sua prova, seu treino. Mentora olha para o outro o tempo todo. Tive que aprender a escutar mais do que falar e a entender que o que funcionou para mim não funciona para todo mundo.

RB · Você consegue se enxergar nas pessoas que estão começando agora?

Antes eu entendia o medo do aluno na teoria. Agora, quando alguém me diz que tem vergonha de ser o mais lento do grupo, eu sei exatamente como é, porque senti isso na corrida e sinto na bicicleta.

RB · O que mais te emociona hoje: conquistar algo para você ou ajudar outra pessoa a conquistar?

A emoção de ver alguém que tinha medo do mar sair da água sorrindo depois da primeira

travessia não tem preço, seja com os alunos da minha assessoria, seja com os milhares de atletas que fazem a Travessia Poliana Okimoto todos os anos.

Mulheres que abrem caminhos

Pioneira nas águas abertas, Poliana acompanhou as mudanças no esporte feminino ao longo da carreira. Para ela, o crescimento da visibilidade e da participação das mulheres representa uma conquista importante, mas ainda existem desafios ligados a investimento, estrutura, maternidade e presença feminina nos espaços de decisão.

RB · Você foi pioneira em uma modalidade que ainda era pouco conhecida no Brasil. O que significa ser uma mulher que abre caminho?

Quando eu fui para as águas abertas, não havia estrutura, calendário definido, verba, patrocínio, nem uma referência brasileira para eu seguir. Eu e o Ricardo fomos aprendendo prova a prova, errando bastante. Abrir caminho cansa mais do que seguir um, mas tem uma recompensa única: quem vem depois já começa de onde você chegou. Ver a Ana Marcela ser campeã olímpica em 2020 foi como se eu tivesse feito parte da conquista dela.

RB · Você sentiu, em algum momento, que precisava provar mais por ser mulher?

Senti. Por muito tempo, o esporte feminino só virava notícia quando tinha medalha, enquanto o masculino era notícia pela expectativa. A mulher precisa provar seu valor o tempo todo. É como viver com a faca no pescoço: em toda prova você precisa provar que é digna de estar onde está. Para conseguir patrocínio e espaço, eu precisava do resultado antes. E mesmo depois da medalha no Rio eu perdi um dos meus principais patrocinadores. Isso diz muito sobre o quanto a mulher precisa provar, e provar de novo.

RB · O que mudou para as mulheres no esporte desde o começo da sua carreira?

Mudou a visibilidade. Hoje tem transmissão, tem torcida, tem menina com ídola mulher, coisa rara quando eu comecei. Mudou a



Nas águas abertas, a especialidade que a levou ao pódio olímpico
FOTO: SATIRO SODRÉ

conversa sobre maternidade, com atletas voltando a competir depois dos filhos. E mudou a base: as largadas de corrida de rua e de travessia estão cheias de mulheres. Nas provas que eu organizo, vejo isso crescer a cada ano.

RB · O que ainda precisa mudar?

A estrutura por trás da vitrine. Ainda há poucas mulheres treinadoras, dirigentes e em cargos de decisão. Ainda existe diferença de investimento financeiro no esporte feminino. Falta ciência do treinamento pensada para o corpo feminino. Falta segurança para as mulheres poderem treinar sozinhas na rua. E falta proteção real para a atleta que engravida. Medalha a gente já mostrou que sabe ganhar. Agora precisamos estar também onde as decisões são tomadas.

> **Medalha a gente já mostrou que sabe ganhar. Agora precisamos estar também onde as decisões são tomadas.**
>
> POLIANA OKIMOTO

RB · Que nomes do esporte te inspiraram ao longo da sua trajetória?

Na natação, Janet Evans me inspirou muito; passei muitas horas assistindo a vídeos da técnica de nado dela. Fora da água, Ayrton Senna, pela determinação e pela coragem que ele transmitia.

RB · E hoje, que mensagem você gostaria de deixar para a próxima geração de meninas que querem ser atletas, seja da água ou das pistas?

Que o caminho é longo, e que isso é uma boa notícia. Eu ganhei minha medalha olímpica aos 33 anos, na terceira tentativa. Não deixem ninguém dizer que vocês não podem, nem que precisam escolher entre ser atleta e ser mulher. Cuidem do corpo, estudem, cerquem-se de gente que acredita em vocês, e se divirtam. Atleta que gosta do que faz vai mais longe.

A Poliana de hoje

Longe da obrigação de alcançar um resultado em cada competição, Poliana encontrou outras maneiras de medir suas conquistas. O prazer de treinar, o tempo com a família e a possibilidade de inspirar novas gerações fazem parte de uma vida em que o esporte continua presente, mas ocupa um lugar diferente.

RB · Quem é a Poliana que acorda hoje de manhã e vai correr?

É uma mulher de 43 anos, mãe, empresária e uma corredora ainda em construção. Ela acorda com bem menos certezas (e menos energia também) do que a atleta olímpica tinha, mas muito mais leve. Não corre para ganhar de ninguém. Corre porque aquele é o momento do dia que é só dela.

RB · O que te faz levantar para treinar quando ninguém está olhando?

O hábito: eu passei a vida inteira treinando e sinto falta quando não vou. Mas hoje tem um motivo novo: meu filho está olhando. Eu quero que ele cresça achando normal que a mãe se cuide, se desafie, termine o que começou e, principalmente, quero que ele veja o quanto o esporte é bom e nos faz bem.

RB · O que te dá prazer no esporte hoje?

As coisas pequenas. O café depois do treino, a conversa durante o longão, a primeira vez que um ritmo que era difícil fica confortável. E a água. Entrar na água, sem cronômetro, ainda é o meu lugar preferido no mundo.

RB · Você se sente mais livre como atleta hoje do que quando estava no alto rendimento?

Muito mais. No alto rendimento eu tinha foco e propósito, mas a liberdade era pouca: tudo era decidido em função da próxima prova. Hoje eu escolho o desafio, o ritmo e até o dia de não treinar. Só não troco uma fase pela

outra. Eu só consigo aproveitar essa liberdade porque vivi intensamente o alto rendimento antes.

RB · O que você ainda quer viver por meio do esporte?

Quero ver o Instituto Poliana Okimoto colocar muita criança na água. Quero ver a Travessia Poliana Okimoto crescer e formar novos nadadores. E quero, um dia, fazer uma prova ao lado do meu filho, se ele quiser. Esse seria o meu pódio.

RB · Se pudesse conversar com a Poliana de 20 anos atrás, o que diria para ela?

A Poliana de 2006 tinha acabado de trocar a piscina pelo mar e achava que cada prova era o fim do mundo. Eu diria: calma, vai dar certo, mas vai demorar e vai doer muito no meio do caminho. Seja forte, persista, que vai valer a pena.

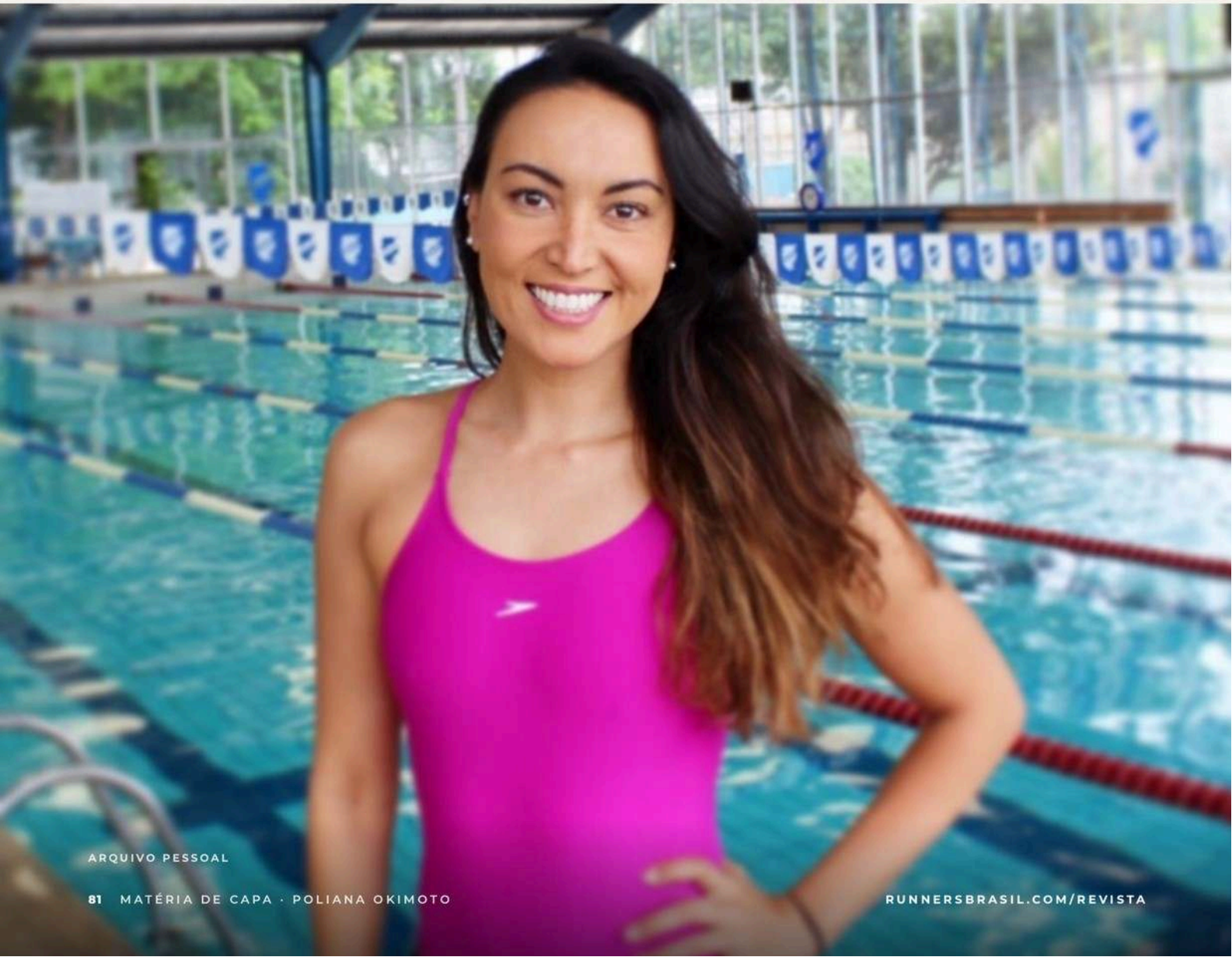
RB · E se pudesse dar um conselho para a Poliana que vai correr amanhã, qual seria?

Vai devagar, alonga e não olha tanto para o relógio. Você não precisa provar mais nada. Aproveita o seu momento.

RB · Depois de conquistar o que parecia impossível, você continua correndo atrás de quê?

De continuar amadurecendo, aprendendo, me conhecendo, vivendo novas vidas dentro desta aqui. Corro atrás da minha melhor versão todos os dias.

ENTREVISTA E TEXTO: DANI CHRISTOFFER, EDITORA-CHEFE DA REVISTA RUNNERS BRASIL

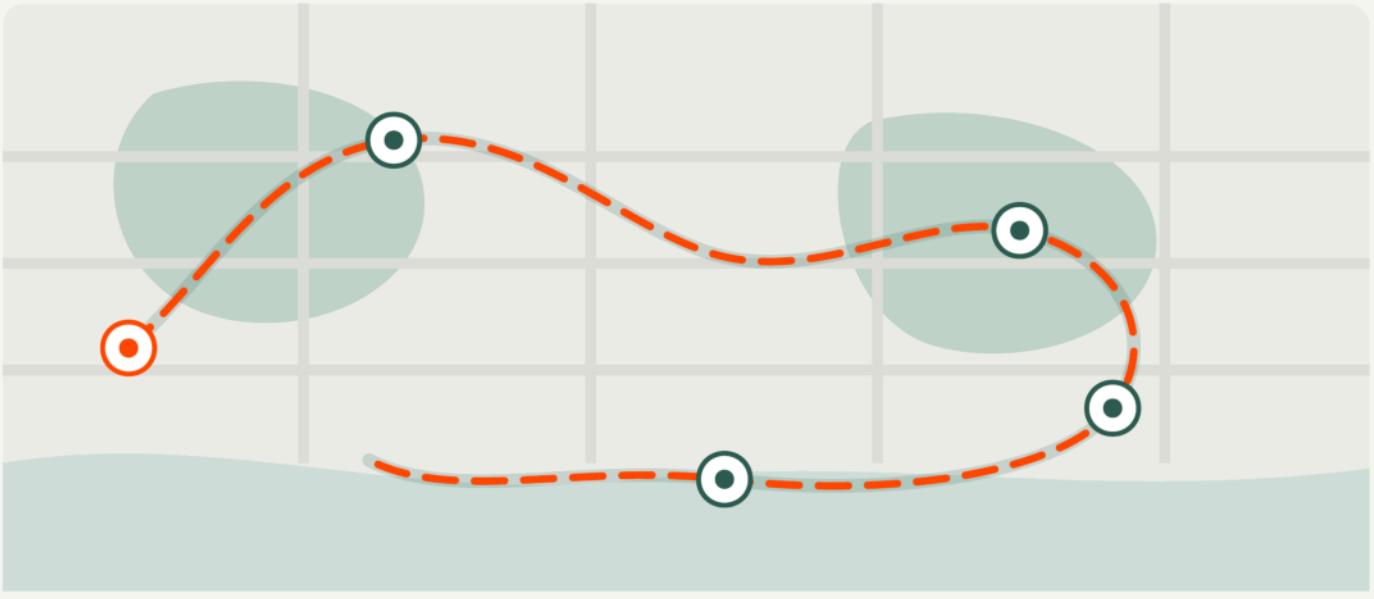


ARQUIVO PESSOAL

UMA PLATAFORMA RUNNERS BRASIL

Onde eu corro hoje?

Descubra os melhores locais para correr no Brasil. **Avalie, filtre e navegue.**



PARQUES, PISTAS E PERCURSOS PERTO DE VOCÊ

MAPA ILUSTRATIVO

Navegue

Abra o mapa e veja o que tem ao seu redor, do parque conhecido ao percurso que você nunca reparou que estava a dez minutos de casa.

Filtre

Encontre pelo que importa para o treino de hoje, e chegue direto no lugar que serve para a sessão que você precisa fazer.

Avalie

Deixe a sua nota e leia a de quem já correu ali. Quem conhece o lugar é quem corre nele.

Seu próximo treino começa em um mapa.

Aponte a câmera do celular para o código ou digite o endereço no navegador. Funciona direto no celular, sem instalar nada.

ondecorrer-rb.com

@RUNNERSBRASIL

RUNNERSBRASIL.COM



A rua é dela

Respeito e segurança no asfalto, o que o relógio sabe sobre o ciclo, o que muda de verdade no tênis feminino e cinco destinos para correr em 2027. **A parte prática para quem já calçou o tênis.**

NESTA PARTE

Segurança e respeito no asfalto	ALAN LEAL
Tech Run · O ciclo no pulso	PABLO MATEUS
Tênis feminino: engenharia ou só cor?	GUSTAVO PAVESI
Destinos com alma feminina	HENRIQUE FARIAS

CORRIDA E DIREITO

Segurança e respeito no asfalto

Importunação sexual e perseguição são crimes, e a organização da prova tem dever de segurança. Os aspectos jurídicos do assédio na corrida e o que fazer se acontecer com você.



Alan Leal
ADVOGADO



A prática da corrida de rua representa, para a imensa maioria dos atletas, um espaço de liberdade, superação e bem-estar. No entanto, episódios lamentáveis de assédio e importunação, sejam verbais, físicos ou virtuais, quando ocorrem, não são meras brincadeiras ou incômodos passageiros. Essas condutas ultrapassam os limites da convivência social e encontram enquadramento claro na legislação penal brasileira, cabendo a todos os envolvidos no ecossistema esportivo compreender seus direitos e os caminhos formais para a responsabilização dos infratores.

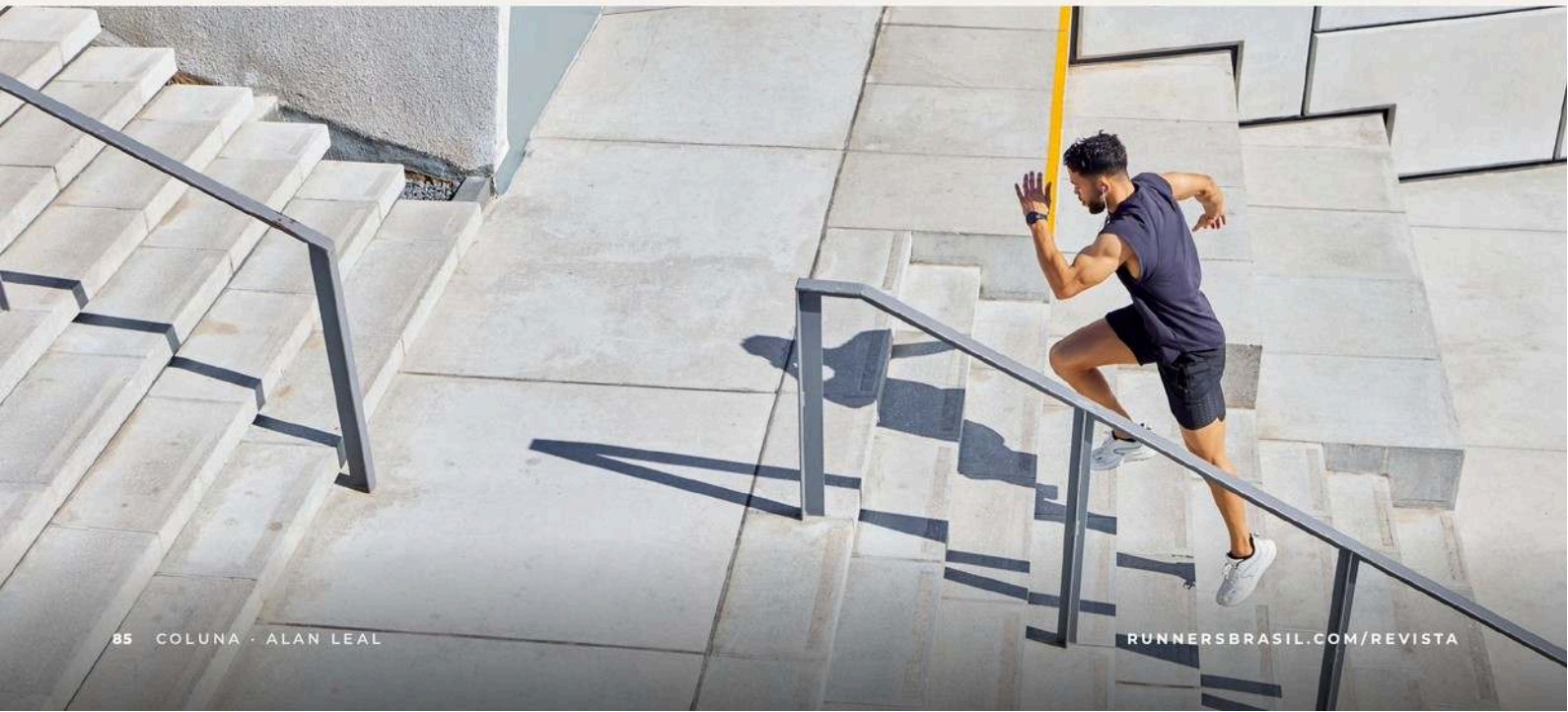
O que a lei penal diz

No ordenamento jurídico nacional, comportamentos invasivos comumente relatados por corredores, especialmente por mulheres, configuram ilícitos penais tipificados. A Lei nº 13.718/2018 introduziu no Código Penal o crime de importunação sexual (artigo 215-A), que pune a prática de ato libidinoso contra alguém e sem a sua anuência com pena de reclusão de um a cinco anos. Tocar o corpo de um atleta durante o trajeto, passar a mão em partes íntimas ou fazer gestos de teor sexual evidente enquadram-se perfeitamente nessa categoria, sem necessidade de violência física extrema ou ameaça grave para sua consumação.

Já em cenários de perseguição reiterada em locais habituais de treino, em corridas monitoradas por aplicativos ou nas redes sociais, incide o crime de perseguição (stalking), previsto no artigo 147-A do Código Penal pela Lei nº 14.132/2021, que criminaliza a conduta de perseguir alguém de forma reiterada, ameaçando-lhe a integridade física ou psicológica, restringindo-lhe a capacidade de locomoção ou invadindo sua esfera de liberdade ou privacidade.

A responsabilidade de quem organiza

No contexto das competições oficiais, há ainda a esfera da responsabilidade civil e contratual dos organizadores e das assessorias esportivas. À luz do Código de Defesa do Consumidor, o atleta é considerado consumidor e tem o direito básico à segurança na prestação do serviço. As empresas organizadoras de eventos esportivos têm o dever de adotar medidas razoáveis de vigilância, fiscalização de percurso, canais de apoio imediato e controle sobre o comportamento do público e de outros participantes dentro da estrutura da prova. A omissão grave na prestação de auxílio



diante de um flagrante de assédio ou a negligência com a segurança em trechos vulneráveis pode gerar o dever de indenizar por danos morais, além de sanções administrativas aos organizadores.

Provas e denúncia: como agir

Para que a proteção legal se concretize na prática, a coleta de elementos probatórios e a denúncia formal são etapas cruciais. Diante de uma ocorrência durante um treino ou prova, recomenda-se identificar testemunhas que presenciaram o fato, anotar características físicas do agressor, vestimentas, placas de veículos ou número de peito de participantes, além de preservar registros de câmeras de segurança de comércios próximos, cronometragens, gravações de relógios com GPS ou capturas de tela em casos digitais. Em provas oficiais, a organização e o corpo de segurança do evento devem ser acionados imediatamente para registrar a ocorrência no posto médico ou na tenda técnica, possibilitando a desclassificação e a retenção do agressor para identificação.

A denúncia formal perante as autoridades policiais deve ser feita por meio de Boletim de Ocorrência, presencialmente em delegacias comuns, em Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAM) ou pelas plataformas de delegacia eletrônica dos respectivos estados.

A corrida de rua é um direito de todos e deve ser vivida em um ambiente seguro, digno e livre de intimidação. A conscientização jurídica, a recusa à naturalização do assédio e o uso firme dos instrumentos legais são atitudes indispensáveis para proteger a integridade dos corredores e garantir que a linha de chegada seja sempre sinônimo de respeito.

SE ACONTECER COM VOCÊ

- Procure um lugar seguro e peça ajuda a quem estiver por perto.
- Guarde provas: testemunhas, características do agressor, número de peito, placa, prints e o registro do GPS do relógio.
- Em prova oficial, acione na hora a organização ou a segurança do evento.
- Registre o Boletim de Ocorrência na delegacia, na DEAM ou na delegacia eletrônica do seu estado.



RUNNERS BRASIL

TODA SEMANA · PDF GRATUITO

GUIA DE VANTAGENS

As provas com cupom e os melhores descontos para corredor, reunidos em um guia leve para abrir no celular e mandar para o seu grupo de treino.

O QUE CHEGA NO SEU CELULAR

01 Provas com cupom
Inscrições com desconto exclusivo nas provas das próximas semanas.

02 Tênis
Os modelos do momento com o preço já calculado com o cupom.

03 Relógios e monitores
GPS, frequência cardíaca e métricas para o treino.

04 Vestuário
Roupas de performance das lojas parceiras.

05 Nutrição e suplementos
Energia para o treino e recuperação para o pós.

06 Turismo esportivo
Pacotes para correr as grandes provas do Brasil e de fora.

Onde receber

O guia circula toda semana nos canais da Runners Brasil no WhatsApp e no Telegram, com os links divulgados no nosso Instagram.

@runnersbrasiloficial



TECH RUN · WEARABLES

O ciclo no pulso: o que o relógio sabe sobre a corredora

Rastreamento do ciclo, temperatura noturna e recursos de segurança: o que os relógios já entregam para quem corre, e onde a decisão continua sendo sua.



Pablo Mateus
CEO · RUNNERS BRASIL

NESTA MATÉRIA

O ciclo virou dado

O que fazer com esse dado

O relógio como parceiro de segurança

Na edição passada, perguntei aqui se dava para confiar no score de sono do relógio. Neste mês, com a revista inteira dedicada à mulher que corre, a pergunta muda de lugar: o que esses aparelhos realmente sabem sobre o corpo da corredora? E, tão importante quanto, o que eles podem fazer pela segurança dela na rua?

Fui atrás do que as próprias fabricantes dizem nos manuais e nas páginas de suporte, porque é ali que aparecem os limites que a propaganda nem sempre conta.

O ciclo virou dado

Rastrear o ciclo menstrual deixou de ser coisa de aplicativo separado. No Garmin Connect, o recurso fica nas configurações de estatísticas de saúde: dá para registrar a menstruação, sintomas físicos e emocionais e ver previsões do próximo período e da janela fértil, além de conteúdos de saúde e nutrição. Em vários modelos, as informações aparecem no próprio relógio, num resumo rápido.

A Apple foi um passo além com a temperatura do pulso. No Apple Watch Series 8 ou mais novo e em qualquer Apple Watch Ultra, o relógio mede a temperatura durante o sono e, depois de cerca de dois ciclos usando o aparelho para dormir, passa a oferecer uma estimativa retrospectiva da ovulação, ou seja, uma estimativa de quando ela provavelmente aconteceu. O próprio suporte da Apple deixa claro: é estimativa, não confirma que a ovulação ocorreu, não serve como método contraceptivo e não deve ser usada para diagnosticar nenhuma condição. O app Saúde também pode avisar sobre possíveis desvios do ciclo, como ciclos irregulares, pouco frequentes ou menstruações prolongadas.

Anéis e pulseiras de recuperação seguem caminho parecido, cruzando temperatura, frequência cardíaca e sono com o calendário do ciclo. Cada marca tem seu jeito de apresentar, mas a lógica é a mesma: transformar sinais do corpo em tendência.

O que fazer com esse dado

Aqui entra a conversa que atravessa esta edição inteira. O Dr. Gustavo Cosenza, no Pergunte ao Time, recomenda registrar por pelo menos três meses como você se sente e responde aos treinos. O Gustavo Jorge, no Contraponto, separa monitorar de programar. Os dois apontam na mesma direção que eu defendo para qualquer métrica: o relógio é ótimo para mostrar padrões e péssimo para dar ordens.

> **O relógio é ótimo para mostrar padrões e péssimo para dar ordens.**
>
> PABLO MATEUS

Na prática, o valor do rastreamento não está na previsão do próximo período. Está no histórico. Quando você cruza o calendário do ciclo com o diário de treino, começam a aparecer coisas que a memória não guarda: a semana em que o longão sempre pesa mais, o sono que piora nos dias anteriores à menstruação, a frequência cardíaca de repouso que sobe um pouco em determinada fase. Isso vira informação para levar ao treinador, não regra para seguir sozinha.

E existe um alerta que nenhum algoritmo deveria abafar. Se o aplicativo mostra ciclos que ficaram irregulares ou sumiram depois que você aumentou o volume, não é sinal de que o corpo "se adaptou". A Dra. Ana Paula Simões explica no dossiê desta edição que a ausência de menstruação na corredora é um alerta, ligado à falta de energia para sustentar o treino. Nesse caso, o melhor uso do relógio é levar o histórico para a consulta.

> **O valor do rastreamento não está na previsão do próximo período. Está no histórico.**
>
> PABLO MATEUS

O relógio como parceiro de segurança

O dossiê da Carô Queiroz mostra o tamanho da conta mental que muitas mulheres fazem antes de sair para correr. A tecnologia não resolve o problema da rua, que é coletivo e passa por segurança pública e respeito. Mas pode reduzir a sensação de estar sozinha. Os recursos mais úteis já estão em relógios e aplicativos que muita gente usa sem saber:

- **Localização ao vivo.** O LiveTrack, da Garmin, compartilha a posição em tempo real durante a atividade e pode ser configurado para enviar o link automaticamente, por e-mail, aos contatos escolhidos sempre que você começa a correr. No Strava, o Beacon faz algo parecido e é gratuito quando a atividade é gravada pelo aplicativo no celular.
- **Detecção de incidente.** Em relógios de corrida da Garmin, se o aparelho identifica um incidente durante a atividade, ele avisa você e, se o alerta não for cancelado em 30 segundos, envia nome e localização para até três contatos. Também dá para pedir assistência manualmente pelo pulso.
- **Queda, SOS e Check In.** No Apple Watch, o SOS de emergência e a detecção de queda já existem há algumas gerações, e o Check In, que chegou ao relógio com o watchOS 11, pode avisar um contato de confiança quando o treino termina.

Antes de confiar nisso tudo, leia as letras miúdas. A maior parte desses recursos depende do celular pareado e de sinal de dados. Em trilha sem cobertura, como o Ramiro Kramer lembra no Pergunte ao Time, eles podem simplesmente não funcionar. Faça um teste em casa, com o contato avisado, antes de precisar de verdade.

> **A tecnologia não resolve o problema da rua. Mas pode reduzir a sensação de estar sozinha.**
>
> PABLO MATEUS

No fim, vale para o ciclo o que vale para o sono, para a carga e para qualquer número que o pulso mostra: o dado ajuda a perguntar melhor. Quem responde é a corredora, de preferência ao lado de quem a acompanha.

CHECKLIST DE 5 MINUTOS

- Ative o rastreamento do ciclo no app que você já usa e registre também como se sentiu no treino.
- Depois de três meses, olhe o histórico com o seu treinador: procure padrões, não regras.
- Ciclo irregular ou ausente depois de aumentar o volume é motivo de consulta, não de comemoração.
- Configure a localização ao vivo com envio automático para um ou dois contatos de confiança.
- Ative a detecção de incidente ou de queda, cadastre os contatos de emergência e faça um teste.

Fontes: Garmin (manuais de Menstrual Cycle Tracking e "How Garmin helps you run safely"); Apple (suporte "Receive retrospective ovulation estimates on Apple Watch" e Cycle Tracking); Strava (Beacon). Recursos e compatibilidade variam por modelo e país.

Olhe o histórico com o seu treinador: procure padrões, não regras.

PABLO MATEUS



ECOSSISTEMA RUNNERS BRASIL · CUPONS RB

Do pulso ao pé, com desconto.

Relógio, tênis, meia e até seguro para quem corre: cupons exclusivos nas lojas parceiras da Runners Brasil.

COROS
RELÓGIOS GPS

RB

CUPOM **RUNNERSBRASIL** EXCLUSIVO

361°
TÊNIS DE CORRIDA

10%

CUPOM **RUNNERSBRASIL10**

Qiaodan
TÊNIS E VESTUÁRIO

10%

CUPOM **RUNNERSBRASIL10**

Velocità
TÊNIS, RELÓGIOS E VESTUÁRIO

10%

CUPOM **PRIMEIRACOMPRA**

Rikam
MEIAS TÉCNICAS

10%

CUPOM **RUNNERSBRASIL10**

My Safe Sport
SEGURO E ASSISTÊNCIA PARA CORRIDA

12%

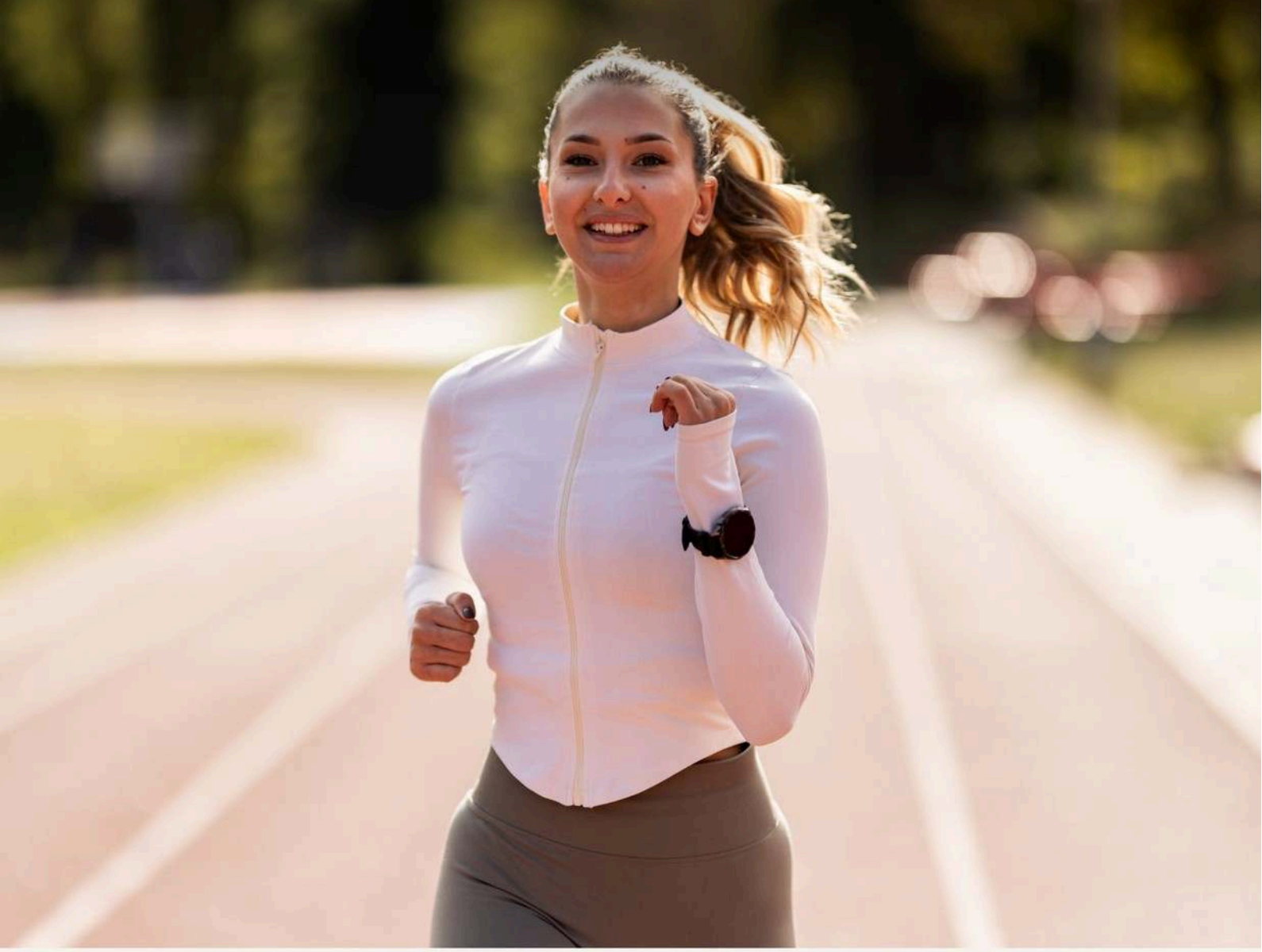
CUPOM **RUNNERSBRASIL12**

Monitore o preço antes de comprar

No site, você ativa o alerta de preço gratuito e recebe um aviso por e-mail quando o produto baixar.

cupons-rb.com

Cupons válidos conforme as regras de cada loja parceira. Confira as condições no site antes de finalizar a compra.



SEM FILTRO · REVIEW

Tênis feminino: engenharia ou só cor e numeração?

Fôrma, largura, espuma e peso: o que muda de verdade entre as versões masculina e feminina, e por que o melhor tênis para você talvez nem esteja na prateleira "delas".



Gustavo Pavesi
EMPREENDEDOR · REVIEW RUNNERS BRASIL

NESTA MATÉRIA

1. O que muda de verdade em um tênis feminino?
2. Essa diferença aparece no uso ou fica só na ficha técnica?
3. Quantas marcas ainda só mudam cor e numeração?

Você entra em uma loja, encontra o mesmo tênis em duas prateleiras e percebe a cena clássica: uma versão masculina e outra feminina. O feminino é menor, quase sempre tem outras cores e, em muitos casos, aparece alguns gramas mais leve na ficha técnica.

Mas, tirando isso, é realmente outro tênis? Ou a indústria continua fazendo aquilo que durante anos ganhou até apelido: "shrink it and pink it" (diminui, pinta de rosa e vende para mulheres)?

A resposta é mais interessante do que parece. Pés femininos e masculinos apresentam diferenças médias reais de formato. O problema é que isso não significa que todo tênis feminino seja construído de maneira diferente, muito menos que toda mulher vá se adaptar melhor a ele.

Então, em vez de cair no "é tudo marketing" ou no "mulher precisa de tênis feminino", vamos às cinco perguntas que realmente importam.

> **Existe diferença média entre homens e mulheres. Mas não existe um único pé feminino.**
>
> GUSTAVO PAVESI

1. O que muda de verdade em um tênis feminino?

Primeiro: pé feminino não é simplesmente um pé masculino menor.

Um estudo clássico publicado no Medicine & Science in Sports & Exercise mostrou que, mesmo depois de ajustar as medidas pelo comprimento do pé, homens e mulheres continuavam apresentando diferenças em várias características do pé, tornozelo e perna. Os autores destacaram especialmente diferenças na região do arco, lateral do pé, hálux e antepé.

Outro estudo, com escaneamento tridimensional de 847 pessoas, encontrou diferenças relacionadas à largura, altura e proporções do pé, mas mostrou algo igualmente importante: dentro do próprio grupo feminino existem pés mais volumosos, mais estreitos e formatos intermediários.

Ou seja: faz sentido pesquisar e desenvolver fôrmas específicas. O que não faz sentido é imaginar que exista uma única fôrma "de mulher" capaz de resolver o ajuste para todas.

Fôrma e largura

A fôrma é o molde tridimensional usado como referência para construir o calçado. Ela interfere no espaço do antepé, volume do mediopé, encaixe do calcanhar e sensação geral de ajuste. Em um estudo que comparou 424 pés femininos com quatro fôrmas masculinas que também eram usadas na produção de calçados femininos, as diferenças de largura chegaram a 9 mm. A conclusão foi direta: simplesmente reduzir uma fôrma masculina para fabricar um tênis feminino é uma estratégia que precisa ser questionada.

Calcanhar e volume

Em média, algumas mulheres apresentam uma relação diferente entre calcanhar e antepé. Na prática, isso pode significar que um tênis que encaixa bem na frente ainda deixa o calcanhar escapar. É justamente nesse tipo de detalhe que uma fôrma específica pode fazer diferença real: menos volume onde sobra e espaço onde ele é necessário.

Entressola e densidade da espuma

Algumas marcas já desenvolveram versões femininas com alterações de amortecimento ou construção da entressola. A lógica é plausível: pessoas com massas corporais diferentes comprimem a espuma de maneira diferente. Mas aqui existe um cuidado importante. Sexo não é sinônimo de peso corporal. Uma corredora de 75 kg pode carregar a entressola mais

do que um corredor de 60 kg. Portanto, "feminino = espuma mais macia" é uma simplificação ruim.

Peso

Na ficha técnica, a versão feminina costuma aparecer mais leve. Só que existe uma pegadinha: muitas marcas usam tamanhos de referência diferentes ao pesar masculino e feminino. Assim, 250 g contra 220 g não significa necessariamente que a construção feminina retirou 30 g; parte dessa diferença pode simplesmente vir de um calçado fisicamente menor.

Drop e geometria

Em algumas linhas, masculino e feminino podem compartilhar exatamente a mesma geometria; em outras, a própria marca declara diferenças em ajuste, largura, peso, construção, amortecimento e até drop. Portanto, não existe uma regra universal: é preciso olhar modelo por modelo, e não apenas a etiqueta "feminino".

Exemplo documentado: a ASICS declara oficialmente que, em suas linhas femininas, pode haver diferenças de tamanho e ajuste, amortecimento, suporte do arco, largura, peso, construção e heel-to-toe drop em relação aos modelos masculinos.

2. Essa diferença aparece no uso ou fica só na ficha técnica?

É aqui que a conversa sai do catálogo e vai para o pé.

Uma diferença de poucos milímetros parece irrelevante numa tabela. Dentro do tênis, pode ser suficiente para mudar completamente a sensação de encaixe. A corredora com calcanhar estreito, por exemplo, pode perceber menos movimento dentro de uma fôrma que reduz o volume traseiro. Já outra, com antepé largo e mediopé volumoso, pode sentir justamente o contrário: o "ajuste feminino" pode apertar onde não deveria.

Por isso, quando a diferença realmente existe, ela tende a aparecer mais como sensação de encaixe do que como uma transformação radical da mecânica da corrida. Calcanhar mais seguro, menor necessidade de apertar o cadarço, menos pressão localizada e espaço adequado para os dedos são sinais práticos muito mais úteis do que olhar apenas o sexo indicado na caixa.

E aqui vale uma regra importante: conforto parado não basta. O melhor teste continua sendo caminhar e, quando possível, correr alguns minutos com o tênis. O pé muda de volume, desliza, flexiona e trabalha de maneira diferente em movimento.

A diferença realmente útil não é a que fica bonita na ficha técnica. É a que melhora o encaixe sem criar novos pontos de pressão.

> **A diferença útil não é a que fica bonita na ficha técnica. É a que melhora o encaixe sem criar novos pontos de pressão.**
>
> GUSTAVO PAVESI

3. Quantas marcas ainda só mudam cor e numeração?

Essa é a pergunta mais tentadora , e também a mais fácil de responder errado.

Hoje não existe um levantamento público e confiável que permita afirmar: "X marcas ainda só mudam a cor". Sem auditar modelo por modelo, qualquer número seria chute.

O que dá para afirmar é que o mercado é muito heterogêneo. Algumas empresas documentam claramente diferenças de fôrma, ajuste ou construção. Outras vendem versões masculinas e femininas, mostram pesos e grades diferentes, mas não fornecem detalhes técnicos suficientes para sabermos o quanto o

produto foi realmente alterado. E existe um terceiro caminho cada vez mais comum: o tênis unissex, especialmente em modelos de competição.

Isso muda a pergunta. Em vez de perguntar "essa marca faz tênis feminino?", talvez devêssemos perguntar: "o que exatamente foi modificado para este modelo ser chamado de feminino?".

Se há mudança de fôrma, volume, cabedal, geometria ou comportamento da entressola, existe engenharia por trás. Se a explicação termina em numeração e paleta de cores, o marketing começa a pesar bem mais.

4. Para quem o modelo feminino faz diferença, e para quem não faz?

Principalmente para quem apresenta um formato de pé que combina com aquela fôrma.

Uma corredora com calcanhar mais estreito, menor volume de mediopé e dificuldade para manter o pé estável dentro de modelos masculinos pode se beneficiar bastante de uma construção feminina específica. Outra, com antepé largo, pé volumoso ou calcanhar mais largo, pode achar o mesmo modelo desconfortável.

É exatamente por isso que médias populacionais não deveriam virar prescrição individual. Estudos mostram diferenças entre grupos, mas também mostram grande variação dentro de cada grupo. Em outras palavras: duas mulheres podem ter pés muito diferentes entre si.

Então, sim: uma mulher pode correr muito bem com um tênis masculino ou unissex, desde que o comprimento, a largura, o volume e o encaixe funcionem para ela. O inverso também pode acontecer.

O melhor filtro não é "este tênis foi feito para o meu sexo?". É: "este tênis combina com o meu pé, com meu conforto e com o uso que vou dar a ele?".

5. E a corredora de pé largo? O que ela encontra no mercado brasileiro?

Aqui aparece um dos problemas mais práticos da discussão.

No mercado internacional, algumas marcas oferecem várias larguras para o mesmo modelo feminino. A New Balance, por exemplo, lista no 1080v15 feminino opções 2A (Narrow), B (Standard), D (Wide) e 2E (X-Wide). A Brooks oferece no Glycerin 23 feminino opções Medium, Wide e Extra Wide.

Isso mostra que "feminino" não precisa significar automaticamente "estreito". O problema é que essa variedade nem sempre chega ao Brasil com a mesma amplitude de tamanhos, cores e disponibilidade. Muitas corredoras acabam conhecendo apenas a versão padrão do modelo.

Quando o feminino padrão aperta, comprar um número maior só para ganhar largura costuma ser uma solução ruim: aumenta-se o comprimento junto, o que pode deixar sobra na frente e piorar o travamento do pé.

As alternativas mais sensatas são procurar versões Wide quando existirem, testar modelos naturalmente mais espaçosos ou experimentar o equivalente masculino/unissex usando o comprimento do pé em centímetros como referência. Não apenas o número BR.

Essa talvez seja uma das mensagens mais úteis da matéria: se um tênis feminino aperta, isso não significa que seu pé está "errado" ou que a marca inteira não serve. Pode simplesmente ser uma incompatibilidade de fôrma ou largura.

Então tênis feminino é marketing?

Às vezes, sim. Mas seria injusto colocar toda a indústria no mesmo pacote.

Hoje existem fabricantes pesquisando formato do pé, construindo fôrmas específicas e oferecendo diferentes larguras. Existe engenharia real. O erro está em transformar uma diferença média entre grupos em uma regra individual para todas as corredoras.

Durante muito tempo, a indústria partiu de uma ideia simplista: pé feminino seria apenas um pé masculino menor. A evolução foi perceber que as proporções podem ser diferentes. Agora o próximo passo talvez seja abandonar uma nova simplificação , a de que toda mulher precisa exatamente do mesmo tipo de ajuste feminino.

A melhor evolução não é dividir a parede da loja cada vez mais entre "homens" e "mulheres". É oferecer mais possibilidades de fôrma, largura, volume, geometria e sensação de corrida.

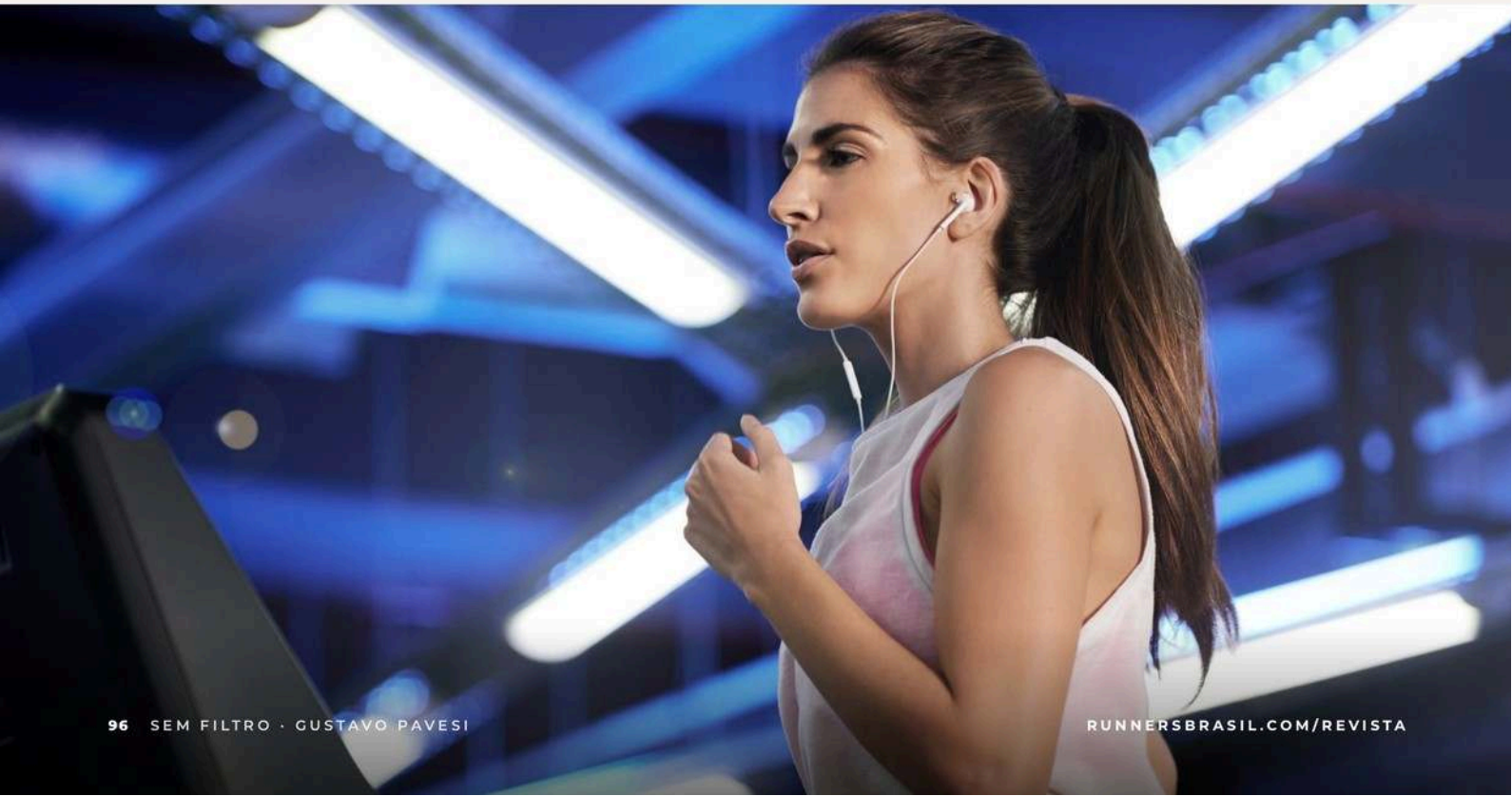
Porque, no final, o pé não sabe em qual seção da loja o tênis estava. Ele só sabe se ficou confortável.

> **O pé não sabe em qual seção da loja o tênis estava. Ele só sabe se ficou confortável.**
>
> GUSTAVO PAVESI

O melhor tênis feminino talvez não seja necessariamente um tênis feminino. É aquele cuja fôrma, largura, volume e comportamento combinam melhor com aquele pé.

NA LOJA: CINCO COISAS PARA OBSERVAR

- **Calcanhar:** deve ficar seguro, sem escapar excessivamente durante a passada.
- **Antepé:** precisa dar espaço para os dedos sem deixar o pé "nadando" dentro do tênis.
- **Mediopé:** sensação de firmeza, não de compressão. Apertar demais o cadarço para estabilizar o pé pode sinalizar incompatibilidade de fôrma.
- **Comprimento:** use a medida em centímetros como referência quando comparar masculino, feminino e unissex.
- **Teste em movimento:** se possível, caminhe e corra alguns minutos. O comportamento dinâmico importa mais do que a primeira impressão parada.



CORRIDA DE RUA · TODOS OS DIAS

RUNNERS BRASIL.COM

01 Notícias & Destaques
02 Treinamento & Performance
03 Saúde do Corredor
04 Nutrição Esportiva
05 Gear & Tech
06 Provas & Destinos
07 Trail Running
08 Vida de Corredor

ECOSSISTEMA RUNNERS BRASIL · PORTAL

A revista sai uma vez por mês. O portal, todo dia.

Lançamentos de tênis, resultados de provas, treino, saúde e nutrição: o portal Runners Brasil publica corrida de rua todos os dias, com acesso livre. É ali que as matérias desta revista continuam.

Newsletter
Escolha os temas que interessam, como treinos, notícias e eventos, e receba no seu e-mail.

Todas as edições
A revista completa, desde a primeira edição, fica disponível de graça em runnersbrasil.com/revista.

APONTE A CÂMERA



DESTINO CORRIDA

Destinos com alma feminina

Cinco provas brasileiras para colocar no calendário de 2027 e transformar quilômetros em experiências para compartilhar.



Henrique Farias
TURISMO ESPORTIVO · RUNNERS BRASIL

Há corridas que começam muito antes do tiro de largada. Começam na conversa do grupo de amigas, na escolha do hotel e naquela pergunta que costuma definir a viagem: "vamos juntas?"

Para mim, uma prova com alma feminina não é necessariamente exclusiva para mulheres. É aquela que entende que a experiência da corredora vai além do cronômetro: segurança, horários, banheiros, hidratação, percurso, acolhimento e estrutura fazem diferença. E, quando a corrida está em um destino interessante, melhor ainda: correr vira parte de uma viagem.

Para esta seleção, procurei provas que valorizam a mulher e destinos que convidam a ficar mais um pouco. Entre eventos conhecidos e pequenas descobertas, cinco opções para colocar no radar em 2027.

Balneário Camboriú (SC)

CORRIDA, MAR E AMIGAS

A Corrida Brisas é um dos exemplos mais completos de prova pensada para elas. Exclusivamente feminina, chega à 15ª edição em 2027, com 3K, 5K, 10K e, como novidade, 15K. A programação inclui também atividades de bem-estar e convivência. E o destino ajuda: praia, restaurantes e boa estrutura hoteleira fazem de Balneário uma ótima opção para amigas ou mãe e filha.

ESTIMATIVA DA EXPERIÊNCIA
R$ 1.000 a R$ 1.300 por pessoa

Rio de Janeiro (RJ)

UMA PROVA COM CENÁRIO DE CARTÃO-POSTAL

Nem toda prova precisa ser exclusivamente feminina para ter alma feminina. A Maratona do Rio, de 27 a 30 de maio de 2027, combina 5K, 10K, 21K e 42K com alguns dos cenários mais emblemáticos da cidade. A dica é chegar antes, retirar o kit, caminhar pela orla, descansar e correr. Aqui, a cidade também faz parte da experiência.

ESTIMATIVA DA EXPERIÊNCIA
R$ 1.800 a R$ 2.500 por pessoa

Paulo Afonso (BA)

A DESCOBERTA QUE MERECE ENTRAR NO MAPA

Toda lista precisa de uma surpresa. A minha é a Corrida Delas, em Paulo Afonso, na Bahia. Exclusivamente feminina, terá 5K e 10K em 7 de março de 2027. O melhor é que a viagem não termina na corrida. O rio São Francisco, os cânions e as paisagens da região transformam o evento em uma oportunidade de conhecer uma Bahia diferente. É a prova que melhor representa a ideia de que uma experiência especial não precisa acontecer em um grande evento.

ESTIMATIVA DA EXPERIÊNCIA
R$ 750 a R$ 1.250 por pessoa

Piracicaba (SP)

QUANDO CORRER TAMBÉM É ESTAR JUNTO

A Run For Girls acontece em 7 de março de 2027, com 5K, 10K e 15K. É uma ótima escolha para grupos em que cada corredora está em um momento diferente. Uma corre 5K, outra encara 10K e uma terceira busca os 15K. Depois, todas comemoram juntas. Piracicaba ainda oferece gastronomia e passeios pela região da Rua do Porto.

ESTIMATIVA DA EXPERIÊNCIA
R$ 700 a R$ 950 por pessoa

São Paulo (SP)

PARA QUEM QUER TRANSFORMAR CORRIDA EM DESAFIO

A Venus Women's Half Marathon é uma opção para quem procura uma experiência feminina com distâncias que chegam à meia maratona. A edição de 2027 ainda não teve data e inscrições divulgadas oficialmente, mas vale ficar de olho. São Paulo completa o roteiro com restaurantes, cultura, compras e uma enorme oferta hoteleira.

ESTIMATIVA DA EXPERIÊNCIA
R$ 1.000 a R$ 1.400 por pessoa

Correr também é viajar

A inscrição é apenas uma parte da conta. O custo real envolve hotel, alimentação, transporte e aquilo que você escolhe fazer depois da corrida.

As estimativas desta matéria consideram inscrição, duas noites em quarto duplo, alimentação, transporte local e uma experiência turística, por pessoa e sem passagem aérea.

E existe uma conclusão interessante: a experiência mais diferente não é necessariamente a mais cara. Paulo Afonso, justamente nossa descoberta, aparece entre as opções mais econômicas.

No fim, talvez seja essa a maior transformação da corrida feminina: a mulher não está apenas escolhendo onde correr, mas com quem viajar, qual desafio enfrentar e que experiência levar para casa.

> **Uma corrida com alma feminina não precisa ter camiseta rosa ou medalha em formato de coração. Precisa fazer a mulher querer voltar.**
>
> HENRIQUE FARIAS

Uma corrida com alma feminina não precisa ter camiseta rosa ou medalha em formato de coração. Precisa fazer a mulher querer voltar. E, principalmente, querer voltar acompanhada.

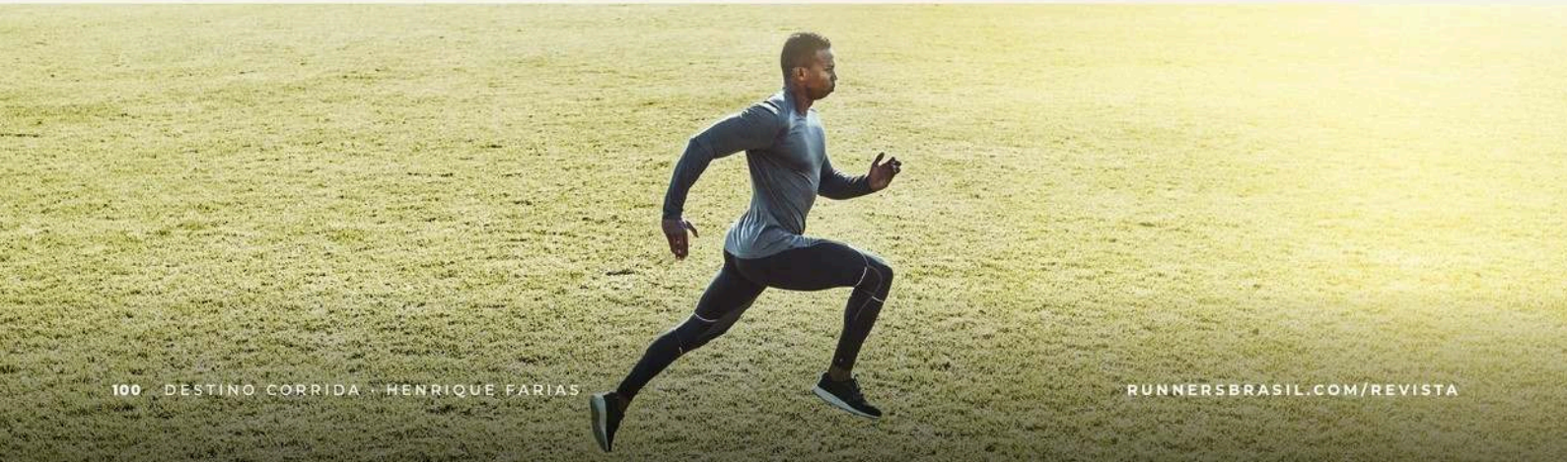
Serviço · 5 destinos para 2027

Run For Girls · Piracicaba (SP)	7/3/2027	5K, 10K e 15K	Inscrições: Chelso Sports
Corrida Delas · Paulo Afonso (BA)	7/3/2027	5K e 10K	Inscrições: Chipower
Maratona do Rio · Rio de Janeiro (RJ)	27 a 30/5/2027	5K, 10K, 21K e 42K	Inscrições: Spiridon
Corrida Brisas · Balneário Camboriú (SC)	21 e 22/8/2027	3K, 5K, 10K e 15K	Inscrições: Corre Brasil
Venus Women's Half Marathon · São Paulo (SP)	Data a confirmar	até 21,1K	Inscrições: Iguana Sports

Estimativas por pessoa, sem passagem aérea. Consideram inscrição, 2 noites em quarto duplo, alimentação, transporte local e uma experiência turística. Valores sujeitos a alteração.

O QUE OBSERVAR

Segurança · horário · banheiros · percurso · hidratação · guarda-volumes · atendimento médico · acesso à largada · hospedagem · transporte





2:25

4.50

Playlist Runners Brasil

Spotify

65

SETEMBRO DE 2026

EDIÇÃO ANTERIOR

A ciência do descanso

Sono, overtraining, deload e a culpa de descansar. Uma edição sobre **a parte do treino que nunca aparece na foto.**

O QUE TEVE NESTA EDIÇÃO

Nini Oliveira, correndo pelo mundo trail
MATÉRIA DE CAPA

Enquanto você dorme, seu cérebro continua treinando
DOSSIÊ · CARLOS CAMPELO

Overtraining na clínica: os sinais que chegam tarde demais
DOSSIÊ · DRA. ANA PAULA SIMÕES

“A corrida pode virar um relacionamento tóxico”
ENTREVISTA · JULIA SETTE

Deload: quando treinar menos é a melhor forma de correr melhor
DOSSIÊ · GUSTAVO JORGE



CAPA DA EDIÇÃO 65

POR QUE VOLTAR NELA

A entrevista com a primeira mulher latino-americana na UTMB CCC.

SONO
O que o cérebro faz pelo treino enquanto você dorme.

OVERTRAINING
Os sinais que aparecem antes do diagnóstico.

RECUPERAÇÃO
O que vale e o que não vale nos gadgets de recovery.

Leia a edição 65 completa
Aponte a câmera do celular ou acesse pelo navegador. Todas as edições ficam disponíveis de graça.

runnersbrasil.com/revista



PERGUNTE AO TIME · FECHAMENTO

Oito respostas sobre a mulher que corre

Ciclo, joelho, TPM, gestação, medo de correr sozinha: os especialistas da Runners Brasil respondem às dúvidas que mais aparecem quando o assunto é a corredora.

01 • Parei de menstruar depois que comecei a treinar para a maratona. Isso é normal para quem corre muito?



Dra. Ana Paula Simões
ORTOPEDISTA E MÉDICA DO ESPORTE · CRM-SP 108667

Não. A amenorreia em corredoras quase sempre indica que a energia ingerida não está cobrindo o gasto do treino, e o mesmo mecanismo que desliga o ciclo reduz a formação óssea. Procure um médico do esporte e um ginecologista antes de aumentar o volume. Ajustar a alimentação costuma ser parte central do tratamento.

02 • Hormônios femininos mudam mesmo o rendimento ao longo do mês?



Dr. Gustavo Cosenza
ENDOCRINOLOGISTA

Sim, o ciclo menstrual pode influenciar o rendimento esportivo. Mas o tamanho desse efeito varia muito entre as mulheres e, até hoje, não conseguimos estabelecer uma queda ou melhora percentual que se aplique a todas e a todos os esportes.

Uma grande metanálise publicada em 2020 encontrou diferenças médias muito pequenas no desempenho físico entre as fases do ciclo. Isso não significa que o ciclo seja irrelevante para todas as atletas. Oscilações hormonais podem modificar a temperatura corporal, o sono e outras respostas fisiológicas, e sintomas como cólicas, fadiga, alterações de humor e desconforto abdominal podem interferir diretamente na qualidade dos treinos. Isso é muito variável de mulher para mulher.

Não é por acaso que equipes profissionais de futebol feminino passaram a monitorar o ciclo menstrual das jogadoras. Um consenso da UEFA, publicado em 2025, reconhece a importância desse acompanhamento para individualizar treinos e decisões. Mas nem todas as mulheres vão apresentar alterações significativas ao longo do ciclo. Por isso, uma "receita de bolo" com treino específico para cada fase não deve ser seguida, e sim uma individualização de acordo com cada mulher e seu comportamento durante o ciclo.

Minha recomendação é simples: acompanhe seu ciclo e registre, durante pelo menos três meses, como você se sente e responde aos treinos.

Dispositivos como o Oura facilitam esse monitoramento. Se perceber que determinados períodos estão consistentemente associados a maior fadiga, pior recuperação ou sintomas importantes, converse com seu treinador e seu médico sobre possíveis ajustes. Mas, se você se sente bem e mantém o desempenho, não há motivo para reduzir a intensidade só porque está menstruada.

03 • O quadril feminino muda a biomecânica da corrida?



Felippe Ribeiro
FISIOTERAPEUTA · BIOMECÂNICA DA CORRIDA

Sim, o quadril feminino influencia a biomecânica da corrida, mas isso não significa que mulheres precisem correr de uma maneira completamente diferente.

Em média, mulheres apresentam um pouco mais de movimento do quadril para dentro (adução) e de rotação interna, além de maior movimento da pelve. Isso está relacionado tanto à anatomia quanto à forma como o corpo controla o movimento. A diferença é pequena a moderada e aparece principalmente no quadril e na pelve. Cadência, comprimento da passada e tempo de contato podem ser bastante semelhantes entre homens e mulheres quando correm na mesma velocidade.

O sexo, isoladamente, não é motivo para mudar a técnica de corrida. O treinamento deve considerar a individualidade da corredora, força, histórico de lesões, sintomas e demanda do esporte. A biomecânica feminina tem características próprias, mas não existe uma "técnica feminina de corrida".

04 • Tenho medo de correr sozinha. O que acontece no cérebro, e como treinar a confiança?



Carlos Campelo
PSICÓLOGO · CRP 18/9852 · NEUROCIÊNCIA DO COMPORTAMENTO

Correr sozinha pode manter o cérebro em estado de hipervigilância. Não é fraqueza, é proteção! A amígdala cerebral participa da identificação de ameaças, mantendo a atenção voltada ao ambiente e aumentando o cansaço mental. Para desenvolver confiança, três estratégias ajudam: escolher trajetos conhecidos e seguros, começar acompanhada e ampliar gradualmente a autonomia. Pela Terapia Cognitivo-Comportamental, o objetivo não é eliminar o medo, mas aprender a lidar com ele, reconhecendo os riscos reais sem permitir que o medo controle todas as escolhas.

05 • Trail é seguro para mulheres treinarem sozinhas? O que considerar?



Ramiro Kramer
TREINADOR DE TRAIL RUNNING

Treinar sozinha na trilha é possível, mas precisamos reconhecer uma preocupação importante, especialmente no Brasil: o risco de assédio e violência. Além dos desafios naturais da modalidade, muitas mulheres precisam avaliar também a própria segurança diante de outras pessoas.

Como treinador, não recomendaria treinos solitários em locais muito isolados, desconhecidos ou com histórico de ocorrências de violência. Também evitaria horários de pouca circulação, principalmente quando não há possibilidade de pedir ajuda. Antes de sair, considero essencial conhecer o percurso, informar alguém sobre o trajeto e o horário previsto de retorno, levar o celular carregado e verificar a cobertura de sinal. Alguns relógios esportivos também permitem compartilhar a localização em tempo real com contatos de confiança, desde que estejam configurados e conectados. É um recurso interessante, mas não substitui outras medidas de segurança.

Minha orientação é priorizar trilhas conhecidas, com circulação de pessoas e, sempre que possível, contar com companhia. Se houver relatos recentes de violência, sensação de insegurança ou dificuldade de comunicação, eu não recomendaria ir sozinha. A liberdade de correr na natureza deve ser de todos, mas a decisão de treinar sozinha precisa considerar a realidade do ambiente, não apenas a capacidade física da atleta.

06 • O que os estudos dizem sobre corrida e TPM?



Eduardo Barbosa
PESQUISADOR · CORRIDA E CIÊNCIA

Quando cruzamos a ciência da corrida com a tensão pré-menstrual (TPM), o maior erro é cair no extremismo: ou o exercício é vendido como cura milagrosa para qualquer desconforto hormonal, ou é sumariamente ignorado.

Uma revisão sistemática com metanálise conduzida por Pearce e colaboradores analisou 15 ensaios clínicos randomizados, com um total de 717 mulheres. A ciência mostra de maneira consistente que o exercício reduz de forma estatisticamente significativa os escores globais da TPM, aliviando sintomas físicos, como dor e fadiga, e psicológicos, como ansiedade e irritabilidade, um efeito amparado pela liberação de endorfinas e pela modulação hormonal. Em contrapartida, o rigor metodológico ainda é frágil: cerca de 87% dos estudos apresentam alto risco de viés, amostras pequenas e falta de acompanhamento a longo prazo.

Na prática, a corrida é uma aliada formidável e acessível para amenizar os impactos da TPM, mas não é uma solução universal. O recado é claro: use o treino a seu favor, ajuste o ritmo nos dias de maior fadiga e desconfie de discursos que prometem mais do que o dado científico real pode sustentar.

07 • Gravidez, hormônios e gengiva: o que a corredora deve saber?



Dra. Ana Chapper
SAÚDE BUCAL NA CORRIDA · A CONVITE DO DR. VICTOR WOLWACZ

A doença gengival e a gestação têm uma relação de mão dupla. Na gestação, mudanças hormonais aumentam a resposta inflamatória da gengiva à placa, favorecendo sangramento, vermelhidão, inchaço e sensibilidade. A gengivite gravídica é frequente, e algumas gestantes apresentam um crescimento benigno chamado tumor gravídico, que geralmente regride após o parto. Quando há periodontite, estudos apontam associação com parto prematuro, baixo peso ao nascer e pré-eclâmpsia, sobretudo em casos moderados ou graves, embora o tratamento durante a gravidez nem sempre reduza esses riscos. Recomenda-se avaliação odontológica, higiene bucal rigorosa e acompanhamento profissional.

08 • Entrei na menopausa e comecei a sentir dor no quadril e no calcanhar. Devo parar de correr?

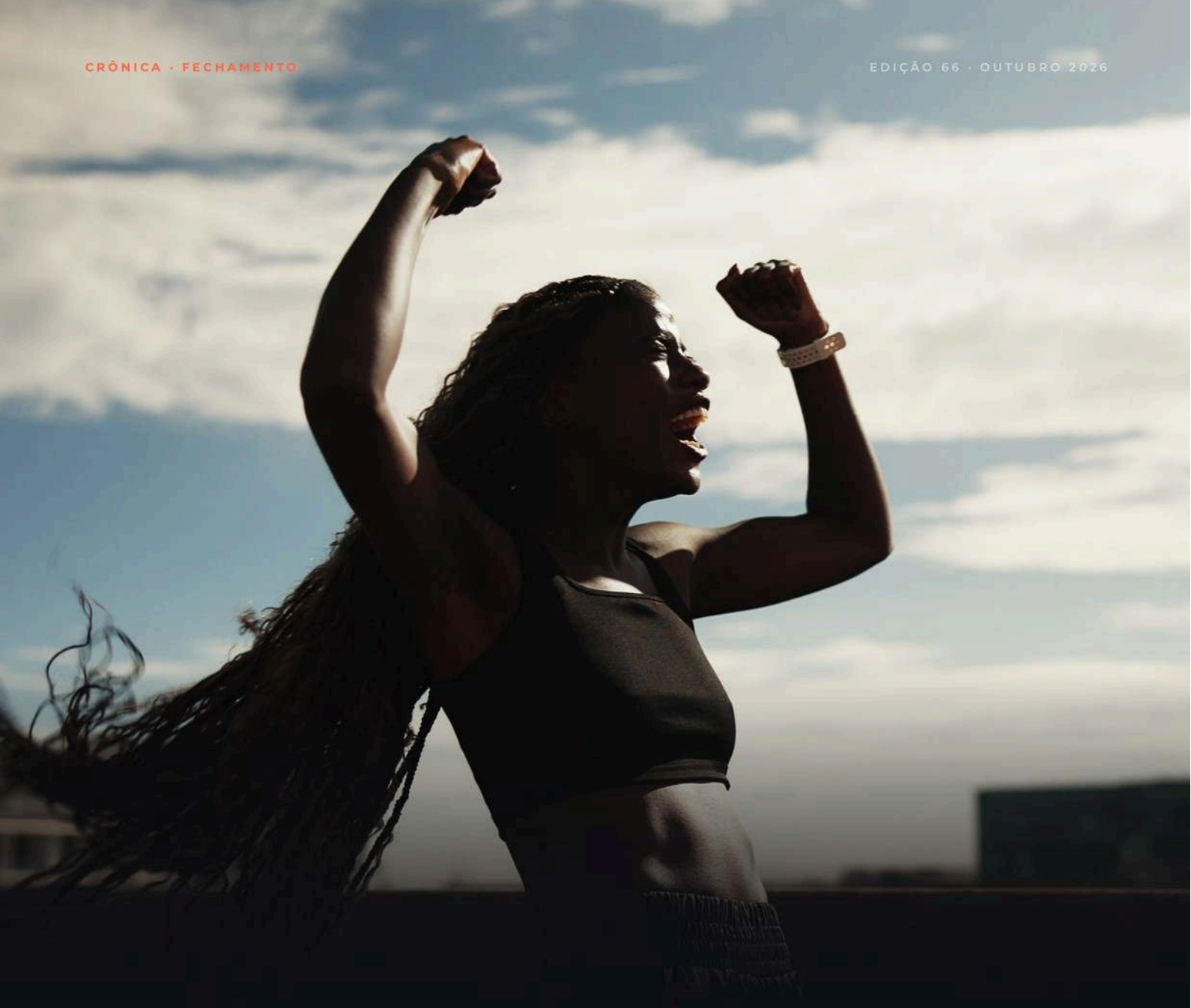


Dra. Ana Paula Simões
ORTOPEDISTA E MÉDICA DO ESPORTE · CRM-SP 108667

Na maioria dos casos, não. Dor lateral no quadril e no calcanhar são queixas comuns nessa fase e respondem bem a ajuste de carga, fortalecimento e tratamento direcionado. O que não dá é seguir treinando no mesmo volume, sem força e sem avaliação. Uma densitometria também entra na conversa.

Tem uma dúvida sobre treino, saúde ou equipamento? Mande para o Pergunte ao Time.

@RUNNERSBRASILOFICIAL



CRÔNICA · CORRIDA, MAIS QUE UM ESPORTE

Mulheres que inspiram o pelotão

Minha mãe corre com uma leveza que eu ainda não consegui alcançar.

Não olha para o relógio. Zero comparação consigo mesma ou com o pace alheio. Enquanto eu me preocupo com ritmo e batimento cardíaco, ela corre contemplando as ruas, como quem sai numa manhã de sábado para conversar com uma vizinha.



Gabriel Renaud
COPYWRITER

Lembro de um domingo, numa prova de 5 km. Depois que cruzamos juntos a linha de chegada, eu falei: "Mãe, você corre bem pra sua idade."

Só no carro, voltando para casa, percebi o que eu tinha feito. Peguei a leveza dela e coloquei em uma caixa em que ela não cabia, a da comparação, da performance. Como se décadas de vida coubessem numa idade, um número que não consegue contar toda a história.

> **Como se décadas de vida coubessem numa idade, um número que não consegue contar toda a história.**
>
> GABRIEL RENAUD

Todo corredor ou corredora carrega uma presença assim por perto. Foi desse jeito que a Duda Raízes* aceitou o convite de uma amiga para um desafio de verão, sem imaginar que ali estava descobrindo um vício do bem.

O que era para ser só um projeto para ficar no shape ajudou a criar uma corredora raiz. Começou com 5 km na etapa Primavera do Circuito das Estações, que inaugurou uma nova rotina no asfalto.

Hoje é a Duda quem puxa o pelotão das próprias amigas, quem cadencia o passo, acorda cedo para cumprir a planilha com disciplina e anima o grupo quando a preguiça insiste em aparecer.

Mas ela não é a heroína que faz tudo perfeito. Duda é sincera quando o corpo pede trégua: puxa o freio de mão sem culpa e avisa que aquele foi o máximo do dia, porque a TPM estava pesando.

Ela não corre para impressionar ninguém ou ganhar validação nas redes. Ela mesma resume: "Não é por likes, é pela menina que escutava que devia parar de correr, porque assim ia ficar descabelada".

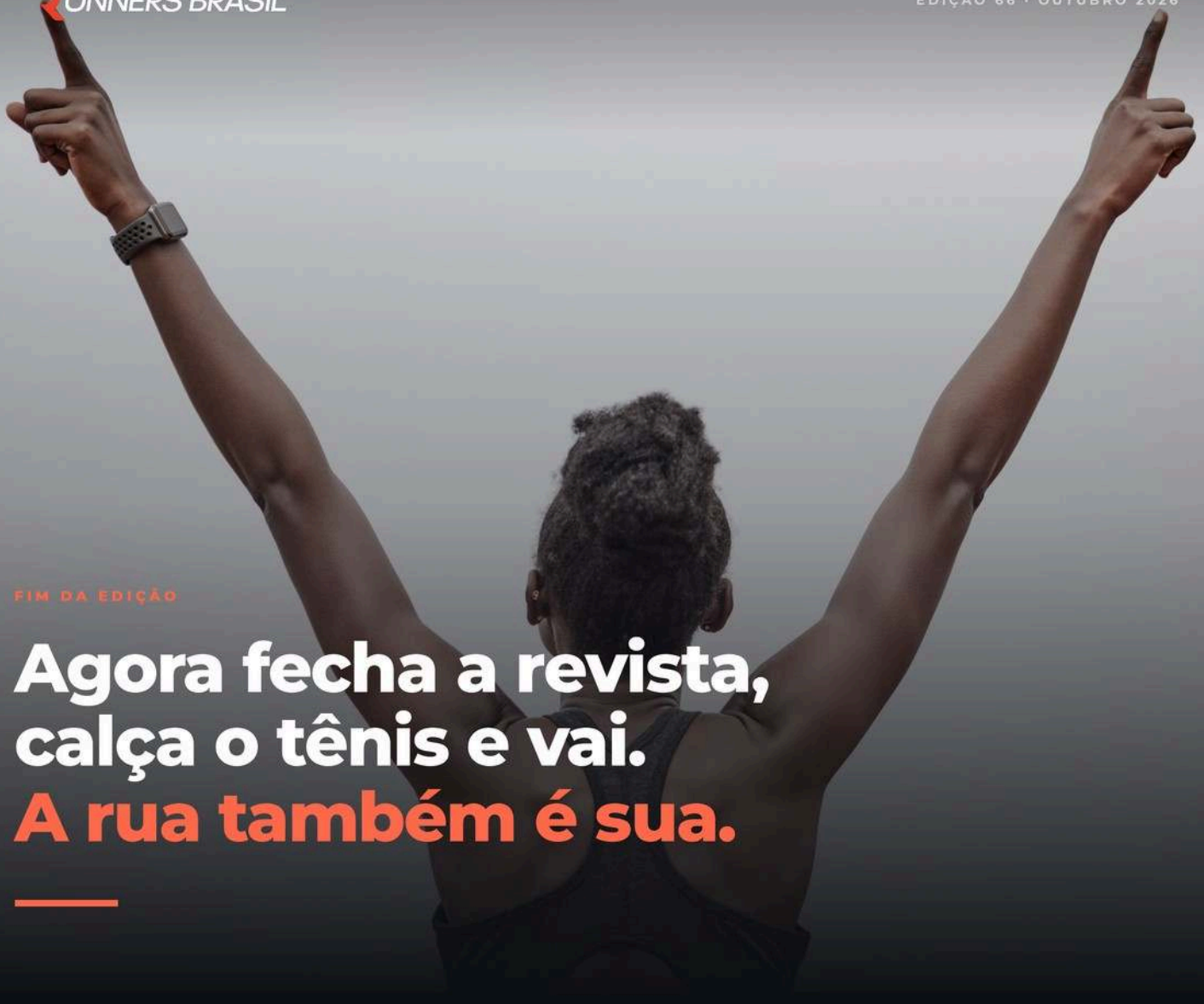
Hoje Duda se enxerga na alegria de correr daquela menina.

Eu ainda me inspiro na leveza da minha mãe. Toda vez que corro com ela, deixo o relógio em casa. Ela segue na frente, ditando o ritmo, sem pressa de ser feliz.

** Duda Raízes é uma personagem fictícia, inspirada em várias corredoras com quem já tive a chance de conviver e treinar.*

Toda vez que corro com ela, deixo o relógio em casa.

GABRIEL RENAUD



FIM DA EDIÇÃO

Agora fecha a revista, calça o tênis e vai. A rua também é sua.

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

Revista
runnersbrasil.com/revista
Uma edição nova todo mês

Calendário
calendario.runnersbrasil.com
As provas do país inteiro

Onde Correr
ondecorrer-rb.com
Os melhores locais para treinar

Cupons RB
cupons-rb.com
Descontos em inscrições e produtos

Até a próxima edição.

EDIÇÃO 66 · OUTUBRO 2026 · A MULHER QUE CORRE