

*Se você quiser correr, corra uma milha.
Se quiser experimentar outra vida, corra uma Maratona.*

Emil Zatopek



CIP-Brasil. Catalogação na Publicação
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

M129c

Machado, Alexandre F.

Corrida para corredores: correndo de forma simples, segura e eficiente / Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2014.

108 p.: il.; 21 cm.

Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-85-274-1246-9

1. Corridas (Atletismo) – Aspectos fisiológicos.
2. Corridas (Atletismo) – Treinamento. 3. Corridas (Atletismo). 4. Maratona. I. Título.

13-04980

CDD: 796.426

CDU: 796.422

ALEXANDRE F. MACHADO

CORRIDA PARA CORREDORES

Correndo de forma simples, segura e eficiente

1ª edição

São Paulo

2014

 **icone**
editora

© Copyright 2014
Ícone Editora Ltda.

Projeto gráfico, capa e diagramação

Richard Veiga

Fotografias

Maurício N. Braga

Modelos

Fernanda N. Braga

Thiago Ramos

Alexandre F. Machado

Revisão

Fabiana Mendes Rangel

Maria Inês de França Roland

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico,
inclusive por meio de processos xerográficos, sem
permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br



DEDICATÓRIA

A todos os corredores anônimos, que, todos os dias, percorrem quilômetros de ruas, estradas e trilhas pelo Brasil e pelo mundo com um único compromisso: o de correr pelo prazer de correr.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por estar presente em todas as horas de minha vida.

Aos meus filhos Matheus Alexandre S. Machado, Ana Clara B. Machado e ao caçula Davi Braga Machado, que me dão a oportunidade de viver a maior de todas as experiências da vida para um homem: a de ser pai.

À minha esposa Ana Paula, pela dedicação e companheirismo ao longo de todos esses anos.

À minha Família: pai (Beto), mãe (Pepe) e irmão (Fábio).

Ao fotógrafo Maurício N. Braga e aos modelos Fernanda N. Braga (aluna KM Esportes) e Thiago Ramos (treinador KM Esportes).

Aos meus amigos Delphino e Traverzim, pela infinita paciência comigo.

Aos amigos, docentes e treinadores da metodologia **VO2PRO** de treinamento de corrida.

Aos alunos da Assessoria Esportiva KM Esportes.

Ao Rafael Gallego e toda a equipe da Puma; a Andrea Catani, da Proximus; e a Natalia Almeida, da MediBrasil.

Aos amigos que gentilmente contribuíram para esta obra com seus depoimentos: Alexandre Traverzim, Alexandre Evangelista, Rafael Gallego, Luiz Fernando Sá, Rafael Hernandez, Márcio Kroehn, O Corretor Corredor, Gutenberg Marques Dias e Chris Biltoveni.

FOLHA DE APROVAÇÃO



A Associação Brasileira de Profissionais de Educação Física e Esporte (ABRAPEFE) reconhece a qualidade desta obra, e recomenda sua leitura a todos os praticantes da modalidade.



A presente obra foi aprovada e sua publicação recomendada pelo conselho editorial na forma atual.

Conselho Editorial

Prof. Dr. Antônio Carlos Mansoldo (USP – SP)
Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ – RJ)
Prof. Dr. Giovanni da Silva Novaes (UTAD – Portugal)
Prof. Dr. José Fernandes Filho (UFRJ – RJ)
Prof. Dr. Rodolfo Alkmim M. Nunes (UERJ – RJ)
Prof. Dr. Rodrigo Gomes de Souza Vale (UNESA – RJ)
Prof. Dr. Miguel Arruda (UNICAMP – SP)
Prof. Dr. Daniel Alfonso Botero Rosas (PUC – Colômbia)
Prof. Dr. Victor Machado Reis (UTAD – Portugal)
Prof. Dr. Antônio José R. M. da Silva (UTAD – Portugal)
Prof. Dr. Paulo Moreira da Silva Dantas (UFRN – RN)
Prof.^a Dr.^a Cynthia Tibeau
Prof. Dr. Luiz Alberto Batista (UERJ)

APRESENTAÇÃO DO AUTOR

Alexandre F. Machado, natural do Rio de Janeiro, é profissional de Educação Física graduado pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) e com Mestrado em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco (UCB).

Ministra palestras, cursos e treinamentos nas áreas de periodização, treinamento de corrida e avaliação física em todo o Brasil.

É autor de seis livros na área de treinamento de corrida, preparação física e avaliação física. Foi docente do ensino superior de 2003 a 2011, na Cadeira de Treinamento Esportivo, coordenador do laboratório de pesquisa em fisiologia do exercício, de 2005 a 2007, na Universidade Estácio de Sá em Petrópolis (RJ).

Consultor de diversos técnicos de corrida e *triathlon* e preparador físico de atletas de elite no Brasil, tendo conquistado como preparador físico o Tri-Campeonato Brasileiro de corrida de montanha (2008, 2009 e 2010) e o Bi-Campeonato paulista de corrida de montanha (2009 e 2010).

Sócio proprietário da assessoria esportiva KM Esportes. Idealizador da metodologia VO2 Pro de treinamento de corrida.

Em 2012, ganha o prêmio de profissional do ano pela Federação Internacional de Educação Física (FIEP). Em 2013, ganha a medalha Manoel Tubino pela Federação Internacional de Educação Física (FIEP).

Um apaixonado pela corrida, *Runaholic* assumido.

O PORQUÊ DO LIVRO

Tudo começou no Aeroporto de Congonhas, na cidade de São Paulo, em 2010, mais precisamente no café do piso inferior ao lado da livraria. Eu acabara de lançar o 3º livro da minha carreira, intitulado *Corrida – bases científicas do treinamento*, pela Ícone Editora.

O livro ainda não tinha sido lançado oficialmente, havia acabado de chegar da gráfica, e eu ali com o mais novo filho na mão, olhando atentamente, página por página, observando o resultado final do trabalho. Um senhor muito simpático que estava ao meu lado no café aguardando o embarque perguntou-me se estava indo para Curitiba correr a maratona no domingo, dia 21/11/2010.

De imediato, respondi que não, pois estava indo para Belo Horizonte ministrar aula na pós-graduação do curso de treinamento desportivo. Então, perguntei por que ele achou que eu estaria indo para Curitiba, e ele, de forma muito sutil, apontou para o livro.

Então, fechei o livro e perguntei se ele iria correr a maratona. A partir daquele momento, conversamos muito sobre corrida. Ele me falou de como a corrida o curou da depressão e devolveu a ele a forma física que perdeu ao longo dos anos. Eu falei das minhas corridas, do meu trabalho com a corrida, dos cursos e palestras pelo Brasil e sobre o livro.

Ele me pediu para ver o livro, e, de forma rápida, passou a vista de trás para frente no livro, indo direto ao Sumário. Leu item por item do Sumário e, depois, perguntou-me sobre cada um dos capítulos. Eu fui respondendo. Depois, ele me devolveu o livro e disse: “Eu nunca pensei que a corrida fosse um esporte tão complexo como estou percebendo agora. São muitas ciências envolvidas para que possamos cruzar a linha de chegada.”

Desabafou, então, dizendo que já corre há, pelo menos, 10 anos, e nunca se preocupou com nada.

Simplesmente saía correndo cada dia de forma diferente, sem nenhuma orientação ou planejamento. Apenas depois dessa conversa, percebeu por que não tinha uma melhora nos tempos da prova. Em seguida, ele me fez um elogio, dizendo que era uma atitude muito bonita dividir meu conhecimento com aqueles que não o possuem, mas o desejam, referindo-se aos profissionais de educação física.

Quando eu ia fazer uma pergunta para ele, escutamos a chamada para o próximo voo, que era o meu. Eu dei o último gole no café, já frio, e coloquei o livro sobre o balcão para pegar minha mochila. Despedindo-me do senhor, ele estendeu-me a mão, cumprimentando-me e me parabenizando pelo livro. Então, fez a seguinte pergunta: “Por que você não escreve um livro para nós, corredores – um livro de fácil leitura que nos ajude a correr mais e melhor?”

Bom, aqui estamos, diante de uma obra escrita de corredor para corredor, baseada na minha experiência como treinador de corrida, tanto para o alto rendimento como para saúde e qualidade de vida.

Desejo a todos uma boa corrida.

ALEXANDRE F. MACHADO

DEPOIMENTOS

Ler e correr, a meu ver, são atividades com muitos pontos em comum. Ambas nos lançam ao mundo das reflexões, do autoconhecimento, do desenvolvimento pessoal. Ambas nos reservam momentos de diálogo íntimo com o corpo e, sobretudo, com a mente. Correr, assim como ler, a gente aprende. E incorporamos à nossa lista de prazeres insubstituíveis desde as primeiras letras ou os primeiros passos. O livro *Corrida para Corredores* pode ser um tiro de largada para aqueles que se interessam pelo mais universal dos esportes.

LUIZ FERNANDO SÁ

*Diretor Editorial Adjunto
Revistas ISTOÉ/DINHEIRO/GENTE
Atleta KM Esportes*

Livro viciante, de fácil leitura, tanto para corredores iniciantes, quanto para corredores com bom nível de *performance*. Traz informações relevantes que nos fazem repensar movimentos e métodos de treino, estimulando-nos a correr a cada parágrafo de leitura.

RAFAEL GALLEGO

*Corredor
Marketing PUMA Sports*

Sempre procurei um livro que pudesse me ajudar a entender mais o mundo de um corredor de rua, e o que fazer para melhorar as técnicas de corrida de forma visual e prática. Estou feliz em ter encontrado este livro.

RAFAEL HERNANDEZ

Corredor Performático

A naturalidade da corrida é, muitas vezes, assustadora. Afinal, basta colocar um pé na frente do outro, fazer um pequeno esforço e lá se vai mais um corredor em seu exercício diário. Mas a prática tem armadilhas traiçoeiras, como o descaso com os exames de saúde e a falta de informações básicas para evitar as lesões, tão comuns aos corredores. Se o primeiro problema só pode ser resolvido numa clínica médica, neste livro o leitor-corredor – do iniciante ao avançado – encontrará dicas importantes para a prática de um esporte saudável. Alexandre Machado divide todo o seu conhecimento (como especialista e amante da corrida) com quem precisa entender a mecânica do movimento, a necessidade de fortalecer o corpo e os benefícios de um planejamento equilibrado para evoluir em tempo e em distância – e com uma linguagem acessível, sem os termos técnicos do “corridês”. Este *Corrida para Corredores* pode ser lido do começo ao fim, ou do meio para o começo, ou do final para o início. Não importa a ordem da leitura, porque este livro é fundamental como meio de consulta.

MÁRCIO KROEHN

*Editor do site da Veja
Atleta KM Esportes*

YES !!! Já li vários livros sobre corrida, mas, quando fui convidado pelo autor para a leitura em primeira mão deste, sabia que seria uma experiência nova, empolgante e prazerosa. Aqui está um livro fascinante, escrito em linguagem simples, um verdadeiro manual de bolso para quem quer se iniciar na corrida ou melhorar a sua. Não importa se você já corre há muito tempo, há pouco tempo, ou se ainda só está pensando em correr. Se você ainda está caminhando ou já corre 5, 10, 21 km, ou mesmo uma maratona. Este é um livro para todos. De fácil leitura, com dicas práticas do que você deve fazer e também do que não fazer. Leia com calma, absorvendo toda a grande experiência do Alexandre Machado como treinador, palestrante e profissional de Educação Física. Deixo aqui uma pergunta: já corro a alguns anos, mas só agora me descobri um “Corredor Social”. E você, que tipo de corredor é? Vem comigo...

O CORRETOR CORREDOR

Corredor Social

Corrida para corredores é um livro de referência para os que já praticam corrida ou mesmo aqueles que pretendem iniciar esse esporte. Vem recheado de fundamentos e dicas importantes para o melhor aproveitamento dessa prática esportiva que vem conquistando cada vez mais seguidores.

GUTENBERG MARQUES DIAS

*Maratonista amador desde 2005.
Idealizador do sistema de gestão esportiva – Treinus*

Autonomia e crítica, é assim que entendo essa obra, uma rica fonte de informações para os corredores que buscam em sua atividade diária algo muito além do simples prazer do correr, mas sua compreensão dos diversos aspectos que a compõem, o que resulta em uma maior cumplicidade entre prática e praticante, elementos que se fundem nos momentos mais especiais, naqueles em que somos felizes em busca da própria superação seja pelo tempo ou pela distância, ou ainda pela simples condição de se manter corredor. Quisera todas as modalidades esportivas pudessem ter um livro que tratasse a própria prática de modo tão claro e competente, teríamos assim atletas e pessoas com um nível de cultura esportiva muito mais elevado.

ALEXANDRE TRAVERZIM

Presidente ABRAPEFE

Muita gente não consegue entender qual é o barato da corrida, essa coisa que transforma um exercício em um verdadeiro vício. Há quem diga que o sucesso da modalidade está atrelado à divina ilusão de voar. Tem gente que diz que é uma maneira de fazer amigos. Outras pessoas garantem que nada é melhor do que a sensação de êxtase ao completar uma prova ou bater um novo recorde. Seja lá quais forem os motivos, correr virou mania e conquistou uma multidão de fiéis seguidores. E aqui está um verdadeiro guia para quem quer provar o ritmo dessa atividade e também para quem já tomou embalo e está correndo atrás de tudo o que esse esporte pode dar: corpo enxuto, resistência, fôlego e altas emoções. Boa leitura!

CHRIS BILTOVENI

Diretora de conteúdo do portal Sua Corrida

PREFÁCIO

A corrida de rua acabou de ganhar mais um filho e nós, corredores, estamos empolgados com este mais novo integrante da família, que recebeu o nome de *Corrida para Corredores*. Nele, o leitor irá encontrar dicas úteis e de extrema importância para começar a correr ou, então, para potencializar os resultados da corrida.

O professor e amigo M. Sc. Alexandre F. Machado conseguiu o que parecia impossível: unir a teoria da corrida à prática. Digo isso porque, até então, todas as obras escritas e disponíveis para o público tinham foco apenas na ciência do treinamento e eram direcionadas para os treinadores.

Dicas de alimentação e treinamento, tipos de tênis, análise de acessórios e do perfil de corredores são apenas alguns dos empolgantes tópicos abordados, de maneira direta e objetiva, nessa magnífica obra da literatura.

Tenha certeza de que, ao ler esse livro, a diferença entre sair correndo e correr ficará clara em sua mente, seja você corredor ou treinador, sedentário ou ativo, praticante ou curioso.

Um viva à corrida de rua, que ficou mais completa e feliz a partir de agora!

PROF. DR. ALEXANDRE EVANGELISTA

SUMÁRIO

Capítulo 1. O fenômeno da corrida, 19

- 1 O fenômeno da corrida, 20
- 2 A corrida de ontem e de hoje, 21
- 3 Muitos motivos para correr, 22
- 4 Correr ou sair correndo, 23
- 5 Geração R, 24
- 6 O dicionário do corredor, 25

Capítulo 2. Prepare-se, 31

- 1 Você deseja correr ou sobreviver à prova?, 32
- 2 Treinamento, 34
- 3 Frequencímetro, meu amigo do peito, 35
- 4 *Pace*, 39

- 5 Postura durante a corrida, **41**
- 6 De olho na sua hidratação, **43**
- 7 O prato do corredor, **44**
- 8 Dicas de treinamento, **45**
- 9 Turbine a sua corrida, **52**
- 10 O treinamento técnico (exercícios educativos), **65**
- 11 Treinamento em altitude, **67**
- 12 Tênis, **69**
- 13 Meias de compressão, **74**
- 14 Avaliação física, **76**

Capítulo 3. **Cruzando a linha de chegada, 81**

- 1 Os 10 erros mais comuns durante uma prova, **82**
- 2 A corrida natural, **84**
- 3 Minha primeira prova, os 5 km, **85**
- 4 Meus primeiros 10 km, **86**
- 5 A primeira meia-maratona, **87**
- 6 Minha primeira maratona, **87**
- 7 Planilhas de treinos, **88**
- 8 Problemas e soluções no treinamento, **103**

Anexo. **Ritmo, prova e tempo de prova, 105**

Referências Bibliográficas, 107

CAPÍTULO

1

O FENÔMENO DA CORRIDA

Você conhece algum outro esporte em que o número de praticantes vem crescendo cada vez mais? Vejam estes números: Em 2009, no Estado de São Paulo, foram 240 provas com 401.465 inscritos contra 34 provas em 2003, com pouco mais de 50 mil inscritos. Então, podemos chamar a corrida de fenômeno social?

1 O FENÔMENO DA CORRIDA

A década de 1980 foi um período importante para os praticantes de atividades físicas, pois, nessa época houve um aumento do número de evidências científicas mostrando que a atividade física regular causa um efeito protetor em seus praticantes. Com isso, o exercício físico praticado de forma regular passou desempenhar um papel importante na manutenção da saúde e no controle de doenças crônicas não transmissíveis.

A sociedade antiga tinha como atividade habitual a corrida. Com o passar dos anos, e com o avanço tecnológico essa atividade passou a ser cada vez mais eletiva. Esta é uma das possíveis explicações da corrida estar entre as atividades físicas mais praticadas em todo o mundo, além de ser uma atividade de baixo custo e fácil execução.

Atualmente, a corrida é o esporte que mais cresce no Brasil e no mundo, sendo o segundo esporte mais praticado nas metrópoles brasileiras.

Não é somente a melhora da qualidade de vida dos seus praticantes que fez da corrida o esporte que mais cresce em número de adeptos no mundo, mas o que uma competição de corrida proporciona ao seus corredores, ou melhor, a magia da prova. Esta sim é de tirar o fôlego.

É uma sensação ímpar ver os rostos ruborizados dos corredores, bem suados e com uma expressão de cansados, mas ao mesmo tempo revigorados no final da prova. Sempre é um grande desafio: o calor, o cansaço, a solidão, a escuridão, os buracos, subidas, descidas, os

intermináveis últimos metros. No entanto, como em nossos treinos, quando treinamos forte para competir fácil, o conjunto do trabalho físico e emocional não poderia ser diferente. Superamos todas as dificuldades e vencemos mais um desafio, a linha de chegada.

Enfim, mais uma conquista pessoal. Não importa ser iniciante ou não, pois o que realmente conta é cruzar a linha de chegada e a satisfação do dever cumprido, do poder de superação e da diversão.

Eu, particularmente, acredito que a vida seja feita de pequenos momentos especiais. E sou muito feliz por poder fazer parte de alguns desses momentos especiais da vida de todos os meus atletas/alunos.

Como Platão já dizia: A primeira e melhor vitória é conquistar a si mesmo.



Curiosidade

Atualmente, a corrida é o esporte que mais cresce no Brasil e no Mundo.