

**SÉRGIO ROCHA**

do Canal do YouTube **CORRIDA NO AR** e  
colaboração de **RAQUEL CASTANHARO**

**1000**



**COISAS**

**QUE TODO**

**CORREDOR**

**DEVERIA**

**SABER**



1ª EDIÇÃO

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

a

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [lelivros.com](http://lelivros.com) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

***"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."***



# 100 coISAS qUE TODO CORREDOR DEVERIA SABER

Sérgio Rocha e Raquel Castanharo

**Revisão Técnica**

Ricardo Nishizaki

**Revisão**

André Savazoni

1ª Edição (Kindle)

Jundiaí - 2019

Catálogo na Publicação (CIP)

Ficha Catalográfica feita pelo autor

R696c Rocha, Sérgio

100 coisas que todo corredor deveria saber /

Sérgio Rocha

Jundiaí, SP: edição do autor, 2019 120p

ISBN 978-65-901707-1-2

1. Corrida de Rua. 2. Atletismo. 3. História. 4. Dicas.

5. Lesões na corrida. 6. Competições.

I. Título. II. Autor

CDD: 796

CDU: 796

*Para Mex, Iggy e Julian*

## os autores

Sérgio Rocha começou a correr em 1998 para nunca mais parar. Sempre foi curioso em relação ao treinamento de corrida até o dia em que foi parar na redação da revista *Contra-Relógio*, a mais tradicional do segmento no Brasil.

Na revista, produziu um podcast chamado *Contra-Relógio no Ar*, que acabou servindo de inspiração para a criação do canal *Corrida no Ar*, fundado por ele em 2013 e que hoje conta com mais de 230 mil inscritos e 23 milhões de visualizações.

Os assuntos do canal são variados e vão desde notícias do esporte e dicas de corrida até reviews de produtos e, assim por diante, mas a grande característica que talvez defina o sucesso do canal seja a qualidade da informação com bom-humor, até porque, como o Sérgio costuma dizer, de sério basta a vida.

**Raquel Castanharo** se formou em Fisioterapia na USP e tem Mestrado em Biomecânica da Corrida pela mesma universidade. Cuida de corredores há mais de 10 anos e foi uma das pioneiras na avaliação e tratamento baseados em biomecânica. Conheceu Sérgio Rocha em um período em que morou em Jundiaí e percebeu, logo na primeira conversa, que pensavam sobre corrida de forma muito parecida. Começaram uma parceria em um antigo blog que se estendeu e continua até hoje no canal *Corrida no Ar*.

# Sumário

## PREFÁCIO

## POR QUE ESCREVEI ESTE LIVRO?

## SOBRE ESTE LIVRO

## CAPÍTULO I - COMEÇANDO A CORRER

- 1) Exames Médicos
- 2) Como Procurar Treinamento Específico De Corrida
- 3) Treinar Na Esteira Ou No Asfalto
- 4) A Paranoia Da Hidratação
- 5) Existe Jeito Certo De Respirar Na Corrida?
- 6) Alongamento
- 7) Aquecimento
- 8) Corra Sempre No Sentido Contrário Ao Fluxo Dos Carros.
- 9) Cuidados Ao Correr Com Fones De Ouvido
- 10) Tipo De Pisada
- 11) Fortalecimento É Essencial.
- 12) Musculação Ou Funcional?
- 13) Mantenha As Unhas Do Pé Bem Aparadas
- 14) Os Princípios Do Treinamento Esportivo
- 15) Periodização
- 16) Planilha De Treinamento
- 17) Cadência
- 18) Pace Ou Ritmo
- 19) Treinar Por Zona Cardíaca
- 20) Trote
- 21) Rodagem
- 22) Treino Longo Ou Longão
- 23) Treino Intervalado
- 24) Treino De Ritmo Ou Tempo Run
- 25) Fartlek
- 26) Existe Jeito Certo De Pisar No Chão Quando Corremos?

- [27\) As Malditas Assaduras](#)
- [28\) Como Correr No Frio](#)
- [29\) Proteja-Se Do Sol](#)
- [30\) Cãibras](#)
- [31\) Vo2max](#)
- [32\) Aprenda A Ouvir O Seu Corpo](#)

## **CAPÍTULO II - CORRENDO PROVAS**

- [33\) Não Experimente Nada Novo](#)
- [34\) A Noite Mais Importante Para Dormir É A Antevéspera](#)
- [35\) Chegue Com Antecedência](#)
- [36\) Posicionamento Na Largada](#)
- [37\) Tangencie Nas Curvas](#)
- [38\) A Etiqueta Da Hidratação](#)
- [39\) Aferição De Percurso](#)
- [40\) O Seu Gps É Uma Referência](#)
- [41\) Marcadores De Ritmo, Coelhos Ou Pacers](#)
- [42\) Split Negativo](#)
- [43\) Tempo Líquido E Tempo Bruto](#)
- [44\) Provas São Q.T.](#)
- [45\) Correlações De Resultados Entre Provas](#)
- [46\) Canela Fina Ou Canela Seca](#)
- [47\) “Ir Pra Morte!”](#)
- [48\) Leão De Treino](#)
- [49\) Pipoca](#)
- [50\) Quebrar Em Uma Prova](#)
- [51\) Rp, Pr, Pb E Rmp](#)
- [52\) Respeite A Progressão Das Distâncias](#)
- [53\) Quando Correr A Primeira Maratona](#)

## **CAPÍTULO III - COMENDO E BEBENDO**

- [54\) O Que Comer Antes De Correr](#)
- [55\) O Que Comer Depois De Correr](#)
- [56\) O Que Ingerir Durante A Corrida?](#)
- [57\) Devo Usar Suplementos Para Correr Melhor?](#)
- [58\) Dieta Low-Carb É Boa Para Performance?](#)
- [59\) Álcool Atrapalha A Performance?](#)



## **Capítulo Iv - As Malditas Lesões - Por Raquel Castanharo**

60) Tipos De Pisada

61) Tipos De Aterrissagem

62) Que Tipo De Profissional Devo Procurar Em Caso De Lesão Na Corrida?

63) A Multifatoriedade

64) Quais São As Lesões Mais Comuns Entre Os Corredores?

65) Síndrome Femoropatelar

66) Canelite

67) Fasceíte Plantar

68) Tendinopatia De Aquiles

69) Síndrome Da Banda Iliotibial

70) Como Prevenir As Lesões Na Corrida

71) Frio E Calor

## **ARQUIVO V - ARMADURAS E ARMAMENTOS**

72) A Numeração Do Seu Tênis De Corrida

73) Dê Preferências Aos Tecidos Tecnológicos

74) Quantos Tênis Você Deve Ter?

75) Não Deixe Seu Tênis Desamarrar

76) Não Existe Só Uma Maneira De Passar O Cadarço Nos Tênis

77) Drop Alto Ou Drop Baixo. O Que É Drop?

78) Quanto Tempo Dura Um Tênis De Corrida

79) Tênis Vs. Distância Vs. Peso Do Corredor

80) Ainda Existe Tênis Minimalistas?

81) Correr Descalço É Bom?

82) Como Lavar O Seu Tênis

83) Como Eliminar O Mau Cheiro Do Tênis

84) Como Lavar Suas Roupas De Corrida

85) Como Tirar O Mau Cheiro Das Roupas De Corrida

86) Gps, Uma Excelente Referência

87) Frequencímetro

88) Ter Ou Não Ter Uma Mochila De Hidratação?

89) Meias De Compressão Trazem Algum Benefício?

90) Corra Com Algum Tipo De Identificação

## **CAPÍTULO VI - CONHECIMENTOS GERAIS**

- 91) Por Que A Maratona Tem 42.195 Metros?
- 92) A São Silvestre É Uma Maratona?
- 93) O Que É Uma Ultramaratona?
- 94) A Maior...
- 95) Os Selos da World Athletics
- 96) O Que São as World Marathon Majors
- 97) Por Que A Maratona De Boston É Tão Importante E Por Que É Disputada Em Uma Segunda-Feira?
- 98) Quais São As Maratonas Oficiais Do Brasil
- 99) Quando Alguém Vai Correr Uma Maratona Oficial Abaixo De 2 Horas?
- 100) Recordes

## **AGRADECIMENTOS**

# PREFÁCIO

Não me lembro exatamente do dia em que conheci o meu xará Sérgio. Foi em algum evento de corrida, o lançamento de um novo modelo de tênis, um treinão, um café da manhã com treinadores, sei lá. Deve ter sido lá pelo final da década passada. Eu comandava então a revista *Runners World*. Ele, supostamente, era o responsável pela arte da revista *Contra-Relógio*. Em tese, deveria ser apenas o cara responsável pela parte gráfica da publicação. Na prática, vi que ele se interessava, e muito, pelas letrinhas também. Pelo conteúdo.

Nos encontros seguintes, em outros eventos, percebi que tínhamos algo em comum além do primeiro nome. Fazíamos tempos semelhantes nas provas e compartilhávamos da mesma curiosidade pelo tema corrida. Apesar de trabalharmos em veículos concorrentes, a camaradagem sempre vencia, queríamos trocar informações. Numa dessas conversas, tomei um susto quando o Sérgio me contou que estava correndo descalço. Fiquei preocupado, será que ele se machucaria? Não se machucou, mas isso me mostrou que ele era ainda mais curioso do que eu. O Sérgio queria experimentar, de verdade, a sensação da corrida natural. Além de mais curioso, era mais corajoso.

A extrema curiosidade (para mim, a grande qualidade de qualquer jornalista) o fez se arriscar noutras pistas. Partiu para o podcast quando o formato engatinhava no Brasil. Se atirou no YouTube quando poucos achavam que valia a pena investir tempo nisso. O *Corrida no Ar* já nasceu fluente na linguagem eletrônica. Não sei nem onde nem quando ele aprendeu a editar imagens, mas está claro que aprendeu direitinho. Conseguiu uma improvável combinação, misturando no seu programa informação técnica com bom humor. Ganhou seguidores, fãs. Acabou se tornando uma espécie de *Forest Gump* eletrônico, a cada novo vídeo lançado ganhava mais seguidores no canal, alguns realmente fanáticos, como comprovei por aí.

E agora... autor de livro, que coisa. Tive o privilégio de ler antes de vocês. É bom pacas, lá vai o veredicto spoiler. Nas páginas seguintes tem basicamente tudo o que é importante para o corredor iniciante ou avançado. Informação relevante, sem conversinha, sem nhe-nhe-nhem. No mundo da corrida, dá pra dizer que existem dois tipos de gurus: os facilitadores e os complicadores. A turma que encanta e faz o pelotão aumentar ou o pessoal do veja-bem, do cuidados-com-isso, melhor-antes-consultar... Sempre preferi me juntar com o primeiro grupo, a turma que trabalha sério para fazer o complexo ficar fácil. O Sérgio, como acabei de dizer, é o malucão do Forest que sai sozinho no trote e, quando percebe, está sendo seguido por uma renca de outros malucos.

É bem provável que muita gente acabe fazendo como eu, que li o livro em uma sentada, como se fosse um tempo run de 3 km. Não faça isso. Esse livro está mais para aquela maratona bem encaixada. A leitura leve disfarça a imensa quantidade de conteúdo das próximas páginas. Sem perceber, você está mergulhando em fisiologia, medicina, física, química, matemática, história, sociologia, tudo com a corrida como pano de fundo. Se fez que nem eu e leu rapidinho, faça como eu já estou fazendo agora e releia com mais calma saboreando cada tópico. Tem muita dica que merece ser mais bem mastigada. Podia seguir escrevendo e falando até amanhã por aqui, mas não é o caso. Meu xará tem algo mais importante para lhe contar.

***Sérgio Xavier Filho*** é jornalista apaixonado por futebol e corrida. Além de comentarista também teve tempo de escrever alguns livros sobre futebol, como *Pelé: o Atleta do Século*, *Edmundo: Instinto Animal* e sobre corrida, como *o bem sucedido Operação Portuga*, *Boston: a mais longa das Maratonas*, entre outros.

# POR QUE ESCREVEI ESTE LIVRO?

**E**u comecei a correr em 1998 para perder peso e me livrar, de certa maneira, da herança genética da família da minha mãe. Lá tem um ditado de que se você não fizer nenhum tipo de exercício, alguma coisa acontece com você. Minha vó materna faleceu quando minha mãe tinha dois anos, tenho tios safenados, outro que sofreu um derrame e minha mãe tomava remédios para controlar a pressão.

O problema de ter começado a correr foi que depois não consegui mais parar. Minha curiosidade sobre a corrida me levou a sempre procurar informações sobre o esporte e acabei indo trabalhar na *Contra-Relógio* em 2006, que é a revista mais importante e tradicional sobre corridas de rua no Brasil. Lá, com o editor Tomaz Lourenço, fui perdendo minhas “nutelices” de corredor para entender cada vez mais como esse esporte é simples e ao mesmo tempo complexo.

Na revista produzi um podcast semanal com o amigo jornalista André Savazoni chamado *Contra-Relógio no Ar*, e em 2011 chegamos a ter 8 mil pessoas escutando o que a gente fazia. E olha que os podcasts só foram realmente se popularizar coisa de dois anos para cá com o advento dos celulares inteligentes. Com o fim do podcast em 2012, fui incentivado pelos ouvintes “órfãos” do programa a dar continuidade ao que eu fazia e decidi tentar o YouTube e fiz o canal chamado [Corrida no Ar](#) (sim, o nome do canal foi inspirado no extinto podcast).

Confesso que não fazia ideia do que eu estava fazendo, mas fui encontrando um caminho em que tentei aliar o bom humor à informação. O primeiro vídeo publicado no canal foi no dia 13 de abril de 2013 e em 2019 chegamos a 200 mil inscritos. Para o YouTube, 200 mil inscritos não é muita coisa, mas como se trata de um canal muito segmentado, considero um sucesso, até porque o maior canal de corrida do mundo, o americano The Run Experience, ainda não chegou nos 300 mil.

A ideia desse livro surgiu de um papo com um amigo e nele vi uma oportunidade de reunir em um lugar várias das dicas e informações que gravei para o canal ou mesmo textos que publiquei no blog que mantenho no Uol. Nesse livro você vai encontrar coisas que aprendi nesses vinte anos de corrida e, para mim, é um prazer imenso poder compartilhar isso com você que está lendo esse texto. A única parte do livro em que pedi ajuda foi no capítulo de lesões, que precisava ser escrito por alguém realmente que convive com isso, no caso, a minha amiga fisioterapeuta Raquel Castanharo, especialista no assunto

Ah, exatamente por ter textos escritos em diferentes épocas e em diferentes meios (blog, vídeo etc), vocês notarão diferenças no estilo de escrita. Considerem isso um “charme”.

Não deixe de acompanhar o canal *Corrida no Ar* no [YouTube!](#)

Boa leitura e bons treinos!

Sérgio Rocha

## SOBRE ESTE LIVRO

**E**u tentei dividir esse livro da melhor maneira possível para não ficar tudo meio que jogado ao vento. São seis capítulos, sendo que no primeiro estão conceitos gerais da corrida e treinamento, depois partimos para a participação em provas, nutrição, lesões, equipamentos e conhecimentos gerais sobre esse esporte. Espero que, com isso, eu consiga transmitir tudo o que eu aprendi nesses anos de corrida conversando com corredores, treinadores, fisioterapeutas ou por pura curiosidade mesmo.

Acho que, de certa forma, você poderá consultar esse livro como uma espécie de almanaque, sem uma ordem cronológica fixa, pois seja qual for a página que escolher, você terá algo interessante para aprender, reaprender ou mesmo ler pela primeira vez.

# CAPÍTULO I - COMEÇANDO A CORRER

Correr é realmente um esporte muito simples e prático: você realmente só precisa de um short, uma camiseta e um tênis minimamente adequado para sair correndo por aí. Não é necessário alugar quadra, formar um time ou comprar algum equipamento, como uma raquete, e você pode, literalmente, correr em qualquer lugar. Basta ter vontade.

Minha história com a corrida começou depois de conversar com um colega de uma academia que eu frequentava na zona sul de São Paulo, onde eu morava nos idos de 1998. Todas as vezes em que eu montava na bicicleta ergométrica, via aquele cara correndo na esteira e fui perguntar como é que ele tinha começado a correr, porque eu estava a fim de tentar fazer o mesmo. Ele me disse que começou correndo por um minuto e depois caminhava um minuto, mexendo nos controles de velocidade do equipamento (que era bem simples mesmo, comparado com essas esteiras modernas de hoje em dia). Com a melhora do fôlego, me falou que foi aumentando progressivamente os minutos até conseguir correr 30 minutos sem parar.

Eu decidi tentar fazer o mesmo e funcionou - depois de mais ou menos um mês eu já conseguia correr por 30 minutos ininterruptos. O mais interessante foi saber nas conversas com amigos treinadores que esse é um dos métodos mais eficientes para dar os primeiros passos na corrida, seja na esteira, na rua ou nos parques.

É claro que esse tempo de conseguir correr ininterruptamente por 30 minutos pode variar de pessoa para pessoa, grau de sedentarismo, peso, idade, mas eu diria que você pode usar isso como uma primeira meta.

Reuni nesse primeiro capítulo uma série de coisas nas quais eu acredito e dicas para quem já corre ou quer começar a correr.



## **1) EXAMES MÉDICOS**

Os exames médicos que fiz na academia que eu frequentava eram aqueles bem superficiais. Pressão, teste na esteira, enfim, nada muito exigente. Um exame médico sério teria de ser uma bateria enorme de coisas, como o tal teste ergométrico ou mesmo o ergoespirométrico (aquele que você vê jogadores de futebol fazendo), exames completos de sangue, avaliação adipométrica, eletrocardiograma etc. O problema é que isso tudo demanda muito tempo e, até você conseguir fazer tudo isso, a vontade de começar a correr pode até passar.

Sou partidário do bom senso. Você goza de boa saúde? Tá de boa? Não tem nenhum quadro complicado de doenças, como diabetes ou histórico familiar que liga a luz vermelha? Vá em frente. Quando algum amigo seu te chama para jogar futebol pedem exame médico para você? Se você vai andar de bicicleta exigem isso de você? Acho que não, né? Agora se tem os quadros que citei anteriormente, é sempre bom pedir uma liberação médica para praticar esportes - não só corrida. Agora, se você é daqueles que só se sente seguro se fizer um check-up completo, vá em frente, não se preocupe com a minha opinião.

## **2) COMO PROCURAR TREINAMENTO ESPECÍFICO DE CORRIDA**

Depois de correr os 30 minutos, você vai sentir uma vontade irresistível de correr um pouco mais e daí o legal é seguir algum tipo de treinamento sistematizado. Para isso existem várias alternativas, como revistas especializadas, sites, blogs e os aplicativos de corrida. Aliás, todos os aplicativos de corrida têm programas de treinamento para quem quer começar a correr e são muito eficientes - não só para começar a correr, muitos têm até treinamento para maratonas. Eu gostaria de recomendar o livro “Fórmula de Treinamento de Daniels”, do treinador americano Jack Daniels (Não, não tem relação nenhuma com aquele famoso bourbon), um excelente guia para aquele tipo de pessoa que gosta de ser independente. Alternativas não faltam, basta procurar.

Agora, se você prefere ter um “guia” para chamar de seu, o ideal é procurar um treinador de corrida. A grande vantagem é que um bom profissional adequa o método de treinamento dele de acordo com a sua disponibilidade, ou seja, é um treinamento menos “engessado” e adaptado a sua rotina semanal. Isso sem contar que o treinador vai ajustando os

parâmetros de treinamento de acordo com o feedback que você dá e a relação entre aluno e treinador, se bem nutrida, sempre dá bons resultados. Outra vantagem é o fato de ter sempre alguém com quem você possa esclarecer suas dúvidas – não somente do treinamento, mas de coisas gerais de corrida e até alguém que pode ajudar você a entender o motivo de um resultado bom ou ruim em uma prova.

Não podemos esquecer que geralmente um treinador tem vários alunos e com isso você passará a ter companhia nos treinos ou mesmo referências de performance com o pessoal, além de fazer novos amigos. Hoje em dia, a corrida cresceu tanto que deixou de ser difícil encontrar um treinador de corrida na cidade em que você mora, mas mesmo que você não encontre, já é muito comum fazer treinamento de corrida a distância, graças à internet.

O treinamento presencial é legal não só porque o treinador pode observar o seu treino, mas porque, como eu disse anteriormente, você pode interagir e treinar com outros alunos da mesma equipe. Muitos treinadores têm olho bom para fazer ajustes só de ver o sujeito correndo, coisa de experiência acumulada mesmo.

Com o advento do GPS esportivo e os aplicativos com compartilhamento de dados, o treinamento a distância passou a ser tão eficiente quanto o presencial, pois, através dos dados dos GPS, o treinador pode ver se você está obedecendo o treinamento corretamente, se está na frequência cardíaca prevista e tudo mais. Na minha opinião, os dois tipos de treinamento são muito eficientes, tanto o presencial quanto a distância.

### **3) TREINAR NA ESTEIRA OU NO ASFALTO**

Apesar de eu ter começado a correr na esteira, hoje em dia pago para não correr em uma. Para mim é a mesma relação entre quem anda bastante de bicicleta nas ruas e trilhas e uma bicicleta ergométrica que não sai do lugar.

Mesmo achando extremamente monótono correr em uma esteira, admito que ela pode ser uma grande aliada para dias de climas mais “extremos”, como muita chuva ou dias muito quentes. Eu invejo de verdade as pessoas que treinam com frequência em esteira. Eu simplesmente não consigo. Acho que talvez o maior ponto positivo desse equipamento seja o controle mais rígido das variáveis, como a velocidade e o terreno em que você corre, mas saiba que o esforço que você faz na esteira não é exatamente o mesmo que você faz na rua, pois grande parte do impacto é atenuada por ela.

Eu acho que correr rua (seja na calçada ou mesmo em parques) é muito mais libertador porque tem a mudança constante do visual e do vento batendo na cara. Fora que a diferença do estímulo na musculatura é muito maior. Eu lembro até hoje da primeira vez em que corri na rua depois de já estar fazendo isso na esteira por mais ou menos dois meses. Fiquei todo dolorido no dia seguinte. Foi aí que saquei que os melhores resultados viriam se saísse da academia para dar as minhas corridinhas. Quando a gente corre fora da academia, acabamos conhecendo caminhos novos ou visitamos parques em que normalmente não iríamos e eu acho esse um dos grandes baratos da corrida.

#### **4) A PARANOIA DA HIDRATAÇÃO**

Você já deve ter ouvido algo como “se você está com sede você já está desidratado” e que deveríamos beber líquidos antes de estarmos com sede, não é mesmo? Só que a coisa não funciona de forma tão simples assim. Se você está com sede, quer dizer que você simplesmente está com sede mesmo e basta tomar água que está tudo bem. Nosso corpo é muito inteligente nesse sentido.

É muito comum ficar desidratado depois de uma prova exatamente pelo fato de ser impossível repor os líquidos durante a competição (além de impraticável). Os atletas que vencem a prova seriam imediatamente internados se levássemos isso a ferro e fogo. Essa paranoia de beber água o tempo todo durante o exercício levou a casos extremos na Maratona de Chicago de 2007 e também na de Londres em que uma pessoa morreu em decorrência de hiponatremia (intoxicação por ingestão excessiva de líquidos). O consenso mundial, incluindo a própria World Athletics (a entidade que rege atletismo no mundo), é que devemos beber água quando estamos com sede, e não antes dela aparecer.

#### **5) EXISTE JEITO CERTO DE RESPIRAR NA CORRIDA?**

Não existe um jeito especial de respirar quando corremos, mas essa é uma dúvida muito comum entre os iniciantes na corrida. Ela existe porque, quando a pessoa começa a correr, é realmente difícil manter o fôlego nos primeiros metros, então as pessoas acham que deve haver alguma técnica especial de respiração para correr, mas realmente não há. Já ouvi e li pessoas dizendo para sincronizar a inspiração e expiração com os passos. Isso não faz sentido. Dos mamíferos corredores, somos os únicos que temos

a respiração desassociada dos passos e isso é uma vantagem. Por que abrir mão dessa vantagem?

O fato é que a nossa taxa de respiração é diretamente relacionada com o nosso condicionamento físico. Quanto mais condicionado, mais fácil respirar. O condicionamento cardiovascular demora um certo tempo para se desenvolver, mas te prometo que, se você correr com regularidade, em um, dois meses, você nem vai lembrar que se preocupava com a respiração quando começou a correr.

## **6) ALONGAMENTO**

Não alongue antes ou depois de correr. Sim. Não faça isso. Já existe consenso entre a comunidade de treinadores e fisioterapeutas que não se deve alongar antes ou depois de praticar corrida. O fato é que nossos tendões, por serem elásticos, precisam estar “lubrificadas” antes de serem alongados no pré-treino e você pode se machucar. E, depois do treino, eles estão “quentes” demais e daí você pode passar do limite e acabar se lesionando também. Ter flexibilidade é importante, então eu prefiro fazer uma rotina de alongamento em outro período do dia. Mas se você gosta de se alongar antes de correr, é melhor aquecer primeiro. Se você gosta de alongar depois, faça, mas não exagere.

## **7) AQUECIMENTO**

Aquecimento é realmente algo importante. Há um negócio chamado homeostase, que é a condição de equilíbrio do corpo em um determinado momento. Se você vai fazer um esforço vigoroso, como um treino de repetições de 400 metros, você precisa “avisar” o seu corpo, que está de boa naquele momento, que você vai fazer isso. É por essa razão que devemos aquecer antes de corridas mais fortes. Isso serve para que você quebre a homeostase, faça com que seus batimentos cardíacos se elevem, vasos sanguíneos se expandam e, daí sim, você pode correr mais forte.

Para esses treinos mais fortes ou provas em que você vai “se matar”, aprendi com um dos meus treinadores a correr bem leve por 20 minutos e depois dar seis aceleradas de 100 metros com um descanso de 30 segundos entre elas. Dessa forma, o corpo já dá aquela acordada para o que está por vir.

Em outros tipos de treino eu costumo usar os primeiros quilômetros como aquecimento, ou seja, começo o treino bem devagar e vou acelerando

progressivamente até chegar no ritmo adequado. Aliás, essa é a mesma estratégia que uso em maratonas e meias-maratonas – sempre uso os primeiros quilômetros para aquecer o corpo para depois encaixar o ritmo.

## **8) CORRA SEMPRE NO SENTIDO CONTRÁRIO AO FLUXO DOS CARROS.**

Essa é uma regra de segurança muito importante para corredores. Ao contrário dos ciclistas que devem sempre pedalar no mesmo fluxo dos carros por força da lei de trânsito, nós, corredores, devemos fazer justamente o contrário, que é correr no sentido inverso ao fluxo, e isso independentemente do fato de você estar correndo no asfalto ou na calçada.

Isso é muito importante porque é a única maneira de você observar o fluxo dos automóveis e evitar acidentes, algo que não é possível fazer caso você esteja no mesmo sentido dos carros. Correr dessa maneira faz com que você esteja sempre seguro do que vai fazer e proporciona a possibilidade de sinalizar suas intenções para um motorista desavisado. Portanto, correr no sentido contrário ao fluxo de automóveis é uma questão de segurança e sobrevivência.

## **9) CUIDADOS AO CORRER COM FONES DE OUVIDO**

O mesmo cuidado que devemos ter com o fluxo dos carros se aplica para aqueles que correm com fones de ouvido (eu incluído). Não vou ser hipócrita e dizer para você não usar fones por questão de segurança. O fato é que correr ouvindo música ou podcast é algo muito comum hoje em dia e para muita gente serve de companhia nos treinos em que estamos sozinhos.

Apesar de ser muito legal correr ouvindo rock'n'roll, o ideal é tomar alguns cuidados, como deixar o volume do que você está escutando em um nível em que você possa ouvir uma buzina de um carro ou um grito de alerta, por exemplo. Eu sei que a vontade de correr ao som da playlist preferida no volume mais alto possível é algo irresistível, mas, assim como o sentido correto da via no qual você deve correr, ter a capacidade de ouvir o que está acontecendo a sua volta também é uma questão de segurança. Optar por fones por condução óssea é uma excelente opção para esse casos.

## **10) TIPO DE PISADA**

Apesar de ouvirmos durante anos e anos que deveríamos usar tênis adequados ao nosso tipo de pisada, até as marcas abandonaram esse barco e

pararam de rotular que tênis X é feito para quem tem o tipo de pisada Y. O consenso que existe hoje é que a sua escolha deve ser baseada na sensação de conforto por mais subjetivo que isso seja. Esqueça aquele lance de tênis para pisada neutra, pronada ou supinada. A pronação é um movimento natural do nosso pé - não é um “defeito”, alguns pronam mais e outros pronam menos - tem gente que gosta de tênis mais estáveis e outras de tênis mais macios - oriente sua escolha pelo conforto que não tem erro. E não sou só eu que falo isso – o cara que “inventou” o lance de que o tênis precisava corrigir o tipo de pisada, o especialista em biomecânica Benno Nigg, disse para esquecerem o que ele escreveu e escolher o tênis baseado no conforto. Quem sou eu para contrariá-lo?

Só para ficar claro: se não é para usar tênis baseado no seu tipo de pisada, não preciso nem falar que você não precisa fazer o tal do teste da pisada, não é mesmo?

### **11) FORTALECIMENTO É ESSENCIAL.**

A maioria dos corredores acha que apenas correr é o suficiente. Grande parte dessa maioria, na verdade, odeia fazer qualquer tipo de fortalecimento, mas não tem jeito, ele é realmente essencial. O fortalecimento, quando bem orientado, vai ajudar a deixar a sua musculatura mais forte e preparada para todo o esforço que você for fazer, vai corrigir desequilíbrios musculares e muito mais. Se existe algo que realmente pode ajudar você a se lesionar menos, é o fortalecimento. Eu lembro que quando comecei a praticar musculação depois de estar correndo por cerca de um ano, várias dores esquisitas que eu tinha sumiram. Então, faça fortalecimento, mesmo que seja um saco fazer.

### **12) MUSCULAÇÃO OU FUNCIONAL?**

Os dois funcionam - tanto a musculação tradicional como o funcional. A questão é que o funcional consegue fazer uma transferência muito maior do trabalho de fortalecimento para a corrida do que fazer exercícios que isolam a musculatura como comumente feitos em salas de musculação por aí. Se você for fazer musculação tradicional, eu daria preferência aos trabalhos de fortalecimento geral com o uso de pesos livres, porque esses serão muito mais eficientes a longo prazo.

O fato é que eu acho o funcional bem mais divertido, variável e menos monótono do que ficar em aparelhos de musculação o tempo todo. Eu tenho feito vários exercícios com kettlebell e aquelas cordas de barco e acho um

barato. Talvez o único impeditivo para que mais pessoas adotem o funcional na rotina de treinamento é que as academias especializadas nessa modalidade têm mensalidades bem mais salgadas do que as convencionais.

Mas, de qualquer forma, fortalecimento com musculação convencional ou funcional dão resultados e você deve escolher o que for melhor para você. O importante mesmo é fazer fortalecimento.

### **13) MANTENHA AS UNHAS DO PÉ BEM APARADAS**

Quando corremos tem algo que acontece que pouca gente sabe. Nossos dedos dos pés se mexem! E, quando a gente corre longas distâncias, os dedos se mexem por mais tempo, obviamente. Então, se as unhas dos seus pés não estiverem bem aparadas, o movimento constante dos dedos pode fazer com que a unha mal aparada de um dedo possa causar um pequeno corte no outro dedo e ficar te enchendo a paciência, porque, além de cortar, a unha vai continuar passando pelo corte que gerou causando dor e estragando seu treino ou prova e essa dor é muito chata. Quem já passou por isso, sabe do que eu estou falando! Então, cuide bem das unhas dos pés, deixe sempre elas bem aparadas para não passar por isso. Agora, só mais uma dica. Nunca apare as unhas no dia anterior a uma prova ou treino importante. Imagine que você dá uma barbeirada e corta um pouco a mais do que deveria? Pense em encarar um treino ou prova com um o dedo do pé machucado? Portanto, tente aparar as unhas com antecedência para evitar isso.

### **14) OS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO**

Essa é uma parte mais técnica do que se refere ao treinamento e não é só aplicável à corrida. Vou dar uma resumida nesses princípios e explicar de um jeito que não pareça um bicho de sete cabeças, mas você irá identificar uma série desses princípios em outras partes desse livro, então é melhor você ficar familiarizado com eles. A grande maioria dos princípios do treinamento esportivo são ligados entre si e você vai perceber isso ao conhecê-los

O primeiro princípio é o da individualidade biológica. Esse, obviamente, estabelece que ninguém é igual a ninguém e que as pessoas irão reagir de formas diferentes ao mesmo estímulo. Isso quer dizer que o treino de um amigo pode não funcionar para você e vice-versa. É meio aquilo que já escutei de alguns treinadores de corrida – que treinamento de corrida não é

uma receita de bolo. Eu penso diferente. Eu acho que treinamento de corrida é sim uma receita de bolo, mas todo mundo tem um jeito especial de usar aquela receita, seja deixando o bolo mais tempo no forno, ou colocando mais leite na mistura. Portanto, o bom treinador é aquele que tem uma receita de bolo (sua metodologia de treinamento) e que consegue ajustar essa receita ao gosto do cliente, ou seja, ajustar o treinamento de acordo com a respostas do treinamento proposto por ele.

Outro princípio é o da especificidade. Esse é um dos mais bacanas, pois é nele em que você precisa se focar quando está se preparando para uma determinada prova. Se a prova é plana, seus treinos devem ser baseados em percursos planos. Se a maratona para a qual você está se preparando é uma prova com muitas subidas e descidas, você precisa treinar nesse tipo de ambiente. Eu sei que parece óbvio mas tem muita gente que ignora que precisamos dar prioridade à especificidade da prova quando treinamos para ela.

Fazer treinos mais intensos para tirar você ou no caso, o seu corpo, da zona de conforto é chamado de princípio da sobrecarga. No caso, realizar sessões de treinamento em que a exigência do esforço é maior do que você está acostumado. É muito importante o seu corpo se adaptar a esses novos estímulos, aprender com eles e tornar as sessões de treinos leves mais tranquilas.

O princípio da variabilidade é um dos mais importantes que existe, pois nele a gente assegura que a variação de estímulos vai garantir a progressão dos treinamentos. Isso significa, resumidamente, que precisamos alternar o tipo de estímulos para evoluirmos na corrida. Se você correr 10 km todos os dias na mesma velocidade, você acabará vendo o seu rendimento estagnar e não obter melhoras. É aí que entra o princípio da sobrecarga. Você deve alternar dias de estímulos leves com dias de estímulos mais intensos, como tiros ou treinos de ritmo (falaremos disso em breve).

Há outros dois que são os princípios da continuidade e da de reversibilidade. O da continuidade é o que garante a evolução do corredor – permanecer treinando com os outros princípios vai garantir que você vai continuar se tornando um bom corredor. Agora, se você começa a pular alguns dias de treino, o que acontece é a reversibilidade ou, como comumente falando, o processo de destreinamento como o próprio nome mesmo já diz e é algo que acontece com todo mundo. Muitas vezes a vida



profissional ou compromissos pessoais fazem com que a gente perca alguns treinos e, conseqüentemente, perdemos condicionamento físico.

Um dos grandes problemas do destreinamento é quando a pessoa tenta voltar a correr no mesmo ritmo que fazia antes de ter parado de correr e o corpo não responde da mesma maneira, o que leva a frustrações. A chave para voltar a correr depois do destreinamento é ter paciência, até porque sabemos que os músculos têm memória. A teoria que acho mais legal é que a que diz que você tem que dar o dobro de tempo de recuperação para o tempo em que você ficou parado. Se você ficou sem correr por uma semana, vai demorar duas semanas de treinamento para você voltar a ter o condicionamento anterior e assim por diante. O ideal é priorizar treinos leves no período de retorno para só depois voltar a fazer treinos mais intensos. Isso vai fazer com que você afaste o risco de se lesionar nesse período de retorno.

## **15) PERIODIZAÇÃO**

É o nome que se dá o planejamento das etapas do treinamento de corrida visando a um objetivo final, em geral, uma prova, claro. A periodização é definida através de ciclos, mais precisamente - um montão de ciclos dentro de ciclos maiores e todos eles englobados por um grande ciclo, um ciclão. Esse ciclão é chamado de macrociclo. Esse macrociclo tem uma duração que varia de 6 meses a um ano. Quando você planeja uma prova, o primeiro dia de treinamento é onde ele começa, e ele termina, normalmente, nas semanas seguintes depois dessa prova. O ciclão, ou macrociclo, por sua vez é dividido em uma série de ciclos, chamados de mesociclos. Os mesociclos, por sua vez, também são chamados de períodos e têm uma duração variável, de acordo com a metodologia do treinador. Normalmente, eles recebem os seguintes nomes: básico, específico, competitivo e transitório - Alguns treinadores ainda colocam mais um, o pré-competitivo.

O foco do período básico é a preparação básica mesmo do corredor com foco em rodagens e treino de força. No período específico é quando os treinos longos começam a ficar mais longos e entram os treinos de intensidade, como tiros e de ritmo, aumento da velocidade. No período competitivo, há a continuidade dos treinos intensos, mas há uma diminuição gradual do volume de treino para que o atleta chegue “descansado” até o dia competição. Muitas vezes, as duas semanas que antecedem a competição são chamadas de período pré-competitivo. Já no período transitório o atleta

“descansa” e retoma gradualmente o volume de treinamento para a recuperação da musculatura e articulações até voltar novamente ao período de base de uma nova periodização. Os mesociclos são divididos em vários microciclos. O microciclo é, basicamente, a semana de treinamento determinada pelos dias em que você deverá treinar, de acordo com a sua disponibilidade. Então, agora que eu expliquei tudo, podemos dizer que a periodização é composta de um macrociclo, dividido em mesociclos compostos por uma série de microciclos.

## **16) PLANILHA DE TREINAMENTO**

A planilha de treinamento é quando o treinador bota no papel o que você deve fazer na semana, de acordo com o período ou mesociclo em que está treinando. A planilha de uma semana é exatamente um microciclo dentro do mesociclo da periodização. Em geral, a planilha vem com os dias da semana e o que você deve fazer em cada um deles. Por exemplo - segunda, 10 km em 1 hora, ritmo leve. Terça-feira - fortalecimento, quarta-feira - 10 tiros de 400 metros para 1:45, com aquecimento e desaquecimento de 20 minutos. Quinta-feira - fortalecimento, Sexta-feira - rodagem de 10 km em uma hora, ritmo leve. Sábado, 20 km no ritmo 5:30 min/km. Domingo - cerveja - não, quero dizer, descanso.

Me lembro que adorei ter recebido a minha primeira planilha semanal de corrida exatamente por saber com detalhes os treinos que eu deveria fazer durante na semana. Como eu corria a distância que dava na cabeça foi um alívio ter uma rotina planejada, o que ajuda no planejamento do resto do dia e, conseqüentemente, da semana.

## **17) CADÊNCIA**

Cadência é a quantidade de passos que damos por minuto. Há uma certa convenção que diz que a cadência ideal seria de 180 passos por minuto. Isso veio de um estudo observacional do treinador americano [Jack Daniels](#) (de novo - não tem nada a ver com o uísque ou bourbon). Ele teria acompanhado várias competições durante os Jogos Olímpicos de Los Angeles em 1984, anotou a cadência dos atletas e percebeu que a média da cadência desses atletas era de 180. Claro que, se é a média, significa que tinha atletas com mais de 180 e com menos de 180.

De qualquer forma, um número próximo de 180 faz com que você, necessariamente, aterrisse o pé próximo do seu centro de gravidade, o que

significa que você gera menos impacto na corrida e gerar menos impacto na corrida significa menos lesões. Como monitorar a cadência? A maioria dos relógios GPS atuais têm acelerômetro e conseguem calcular a sua cadência baseado no movimento do seu braço, já que ele atua em sincronia com a sua perna. Caso você não tenha GPS, você pode simplesmente contar seus passos por 15 segundos e multiplicar por 4.

Eu notei que a minha cadência nos treinos leves fica entre 178 e 180, nos treinos mais intensos ela varia entre 185 e 190 e a média em todas as provas que participo é sempre de 185 passos por minuto.

### **18) PACE OU RITMO**

Ritmo ou pace é o parâmetro que usamos na corrida para determinar a velocidade em que corremos e, no caso, usamos a quantidade de minutos que demoramos para percorrer um km. Isso se estabeleceu porque, antes do surgimento dos GPS, era a única maneira de realmente sabermos a “velocidade” em que estávamos correndo, então, ao invés de usarmos km por hora, usamos minutos por km. Eu explico o porquê disso. Antes do GPS, nós usávamos um relógio com cronômetro nas provas, então, a cada placa de km que passávamos, a gente apertava o botão de lap e ficava sabendo em quantos minutos tínhamos completado aquele quilômetro - então foi por isso que na corrida usamos min/km para determinar a velocidade. Agora os relógios GPS nos informam o tempo todo ritmo que estamos correndo, antes das placas. Então, se você ouvir um treinador ou um sujeito falando que vai correr a “5 para 1”, saiba que ele quer dizer que vai correr cada km em 5 minutos.

### **19) TREINAR POR ZONA CARDÍACA**

Com o surgimento das cintas de leitura de batimentos cardíacos nos anos 80 e sua popularização, muitos treinadores passaram a usar os batimentos cardíacos como parâmetros de treinamento. Faz-se um teste de esforço máximo como o ergoespirométrico ou por distância e, com a frequência máxima obtida nesse teste, o treinador estipula as faixas de treinamento a partir de porcentagens do batimento cardíaco máximo. Ex. Zona 1, até 40% do máximo, zona 2 até 55% e assim por diante.

Treinar por zonas cardíacas é um dos métodos mais tradicionais, mas foi caindo em desuso com o surgimento dos GPS e o controle por ritmo de

corrida. No entanto, o surgimento do frequencímetro direto no pulso fez com que essa metodologia voltasse a ser usada por muitos treinadores.

Não acho que exista uma metodologia melhor do que outra e sim a que encaixa melhor para o corredor, a que dá certo para cada um. O que importa mesmo é a dedicação aos treinos.

## **20) TROTE**

Um trote é aquela corridinha bem lenta que, em geral, a gente vê jogadores de futebol praticar nos treinos. Em geral, os treinadores pedem para que você faça trotes de aquecimento antes dos treinos intervalados (como os tiros, por exemplo) e de desaquecimento. O trote de aquecimento serve, principalmente, para que o seu corpo se prepare para os estímulos que virão depois. Você está sem correr, corre um pouco mais lento para tirar o seu corpo daquele estado de descanso para depois fazer força. Isso é necessário porque não é bom você, do nada, sem aviso prévio algum, sair correndo feito doido. Seu corpo vai fazer você parar rapidamente.

Existe também o que o pessoal chama de trote paquera, aquela corridinha leve, devagar o bastante para você até paquerar. Então, muita gente fala - vamos correr amanhã? Vamos. Qual ritmo? Trote paquera.

## **21) RODAGEM**

Quando eu conversava com outros corredores eu não entendia quando falavam que iam “rodar” 10 km. Só foi depois de um bom tempo é que entendi que rodagem era o nome que alguns treinadores davam aos treinos leves. 10 km de rodagem significam que você deve correr em ritmo de conversa, ou seja, um ritmo em que você conseguiria correr conversando tranquilamente com outra pessoa sem ficar ofegante.

## **22) TREINO LONGO OU LONGÃO**

Longão é o apelido dos treinos de maior duração para quem está treinando de meias maratonas para cima. A gente costuma dizer que esses são os treinos mais importantes da planilha, pois são os que mais se aproximam do que você vai viver nessas provas. São treinos, em geral, executados aos finais de semana, e variam de 16 km para cima. É claro que isso depende da metodologia, mas quem treina para maratonas, chega fazer treinos longos de até 36 km. Esses treinos são importantes porque são neles que você pode e deve testar o que fará na prova - hidratação, alimentação etc. Você tem

que aproveitar os longões para simular situações que viverá na competição. Melhor errar nos treinos do que na prova.

### **23) TREINO INTERVALADO**

Apesar de muita gente achar que o tal de HIIT (High Intensity Interval Training) seja uma novidade, saiba que o treinador alemão [Wondemar Gerschler](#) criou o tal HIIT em 1932. Treinamento que tem o formato que conhecemos hoje devido aos ajustes que o fisiologista alemão Hebert Reidell fez em 1952. O treinamento intervalado se caracteriza por uma série de estímulos que podem ser em distância ou tempo alternados com pausas de recuperação parcial que podem ser ativas (andando ou trotando) ou passivas (ficar parado no mesmo lugar). Um exemplo de treino intervalado são 10 tiros de 400 metros com pausa de 45 segundos. Um treino intervalado sempre deve ser precedido de um trote de pelo menos 15 minutos, o famoso aquecimento.

### **24) TREINO DE RITMO OU TEMPO RUN**

Treino de ritmo ou *tempo run*, como os americanos chamam, é um treino em que você deve correr em uma velocidade semelhante à prova que você deseja fazer por boa parte do treino. Um exemplo é começar um treino com um aquecimento de 10 minutos, acelerar para o ritmo de prova de 10 km durante 30 minutos e depois voltar a correr bem leve por mais 10 minutos. Alguns treinadores inserem “blocos” de ritmo em um treino - algo semelhante com o treino intervalado, só que com distâncias maiores - tanto que alguns até chamam os treinos de ritmo como treinos intervalados extensivos. Um exemplo semelhante ao citado acima seria ao invés de correr por 30 minutos na velocidade de prova de 10 km, você correria 15 minutos nessa velocidade, alternaria para corrida leve por 5 minutos e daí voltaria a correr na velocidade de 10 km por mais 10 minutos. Esse tipo de treino é bom porque, de certa forma, simula situações de prova em que você estaria cansado, mas mesmo assim consegue manter o ritmo programado para a competição.

### **25) FARTLEK**

Foi um tipo de treino criado pelo treinador sueco [Gustaf “Gösta” Richard Mikael Holmér](#) ou simplesmente Iosta Holmer, nos anos 1930. Foi uma forma dele variar o treinamento dos seus atletas de cross-country e dessa

forma criar mais resistência e velocidade para os mesmos nas competições, pois esses sofriam com a variação de velocidades nas provas - e para tentar acabar com a supremacia dos Flyng Finns, os finlandeses voadores que dominavam as competições da época - como Paavo Nurmi.

Fartlek em sueco significa “brincar de correr” e uma sessão de fartlek se caracteriza pela abordagem desestruturada das distâncias ou tempo dos estímulos e velocidade aplicadas. Pode ser algo como correr em ritmo tranquilo por 3 km e então correr 2 km em velocidade moderada, 1 km em ritmo forte para depois correr mais 3 km leves. Ou usar a paisagem - correr de forma moderada e então usar uma árvore como referência e correr forte até lá para depois voltar a correr em velocidade moderada. Há também quem use os postes de iluminação como alvo e pode ser até de acordo com o que você desejar. O que importa é ser muito rigoroso com as intercalações de velocidade. Esse método se mostrou eficaz e foi e é amplamente usado por treinadores até hoje, e é bacana exatamente pela falta de rigidez, tornando o treino mais divertido.

## **26) EXISTE JEITO CERTO DE PISAR NO CHÃO QUANDO CORREMOS?**

Essa é uma questão interessante. O jeito em que iniciamos a passada quando corremos é algo frequente de discussões acaloradas. Por muito tempo, usar o calcanhar para iniciar a pisada foi associado a maior impacto nas articulações. E a grande maioria dos estudos de biomecânica com o uso de plataforma de impacto realmente indica isso. Hoje em dia já há um consenso de que o que mais importa nessa equação é quão perto do seu centro de gravidade começa a pisada. Quanto mais próximo desse centro de gravidade menos impacto será gerado e as articulações serão mais preservadas.

Lembram quando eu escrevi sobre cadência? Quanto maior a cadência, mais próximo você está do seu centro de gravidade. Portanto, não se importe muito com o jeito que você pisa no chão quando corre: calcanhar, médio-pé, ou ponta do pé, contanto que você esteja fazendo isso próximo ao seu centro de gravidade e com uma boa taxa de cadência. No capítulo sobre lesões, a Raquel Castanharo fala um pouco mais sobre isso.

## **27) AS MALDITAS ASSADURAS**

Assaduras nos corredores e corredoras não são incomuns e podem aparecer por várias razões, mas muitas vezes estão sempre relacionadas a corrida de longa distância. Quando corremos há alguns pontos de fricção que podem ocorrer e isso varia de atleta para atleta. Nos homens é comum acontecer no contato da camiseta com os mamilos, principalmente quando o tecido da camiseta ou regata é feito de poliéster. Também ocorre na virilha para ambos os sexos e nos casos das mulheres também é comum no tecido do top. Assaduras também são comuns em corredores iniciantes com sobrepeso ou quando corremos na chuva, pois a roupa molhada também pode gerar atrito.

O fato é que as assaduras podem incomodar durante o treino ou prova, mas do mesmo modo quando vamos tomar banho e os primeiros pingos d'água encostam na área afetada. A solução mais antiga é aplicar vaselina sólida nas regiões onde a assadura ocorre. O problema da vaselina é que, apesar de barata, ela deixa tecido e mãos "meladas". Existem produtos específicos para isso e que também tratam a região caso role uma assadura, como os produtos da Pink Cheeks e Zero Atrito.

## **28) COMO CORRER NO FRIO**

Bom, primeiro vamos deixar claro que na maioria do Brasil, o povo raramente tem que correr no frio, né?

No Norte e no Nordeste não há esse problema. Do centro do país para baixo, a gente já começa a ter um friozinho e, em determinadas épocas do ano, rola frio mesmo, mas frio de verdade verdadeira, só rola no sul do país.

O grande problema de correr no frio é realmente saber o que vestir.

Até porque tem gente que é mais friorenta do que as outras, então é difícil ter uma fórmula que possa ser aplicada para todas as pessoas. Eu, pessoalmente, uso a regra dos 5 graus, que nem lembro onde eu li, mas é a seguinte:

“Você deve se vestir para correr como se estivesse 5 graus a mais do que a temperatura real.”

Eu levo isso como lema, porque o corpo da gente aquece depois de começar a correr e, se você estiver muito agasalhado, vai começar a sofrer do contrário - de calor. Em suma, você precisa ajudar o seu corpo na regulação de temperatura corporal. Quando está calor é fácil, quando fica frio, não podemos exagerar para não atrapalhar essa regulação. Eu já tive a chance de correr em temperaturas realmente baixas (abaixo de 0) e digo

para vocês que o frio que temos aqui no Brasil é do tipo amador - salvo raras exceções.

Mas voltando ao que eu disse antes - “Você deve se vestir para correr como se estivesse 5 graus a mais do que a temperatura real”.

- **Se está 15 graus**, me visto para correr como se estivesse 20 graus.
- **Se está 10 graus** - eu me visto como se estivesse saindo para correr como se estivesse 15.
- **Se está 5 graus**, me visto para correr como se estivesse 10. Com 10 graus, eu já começo a usar algumas coisas, como luvas e gorro.

Mas eu estou falando da minha experiência pessoal e o que eu faço. Tem gente que é bem mais friorenta que eu e, nesses casos, principalmente aqui no Brasil com o frio amador, eu diria para você se preocupar mais com as extremidades do corpo do que com a quantidade de roupa. Proteger mãos, orelhas e cabeça pode ser mais eficiente do que um monte de roupa que você terá que carregar com você até o final do treino ou prova. Então, eu priorizo o uso de luvas, gorros e manguitos exatamente porque incomodam menos, caso você tenha que se livrar deles - isso principalmente em provas. Agora, em treinos, dá para fazer aquela coisa meio cebola, ou usar camadas de roupas que você pode tirar e deixar no carro ou na tenda da assessoria ou treinador.

## **29) PROTEJA-SE DO SOL**

Essa é algo tão óbvio que eu realmente nem precisaria escrever, mas é claro que precisamos nos proteger do sol quando corremos. As mulheres são muito mais preocupadas do que os homens nesse sentido e, nós, homens, precisamos admitir que não temos paciência para passar protetor solar antes de começar a correr. O fato é que o efeito do sol na nossa pele seria acumulativo e, assim como o fumo, o resultado disso só vem depois de anos fumando ou tomando sol sem proteção. O câncer de pele é um dos tipos de câncer mais fáceis de ser tratado, mas você tem certeza que vai querer passar por isso? Eu tenho certeza que não.

Há produtos específicos para a prática de esportes, que não escorrem nos olhos e oferecem excelente proteção dos raios UVA e UVB. Se você é mulher, tenho certeza que não preciso tentar convencê-la disso, mas se você que está lendo esse texto é homem, tome vergonha na cara e passe protetor antes de sair para correr. É claro que essa bronca também vale para mim, que também acho um saco ter que colocar essa rotina de passar



protetor solar antes de correr, mas é algo que simplesmente não podemos ser desleixados por passarmos várias horas por semana expostos ao sol.

### **30) CÃIBRAS**

Esse é um assunto interessante. Eu já tive cãibras correndo maratonas, tenho amigos que já tiveram cãibras em treinos. A parte que considero divertida nesse lance das cãibras é que o único consenso sobre cãibras é que não há consenso. É isso mesmo. Não há algo em que possamos nos apoiar e dizer que as cãibras aconteceram com você naquele instante por causa disso ou aquilo. Apesar de não haver um consenso, talvez o único fator comum apontado pela maioria dos pesquisadores e treinadores com os quais eu conversei é que muitas vezes a cãibra é relacionada com a fadiga muscular, ou seja, aparece em um momento em que a musculatura está fragilizada pelo esforço, por isso é comum aparecer em retas finais de competições longas. Se isso acontece com frequência com você, invista em fortalecimento e pare de pular aqueles treinos fundamentais para uma competição importante para você. Agora, se esse não é o seu caso, aí vou bater na tecla de falta de consenso e não vou poder te ajudar. Desculpa aí!

### **31) VO2MAX**

É o consumo máximo de oxigênio que conseguimos absorver e é medido através de um exame em esteira, com nariz tapado e um tubo para que respiremos pela boca - um exame ergoespirométrico.

Você já deve ter visto aqueles exames médicos para aceitar a transferência de um jogador de futebol para um clube, não é? Sempre quando a TV mostra o tal teste, o jogador está correndo em uma esteira fazendo exatamente o exame de VO2Max.

O seu VO2Max é determinado geneticamente e, quanto maior ele for, maior pode ser a sua performance esportiva. Em geral, atletas de elite têm VO2Max entre 82 e 85 l/kg/min. Aqueles atletas que correm maratona para baixo de 3 horas, têm VO2Max na casa de 60, 65 l/kg/min.

Não é possível fazer treinos que “melhoram” o seu VO2Max. Você consegue, no máximo, chegar próximo do que é verdadeiramente o seu. Se você quiser saber o seu potencial esportivo, fazer um exame ergoespirométrico em um local com pessoas com bastante experiência com corredores seria o ideal.

Fazer ergoespirométrico mais do que duas vezes na sua vida, não fará nenhuma diferença. Qual seria o uso do VO2Max? Determinar faixas de treinamento, mas há um grande questionamento em relação aos testes ergoespirométricos em esteira, já que ela não reproduz de verdade o ambiente do corredor - não há vento, não há diferenças no piso, subidas e descidas etc. A grande maioria dos treinadores prefere usar outros tipos de teste para determinar essas faixas, como os testes de 3.000 metros ou resultados recentes em provas em que os alunos deram “tudo de si”, ou seja, esforço máximo.

### **32) APRENDA A OUVIR O SEU CORPO**

Uma vez o fisioterapeuta Alexandre Lopes disse uma coisa para mim: correr com dor não é normal. Claro, existem dois tipos de dores quando a gente corre - a muscular, causada exatamente pelo exercício, e as que não são musculares - dor no tendão, joelho, articulações etc. A chave da corrida saudável está exatamente em conseguir identificar essas dores.

Daí aquela coisa de “ouvir o seu corpo” - que significa aprender a interpretar e respeitar os sinais que o corpo está te mandando

É muito comum as pessoas ignorarem os sinais do corpo que está querendo te dizer que tem alguma coisa está errada e o custo disso pode ser alto. Um bom exemplo é o sujeito estar correndo, sentir uma pontada no joelho, mas pensa que uma hora vai passar. No outro treino, acontece de novo, e depois de novo, de novo, até que uma hora ele sente a dor o tempo inteiro. Só então ele decide ir ao médico e descobre que está com uma bendita de uma lesão grave, que poderia ter sido evitada se tratada logo no início.

Então, se você está correndo e sente uma dor que não seja muscular, é melhor você parar. Lembre-se que não é normal sentir dor. Também não é normal ficar sentindo dores nas articulações e tendões depois dos treinos. Se você tem um técnico ou treinador, converse com ele. Explique o que você está sentindo, procure aconselhamento, vá a um ortopedista, sei lá, mas não insista em correr se você está com dores suspeitas.

Veja bem: é melhor você solucionar o problema o quanto antes porque, se você deixar passar, a lesão pode se tornar grave a ponto de você ter que ficar de molho por muito tempo. Que corredor quer isso? O que você acha melhor? Ficar sem correr por uma semana ou seis meses?

Uma vez um amigo escreveu para mim que finalmente depois de dois anos estava correndo sem dor. Eu quase o matei! Como assim? Não era melhor você ter solucionado o problema que você tinha em um mês e ficar um ano e onze meses correndo sem dor? Mas não tem jeito, o cara não quer parar de correr! Resolva logo e não deixe o problema ficar maior!

Agora vamos voltar a falar das dores musculares. É claro que a gente tem sempre que tentar se superar no treino, cumprir à risca a planilha etc. Mas mesmo quando a dor é apenas muscular, você tem que tentar entender quando é a hora de parar. Uma vez o Aduino Domingues, técnico do Marilson dos Santos (bicampeão da Maratona de Nova York), disse que uma coisa boa de trabalhar com o seu pupilo é que ele conseguia entender a hora de interromper o treinamento. Ele citou um treino que era de 20 tiros de 400 metros e o Marilson disse para ele no 18º que iria para ali pois já estava com muitas dores e que poderia se lesionar se continuasse. E isso foi na preparação para aquela primeira vitória do Marilson em NY em 2006.

Saber a hora de parar pode ser muito importante para que você continue treinando com qualidade e para que você possa atingir os seus objetivos.

## CAPÍTULO II - CORRENDO PROVAS

Uma das perguntas mais comum que os corredores recebem de não corredores é sobre o sentido de correr. Podemos correr para perder peso, para melhorar o condicionamento físico, para ficar mais saudável, mas uma das coisas que eu mais gosto nesse esporte é poder participar de provas.

Ainda lembro da minha primeira participação em uma corrida. Foi em uma prova de 6 km no Parque do Ibirapuera que consistia em duas voltas de 3 km e isso deve ter sido em 1998. Completei o percurso em exatos 30 minutos, feliz da vida e morto ao mesmo tempo. Mas o que mais me chamou a atenção foi a energia que ronda o evento. Não sei se consigo explicar direito, mas acho que deve ser porque tinha muita gente feliz da vida por lá. Se você já participou de alguma prova, sabe do que eu estou falando.

O fato é que essa energia toda faz com que você queira participar de outras provas e se torna algo viciante. Mas depois de certo tempo, quando a poeira baixa, você começa a enxergar as corridas com outros olhos. Elas passam a ser um objetivo. Objetivo de tentar melhorar o tempo em uma determinada distância, 10 km, 21 km, maratona ou mais. E daí entra a parte bacana, que é estabelecer metas e planejar a participação nas provas, que podem ser no Brasil ou no exterior.

Participar de provas é muito legal. Há uma série de macetes que a gente vai aprendendo com o tempo e tentei reunir o máximo deles neste capítulo.

### **33) NÃO EXPERIMENTE NADA NOVO**

Essa é uma regra geral para provas. Experimentar coisas novas em uma competição pode colocar em risco todo o treinamento que você fez para chegar naquele dia. Um tênis novo pode causar bolhas ou irritação ou pode simplesmente não “casar” com os seus pés. Uma camiseta nova pode ter uma costura em um lugar incômodo, um par de meias novas pode causar irritação, um gel de carboidrato que você nunca experimentou pode causar até diarreia. Portanto, aprenda que treino é treino, jogo é jogo. Use o seu treinamento para experimentar novidades para não ter surpresas desagradáveis na prova que você queria tanto bater o seu recorde pessoal.

### **34) A NOITE MAIS IMPORTANTE PARA DORMIR É A ANTEVÉSPERA**

Muita gente não consegue dormir na véspera de uma prova importante e isso é absolutamente normal e comum. Eu costumo recomendar que se beba uma cerveja ou uma taça de vinho no jantar da véspera para ajudar a relaxar e dormir. Mas na verdade o que importa mesmo é dormir bem na antevéspera da competição, exatamente porque na véspera estaremos ansiosos. Se mesmo com essa ansiedade nosso corpo estiver descansado, tudo irá dar certo no dia seguinte. Então foque em dormir bem na antevéspera para garantir corpo zerado na véspera.

### **35) CHEGUE COM ANTECEDÊNCIA**

Nesses 20 anos em que participo de provas ainda acho divertido ver pessoas chegando na arena da corrida quando a prova já largou. Chegar com antecedência antes da largada garante que você estará tranquilo e relaxado antes de começar a correr. Eu recomendo sempre que se chegue pelo menos uma hora antes do horário marcado para o início da competição para dar tempo de você se deslocar pela arena, deixar seus pertences no guarda-volumes, bater um papo com amigos, fazer um aquecimento bacana e daí, sim, se posicionar na largada. A prova em si já eleva o nosso grau de estresse. Para quê impor mais um elemento de estresse desnecessário? Chegue na arena com antecedência e vá para prova com tudo.

### **36) POSICIONAMENTO NA LARGADA**

Não vivemos em um mundo perfeito. Em um mundo perfeito, as pessoas se posicionariam na largada de acordo com o seu potencial esportivo, ou no

caso, no ritmo em que correm. Corredores mais rápidos na frente, medianos no meio e mais lentos atrás. Mas é muito comum você ver pessoas, entre elas pessoas que claramente não têm condições ou mesmo a intenção de correr competitivamente, querendo, a todo custo, largar lá na frente, junto com a elite. Isso é inútil e atrapalha os corredores mais rápidos.

As corridas modernas têm uma coisa chamada chip de cronometragem. O papel desse chip é gravar o seu tempo pessoal na prova. Aquele painel com cronômetro que vemos nas largadas e chegadas serve aos atletas de elite, porque em uma competição em que se luta para a vitória, o que importa é o tempo “bruto” da prova, ou seja, o do cronômetro geral. Já para nós, meros mortais, só nos importa o nosso tempo pessoal, ou seja, do nosso relógio. E foi por isso que as provas oferecem esse chip de cronometragem pessoal. Portanto, não importa se você saiu lá na frente ou lá atrás. O chip vai iniciar a contagem do seu tempo pessoal a partir do momento em que você passar por cima do tapete de cronometragem da largada e, posteriormente, da chegada. Então, o ideal é que se você é um corredor rápido, que você largue na frente e, se você é um corredor mais lento, que largue mais para trás.

Só que como é impossível fazer com que os corredores se autorregulem, bons organizadores de prova pedem para que você informe o tempo em que você pretende completar a competição para determinar o local em que você deve largar, fazendo com que o início da prova tenha boa fluidez. São pouquíssimas as provas que fazem isso no Brasil, mas nos EUA e na Europa isso é bem comum – é o chamado gerenciamento de multidões. Em corridas maiores, além da organização por ritmo de corrida, ainda há as ondas de largada. Por exemplo, a Maratona de Nova York, que conta com 50 mil corredores, tem quatro ondas de largada – com uma média de 30 minutos entre elas. Largam 12,5 mil corredores e depois de 30 minutos, mais 12,5 mil e assim por diante.

A Corpore, uma entidade que organizava provas nos anos 1990 e 2000 em SP, usava o controle por ritmo e fez largada por ondas em algumas de suas provas. Existem organizações que adotam o controle por ritmo como as provas da Iguana Sports. Outras fazem uso das ondas de largada, como a Tribuna de Santos, mas gostaria de ver isso sendo feito em provas tão grandes como ela, como a Maratona do Rio de Janeiro ou a maior de todas – a Corrida Internacional de São Silvestre.

### **37) TANGENCIE NAS CURVAS**

Quando uma prova é aferida corretamente por um medidor oficial da CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo), ela tem o percurso medido da maneira mais perfeita possível, no percurso “o mais curto possível” com uma bicicleta com um marcador passando a 20 cm do meio fio.

Isso quer dizer que você nunca vai conseguir fazer um percurso menor do que foi aferido oficialmente. Eu já gravei um vídeo no meu canal do YouTube mostrando como é feita uma aferição oficial de prova ([https://youtu.be/RT37k8z\\_a1s](https://youtu.be/RT37k8z_a1s))

Um dos fatores para que você consiga medir o percurso da maneira mais eficiente é você fazer as curvas da forma mais reta possível, ou seja, tangenciando todas as curvas. Se a pessoa que mede o percurso tangencia a curva, você também deve tentar fazer isso sempre que corre uma prova. Por quê? Porque, se você não tangenciar, você vai acabar correndo uma distância maior do que a aferida. Isso pode até não influenciar tanto em uma prova de 5 km, 10 km, mas em meia-maratona e maratona faz uma grande diferença. Nunca deixe de fazer as tangências nas curvas!

### **38) A ETIQUETA DA HIDRATAÇÃO**

Pode parecer esquisito, mas você sabia que há uma etiqueta para beber água em provas? É, existe uma etiqueta! Vamos a ela

- **Nunca pegue água da primeira mesa.** Você está lá correndo e vai chegando perto do posto de água, certo? Não fique desesperado para pegar água na primeira mesa que você ver - muitos ficam, então é muito comum as pessoas pararem para pegar água nesse posto, e isso é totalmente contraproducente. Em geral, a organização coloca de duas a três mesas em sequência, então você pode deixar o pessoal brigando na primeira mesa, enquanto você pega tranquilamente na segunda mesa.

- **Prefira a mesa da esquerda.** Se informe com a organização se vai haver mesas dos dois lados da rua. Então, se tiver dos dois lados, priorize as mesas da esquerda, pois há uma tendência natural das pessoas irem sempre na mesa da direita (deve ser porque a maioria das pessoas no mundo é destra). Como as mesas da esquerda ficam mais livres, é mais fácil você ser servido.

- **Mantenha sempre o mesmo ritmo.** Não reduza a velocidade para pegar o seu copo. Quando você reduz a velocidade, você quebra o ritmo de quem está vindo atrás e acaba atrapalhando um monte de gente. Mantenha sempre

o mesmo ritmo! Lembre-se que você não está correndo sozinho - tem mais gente participando da prova.

- **Não temos retrovisor.** Olhe para trás, para ver se você não vai esbarrar em alguém antes de chegar no posto, seja cortês, e não se enfie na frente de um corredor e roube a água que ele ia pegar. De novo, você não está sozinho na prova.

- **Avise o staff.** Se tiver staff oferecendo água, aponte para ele e grite “água” que, automaticamente, o staff vai voltar a atenção para você.

- **Seja educado com o staff.** Seja gentil e não esqueça de agradecer ao staff por estar te entregando a água. Um “obrigado”, “valeu”, qualquer coisa já vale.

- **Volte para o meio da via.** Essa é mais essencial de todas: após pegar o seu copo, volte para o meio da via para não atrapalhar quem ainda não pegou água. Vale também o conselho 3 - de olhar para ver se você não vai esbarrar em ninguém. Fique sempre atento a isso.

- **Faça um furo no copo.** Se você é um corredor experiente, pode pular essa, mas se você for iniciante não precisa tentar abrir educadamente a tampa do copo. Faça um furo na tampa com o seu dedão ou o indicador e beba por ele. Outra coisa: não se sinta obrigado a beber todo o conteúdo do copo, porque realmente é muita coisa. Dê alguns goles. O que sobrar, você pode aproveitar para jogar na cabeça, nuca, pulsos e coxas. Beba pequenos goles, porque, se você tentar beber muito de uma vez só, é muito fácil se engasgar.

- **Técnica do funil.** Se o abastecimento for em copo aberto como no caso dos isotônicos, use a técnica do funil. Amasse levemente o copo para que ele forme uma espécie de funil e tome o líquido em pequenos goles pelo canto da boca. Isso vai garantir que você não vai se molhar de isotônico ou água ou mesmo se engasgar com ele.

- **Lixo no lixo.** Antes de jogar o copo fora, olhe para os lados para não atirar o copo em outro corredor! Dê preferência para descartar o copo no meio fio, pois isso ajuda o pessoal da limpeza na hora de recolher o lixo da prova. Algumas provas têm colocado latões para que os corredores joguem os copos descartáveis e isso é uma boa iniciativa para acelerar o processo de limpeza da via.

### **39) AFERIÇÃO DE PERCURSO**



A aferição de um percurso é a garantia que temos que a prova em que estamos participando tem a distância proposta. Imagina você participar de uma maratona que tem 40 km, ou uma meia-maratona com 25 km?

A aferição ou medição de um percurso é algo bem complexo, trabalhoso e regido por uma norma internacional - ou seja, a aferição feita aqui no Brasil é a mesma feita em qualquer lugar do mundo e só pode ser realizada por um medidor devidamente credenciado.

Qual é a importância de um percurso ser aferido? Primeiro tem o lance jurídico da coisa – se o organizador da prova oferece um percurso de 10 km, ele tem que entregar um percurso de 10 km. E outra são os records. A única forma de oficializar um recorde ou melhor marca do ano é em uma prova devidamente aferida.

E, minha gente, se você correu uma prova, bateu seu recorde pessoal, mas ao ver no GPS que a distância tinha menos metros do que a distância proposta, saiba que seu recorde pessoal não deveria ser considerado...

#### **40) O SEU GPS É UMA REFERÊNCIA**

Aproveitando que falamos de aferição, é bom falar também dos GPS de pulso. Muita gente leva o que esses equipamentos marcam a ferro e fogo. Os aferidores de percurso usam GPS para auxiliar na medição? Claro. Até porque são boas referências, mas não são perfeitos – têm margem de erro e dependem de uma série de fatores, como céu limpo e desobstruído, quantidade de satélites para os quais ele está enviando sinal e também a quantidade de gente ao seu lado fazendo a mesma coisa. Lembre-se que se você passar por um túnel, o GPS para de marcar a quilômetragem. O fato é que GPS não são perfeitos e a margem de erro é sempre acumulativa. O comum é o GPS sempre marcar a mais – maratonas acabam ficando com 42.450 metros, meias-maratonas com 21.210 metros, 10 km com 10.150 metros e isso é normal. O problema mesmo é quando a prova tem menos do que a distância proposta. Eu não saio de casa para correr sem o meu GPS e ele é uma ótima ferramenta de treino e para as provas, mas tenha sempre a ciência de que ele não é perfeito e nas provas o ideal é você fazer a marcação de laps manuais para ajustar o ritmo que você está correndo às placas de marcação de km da organização (se a prova foi aferida, claro).

#### **41) MARCADORES DE RITMO, COELHOS OU PACERS**

São atletas experientes selecionados pela organização da prova para auxiliar outros corredores a terminarem uma prova em um tempo determinado. Existe coelhos para os atletas profissionais e também para atletas amadores. No caso dos atletas profissionais, os coelhos fazem a marcação do ritmo até uma distância pré-determinada. Nas maratonas eles correm, em geral, até o km 30, por exemplo, e é um trabalho sério, pois são contratados para ajudar os competidores a bater o recorde da prova, ou mesmo o recorde mundial.

Também existem coelhos para atletas amadores e são de grande utilidade para muitos, sendo uma espécie de garantia de que o corredor completará a prova no tempo que almeja. Esses marcadores de ritmo em geral correm com uma placa ou um balão informando o ritmo em que estão correndo ou o tempo final de uma prova.

#### **42) SPLIT NEGATIVO**

Split negativo é tipo o santo graal dos corredores. Muitos tentam, poucos conseguem.

Fazer split negativo significa fazer a segunda parte da prova mais rápida do que a primeira e é alvo de perseguição comum mais para a maratona do que outras provas.

O primeiro corredor a fazer split negativo em recorde mundial de maratona que se tem notícia foi o nosso Ronaldo da Costa, em Berlim-1998 - com 2:06:05. Desde então, todos os recordes mundiais masculinos foram feitos com split negativo.

Há sempre muita conversas entre os corredores em tentar o tal split negativo, mas como a maratona é uma prova que exige muito, a parte final é sempre mais dolorida e, por isso, o mais comum mesmo na maratona é que se faça split positivo, ou seja, que a segunda parte seja mais lenta do que a primeira.

#### **43) TEMPO LÍQUIDO E TEMPO BRUTO**

Antigamente não existiam chips nas corridas. Todo mundo largava junto, atletas de elite e amadores, e o tempo final que valia era o que estava lá naquele relógio do pórtico de chegada.

O problema é que as provas foram aumentando de tamanho e as pessoas foram cada vez mais demorando muito tempo para passar pelo pórtico de largada e então apareceu o famoso chip! Com o chip no pé ou mesmo alguns que ficam já no próprio número de peito, você tem o seu tempo

peçoal, pois quando você passa pela largada, há um tapete que lê o seu chip, que está associado ao seu número de peito, e então, ele começa a marcar o seu tempo individual. Esse chip, obviamente, também registra o seu tempo no tapete na chegada.

Com o chip, você tem sempre dois tempos, o bruto e o líquido. O bruto marca o seu tempo desde que foi dada a largada e o tempo líquido marca o seu tempo individual.

#### **44) PROVAS SÃO Q.T.**

Essa é uma expressão que aprendi com meus amigos de corrida logo que mudei para Jundiaí. Certa vez, ao ligar para um amigo em um dia chuvoso para combinar um treino longo no dia seguinte, ele me fez a seguinte pergunta: “É QT, né?”. QT é qualquer tempo, ou seja, com qualquer condição meteorológica. Se você ler o regulamento das provas você vai ver que sempre escrevem que a prova acontecerá com qualquer condição meteorológica, ou seja, vento, chuva, frio ou sol para queimar os fusíveis da cabeça. Ou seja, não se cancela prova porque está chovendo, como achava um amigo meu. Aproveite para treinar em condições adversas para ter ao menos a vivência disso quando surgir em uma prova importante para a qual você se preparou por várias semanas.

#### **45) CORRELAÇÕES DE RESULTADOS ENTRE PROVAS**

Existe um negócio chamado correlação de resultado entre provas. Isso quer dizer que um tempo que você fizer em uma prova consegue prever o potencial do seu resultado em uma prova de distância maior. Portanto, o seu resultado em uma prova de 10 km consegue prever o seu tempo em uma meia-maratona. É claro que isso só funciona se você tiver dado 100% de esforço na prova e que o seu treinamento para a meia-maratona seja bem planejado.

Há uma correlação muito comum entre o tempo da meia-maratona com a maratona que é o dobro + 10. Por exemplo, se você correu uma meia-maratona para 1h45min, podemos dizer que com treinamento adequado, você é capaz de fazer a maratona em 1h45min+1h45min+10 min, que daria 3h40min. Só para quem corre abaixo de 4 minutos km é que o pessoal dobra e coloca mais 5, 6 minutos.

#### **46) CANELA FINA OU CANELA SECA**

Essa é a denominação que damos aos corredores rápidos, pois todos têm essa característica - pernas bem finas, magras – canela fina. Absolutamente todos os atletas de elite são canelas finas e muitos amadores rápidos são, como o meu amigo Acerola. Em alguns estados, chamam o pessoal de canela-seca. Você é canela fina? Eu estou bem longe disso

#### **47) “IR PRA MORTE!”**

Esse é a expressão que usamos quando queremos dar 100% na prova, ou seja, chegar sem sobrar nada, morrendo – “nessa eu vou pra morte”. Em Curitiba, o pessoal fala “valendo a alma”, outras pessoas falam que vão com a faca na caveira. Como você fala aí na sua cidade ou região?

#### **48) LEÃO DE TREINO**

Esse é um apelido antigo que a gente dá para aquelas pessoas que fazem mais do que deveriam nos treinos, contam vantagem e na hora da prova não conseguem repetir o sucesso dos treinos. Hoje já temos a modalidade leão de treino de Instagram, em que a pessoa fica mostrando em fotos os supertreinos que faz, mas na hora da prova não corre tudo aquilo que ela faz as pessoas acharem pelo seu perfil de mídia social.

#### **49) PIPOCA**

Nos Estados Unidos, o termo usado é “*bandit*”, o mesmo que bandido, mas aqui no Brasil chama-se de pipoca aquele sujeito que participa das provas de corrida sem estar inscrito.

Alguns fazem por ingenuidade ou desconhecimento, já outros fazem isso descaradamente pois acham que não atrapalham quem pagou para estar ali, ignoram que as provas têm custos, que a organização paga taxas para ter a rua interditada, em suma, é errado, mas faz assim mesmo.

Essas mesmas pessoas que fazem isso de forma premeditada são, muitas vezes, aquelas que furam fila, estacionam em fila dupla na frente da escola, atravessam o sinal vermelho, fazem barbeirada no trânsito e xingam quem reclama.

É aquele tipo de pessoa que fica indignada com os políticos e a corrupção no país. Aquele tipo de pessoa que quer viver em país de primeiro mundo, mas não quer agir como um cidadão de primeiro mundo. Você deve conhecer alguém assim, não é?

#### **50) QUEBRAR EM UMA PROVA**

Quebrar em uma prova é nome que damos para aquele momento em que você não consegue mais sustentar o ritmo que vinha imprimindo, diminui a velocidade ou começa a andar ou para de correr - pode ser apenas um desses, dois desses ou os três ao mesmo tempo.

Essa quebra não é só restrita a provas - ela também acontece em treinos.

Causa para quebra? Tem várias - você pode simplesmente ter começado a correr mais rápido do que deveria, pode ter sido algo que você comeu ou bebeu no dia anterior, falta de descanso adequado, ou não era o dia. Isso acontece - o negócio é sempre analisar o que pode ter acontecido para tentar corrigir para a próxima

Na maratona, além da quebra, tem o tal “muro da maratona”, que acontece, dependendo da pessoa e da preparação, no km 32 a 36 - dizem que é quando o estoque de glicogênio muscular teria acabado e você não repôs adequadamente. O pessoal também fala que nesse momento é como se um urso tivesse subido nas costas e por isso não conseguiríamos mais sustentar o ritmo.

### **51) RP, PR, PB E RMP**

A gente vê muita gente usando isso depois de uma prova. Então RP é a abreviação de Recorde pessoal. Eu prefiro usar RMP - Recorde mundial pessoal. Em inglês o pessoal usa PR, *Personal Record*, mas também a gente vê os corredores usando PB, ou *Personal Best*.

### **52) RESPEITE A PROGRESSÃO DAS DISTÂNCIAS**

Todo corredor e corredora deveria respeitar a progressão das distâncias da mesma maneira como respeitou o fato de não conseguir correr de uma hora para outra. Nosso corpo precisa se acostumar com os tempos e as distâncias que corremos para fazer isso bem. E isso exige treinamento e tempo de corrida nas costas. Não é incomum ver pessoas correrem uma meia-maratona e logo depois decidirem treinar para uma maratona. O que eu sempre digo é que você precisa dominar uma distância antes de partir para outra. Então devemos correr bem os 5 km para ir para os 10 km, correr bem os 10 km antes de partir para os 21 km e dominar os 21 km antes de se inscrever para uma maratona. Se você obedecer essa progressão, suas experiências em provas serão muito mais bacanas, eu te garanto!

### **53) QUANDO CORRER A PRIMEIRA MARATONA**

A maratona é uma distância mítica - 42.195 metros. Muitos dizem que sua vida muda após correr uma. Mas qual é a hora certa para decidir que você deve fazer a sua primeira maratona? A maratona é uma prova especial e todo corredor que se preze precisa correr ao menos uma maratona na sua vida.

Mas tem a hora certa de correr a primeira maratona? Sim e não. Se você quiser correr uma maratona, pode fazer amanhã mesmo, sem treinamento adequado. Você vai conseguir completar a prova, mas provavelmente vai ter uma experiência terrível, sofrer muito e, provavelmente, nunca mais vai querer repetir a dose.

Agora, se você quiser ter uma experiência legal e realmente curtir a prova, você precisa treinar adequadamente para isso. Você precisa cumprir alguns pré-requisitos para que o seu corpo ganhe o condicionamento necessário e que ele possa, de certa maneira, entender o que é correr uma prova de 42 km.

Quais são esses “pré-requisitos”, de acordo com o treinador Wanderlei de Oliveira?

Ter no mínimo 2 anos de treinamento de corrida, já ter concluído pelo menos dez provas de 10 km e quatro meias-maratonas.

Se você cumpre esses pré-requisitos, você já é um candidato potencial para correr uma maratona. Mas para fazer isso você precisará de um treinamento planejado, que pode variar entre 12 e 18 semanas de acordo com a metodologia do treinador ou treinamento que você decidiu seguir.

Agora eu vou fazer umas observações de cunho pessoal: é claro que você ouviu muito falar que terá de abrir mão de muitas coisas para correr a maratona. Eu não gosto de pensar assim.

Pense na maratona em apenas mais um passo na sua carreira de corredor. Não gosto de ouvir gente que falou que fez um monte de sacrifício para treinar, como deixar de sair à noite, parar de beber, comer menos carne e tudo mais. Lembre-se de que a maratona é uma prova que exige respeito, então respeite o treinamento para dar tudo certo. Eu acho que você não precisa abrir mão de nada. O que você precisará mesmo é de foco e dedicação ao treinamento e não pular dias de treino. Quer sair, saia, mas treine no dia seguinte. Quer beber? Beba, fique de ressaca, mas vá treinar mesmo de ressaca.

Se você decidir restringir demais a sua vida pessoal pela maratona, não vai valer tanto a pena assim e seus amigos e família vão te odiar. Seja

moderado nas restrições que decidir fazer e curta o treinamento, pois eu vou te dizer: a emoção de cruzar a linha de chegada de uma maratona é inigualável e, se você fizer do jeito certo, vai querer repetir várias vezes.

## CAPÍTULO III - COMENDO E BEBENDO

Correr não emagrece. Não mesmo. Tanto você como eu conhecemos pessoas que emagreceram porque começaram a correr. Mas tanto eu como você conhecemos muita gente que corre bastante e mesmo assim continua com sobrepeso. Eu mesmo conheço ultramaratonistas “gordinhos”. Fazer exercício, em geral, não emagrece. O que realmente emagrece é a dieta. Não tem jeito. A grande maioria das pessoas que eu conheço que emagreceram com a corrida emagreceram mesmo porque mudaram seus hábitos alimentares. Tipo, fecharam a boca. A corrida traz inúmeros benefícios para a saúde, disso não há a menor dúvida.

Correr com regularidade aumenta a autoconfiança, tonifica a musculatura, melhora todos os indicadores de saúde, e mais uma porção de coisas. Mas se você não mexer na dieta, você jamais emagrecerá. É claro que há exceções, mas são realmente exceções. Eu mesmo já passei por dois períodos em que só atingi meu peso ideal porque mexi na dieta. O que a corrida faz é te manter motivado e no foco para fazer a coisa certa. Então a associação corrida + dieta é essencial para quem quer realmente perder peso correndo. Correr por si só não vai adiantar nada nesse sentido.

Neste capítulo, reuni as coisas que aprendi sobre nutrição nesses anos todos de corrida, mas, caso você queira se aprofundar nesse assunto, recomendo começar pelo livro “[O Nutricionista Clandestino](#)”, do meu amigo Danilo Balu.



#### **54) O QUE COMER ANTES DE CORRER**

Isso varia realmente de pessoa para pessoa e de nutricionista para nutricionista, mesmo que seja especializado em esportes. Os nutricionistas mais clássicos recomendam que você jamais saia para correr em jejum e que você deve comer algo “leve” entre 30 a 60 minutos antes do treino. O problema que eu sempre achava frustrante acordar cedo, comer algo e ficar esperando 30 minutos para poder sair para correr. E, além do mais, quando corria, ficava “conversando” com a comida. Resolvi isso saindo para correr em jejum mesmo e não tenho problemas. A única coisa que faço é tomar um café e pronto.

#### **55) O QUE COMER DEPOIS DE CORRER**

Isso também varia de pessoa para pessoa e de nutricionista para nutricionista. A maioria deles dizem para você aproveitar a “janela de oportunidade” que existe em até 30 minutos depois do exercício, pois o seu corpo daria prioridade às proteínas para reconstrução. Então o ideal seria comer algo rico em proteína logo depois da corrida. Eu prefiro um copo d’água logo após e só como alguma coisa se realmente estiver com fome. Você precisa experimentar o que é melhor para você. Nada melhor do que a experiência pessoal de cada um nesse momento.

#### **56) O QUE INGERIR DURANTE A CORRIDA?**

De acordo com algo já preconizado há anos, para até uma hora de exercício nosso corpo não precisa nada além de água. Depois disso estaríamos perdendo sais minerais e outras coisas através do suor e daí já seria bom ter uma estratégia de reposição durante o exercício. Muitos usam gel de carboidrato ou mesmo isotônicos para isso. Eu, pessoalmente, me acostumei a correr apenas com água o tempo todo, mesmo que o treino seja muito longo. Mesmo na época em que eu usava gel de carboidrato, usava um a cada 10 km em uma maratona e olhe lá. O fato é que isso também tem que ser algo que você deve experimentar para saber o que funciona melhor com o seu organismo. Conheço várias pessoas que usam rapadura ao invés de gel de carboidrato. Eu já usei salame e castanhas como repositor. Use seus treinos para achar a melhor alternativa para você.

#### **57) DEVO USAR SUPLEMENTOS PARA CORRER MELHOR?**

Quando falamos em esporte de alto nível, acho que suplementação é imprescindível, principalmente por causa do volume de treino de um atleta. A grande maioria dos maratonistas profissionais corre mais de 120 km por semana e treina mais de uma vez por dia. Eles jamais conseguirão repor tudo o que perdem só com a alimentação, portanto ela é altamente necessária para eles.

Agora quando falamos de atletas amadores acho dispensável, a não ser por recomendação médica. Veja bem, a maioria dos corredores amadores correm de 3 a 4 vezes por semana totalizando, no máximo, 60 km por semana. Se nosso volume de treinamento chega a ser três vezes menor do que o de um atleta profissional, por que deveríamos usar suplementos? Basta comer de verdade que já deu. Qualquer nutricionista clássico concorda com essa afirmação. Ah, o seu bolso também agradece, já que tem muita gente por aí que gasta mais com suplementos esportivos do que eu gasto por mês no supermercado – e olha que sou casado e tenho dois filhos.

### **58) DIETA LOW-CARB É BOA PARA PERFORMANCE?**

Pelo que eu escrevi acima você já deve ter sacado que faço dieta low-carb high-fat. É um tipo de dieta que prioriza muita gordura, proteína e pouco consumo de carboidratos. Eu acho que ela faz muito sentido do ponto de vista evolutivo, porque quando o ser humano se estabeleceu como espécie no período paleolítico (caçador-coletor), carboidratos eram coisa rara de se encontrar e as frutas da época não eram exatamente doces. Portanto, o corpo é feito para funcionar com eficácia usando esse tipo de combustível – gorduras + proteínas e pouco carboidrato. As duas vezes em que me adaptei a essa dieta, perdi peso e passei a correr melhor. Depois da segunda vez não larguei mais – é o que melhor funciona para mim. Tem gente que é magra comendo bastante carboidrato? Sim, tem. Fazer esse tipo de dieta vai fazer você correr mais rápido? Não sei. A única coisa que sei é que performance na corrida é igual a bom treinamento + baixo peso. Estou correndo melhor porque estou magro. Ser magro não é garantia de correr bem, mas se bem treinado, o sujeito corre melhor do que se estivesse cinco quilos mais pesado.

Não acho a dieta low-carb restritiva e acho ela mais natural do que comer um monte de coisas industrializadas e cheias de açúcares, que fazem com que seu corpo fique constantemente jogando insulina no sangue. Sou partidário de comer comida de verdade – com pouquíssimos

industrializados. Para mim dá certo? Dá. Quer experimentar? Tem vários nutricionistas no Brasil que defendem essa vertente. Encontre um para te ajudar ou leia alguns livros que falam a respeito.

### **59) ÁLCOOL ATRAPALHA A PERFORMANCE?**

Em excesso qualquer coisa atrapalha a performance e não é somente na corrida, né? Eu não abro mão de tomar minha cerveja por causa de corrida ou porque estou treinando para uma maratona. Não acho que precisamos abrir mão dos prazeres da vida por uma prova, até porque não sou atleta profissional e não vivo dos meus resultados. Eu saio, bebo com os amigos, com a família e não fico na neura. Se não houver exagero, não vai atrapalhar a performance. Eu inclusive digo para quem vai correr uma maratona que deveria beber uma cerveja ou uma taça de vinho para conseguir relaxar e dormir antes da prova e não ser tomado pela ansiedade, o que não é algo raro de acontecer quando você treinou demais para uma prova.

# CAPÍTULO IV - AS MALDITAS LESÕES

Por Raquel Castanharo

Saber diferenciar os tipos de dores no corpo é importante. Você já leu nesse livro que você precisa aprender a ouvir o corpo. Todo corredor que se preze é teimoso por natureza. Surge uma dor diferente e a gente tenta ignorar, fazer de conta que ela não existe e que daqui a pouco ela some. O problema de ignorar uma dor que não é normal é que ela pode ficar cada vez maior e quando você procurar ajuda o tamanho da lesão pode fazer com que você ficar vários dias ou até meses sem correr tratando dela. Quando a dor esquisita aparecer, não insista e procure ajuda para evitar dissabores. Para falar melhor sobre lesões na corrida pedi ajuda da minha amiga fisioterapeuta **Raquel Castanharo**, especializada nesse assunto, que foi quem escreveu este capítulo.

## **60) TIPOS DE PISADA**

Você vê uma foto sua correndo, quando o pé está quase tocando o chão. E algo lhe chama a atenção: o pé está supinado, com a sola um pouco voltada para dentro. E assim começam as dúvidas: minha pisada é supinada? Isso é um problema? Preciso de um tênis específico?

A resposta para todas essas questões é “não”. Começando com a classificação da pisada como supinada.

A pisada normal da corrida começa com o pé em supinação, exatamente como você viu na suposta foto. Muitas vezes temos uma necessidade de nos enxergarmos sempre “retinhos”, com tudo alinhado, mas há momentos nos quais o certo é o “torto” mesmo. Ali, o pé tem que estar mais de lado mesmo, e essa é uma das razões para a grande maioria dos corredores notar um maior desgaste do tênis na parte lateral. Ele não diz seu tipo de pisada, mas sim apenas que você corre.

Como expliquei, na aterrissagem, que é o início da passada, o pé está em supinação. Já no meio da passada, que é chamada de fase de resposta à carga, o pé cai para dentro em um movimento natural de pronação. Ou seja, pronar no meio da passada é totalmente normal. É uma forma do corpo responder à carga que está sobre ele. O pé gira para dentro para funcionar como um amortecedor.

E é nesse momento, na fase de resposta à carga (meio da passada), que classificamos o tipo de pisada. Se ela cai um pouco para dentro, se há um movimento natural de pronação, a classificação é pisada neutra. Ela é dita como pronadora se o grau da pronação estiver muito excessivo. E se o pé fica reto, ou prona muito pouco para dentro, dizemos que a pisada é supinada. Ou seja, mesmo a pisada supinada pode apresentar um certo grau de pronação no meio da passada.

Os valores que ditam a classificação da pisada são bastante questionáveis, mas apenas como curiosidade:

**De 0 a 8 graus de pronação no meio da passada:** pisada supinada.

**De 9 a 14 graus de pronação no meio da passada:** pisada neutra.

**Pronação igual ou maior do que 15 graus:** pisada pronada.

Esclarecidas as dúvidas sobre o movimento normal do pé durante a corrida, surge frequentemente outra ainda mais complicada e controversa: “Eu preciso de um tênis específico para minha pisada, como forma de prevenção de lesão?”

A resposta, hoje, na época de publicação desse livro, é não. Você não precisa de um tênis específico para o seu tipo de pisada. E eu estou frisando a data, pois a verdade é que existe até agora muito pouca ciência sobre o assunto. Sendo mais específica, há apenas quatro estudos científicos que testaram se o tênis para pisada pronada ou supinada diminui o risco de problemas. Três mostraram que não, que tanto faz o tênis que você usa, independentemente do seu tipo de pisada. Já um, concluiu que quem tem pisada pronada se machuca menos quando usa um tênis para pisada pronada.

Portando, essa história de tênis tem pouquíssimo embasamento científico e, por enquanto, as evidências apontam para o caminho do tênis neutro.

## **61) TIPOS DE ATERRISSAGEM**

Podemos definir aterrissagem do pé no chão de três formas: com o calcanhar (retopé), com a parte da frente do pé (antepé), ou com o pé

chapado (médio pé). Se sobre tipo de pisada e tênis há muita confusão e dúvidas, sobre aterrissagem então, daria um livro só para isso. Sendo assim, serei direta e irei falar o que as pesquisas científicas sabem sobre o assunto:

- Nas tribos onde as pessoas correm habitualmente descalças, as aterrissagens mais vistas são com o médio pé e antepé.

Entre corredores que usam tênis, a aterrissagem com o calcanhar é a mais comum. E isso parece valer para amadores e elite. Embora, intuitivamente, pensamos que atletas de alto rendimento não pisam com o calcanhar, quando isso foi avaliado de forma padronizada e científica, observou-se um resultado diferente. Duas pesquisas mostraram que a maioria dos corredores de elite analisados aterrissava com o calcanhar (cerca de 60%, em ambas as pesquisas). Já entre amadores, esse número de fato é bem maior, aproximadamente 90% aterrissam primeiro com o retropé.

Todas as pesquisas até hoje mostram que correr com o calcanhar gera o mesmo gasto de energia do que correr com o médio pé ou antepé. A explicação é que, embora a aterrissagem com parte da frente do pé faça a panturrilha funcionar de forma mais eficiente como uma mola, gerando menor gasto de energia, isso seria compensado pelo restante da perna na aterrissagem com o calcanhar.

Também não há diferença no risco de lesões entre aqueles que correm com o calcanhar ou outro tipo de aterrissagem. As lesões são apenas diferentes. Quem corre com o retropé tende a machucar mais o joelho e quem corre com o médio pé e antepé, sofre mais com a panturrilha e tendão de Aquiles.

Portanto, não vou te falar a posição que seu pé deve estar. O importante mesmo, na minha opinião, é controlar bem o impacto: correndo suavemente, com pouco barulho (será mais detalhada adiante). E isso pode ser feito com os três tipos de aterrissagem.

## **62) QUE TIPO DE PROFISSIONAL DEVO PROCURAR EM CASO DE LESÃO NA CORRIDA?**

Você pode ir a um médico do esporte, ortopedista ou fisioterapeuta. E eu vou te explicar a diferença entre eles.

O médico do esporte e o ortopedista fazem o diagnóstico da lesão, ou seja, dão nome a ela. É através da consulta, e de possíveis exames de imagem, que esses profissionais descobrem se a lesão é uma fratura por estresse ou uma canelite, por exemplo. Ou se a dor na virilha é pubalgia ou

uma hérnia inguinal. Já o fisioterapeuta dá o diagnóstico funcional do problema, o que significa que ele irá descobrir as possíveis causas da dor e assim tratá-la. É preciso fortalecimento? De quais músculos? Como fazer isso e cuidar de um possível processo inflamatório ao mesmo tempo? Tudo isso é função do fisioterapeuta.

Essas são as informações “formais” que você deve saber, mas agora eu vou te dar as dicas práticas:

Médico do Esporte normalmente entende melhor a cabeça do corredor e há menos chance de que você ouça dele “corrida não é um bom esporte. Vá fazer hidroginástica”. Não me entendam mal, conheço ortopedistas fantásticos, que cuidam de corredores maravilhosamente bem! Mas a chance de um médico do esporte ter mais empatia pela nossa paixão pela corrida geralmente é maior.

Consulta em que o médico não pede exame de imagem não é sinônimo de consulta ruim. O diagnóstico pode muitas vezes ser feito através de uma boa conversa e exame físico.

Os equipamentos de fisioterapia (laser, ultrassom, tens - o famoso “choquinho”) são úteis para controle da dor e processo inflamatório, mas o tratamento também envolve ir atrás das causas mecânicas e tratá-las. Fortalecer o que precisa ser fortalecido, liberar o que precisa ser liberado e ajustar a biomecânica da passada onde for necessário. Ou seja, melhorar a postura e o movimento na corrida para reduzir a sobrecarga imposta ao corpo. O uso isolado de equipamentos e alguns alongamentos inespecíficos não representa fisioterapia de qualidade. Fuja!

### **63) A MULTIFATORIEDADE**

O fisioterapeuta trata as causas mecânicas das lesões, àquelas que envolvem músculos, articulações e biomecânica. Porém, há outros fatores que geram as lesões na corrida, como problemas no treinamento, questões psicológicas e até mesmo sociais. Por isso dizemos que as lesões da corrida são multifatoriais, o que significa que as causas são várias, vindas de fatores de diferentes naturezas.

Acredito que os fatores mecânicos são os mais fáceis de entender: uma panturrilha sem força, que não é capaz de absorver bem o impacto das passadas, pode ser uma das causas para uma fratura por estresse na tíbia. Mas somado a isso, caso ocorra um aumento muito brusco na quilometragem de rodagem, temos também um fator de treinamento

envolvido. E se esse aumento aconteceu porque o corredor estava com um problema pessoal muito sério, começou a “descontar” tudo nos treinos e não consegue mais descansar senão enlouquece? Vemos então um fator psicológico importante que precisa ser cuidado, pois corpo nenhum aguenta ser forçado além do seu limite. Para completar o cenário, o corredor que já está com dor, talvez deprimido, pode ainda se sentir pressionado a postar seus treinos nas redes sociais e assim não fazer o repouso necessário para o tratamento. Consegue enxergar o fator social aqui?

Multifatoriedade é entender que as lesões são um grande quebra-cabeça. São várias peças que precisam ser encaixadas e compreendidas para que consigamos prevenir e tratar tais lesões.

## **64) QUAIS SÃO AS LESÕES MAIS COMUNS ENTRE OS CORREDORES?**

As TOP 5 são as seguintes:

- 1) Síndrome Femoropatelar.
- 2) Canelite (que tem o nome técnico de síndrome do estresse tibial medial).
- 3) Fasceíte Plantar.
- 4) Tendinopatia do Tendão de Aquiles.
- 5) Síndrome da Banda Iliotibial.

Vou falar um pouco sobre cada uma, fazendo ao final um breve resumo dos fatores de biomecânica relacionados a essas patologias. Porém, não entrarei muito em detalhes sobre tratamento porque, como já conversamos, as causas são multifatoriais e o melhor tratamento para você é aquele que as identifica e reverte na medida do possível.

## **65) SÍNDROME FEMOROPATELAR**

Síndrome significa um conjunto de sinais e sintomas. Nesse caso, o sintoma principal é dor na parte anterior do joelho. Sendo assim, a síndrome femoropatelar pode envolver várias patologias que causam desconforto nessa região, como a condromalácia e a tendinopatia do tendão femoral.

A condromalácia é uma degeneração da cartilagem do joelho, a qual tem como função diminuir o atrito entre os ossos que compõe a articulação. Ela pode ser leve (grau I) ou mais profunda (grau IV, situação em que ocorrem fissuras que expõe partes do osso antes recobertas por essa cartilagem protetora).



Sintomas comuns são: “areia dentro do joelho”, dor após longos períodos na posição sentada (sinal do cinema) e desconforto ao subir e descer escadas.

Já a tendinopatia do tendão femoral provoca dor abaixo da patela, podendo também causar edema (inchaço) na região.

Após receber o diagnóstico da síndrome femoropatelar, mais especificamente de condromalácia, muitos corredores têm a mesma dúvida: “Li que a condromalácia não tem cura. Então não vou poder mais correr”?

De fato, a cartilagem tem pouquíssima capacidade de regeneração. Uma vez lesionada, ela não cicatriza naturalmente como um músculo ou osso. Existem alguns tipos de cirurgia que tentam reverter o quadro, porém elas não têm boa efetividade e por isso são pouco usuais. Um tratamento novo, com células tronco e clonagem de tecido, parece ser um futuro promissor para a reparação da cartilagem machucada na condromalácia, porém, enquanto isso, não precisa desanimar. A condromalácia não impede a prática da corrida e é possível viver sem dor ou com ela bastante controlada. Para isso, é preciso um cuidado multifatorial, como já conversamos, que envolve comumente, na parte de biomecânica, fortalecimento da coxa (quadríceps) e quadril (glúteo médio), exercícios para valgo dinâmico (queda do joelho para dentro), atenção com o impacto na corrida, e com a distância do pé ao tronco na aterrissagem (quanto mais longe o pé está, maior é a sobrecarga mecânica sobre o joelho).

Fatores de biomecânica relacionados à Síndrome Femoropatelar:

- Valgo dinâmico (queda do joelho para dentro no meio da passada).
- Falha no músculo glúteo médio.
- Aterrissagem distante do tronco.
- Rigidez do joelho no meio da passada.

## **66) CANELITE**

O nome técnico da canelite é síndrome do estresse tibial medial, e isso já explica algumas confusões comuns envolvendo esse tema. “Medial” significa “na parte de dentro”, região que é afetada nessa patologia. Do outro lado, “o de fora”, está o músculo tibial anterior, aquele que levanta nosso pé na corrida. Portanto, sabe o que isso significa? Que a canelite, que é medial, não tem relação com esse músculo que está na lateral. Fortalecer e alongar o tibial anterior, fazendo exercícios com caneleiras levantando a

ponta do pé, embora sejam comumente indicados, têm pouco ou nenhum efeito no tratamento da canelite.

Quando colocamos a mão na região dolorida, há um músculo bem próximo dali sim. Ele é o sóleo, que faz parte da panturrilha. É inclusive comum que ele também esteja machucado de alguma maneira nos casos de canelite.

“Ok, legal Raquel, entendi a anatomia do problema. Mas eu quero mesmo é saber como tratar!” Infelizmente, nesse livro, vou ficar te devendo. Algumas dores da corrida até se resolvem bem com dicas garimpadas aqui e ali, mas eu vou te dar um conselho sério sobre a canelite: procure tratamento de fisioterapia logo! A canelite (e a fasceíte também), se não tratadas precocemente, ficam supercomplicadas.

Fatores de biomecânica relacionados à canelite:

- Alto impacto.
- Déficit de força na panturrilha.
- Fraqueza dos músculos do pé.
- Mobilidade de quadril.
- Queda do arco do pé.

## **67) FASCEÍTE PLANTAR**

É um problema na fásia plantar, uma estrutura bem espessa na sola do pé. A fasceíte gera dor bem embaixo do calcanhar ou em sua lateral interna, sendo geralmente pior nos primeiros passos da manhã. Juntamente com a canelite, ela é uma das patologias mais chatas em corredores, na minha opinião.

Eu tenho visto ótimos resultados no tratamento da fasceíte com fortalecimento dos músculos intrínsecos do pé, que são aqueles que tem sua origem e inserção nessa parte do corpo, movendo os dedos e os arcos (curvas) do pé. Não são os que movem a ponta do pé para baixo e para cima, pois esse movimento é do tornozelo, e não do pé. Quando falo em músculos intrínsecos do pé, me refiro àquele que ficam normalmente esquecidos o dia todo dentro do sapato. Pense bem: a gente treina perna, treina o core, treina braço, mas o pé acaba ficando a maior parte do tempo confinado, quieto e negligenciado. Ele, que é tão importante para o corredor, por ser sua base e um de seus amortecedores da corrida, geralmente não recebe o treino que merece.

Mas como fazer esse treino? Como colocar para trabalhar esses pequenos, mas fundamentais músculos? Tem vídeo no canal: [Como fortalecer os seus pés](#). Dá uma olhada lá.

Fatores de biomecânica relacionados à fascíte plantar:

- Fraqueza dos músculos do pé.
- Alto impacto.

## **68) TENDINOPATIA DE AQUILES**

Tendões são estruturas firmes, compostas principalmente de colágeno, que unem os músculos aos ossos. O tendão de Aquiles liga a panturrilha (músculos tríceps da perna) ao osso do calcânhar (calcâneo). Vamos continuar chamando-o de tendão de Aquiles, pois esse nome é mais familiar, porém atualmente a nomenclatura correta é tendão calcâneo.

E por falar em nomes, o termo tendinite vem sendo cada vez menos utilizado, sendo substituído por tendinopatia. Tendinite significa inflamação no tendão, porém, em análises do que acontece em lesões dessas estruturas, em nível microscópico, observou-se que ao invés de uma inflamação, há na verdade um processo de degeneração mais preponderante. Sendo assim, quando falamos tendinopatia e não tendinite, abrangemos muito mais do que uma inflamação. Tendinopatia significa doença no tendão, o que além de um processo microscópico de degeneração do colágeno, pode envolver também: rigidez, dor, calcificações, aumento da espessura, inchaço e até rupturas.

Como em todas as lesões na corrida, sobrecargas mecânicas podem ser um dos fatores responsáveis pelo aparecimento da tendinopatia de Aquiles. E nos últimos tempos, algo comum nesse quesito vem acontecendo com frequência para que esse tendão sofra: tentativas de alterar o tipo de aterrissagem de forma pouco adequada, fazendo isso sem o preparo necessário e não entendendo bem o que significa não aterrissar como calcânhar.

Pisar com o médio-pé ou antepé exige naturalmente maior esforço da panturrilha e, portanto, fazer uma alteração de pisada sem um preparo específico e fortalecimento desse músculo pode levar a uma lesão em seu tendão. Além disso, nesses dois tipos de aterrissagem, o calcânhar também toca o chão; com o médio-pé ele toca praticamente junto com todo o restante do pé (dizemos que o pé aterrissou “chapado”) e com o antepé o calcânhar encosta no chão logo após a parte anterior do pé. Ou seja, correr

“na ponta do pé”, sem nunca tocar o pé todo no chão, não existe. Fazer isso para fugir da temida “pisada com o calcanhar” só vai sobrecarregar demais a panturrilha e o tendão de Aquiles

Fatores de biomecânica relacionados à Tendinopatia de Aquiles:

- Fraqueza ou encurtamento da panturrilha.
- Déficit de força dos músculos do quadril (principalmente glúteo máximo).
- Corrida na “ponta do pé”.

## **69) SÍNDROME DA BANDA ILIOTIBIAL**

É uma dor na lateral externa do joelho, onde fica a banda iliotibial: uma faixa fibrosa que desce por toda a lateral da coxa. Há duas hipóteses que tentam explicar essa lesão: uma diz sobre o atrito da banda com uma saliência óssea do joelho (côndilo femoral) e a outra sobre uma falta de flexibilidade da banda iliotibial.

Essa lesão tem algumas curiosidades: treinar em pistas, girando sempre para o mesmo lado, pode ser um dos fatores responsáveis pelo seu aparecimento e, no período de recuperação, é melhor correr forte, e não trotar. Isso mesmo: a corrida mais rápida e o tiro mudam a angulação do joelho e tendem a gerar menos sobrecarga e dor na região do que uma corrida em ritmo confortável.

Fatores de biomecânica relacionados à Síndrome da Banda Iliotibial:

- Valgo dinâmico.
- Falha do músculo glúteo médio.
- Rigidez do joelho.

## **70) COMO PREVENIR AS LESÕES NA CORRIDA**

Essa é a pergunta mais valiosa no nosso mundo, não é mesmo? E embora tenhamos muitas ideias a esse respeito, sempre aliadas à boa vontade, para de fato sabermos se algo previne ou não lesão, de verdade, é preciso testar. E, até hoje, poucos testes de boa qualidade foram feitos sobre o assunto, acredita? Mas a boa notícia é que dentro da ciência, cada vez mais estão trilhando esse caminho.

Para biomecânica, algo que comprovadamente previne lesão é controlar o impacto. Fizeram um experimento muito interessante: ensinaram corredores a diminuir o impacto através de um sistema de biofeedback, estratégia na qual eles viam esse impacto na tela de um computador, em tempo real, e tinham que mantê-lo em um nível baixo. Após 8 treinos de 30 minutos, eles

conseguiram correr com boa absorção do choque mesmo sem aquela pista visual. Ou seja, aprenderam a melhorar a biomecânica da corrida e mostraram aos pesquisadores algo incrível após 1 ano. Eles continuavam correndo com boa absorção de impacto, ou seja, o aprendizado foi duradouro, e tiveram 63% menos risco de se machucar do que outro grupo de corredores que não fez nenhum treinamento de biomecânica. Redução de 63% dos riscos de lesão é bastante coisa.

E como você faz sem um equipamento de biofeedback? Controlando o barulho da pisada. Tentando aterrissar suavemente. Isso também já foi testado e funciona para absorção do choque de passada com o chão.

Outra arma importante na prevenção de lesões na corrida é tão simples que muitas vezes passa batida: informação! Sim, o simples fato de se informar sobre sua dor, o que fazer, quando aplicar gelo, ou quando procurar um médico, reduz o risco de lesões.

Do simples, vamos ao óbvio: fortalecimento muscular é importante. Músculos fracos estão relacionados ao aparecimento de problemas. E fortalecimento pode ser realizado de várias maneiras, seja com musculação, pilates, Crossfit, treinamento funcional. Como fazer, a dosagem, e que músculos especificamente fortalecer, são questões ainda não respondidas na área de prevenção de lesões.

Sobre treinamento, seguir uma rotina coerente também é importante para se manter afastado de dores. Mais do que o volume total, aparentemente o que mais predispõe lesões são aumentos bruscos e falta de descanso. Por isso, cuide desses dois pontos.

Percebe que o protagonista na prevenção de problemas é o seu corpo e como você está correndo com ele? E não os seus acessórios de corrida? Tênis, palmilhas, meias de compressão, ou qualquer outro equipamento, têm pouca ou nenhuma influência nesse tópico. Como você corre é muito mais importante do que com o que você corre, lembre-se sempre disso.

## **71) FRIO E CALOR**

Quem nunca colocou gelo em alguma dorzinha após um treino ou prova? Gelo vem à nossa cabeça quase que automaticamente quando sentimos alguma dor, e ele de fato ajuda, principalmente quando a lesão acabou de acontecer, ou seja, está aguda.

Lesões agudas vêm acompanhadas de um processo inflamatório. Esse processo gera os 5 sinais típicos (e chatos) desse quadro, que são: dor,

vermelhidão, inchaço, aquecimento e diminuição da função. Mas além de apenas trazer incômodos, a inflamação também tem um lado muito positivo (na verdade essencial). É a inflamação que leva para a região machucada as células responsáveis pela regeneração dos tecidos. Sem inflamação não há cura. Portanto, o papel do gelo não é parar o processo inflamatório e sim controlá-lo, diminuindo a dor e inchaço excessivo.

Na prática, o gelo deve ser utilizado quando algum dos 5 sinais da inflamação estão presentes. A sugestão mais usual é a aplicação por 20 minutos, protegendo a pele, sendo a quantidade diária dependente de cada caso.

Lesões mais antigas, que já estão incomodando há algum tempo, se beneficiam menos com o gelo, mas caso você continue se sentindo bem com ele, não há problema nenhum em utilizá-lo.

O que não pode é colocar calor, bolsa de água quente, em local com sinais de inflamação. O calor vai aumentar o fluxo sanguíneo no local, o que dá uma sensação de conforto no início, mas pode aumentar o inchaço e piorar o quadro. Usamos o recurso do calor quando queremos relaxar uma região, como um músculo muito tenso por exemplo.

Alternar entre frio e quente, o chamado contraste, é uma técnica antiga e com quase nenhuma evidência de que de fato funcione. Para nós corredores, o que mais vai ajudar mesmo é o gelo após aquele treino em que sentiu um pouco de dor.

## CAPÍTULO V - ARMADURAS E ARMAMENTOS

A escolha certa dos equipamentos que você vai usar para correr é muito importante. Mais importante ainda é saber usar corretamente esses equipamentos para que você não tenha contratempos nos treinos e provas. E isso abrange não somente as roupas que usamos, os cuidados com os tecidos que devemos escolher, mas também as meias, o jeito que amarramos os tênis (existem várias maneiras), como lavamos as roupas de corrida, a importância que damos ao relógio GPS (que nunca marcam exatamente a distância de uma prova, mas são ferramentas excelentes para treinos), e se você corre com algum tipo de identificação, algo que você realmente deveria levar em consideração.

## **72) A NUMERAÇÃO DO SEU TÊNIS DE CORRIDA**

Os nossos pés se expandem quando corremos, então, na hora de escolher o seu tênis de corrida você sempre deve optar por um que tenha uma numeração maior do que o seu tênis casual para não ter problemas com as unhas. O ideal é sobrar um espaço equivalente a um dedão da sua mão e, na maioria das vezes, comprar uma numeração maior já é o suficiente. De qualquer maneira, você deverá sempre verificar o tamanho do calçado quando for comprar um novo modelo, pois as marcas variam formas e tamanhos com alguma frequência.

## **73) DÊ PREFERÊNCIAS AOS TECIDOS TECNOLÓGICOS**

As camisetas, shorts, calções, bermudas ou tops não devem ser de algodão. Algodão é um tecido que, quando molhado, fica pesado e atrapalha a performance. Não é só isso. O algodão também pode machucar a pele, causar irritações e assaduras. É por isso que você deve priorizar tecidos tecnológicos como poliéster ou poliamida. Esses tecidos são mais leves do que o algodão, possuem a propriedade de secagem rápida, o que é uma mão na roda para a gente, além de não irritar a pele.

Já no caso das meias, o ideal é que elas sejam feitas de tecidos mistos, uma mistura de algodão com tecidos sintéticos. Se as meias forem somente de algodão, elas podem causar irritação e bolhas. Serem feitas apenas de tecido sintético não é o ideal também, pois seriam muito escorregadias e dificultariam o ajuste do tênis com os pés. Imagine correr de meias sociais, que são feitas somente com poliamida? O mundo perfeito das meias para corredores é ter exatamente uma mistura dos dois tecidos. O algodão ajuda a meia a ficar “presa” no pé e os tecidos sintéticos fazem com que a meia não fique encharcada de suor.

## **74) QUANTOS TÊNIS VOCÊ DEVE TER?**

Quando eu comecei a correr sempre me falavam que nós deveríamos ter ao menos dois pares de tênis para evitar o efeito “memória” da espuma responsável pelo amortecimento. Você tinha que deixar o tênis “descansar” por ao menos 24 horas antes de usá-lo novamente. Não sei se realmente isso é verdade, mas tenho certeza que as marcas já solucionaram esse problema, se é que ele existia, com compostos de EVA mais modernos. O TPU popularizado pela Adidas com o nome de Boost duraria mais de mil quilômetros entregando a mesma sensação de amortecimento que tinha nos



primeiros treinos. Seja isso 100% verdade ou não, na minha opinião sempre devemos ter ao menos dois pares de tênis pelo motivo mais óbvio do mundo. Se alternamos o uso deles, a vida de cada um dos modelos será maior. Se um tênis usado diariamente dura 6 meses, alternado com outro modelo, você consegue usá-lo por um ano, certo?

Tem gente que vai além: tem um par para cada tipo de treino, um para rodagens, outro para treinos rápidos e ainda um para usar somente nas competições. Ter um arsenal desses pode até ser positivo, mas não é todo mundo que tem condições de bancar essa guerra.

### **75) NÃO DEIXE SEU TÊNIS DESAMARRAR**

Tênis desamarrado no meio de um treino ou competição é um erro de principiante. Tão de principiante que até corredores experientes acabam errando em algo tão básico.

No treino não tem problema, já que é só amarrar novamente e beleza, volta para o treino. Já em provas é diferente. Até porque parar para amarrar o tênis pode causar um acidente com os corredores que estão logo atrás de você. Também por fazer você perder segundos preciosos em uma prova em que você pode estar em ritmo de recorde pessoal.

A melhor maneira de evitar que isso aconteça é dar um laço duplo logo depois do laço principal, o que irá garantir que você não tenha problemas com o seu cadarço.

### **76) NÃO EXISTE SÓ UMA MANEIRA DE PASSAR O CADARÇO NOS TÊNIS**

Não se conforme com a amarração convencional dos tênis. Você não precisa deixar a passada do cadarço do jeito que veio de fábrica. Você pode deixá-lo do jeito que quiser. Eu mesmo tenho um par de joanetes lindos que ficam extremamente incomodados quando ficam guardados dentro de um tênis com forma muito estreita, mesmo escolhendo o tênis, com um número maior como dito no item 72. Dependendo do tênis, eu salto o primeiro e segundo ilhós para deixar a parte onde ficam os dedos dos pés mais “folgada” e com isso meus joanetes ficam felizes da vida.

Pessoas com o arco do pé muito altos também podem saltar os ilhoses da região. Faça da amarração uma aliada ao formato do seu pé.

### **77) DROP ALTO OU DROP BAIXO. O QUE É DROP?**

Uma coisa que falo sempre nos meus vídeos de review de tênis é o drop. Drop é a diferença de altura entre a parte de trás para a parte da frente do tênis – para ser mais objetivo, seria o tamanho do salto. O ideal para mim seria zero, que garantiria a posição natural do nosso corpo. Penso assim porque corri descalço por um bom tempo e gosto da sensação de correr sem drop algum. No entanto, são raros os tênis que oferecem zero de drop. Hoje em dia, eles variam entre 4 e 12 mm. O drop surgiu na época em que o Bill Bowerman, treinador e um dos fundadores da Nike, estava encantado com o que tinha visto na Nova Zelândia em uma visita que teria feito ao também treinador Arthur Lydiard, que estava popularizando o jogging para a população como um esporte a ser praticado por qualquer pessoa.

Quando Bowerman tentou implantar isso no Oregon, percebeu que pessoas sem treinamento formal de atletismo não conseguiam ficar com o corpo levemente inclinado para a frente, e por isso decidiu criar o salto exatamente para ajudar os corredores nesse sentido. A coisa ficou tão popular que acabou sendo adotada por todos fabricantes de tênis de corrida. O drop foi sendo exagerado até o surgimento da onda minimalista de tênis nos anos 2000, que acabou por reduzir o salto e é algo que está sempre referenciado nas descrições dos modelos. Agora se você perguntar para mim o que é melhor, drop alto ou drop baixo, minha resposta sempre vai ser baixo por ser a minha preferência pessoal, mas digo também que quem testa um tênis com um drop mais baixo dificilmente volta atrás.

## **78) QUANTO TEMPO DURA UM TÊNIS DE CORRIDA**

Essa é uma informação que varia de acordo com o fabricante. Muitos dizem que os tênis duram entre 400 e 500 km, mas eu sou daquela linha de que o tênis só deve ser trocado quando ganhamos um buraco no solado. Claro que devemos levar em consideração a vida útil do composto usado pela marca para o amortecimento do tênis, mas já há vários compostos feitos de TPU que duram mais de 1000 km, de modo que minha teoria do furo no solado se faz cada vez mais atual.

A época ideal de troca de tênis é quando você sentir que ele não “performa” mais como antigamente. Se você tiver dois pares de tênis para correr, um par mais novo pode ser usado como referência para essa efetividade do amortecimento.

## **79) TÊNIS VS. DISTÂNCIA VS. PESO DO CORREDOR**

Sempre achei esquisitas algumas informações que encontramos sobre alguns tênis. Algumas marcas ou lojas esportivas falam que tênis X deve ser usado até a distância Y e por um corredor ou corredora de até Z quilos. O fato é que me parece que não há qualquer estudo que faça esse tipo de relação entre corredor, distância e peso.

Na minha opinião, qualquer tênis serve para qualquer distância, contanto que a pessoa que use o calçado esteja bem adaptada a ele. O fato é que, se um tênis dura pelo menos uns 500 quilômetros, por que ele não pode ser usado em uma maratona, por exemplo? Não faz sentido.

Sobre o peso, entendo que em geral os tênis com mais amortecimento são recomendados para pessoas mais pesadas, porque essas vão exigir mais trabalho do tênis e a probabilidade do calçado durar mais é maior quando ele é um tênis mais “parrudo”. O único problema com essa associação é que, se você protege demais o corredor pesado com um tênis cheio de estruturas e amortecimento, ele provavelmente vai correr mais do que pode e não sei até que ponto isso pode ser bom do ponto de vista de prevenção de lesões. Então isso é algo que deve ser visto com cuidado. Se você pensar bem, um corredor com sobrepeso com um tênis com menos amortecimento pode tomar mais cuidados na hora de correr e talvez esse estímulo seja o mais adequado para ele.

De qualquer forma, na minha opinião, qualquer tênis de corrida serve para qualquer distância e peso do corredor, basta o corredor estar adaptado a ele.

## **80) AINDA EXISTE TÊNIS MINIMALISTAS?**

Falei da onda minimalista no item anterior, não é? Tênis minimalista é algo que praticamente não existe mais no mundo. Foi algo que ficou muito em voga principalmente depois do lançamento do livro “Nascido para correr”, do jornalista Christopher McDougall, em 2009. Tênis minimalista, para ter esse nome, tem que ser um tênis que oferece uma experiência mais próxima do que seria correr descalço, e para tanto eles precisam ter as seguintes características - flexibilidade, forma larga, drop inexistente, pouquíssimo amortecimento e baixo peso.

A oferta de tênis minimalistas aumentou logo após o livro e muita gente começou a usar esse tipo de tênis, pois, teoricamente, ele causaria menos lesões do que os tênis modernos. O problema é que a maioria das pessoas que decidiu usar esse tipo de tênis não sabia que demoraria um certo tempo

para que a musculatura do pé pudesse se adaptar ao novo estímulo e muita gente acabou se lesionando por causa disso. No entanto, a grande maioria das marcas acabou adotando alguns preceitos de tênis minimalistas em alguns de seus modelos - hoje em dia é muito mais fácil achar tênis flexíveis e com forma larga e drops mais baixos do que dez anos atrás.

## **81) CORRER DESCALÇO É BOM?**

Correr descalço é a forma mais natural de correr. Nosso pé foi projetado para isso. Existem pesquisas que indicam que só sobrevivemos porque aprendemos a correr – em relação aos outros mamíferos, fisicamente falando, somos bons em duas coisas: correr e arremessar coisas. Entre os mamíferos corredores, somos os únicos que conseguimos essa proeza de correr sem parar por horas apenas tomando água e nossos pés foram projetados para nos ajudar nisso.

Correr descalço faz com que possamos retomar esse contato “primitivo” com nós mesmos. Mas ao mesmo tempo que correr descalço é natural, sempre pensei que fomos inteligentes o suficiente para colocarmos uma proteção nos pés. É por isso que eu, pessoalmente, acho que tênis de corrida tinham que interferir o mínimo no movimento natural do pé. Deveriam ser apenas uma proteção. Quanto mais estruturado o tênis, mais encaixotado o seu pé fica e é mais complicado para ele se mover com naturalidade.

Portanto, eu acho saudável correr descalço, até porque ajuda a fortalecer os músculos intrínsecos do pé e isso vai te ajudar a correr de forma mais saudável. Na minha experiência, o mais próximo do que é a experiência de correr descalço é correr com sandálias huaraches (as usadas pelos índios tarahumaras citados no livro “Nascido para Correr”, do Christopher McDougall). Há algumas marcas no exterior e digo isso porque é a única maneira de você correr com a parte de cima do pé livre de qualquer tipo de tecido ou cadarços.

Eu diria para você experimentar um trote descalço uma vez por semana durante alguns minutos. Pode ser em qualquer superfície – grama, concreto, asfalto. Experimente para ver como sua percepção muda. Só não exagere para depois se machucar e querer meter um processo em mim!

## **82) COMO LAVAR O SEU TÊNIS**

Lavar, lavar mesmo, nunca deveríamos. Eu mesmo nem lavo ou limpo muito os meus tênis de corrida. Acho que eu gosto de deixar os tênis com as

marcas do tempo, sabe? Mas e quando o tênis está sujo mesmo ou se você quer simplesmente deixar os seus tênis de corrida como novos?

Primeiramente o que você não deve nunca fazer é botar os tênis na máquina de lavar roupa. Isso pode danificar seriamente o cabedal, deformar mesmo e seu tênis pode nunca mais ficar legal no seu pé. Não faça isso! Então o que devemos fazer?

Primeira coisa: retire as palmilhas e o cadarço. Molhe levemente os tênis em um tanque ou local semelhante e passe um pouco de lava-roupas líquido ou em pó. Use uma escova de dente com cerdas macias para escovar todas as partes do calçado, tendo cuidado especial nas partes mais delicadas. Depois disso, basta enxaguar e retirar o excesso do sabão ou lava-roupas.

Faça o mesmo procedimento com as palmilhas e o cadarço.

O tênis deve ser colocado para secar na sombra e para ajudar a tirar o excesso de água, amasse pedaços de jornal ou papel toalha e forre a parte interna do tênis. Assim que tudo secar, basta colocar a palmilha, os cadarços e desfilar com seu tênis no estilo “lavou, tá novo.”

### **83) COMO ELIMINAR O MAU CHEIRO DO TÊNIS**

Muitas vezes lavar os tênis pode não ser o suficiente e o chulé persistir no tênis. Há algumas alternativas que podem ajudar nisso. Uma delas é semanalmente deixar os seus tênis tomarem um pouco de vento, tirando eles do armário. Lavar a palmilha é uma boa opção, como dito no item anterior, mas também há as alternativas preventivas, como alguns sprays especialmente feitos para colocar pós uso, talcos antissépticos ou mesmo duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio em cada pé. Agora, se o mau cheiro persistir, troque a palmilha do tênis!

### **84) COMO LAVAR SUAS ROUPAS DE CORRIDA**

Lavar roupas de corrida é algo simples. Muito simples. Tão simples que para fazer algo errado é muito fácil, então vamos lá:

- Antes de mais nada, o ideal é que você lave suas roupas logo depois de correr. No entanto, muitas vezes isso não é possível. Então, tente adiantar o expediente para não deixar o suor ficar impregnado no tecido. Para tanto, vale até dar uma enxaguada no banho com a própria roupa para tirar o excesso de suor ou colocar de molho por alguns minutos antes de lavar.

- A maneira ideal de lavar roupas de corrida é a mão. Mas na correria do dia a dia eu acho praticamente impossível fazer isso. Aliás, inventaram um

negócio aí faz algum tempo e eu não sei se vocês já ouviram falar: chama-se máquina de lavar. É incrível! Ela lava, torce e enxágua para você. É uma maravilha! Ok, brincadeira à parte, a máquina de lavar pode ser meio agressiva para as roupas, mas já faz anos que as máquinas têm um ciclo de lavagem para roupas esportivas ou delicadas. Então, se sua máquina de lavar tiver esse ciclo ou coisa parecida, use-o sempre. Sua máquina tem a opção de lavar com água morna? Ótimo! Não use! Roupas de corrida têm que ser lavadas em água fria para não correr o risco de encolher.

- Já que você vai usar a máquina de lavar no ciclo de roupas delicadas, é imprescindível que você separe as suas roupas de corrida das suas roupas normais. Primeiro, por causa do tipo de tecido e, segundo, porque o contato com outras roupas pode acabar danificando suas roupas de tecido sintético. Quem já colocou camiseta de corrida para lavar junto com calça jeans sabe do que eu falando (já aconteceu com um amigo meu...)

- Dê preferência para lava-roupas especiais para tecidos esportivos por ter propriedades para eliminar o mau odor do suor, o que é uma mão na roda.

- Nunca, jamais, use amaciante normais nas suas roupas de corrida. Amaciante é feito para “amaciar” roupas feitas principalmente as de algodão, e não tecidos sintéticos. Os amaciantes normais têm propriedades que interferem na permeabilidade dos tecidos técnicos. Hoje em dia já há produtos especiais que retiraram da fórmula esses ativos e podem ser usados caso você queria. De bônus, eles também têm propriedade anti mau odor. Sua família agradece!

## **85) COMO TIRAR O MAU CHEIRO DAS ROUPAS DE CORRIDA**

Eu disse no item anterior que já existem tanto lava-roupas como amaciantes com propriedades anti odor. Eles custam um pouco mais caro do que seus pares que não são esportivos, então você precisa de alternativas para tirar o mau cheiro das roupas, afinal de contas, todo corredor ou corredora que se preza tem um carinho especial por suas roupas de corrida.

Mas como queremos que esse amor continue eterno enquanto dure, ou melhor, enquanto a roupa dure, é melhor a gente dar um jeito de se livrar do “bodum”, do cheiro de enxofre.

Tem a opção light e a opção hardcore

A versão light é o vinagre. Antes de lavar as roupas, dilua de duas a três xícaras de vinagre para cada 5 litros de água (um balde de água tradicional

tem 5 litros). Essa é a proporção padrão, você colocar menos água e menor vinagre dependendo da quantidade de roupas, claro - cada xícara tem o equivalente a 200 ml, ok. Você pode usar esses copos aqui para ajudar

Você pode substituir o vinagre por bicarbonato de sódio - é uma xícara de bicarbonato de sódio para cada 5 litros de água.

Deixe de molho por pelo menos 30 minutos, tire de lá e lave suas roupas normalmente

O vinagre precisa ser o de álcool incolor, porque esse não tem cheiro. Não me vai colocar aqueles vinagres de maçã, ou de vinho tinto, que vai acabar manchando suas roupas e o cheiro vai ficar meio esquisito.

Se você fez isso e você não conseguiu se livrar do bodum, é hora de usar a opção hardcore

A opção Hardcore é o Lysoform - fique atento para usar essa aqui.

O Lysform é um lance mais power (é desinfetante, germicida, bactericida), então é melhor você se proteger para usar esse negócio. O processo é o mesmo: Antes de lavar, uma tampinha de Lysoform para cada 5 litros de água. Coloque a sua roupa supercheirosa lá e deixe de molho por 20 minutos. Daí então é só tirar do balde e lavar normalmente.

Isso deve funcionar para quase todas as roupas. Agora, meu amigo, se você fez isso tudo e mesmo assim sua roupa continuar cheirando mal, sinto muito, você terá que jogá-las fora. Me desculpe!

## **86) GPS, UMA EXCELENTE REFERÊNCIA**

Já falei lá no item 40 que GPS não é 100% preciso e que não podemos confiar cegamente nos dados que aparecem nele. Mas sem dúvida nenhuma os relógios com GPS trouxeram uma praticidade para o dia a dia do treinamento do corredor que não existia antes. Nos campos do relógio você têm dados como distância, velocidade ou ritmo, média de ritmo por volta, altimetria, batimentos cardíacos, programação de treinamentos intervalados e, em alguns modelos mais modernos, até estimativa de Vo2Max e potencial de resultados em provas.

É claro que nem todo mundo é louco por dados e métricas, mas um dos maiores benefícios dos relógios com GPS é que, como todos têm aplicativos que compartilham seus resultados, os treinadores conseguem saber como está o treinamento do aluno e fazer ajustes finos para melhorar os resultados. Então é isso, o GPS pode não ser 100% preciso, mas é uma ótima ferramenta para os treinos e para saber como anda a sua evolução

como corredor. O único problema que temos mesmo é o custo desses dispositivos que chegam na casa de R\$ 3 mil. Claro que há alternativas mais baratas, mas, em geral, os melhores relógios e com mais recursos são também os mais salgados, infelizmente.

### **87) FREQUENCÍMETRO**

É o nome dado a relógios com monitores de frequência cardíaca. Em princípio, os frequencímetros foram criados para acompanhar pessoas que tiveram alguma ocorrência cardíaca, como infarto, por exemplo.

No entanto, a aplicação nos esportes foi um passo natural e os relógios com as cintas de frequência cardíaca foram se popularizando a tal ponto que nos anos 1990 a Polar, marca que foi a pioneira nos frequencímetros, era sinônimo de relógio de corredor. Eles realmente nadavam de braçada nesse mercado.

Os benefícios de treinar monitorando os batimentos cardíacos são variados e ainda é muito popular entre os treinadores que usam as faixas cardíacas para determinar o ritmo de corrida dos seus atletas. Hoje em dia, as cintas estão dando lugar para os leitores em led diretamente no pulso, mesmo que haja certa controvérsia em relação à eficiência desses leitores em temperaturas mais baixas.

### **88) TER OU NÃO TER UMA MOCHILA DE HIDRATAÇÃO?**

Se você vai correr provas em trilha, mochilas de hidratação são muito importantes para manter você hidratado em um percurso em que é proibido ter postos de hidratação com copos descartáveis para não sujar a natureza.

A coisa que eu acho mais esquisita é ver gente correndo provas de rua com mochilas de hidratação. Se a pessoa está usando a prova como parte do seu treinamento, eu até entendo, mas uma competição normal em que há postos de hidratação, farta distribuição de água ou isotônico, torna descabido correr com uma mochila dessas nas costas. Qualquer peso que você carrega consigo vai, de certa forma, atrapalhar sua performance, pois é um peso desnecessário.

Na cidade onde moro, Jundiaí, sempre faço meus treinos em locais em que tenho acesso a água, como um bebedouro na rodoviária, outro em um boulevard e mais um em um parque municipal. No local onde faço meus treinos longos também há uma bica de água que vem da Serra do Japi. Mas



quando faço outros percursos que não há algum tipo de fonte de água, não tenho pudor em entrar em um boteco ou padaria e pedir um copo d'água. Não há quem recuse. Correr com um pouco de dinheiro também é importante caso você queira comprar água ou mesmo isotônico, se for o caso.

### **89) MEIAS DE COMPRESSÃO TRAZEM ALGUM BENEFÍCIO?**

Apesar de ter muita gente correndo com meias de compressão, ainda não existem estudos que comprovem algum benefício do uso delas nos treinos. Um dos grandes problemas de se fazer estudos com esse tipo de equipamento é a variedade de produtos e graus de compressão. No caso, como existe demanda, os fabricantes produzem e colocam no mercado. Tenho um amigo que é cirurgião vascular que me disse com todas as palavras que elas não servem para nada. Para corridas em trilhas até que há utilidade – elas ajudam a proteger as canelas de árvores e arbustos e no frio elas ajudam a diminuir o sofrimento. Tenho um amigo que usa porque acha bonito, então é válido, assim como o uso por recomendação médica (mesmo que meu amigo refute essa tese).

### **90) CORRA COM ALGUM TIPO DE IDENTIFICAÇÃO**

Antes de ler isso, bata na madeira. Você já pensou se acontece algo com você durante um treino ou prova? Um acidente, um ataque cardíaco ou coisa parecida? São coisas que fogem completamente do nosso controle e difíceis de prevenir. Mas uma coisa você pode fazer. Ter alguma identificação com você. Isso é extremamente necessário porque, se você der entrada em um serviço de emergência e estiver desacordado, como vão entrar em contato com a sua família ou amigos para avisar que algo aconteceu com você? Sem identificação, você será cadastrado como indigente pelo hospital.

E quais são as formas de levar suas informações pessoais com você?

- Escrever essas informações em um papel, plastificar e levar sempre com você, em algum bolso.

- Há várias pulseiras especiais em que você pode inserir essas informações, como as que você encontra na Selfid (<http://selfid.com.br>).

Quais são as informações mais importantes que você deve colocar nesse cartão ou pulseira?

- Seu nome completo e data de nascimento.

- Nome de alguém para entrar em contato em caso de emergência e o número de telefone.

- Seu tipo sanguíneo - eventuais problemas de saúde, como alergias a medicamentos, se é portador de diabetes, marcapasso.

Não saia para correr sem algum tipo de identificação, porque você nunca sabe o que vai acontecer e essa é uma maneira de deixar a sua família e amigos mais tranquilos.

## CAPÍTULO VI - CONHECIMENTOS GERAIS

Claro que tudo o que você leu até agora nesse livro contribui para que você tenha um grande conhecimento geral sobre esse esporte, mas tem algumas coisas que considero que seriam bacanas que você soubesse. Por que a maratona tem exatos 42.195 metros? A São Silvestre é uma maratona? O que são os selos da World Athletics? O que são as Word Marathon Majors? Qual é o recorde mundial da maratona? Nesse capítulo você encontrará respostas para essas e outras perguntas.

## **91) POR QUE A MARATONA TEM 42.195 METROS?**

Em 1892, quando os Jogos Olímpicos Modernos estavam sendo desenhados, o francês Michel Breal, amigo do Barão de Coubertin (foi o cara que tirou os Jogos do papel), sugeriu uma homenagem à lenda do Filipedes, o tal sujeito que correu de Maratona a Atenas para anunciar à galera que eles tinham vencido o poderoso exército persa. De acordo com o que é comumente divulgado, ele teria corrido uma distância de aproximadamente 40 km, chegou lá e disse “Nenikékamen!”, que significa “vencemos” em grego, e então, morreu.

Essa história havia entrado nos corações de todos naquela época por causa de um poema publicado pelo inglês Robert Browning em 1879, que narrava esse momento dramático da história que teria acontecido nas Guerras Médicas, cerca de 490 aC. Mas o problema é que o Filipedes talvez nunca tenha feito isso. O sujeito era um mensageiro, algo comum na época, e eles percorriam distâncias muito longas. Longas mesmo.

Quando você lê “Histórias” do Heródoto, o pai da História, Filipedes teria sido o cara destacado pelo exército ateniense para pedir ajuda dos espartanos para a batalha contra os persas, que já estavam na planície de Maratona. Sabe qual é a distância entre Atenas e Esparta? 240 km.

De acordo com Heródoto, ele teria percorrido essa distância em apenas um dia. Então é muito improvável que ele tenha morrido depois de ter feito um “trotinho” de 40 km de Maratona a Atenas.

É claro que até o Heródoto diz que suas histórias são registros de histórias contadas de pai para filho e que não há precisão, digamos assim, científica, do que teria acontecido. Quem mudou essa história foi Plutarco, que nasceu em 45 dC, ou seja, mais de 400 anos depois de Heródoto. Foi ele quem teria falado da tal corridinha de Maratona para Atenas, parafraseando o trabalho perdido de outro doido, o Heraclides Poticus, que nasceu 100 anos depois do Heródoto. O problema é que Plutarco teria dito que quem fez essa corrida para avisar da vitória sobre os persas teria sido um tal de Eucles e ninguém mais lembrou do tal feito do Filipedes. Até a grafia do nome muda de um autor para o outro. Tem Felipedes, Feidipedes e Filipedes. Eu vou usar Filipedes, beleza? O fato é que o poema do Browning regatou Filipedes e acabou tornando o mensageiro um verdadeiro mito do sujeito que correu 40 km de Maratona a Atenas, gritou “Nenikekamen” e morreu.

Tá bom, mas e os tais 42.195 metros?

Como a distância era de Atenas a Maratona era de 40 km, a primeira maratona olímpica, a de Atenas, foi de quase 40 km. Nos Jogos seguintes, os de Paris 1900, a prova teve 40.26 km, em Saint Louis 1904 (EUA) os 40 km foram repetidos e, daí, nos Jogos de Londres 1908, a prova teve 42.195 metros. Mas porque diabos 2.195 metros? De acordo com o conhecimento popular, a família real teria exigido que a maratona passasse no jardim do Castelo de Windsor, para que eles pudessem assistir à prova. Mas parece que não foi bem assim.

O meu amigo Nelton Araújo fez uma séria pesquisa histórica para escrever uma matéria sobre essa prova na *Revista Contra-Relógio*. O Comitê Olímpico pediu para os ingleses fizessem uma prova que tivesse entre 24 e 26 milhas. E então os ingleses estabeleceram que a maratona teria 26 milhas (cerca de 41.8 km) mas, os ajustes no percurso fizeram com que ele tivesse que sair de dentro do Castelo de Windsor, até para que não houvesse interferência do público na largada e não para que a família real assistisse a largada, pois obviamente, eles queriam estar na chegada da prova, uai! De acordo com o site da World Athletics , um dos ajustes teria sido feito para que as crianças do hospital infantil de Windsor pudessem acompanhar a largada. No final das contas, a distância total ficou em 42.195 metros.

Nos dois Jogos seguintes, a maratona teve distâncias diferentes: 40.200 metros em Estocolmo 1912 e 42.750 metros na Antuérpia 1920, para então nos Jogos de Paris 1924 se estabelecer que a distância padrão da maratona deveria ser a mesma dos Jogos de Londres 1908, os famosos 42.195 metros.

Agora apenas uma curiosidade: nos anos 1990, o percurso dos Jogos Olímpicos de Londres 1908 foram aferidos novamente com o procedimento adotado na atualidade e adivinha a distância que foi percorrida no início do século passado? 42.036, ou seja, 159 metros a menos.

Cabe aqui dizer que existe uma corrida chamada Spartathlon, que vai de Esparta a Atenas e tem uma distância de 246 km – algo mais factível para alguém correr e morrer na chegada na antiga Grécia, não é mesmo?

## **92) A SÃO SILVESTRE É UMA MARATONA?**

Não, a São Silvestre não é uma maratona, apesar da grande maioria das pessoas no Brasil ter certeza disso. A corrida mais importante e mais antiga do Brasil teve percursos de vários tamanhos. A sua primeira edição em 1925 teve 8,8 km e a distância variava de acordo com o ano da

realização. Em 1990, finalmente, ficou estabelecida que a distância seria de 15 km, mas nunca chegou a ter os míticos 42.195 metros.

A São Silvestre se tornou uma das corridas de rua mais importantes do mundo quando abriu sua inscrição para os atletas estrangeiros em 1945, sendo que as mulheres só puderam começar a participar da competição 30 anos depois, em 1975. Entre os atletas renomados que passaram por aqui podemos citar o tcheco Emil Zatopek (1953), o iugoslavo Fanjo Mihalic (52/54), o americano Frank Shorter (1970), o equatoriano Rolando Vera (1986/87/88/89), a portuguesa Rosa Mota (1981/82/83/84/85/96) e o queniano Paul Tergat (1995/96,98/99/00).

Entre as vitórias brasileiras da época aberta, temos o bicampeonato histórico de José João da Silva (1980-1985) e o tri de Marilson Gomes dos Santos (2003/05/06), além das vitórias de João da Mata (1980), Ronaldo da Costa (1994), Emerson Iser Bem (1997), Franck Caldeira (2006), Carmem Oliveira (1995), Roseli Machado (1996), Maria Zeferina Baldaia (2001), Marizete Rezende (2002) e Lucélia Peres (2006).

Muito se fala em se manter a tradição da São Silvestre sempre que há uma mudança no percurso ou no horário de disputa da prova. Se você for atrás do histórico da corrida, vai ver que a única tradição que se mantém na São Silvestre é a data de realização, que é na véspera de ano novo e o nome da competição. O local de largada e chegada mudou diversas vezes e a distância também, até a sua padronização em 1990 (15 km). A última tradição que foi quebrada foi o horário de realização da prova, que era noturna até 1989, quando a organização da prova mudou o horário de largada para a tarde. Houve uma nova mudança em 2012 e a largada da prova mais tradicional do Brasil passou a ser de manhã, o que permanece até hoje.

A São Silvestre é a maior corrida do Brasil há muito tempo e, em 2018, a prova botou 25.589 corredores para correr no último dia do ano.

### **93) O QUE É UMA ULTRAMARATONA?**

Ultramaratona é qualquer prova que tenha mais do que 42.195 metros. Vamos considerar que uma corrida com 45 km ou mais é uma ultramaratona. Não sei dizer qual seria a maior ultramaratona do mundo em distância, mas sei dizer qual é a maior no sentido de participantes. Ela é a Comrades, uma que acontece na África do Sul e que liga duas cidades: Pietermaritzburg a Durban, no litoral. A prova alterna anualmente o

sentindo. Em um ano ela “sobe” de Durban a Pietermaritzburg e no ano seguinte ela “desce” de Pietermaritzburg para Durban. A distância também varia de acordo com o ano e as medições, mas, na média, a distância fica entre 87 e 89 km. Todos os anos completam a Comrades cerca de 16 mil corredores, na prova que é considerada a rainha das ultramaratonas.

## **94) A MAIOR...**

### **...MARATONA DO MUNDO**

Nova York é a cidade que tem a prova detentora do título de maior maratona do mundo. Em 2019 a competição contou com 53.513 concluintes.

### **...MARATONA DA AMÉRICA DO SUL**

A prova do Buenos Aires em 2019 assumiu o posto de maior prova da América do Sul ao ultrapassar a Maratona do Rio de Janeiro, que deteve essa distinção em 2018. A Maratona de Buenos Aires em 2019 contou com 8.834 concluintes contra 7.224 da prova carioca.

Seria a Maratona de Buenos Aires a maior maratona da América Latina? Não. Esse número pertence à Maratona da Cidade do México que em 2018 contou com 27.523 concluintes e a prova recebeu o selo ouro da World Athletics, que começa a valer a partir da edição de 2019 (mas os resultados ainda não foram publicados). Há muita controvérsia relacionada à prova mexicana, pois assim como alguns brasileiros, uma minoria de mexicanos tem um certo gosto pela trapaça. Só em 2018, mais de 5 mil corredores foram desqualificados da prova por cortar caminho, caso isso não tivesse ocorrido, a prova teria mais de 32 mil concluintes.

### **...MARATONA DO BRASIL**

A maior prova de 42 km do Brasil é a do Rio de Janeiro, que em 2019 teve 7.224 concluintes

### **...MEIA-MARATONA DO MUNDO**

É da Suécia a maior prova de 21 km do mundo. Essa distinção pertence à Meia-Maratona de Gotemburgo, que em 2018 contou com 39.987 participantes.

### **...MEIA-MARATONA DO BRASIL**

A maior meia-maratona do Brasil é a Meia-Maratona que faz parte do evento Maratona do Rio de Janeiro, com 9.818 mil corredores em 2019. A partir de 2018, a organização da prova carioca separou a meia da maratona e criou o desafio Cidade Maravilhosa, possibilitando que a mesma pessoa corra os 21 km no sábado e os 42 km no domingo.

### **...MEIA-MARATONA DA AMÉRICA DO SUL**

Esse título ainda não temos e perdemos anualmente para os hermanos argentinos. A maior prova de 21 km da América do Sul é a meia-maratona de Buenos Aires, que em 2019 contou com 18.554 concluintes.

### **95) OS SELOS DA WORLD ATHLETICS**

Os selos da World Athletics são distinções que denotam o padrão de excelência da organização de uma determinada prova. O selo é uma garantia de que a organização entregará padrões aceitáveis mínimos para proporcionar uma boa experiência para o corredor, seja ele amador ou atleta de elite. Para o selo ser obtido, a organização precisa fazer a aplicação junto a WA por dois anos seguidos e, se aprovado, é usado na terceira edição.

Para cada tipo de selo há uma série de exigências que são mais “duras” de acordo com a distinção: bronze, prata, ouro e o platina, criado em 2019. Entre essas exigências há coisas que vão desde a transmissão da prova ao vivo, passando pela variedade de nacionalidade e qualidade dos atletas de elite, marcadores de ritmo, até o rigor nos exames antidoping. Quanto maior o selo, maiores as exigências.

Na América do Sul temos sete provas com selos da WA. A Meia-Maratona de Bogotá tem selo ouro, e as Maratonas de Santiago, Buenos Aires, Rio de Janeiro e São Paulo, Meia Internacional do Rio e a Corrida Internacional de São Silvestre detêm o selo bronze.

### **96) O QUE SÃO AS WORLD MARATHON MAJORS**

É uma espécie de clube que reúne seis das maiores maratonas do mundo – são elas: Maratona de Nova York, Boston, Chicago, Londres, Berlim e Tóquio. Esse clube foi criado para que essas provas tenham maior força em relação a WA e também para negociar interesses em comum. Desde sua criação, a WMM criou uma premiação especial para os atletas de elite que se destacarem em dois anos de circuito e qualquer atleta que completar as



seis provas, independentemente do ano de conclusão, ganha uma medalha comemorativa do feito.

Uma coisa interessante sobre a WMM é que a Maratona de Paris é, provavelmente, a segunda maior prova do mundo – fica atrás apenas da Maratona de Nova York e não faz parte das Majors. Nunca consegui saber o porquê dos franceses não quererem fazer parte desse grupo, mas acho que eles devem ter pensado que não precisariam fazer parte de tal associação, pois todo ano só aumenta o interesse dos corredores em correr prova da capital francesa. Ah, sim, a prova tem selo ouro da WA.

Então o texto que está lá na página da WMM está errado: “A Abbot World Marathon Majors é uma série que reúne as seis maiores e mais renomadas maratonas do mundo”, quando deveria ser algo como “A Abbot World Marathon Majors é uma série que reúne as seis maiores e mais renomadas maratonas do mundo, com exceção da Maratona de Paris”.

Quem completa as seis provas recebe uma medalha especial e mais de 5 mil pessoas já conquistaram essa medalha. No entanto, já há um movimento sendo feito para aumentar o número de provas da WMM e já há duas candidatas: a Maratona de Singapura (Malásia), e a Maratona de Chengdu, da China. Esse processo, de acordo com a WMM, demorará alguns anos, então, se você está em busca da medalha de 6 provas, melhor você, literalmente, correr logo.

## **97) POR QUE A MARATONA DE BOSTON É TÃO IMPORTANTE E POR QUE É DISPUTADA EM UMA SEGUNDA-FEIRA?**

A Maratona de Boston é importante porque é a maratona mais antiga do mundo e disputada desde 1897 sem interrupções, mesmo em tempos de guerra. Essa é uma prova que os americanos têm um tremendo orgulho de correr porque, para participar da mesma, você precisa ter um tempo de qualificação. Isso se deve ao fato de as ruas e avenidas pela qual o percurso passa serem estreitas, por não comportar muita gente e por isso comprometeria a experiência da corrida. A partir de 1970 os organizadores decidiram que para correr Boston você teria que ter uma maratona abaixo de 4 horas. Com o passar dos anos, mais gente quis correr a prova e os tempos de qualificação foram ficando mais exigentes. Atualmente, por exemplo, para correr Boston, por exemplo, um cara da minha idade, 47 anos, tem que ter corrido uma maratona abaixo de 3h20. Só com qualificação é possível correr? Bom, você pode receber um convite da

organização ou patrocinadores, por arrecadação de grana para uma das entidades beneficentes afiliadas à prova e/ou mesmo por agências de turismo credenciadas pelo mundo.

Sempre há dúvida em quais provas podem ser usadas para obtenção do índice para correr Boston. De acordo com a organização, basta que a maratona seja reconhecida pela federação nacional de atletismo do país.

Essa prova é disputada em uma segunda-feira porque é um feriado chamado “Dia do Patriota”, dia em que são celebradas as batalhas de Lexington e Concórdia, as primeiras batalhas da guerra de independência americana.

Quando eu estive em Boston em 2017 para acompanhar a prova, um morador local me disse que todo Dia do Patriota tem duas coisas muito importantes que acontecem em cidade – a Maratona e um jogo do Red Sox, o famoso time de basebol de Boston. O jogo termina mais ou menos no horário em que o primeiro colocado masculino cruza a linha de chegada, então as pessoas saem do estádio e tomam as ruas de Boston para incentivar os corredores. É por isso que é tão comum ver pessoas com camisas e jaquetas do Red Sox na plateia.

A Maratona de Boston é tão importante que foi nela que aconteceu a cena mais emblemática no que diz respeito à inclusão das mulheres nas corridas. As mulheres eram proibidas de correr a prova porque, de acordo com a organização, elas seriam “fisiologicamente incapazes de correr uma maratona.” Por três anos seguidos (1966, 67 e 68), Bobbi Gibb participou da prova como “pipoca”. Só que em 1967 aparece Kathrine Switzer, que se inscreveu na prova usando suas iniciais “KT Switzer” e aproveitou o fato de que no formulário de inscrição não havia o campo “gênero”.

Durante a maratona, ela foi acompanhada de seu treinador e de seu namorado. O diretor técnico da prova tentou tirá-la da competição e foi impedido por seus colegas, fato registrado pelo caminhão de imprensa e é um dos registros fotográficos mais famosos e empoderadores da história das mulheres na corrida. Kathrine completou a Maratona de Boston naquele ano, mas só foi em 1972 que a organização permitiu que as mulheres pudessem participar oficialmente da prova.

Atualmente, Switzer, que é jornalista, tem uma fundação chamada “261 Fearless”, que tem como papel principal estimular mulheres a dar os primeiros passos na corrida.

## **98) QUAIS SÃO AS MARATONAS OFICIAIS DO BRASIL**

Como maratonas oficiais no Brasil levamos em consideração as provas que pediram a autorização de realização para a CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo) e que foram oficializadas pela mesma e fazem parte do ranking brasileiros de maratonistas em 2018.

- 1) Maratona de Manaus (AM)
- 2) Maratona de Salvador (BA)
- 3) Maratona Monumental de Brasília (DF)
- 4) Maratona em Movimento (GO)
- 5) Maratona Maurício de Nassau (PE)
- 6) Maratona de Curitiba (PR)
- 7) Maratona de Foz do Iguaçu (PR)
- 8) Maratona Cidade de Florianópolis (SC)
- 9) Maratona de Internacional de Floripa (SC)
- 10) Mizuno Uphill Marathon (SC)
- 11) Maratona Nilson Lima de Uberlândia (MG)
- 12) Maratona no Meio do Mundo (AP)
- 13) Maratona do Rio de Janeiro (RJ)
- 14) Maratona de Porto Alegre (RS)
- 15) Maratona de São Paulo (SP)
- 16) São Paulo City Marathon (SP)

## **99) QUANDO ALGUÉM VAI CORRER UMA MARATONA OFICIAL ABAIXO DE 2 HORAS?**

Eu acho que ainda vai demorar muito tempo, mas muito tempo mesmo para a gente ver isso acontecer. O recorde atual da maratona é de 02:01:39, estabelecido em setembro de 2018 em Berlim. Até hoje apenas quatro atletas têm um tempo de maratona abaixo de 2h03 – Dennis Kimetto, antigo detentor do recorde, com 2:02:57, o atual recordista e também queniano, Eliud Kipchoge, e os etíopes Mosinet Geremew (2:02:55), Birhanu Legese (2:02:48) e Kenenisa Bekele (2:01:41).

Se formos considerar a lógica, a primeira coisa que tem que acontecer é consolidar o tempo de 2h02 ou 2h01, o que ainda não aconteceu. Como consolidar, eu digo que tem que ter mais gente fazendo 2h02. 2h03 tem uma porção de gente - só o Wilson Kipsang fez 2:03 umas quatro vezes.

Também temos que considerar que não dá para achar que é possível baixar quase dois minutos do recorde mundial de uma hora para a outra. O

que o Eliud Kipchoge fez em Berlim em 2018 foi uma exceção, apesar de previsível. Previsível porque depois do que ele fez no projeto Breaking2 da Nike, ficando a 26 segundos do sub2, era de se esperar que ele batesse o tempo do Kimetto com certa tranquilidade. Era uma questão de tempo.

No entanto, a história nos mostra que vai demorar para vermos alguém baixar mais de um minuto e meio do recorde mundial da maratona. A última vez que algo parecido aconteceu foi em 1967, quando o recorde era 2h12 e o australiano Derek Clayton se tornou o primeiro homem a baixar de 2h10. Agora quem tomou esse lugar foi o Kipchoge, baixando 1 minuto e 18 segundos do recorde anterior. Veja o quadro abaixo a progressão das marcas e ao ano em que elas aconteceram.

2:08:33 - 1969
2:08:18 - 1981
2:08:05 - 1984
2:07:12 - 1985
2:06:50 - 1988
2:06:05 - 1998
2:05:43 - 1999
2:05:38 - 2002
2:04:55 - 2003
2:04:26 - 2007
2:03:59 - 2008
02:03:38 - 2011
02:03:23 - 2013
02:02:57 - 2014
02:01:39 - 2018

Pelo quadro, podemos ver que o tempo que o Kipchoge fez foi bem fora da curva em relação aos recordes anteriores e acredito que podemos ter visto o limite do que um maratonista seja capaz de fazer. A marca que ele estabeleceu para mim seria o equivalente ao recorde mundial feminino de 2:15:25 feito pela britânica Paula Radcliffe em 2003, intocável até hoje. Ou

melhor. Era intocável. Porque, na Maratona de Chicago de 2019, a queniana Brigid Kosgei superou a marca de Radcliffe e estabeleceu 2:14:04.

O limite do maratonista que citei no parágrafo acima também não parece mais inatingível depois de o etíope Kenenisa Bekele vencer a Maratona de Berlim de 2019 com 2:01:41.

Eu ainda penso que vamos demorar para ver a marca das duas horas cair em uma prova oficial. Agora, se pensarmos em eventos diferentes, a gente já viu isso acontecer e foi no INEOS 1:59 Challenge realizado em Viena, na Áustria, em outubro de 2019. Lá, mais uma vez, Eliud Kipchoge mostrou ser um atleta fora de série ao completar esse desafio de correr 42.195 metros abaixo de 2 horas em 1:59:40. O evento não seguiu uma série de protocolos da World Athletics e não pode ser considerado recorde mundial, mas provou que, sim, é possível vermos um atleta completando uma maratona oficial abaixo de 120 minutos no futuro. A questão é quando veremos isso acontecer.

Outra coisa que devemos levar em consideração é o surgimento dos tênis com placa de fibra de carbono. Os cinco tempos mais rápidos dos últimos 18 meses (considerando a data de publicação deste livro) foram com um tênis desenvolvido pela Nike chamado VaporFly. Esse tênis possui uma placa de fibra de carbono inserida na entressola. O primeiro modelo disponível comercialmente chamava-se VaporFly 4% e esse percentual significa o quanto de economia de corrida esse calçado proporciona. Economia de corrida não se traduz exatamente em ganho de performance, mas estudos já publicados constataram que o tênis tornaria o corredor cerca de 1,3% mais rápido em relação a um tênis de competição tradicional (no caso desse estudo o comparativo foi com o Adios, da Adidas). O estudo foi feito com o VaporFly 4%, mas já há outro modelo chamado Next% e ainda não sabemos qual seria o percentual de melhora que ele proporciona e foi com ele que vimos cair os recordes mundiais da maratona no masculino e no feminino e o recorde mundial masculino da meia-maratona.

A polêmica em torno desses tênis é que só atletas da Nike têm acesso a ele e isso tornaria a disputa das provas injusta com corredores não patrocinados pela marca esportiva americana. Por falar em não ter acesso, vários atletas que não são patrocinados pela Nike já foram flagrados com VaporFly camuflados. Há casos em que o atleta até desenhou o logotipo da sua patrocinadora no tênis.

O modelo usado por Kipchoge no INEOS 1:59 Challenge, por exemplo, era um modelo exclusivo que tinha três placas de fibra de carbono e quatro cápsulas de Nike Air, o que fez com que, finalmente, a World Athletics admitisse que tinha formado um grupo de estudo para avaliar o VaporFly para poder determinar se esse tipo de calçado prejudica a competição, pois o atleta de elite que não pode usá-lo já largaria em desvantagem em relação aos concorrentes com esse o modelo nos pés.

Sabemos que as outras marcas estão em processo de desenvolvimento de modelos semelhantes aos da Nike (a Hoka One One já tem o Carbon X), mas, para produzir algo do modelo da gigante americana, as marcas esbarram nas patentes já obtidas por ela. Então, teremos de aguardar os próximos capítulos dessa história para saber o que a World Athletics irá decidir em relação a essa questão. Espero, claro, que isso não demore!

## **100) RECORDES**

### **MARATONA**

#### **Recorde Mundial**

Masculino: Eliud Kipchoge (Quênia) - 2:01:39, Berlim (2018)

Feminino: Brigid Kosgei (Quênia) - 2:14:04, Chicago (2019)

#### **Recorde Brasileiro**

Masculino: Ronaldo da Costa - 2:06:05, Berlim (1998)

Feminino: Adriana Aparecida da Silva - 2:29:17, Tóquio (2012)

(A brasileira Carmen Oliveira fez 2:27:41 na Maratona de Boston 1994, no entanto, a prova americana “infringe” duas regras de homologação de recordes – tem uma distância maior do que 50% da largada para a chegada e tem mais de um metro por quilômetro de diferença altimétrica. De qualquer forma, a marca da Carmen permanece com a melhor marca de uma brasileira para os 42.195 metros)

### **MEIA-MARATONA**

#### **Recorde Mundial**

Masculino: Geoffrey Kamworor (Quênia) - 58:01

Copenhagen, Dinamarca (2019)

Feminino: Joyciline Jepkosgei (Quênia) - 1:04:51

Valência, Espanha (2017)

#### **Recorde Brasileiro**

Masculino: Marilson Gomes dos Santos - 59:33, Udine, Itália (2007)

Feminino: Silvana Pereira - 1:11:15, Florianópolis (1991)

## **10 KM**

### **Recorde Mundial**

Masculino: Rhonex Kipruto (Quênia) - 26:24

Valência, Espanha (2020)

Feminino: Joyciline Jeocosgei (Quênia) - 29:43

Praga, Rep. Tcheca (2017)

### **Recorde Brasileiro**

Masculino: Marilson Gomes dos Santos - 27:48

Udine, Itália (2007)

Feminino: Carmem de Oliveira Furtado - 32:06

Boston, EUA (1993)

# AGRADECIMENTOS

O primeiro de todos vai para a minha esposa, a Melissa, mais conhecida como Mex. Sem ela do meu lado, nada do que aconteceu comigo desde que a gente se conheceu seria possível, então, esse agradecimento é eterno.

Aos meus filhos Iggy e Julian que sempre serviram de filtro para o meu humor nos vídeos e que também me aguentam falando de corrida sem parar em casa.

Ao meu brother Nishi, que atende pelo nome de Ricardo Nishizaki, o parça mais improvável que eu teria no canal. Quando o chamei para participar, não tinha a menor ideia do humor e inteligência desse cara. Claro, por ser muito mais inteligente do que eu, pedi encarecidamente para que ele fizesse a revisão técnica desse livro. Nishi, assim como eu, é viciado em corrida e em tudo que abrange esse universo.

À Raquel Castanharo, fisioterapeuta amigona que gentilmente topou contribuir com esse livro na parte em que era realmente necessário alguém bem especializado.

Ao Danilo Balu, que apesar de levantar muitas polêmicas, odeia ser chamado de polêmico, mas sempre me fez pensar as coisas por outro lado.

Aos amigos que também estão na batalha produzindo vídeos sobre corrida no YouTube, em especial os amigos do [Tênis Certo](#), [Canal Corredores](#), [Mania de Corrida](#), [Corrida Perfeita](#), [Keiando](#) e [Corrida Simples](#).

A todos que passaram pelo meu caminho me enchendo de informações e me fazendo pensar e repensar tudo o que eu penso sobre corrida, vou colocar um monte de nomes em ordem alfabética: Ademir Paulino, Adriano Bastos, Alexandre Estéfano, André Savazoni (que teve uma tremenda paciência ao revisar esse livro), Aulus Selmer, Carlinho (meu sogro fantástico), Cassio Politi, Cris Ritz, Clayton Lenz, Cláudio Castilho, Clodoaldo do Carmo, Daniel Chaves, Edivaldo Bueno, Eduardo Suzuki, Eduardo Oliveira, Fernanda Paradizo, Gilmário Mendes, José Carlos Fenando (Zeca), Marcelo Camargo, Marciano Barros, Mario Sérgio, Luia



Felipe d'Avila, Marcos Paulo Reis, Murilo Klein, Paula Narvaez, Paulo Carelli, Paulo Roberto e Luis Fernando de Almeida Paula, Raphael Dagaz, Ricardo Santos, Rodrigo Carneiro, Sérgio Xavier Filho, Solonei Silva, Tadeus Kasabian, Tauro Bonorino, Tiago Teixeira, Tião Moreira, Tomaz Lourenço, Vicent Sobrinho, Wanderlei de Oliveira e Zenaide Vieira. É realmente difícil lembrar de todo mundo, então, peço desculpa caso alguém tenha ficado de fora.

E, finalmente, claro, aos meus pais, já falecidos, Zé e Bel, por terem sido essenciais na minha formação e, aos meus irmãos, Maria, Ligia e João, por terem crescido comigo e me ajudado a encontrar e seguir os meus caminhos.