

SÉRIE ESPECIAL PARA CORREDORES
RUNNERS



*Embaque nesta
fantástica aventura*

SÉRIE ESPECIAL PARA CORREDORES
RUNNERS



EXPEDIENTE

Autor: Sara Budal de Araujo dos Santos
Projeto gráfico: Marcos Castro

Colaboradores:
Roney Lopes
Marcelo Dadamo
Eduardo Machado
João Nicolau
Jefferson Fortes
Lucas Araújo
Osvaldo Rodrigues
Julio Diniz
Herminio Correa
Adilson Gonçalves


Coordenação: Mitchel Urbano

Conselho Administrativo:
Marlinton Souza Lopes
Charles Rampanelli
Edson E. Medeiros

Capa: Deposito fotos
fotos:
Freepik e Pxhere
Vetores: Freepik, flaticon

Publicado por USB
Rua João Carlos de Souza Castro, 562
CEP 81.520-290, Guabirota, Curitiba, Paraná.

Baixe os nossos materiais de forma digital em:
www.evangelistasdeelite.com.br



A HISTÓRIA DA MARATONA.....	4
FOCO.....	8
PREPARAÇÃO.....	13
ROUPAS ADEQUADAS.....	17
FORTALECIMENTO.....	24
LESÕES.....	30
ALIMENTAÇÃO.....	35
DESCANSO.....	42
OS 10 MANDAMENTOS DA CORRIDA.....	49
MODALIDADES DE CORRIDAS.....	55
TÊNIS CERTO.....	61
TREINAR COM SEGURANÇA.....	67
O GRANDE DIA DA CORRIDA.....	72
DICIONÁRIO PARA CORREDORES.....	80



A HISTÓRIA DA MARATONA

Para os apaixonados por corrida é interessante saber sobre a origem histórica da Maratona, uma modalidade cada vez mais global.

Existe uma lenda histórica que dá origem a esse termo:

Um soldado teve de correr entre a planície de Maratona e a cidade de Atenas para anunciar a vitória militar perante os soldados de Dario, o Rei Persa que em 490 a.C. invadiu o território grego. A escolha recaiu sobre Philippides que correu sem parar a distância que separa esses lugares, aproximados 40 km. Correu até à exaustão e, chegado a Atenas, depois de comunicar a vitória (“Alegrai-vos. Vencemos!” [Xairete, Nenikikamen]) caiu morto. O esforço enorme para percorrer a distância venceu a vida do pobre soldado!¹

APÓS ESTE FATO:

Cerca de 2400 anos mais tarde, em 1896, nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, Philippides foi home-

¹ Proença Garcia, Rui; Marinho, Teresa A MORTE NA MARATONA: CELEBRAÇÃO DA VIDA Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 5, núm. 15, 2010, pp. 45-53 Universidad Católica San Antonio de Murcia Murcia, España.

nageado com a criação dessa prova cuja distância era de 40 km, mas que desde 1908 está estipulada em 42,195 km. A maratona é um símbolo das Olimpíadas e principalmente um símbolo do Atletismo.²

Dessa forma, a Maratona se popularizou e se tornou o tipo de corrida mais disputado pelos corredores no mundo.³

Conhecer a história nos permite ter mais clareza do nosso presente e daquilo que somos e temos hoje.

- Você já se perguntou como nosso planeta começou?
- Quem o criou e por que estamos aqui?
- A origem do mal, e se há esperança de vida após a morte?

Começamos hoje uma “corrida” fascinante sobre a origem, propósito e futuro da humanidade. A cada “corrida” você vai encontrar uma vista deslumbrante do maior construtor da história: Deus. Pegue o manual (Bíblia) e vamos lá:

PERGUNTAS:

01. Quem criou o planeta Terra? [Gênesis 1:1; Isaías 40:28](#)

No princípio, criou Deus os céus e a terra.

Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o SENHOR, o Criador dos fins da terra, nem se cansa, nem se fatiga? Não se pode esquadrinhar o seu entendimento.

02. Como se originou a humanidade? [Gênesis 1:26 e 27](#)

2 <http://professores.chapeco.ifsc.edu.br/eder/files/2012/09/hist%C3%B3ria-do-atletismo1.pdf>

3 <https://pt.wikipedia.org/wiki/Maratona>

Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra. Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.

03. Como surgiu o mal? Ezequiel 28:14,15 e 17; Apocalipse 12:7-9

Tu eras querubim da guarda ungido, e te estabeleci; permanecias no monte santo de Deus, no brilho das pedras andavas. Perfeito eras nos teus caminhos, desde o dia em que foste criado até que se achou iniquidade em ti. Elevou-se o teu coração por causa da tua formosura, corrompeste a tua sabedoria por causa do teu resplendor; lancei-te por terra, diante dos reis te pus, para que te contemplem Houve peleja no céu. Miguel e os seus anjos pelejaram contra o dragão. Também pelejaram o dragão e seus anjos; todavia, não prevaleceram; nem mais se achou no céu o lugar deles. E foi expulso o grande dragão, a antiga serpente, que se chama diabo e Satanás, o sedutor de todo o mundo, sim, foi atirado para a terra, e, com ele, os seus anjos.

CONCLUSÃO:

Fomos projetados pelo maior construtor do Universo, Deus. Temos a Sua imagem e semelhança, e nascemos para viver para sempre. O mal surgiu como um intruso, mas no próximo tema vamos descobrir como escapar dele.

Saber nossa origem e descobrir que temos um Criador que se preocupa conosco não é legal?

Nosso Criador se preocupa com cada detalhe da nossa vida, e mais, Ele conhece a nossa história e deseja a nossa felicidade.

Na corrida desta vida vamos correr muitas maratonas, subir morros e montanhas, e talvez até tropeçar e cair. Mas nosso Construtor estará ali como um carro de apoio para nos socorrer e até nos carregar se preciso for. Por isso, corra até o fim!



Leitura recomendada:

Gênesis 1 a 3 e Apocalipse 20

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____



aceito que Deus é o Criador e Mantenedor do Universo. Desejo correr a corrida da minha vida me afastando do mal e do pecado.

Data

Assinatura



FOCO

“Uma meta é um sonho com prazo.”¹

Todo corredor deve ter em mente o seu objetivo a ser alcançado, delimitando os seus desafios a serem superados, seja mudar de nível na distância, ou baixar o tempo.

Geralmente os iniciantes tem o sonho de correr 5 km, os que correm 5 km mudar de nível para 10 km, os que correm 10 km chegar a 21 km, os de 21 km para 42 km e assim por diante. Já os competidores de velocidade sonham em reduzir o tempo e superar seus recordes.

Pensando em ajudar os corredores a realizarem seus sonhos, elaboramos algumas dicas de como conseguir alcançar seus objetivos na corrida²:

1 Napoleon Hill (1883-1970), empreendedor norte-americano - <http://acil.com.br/noticias/conversa-com-o-presidente-a-importancia-da-divergencia-cordial-acil-londrina>

2 <http://runhaven.com/2015/04/02/5-keys-sticking-running-goals/>

- **Seja específico, tenha foco.** Estabeleça objetivos específicos e alcançáveis, não apenas intenções vagas como “ficar em melhor forma” ou “ser mais rápido”. Pense em algo que você quer atingir, seja uma nova distância, um tempo em uma prova ou o número de corridas na semana.
- **Escreva seus objetivos.** Escrever os objetivos é como assinar um contrato. Você tende a ficar mais comprometido com esse objetivo do que se simplesmente pensasse nele. Pode ser um pedaço de papel, um post it, um aviso na geladeira ou também no seu celular.
- **Programe suas corridas como se fosse um compromisso que você não pode perder.** Assim como você tem horário para trabalhar, você também pode programar quando vai correr no seu dia. Deste modo, você pode ficar mais comprometido e fica mais fácil sair de casa se isso está marcado no calendário.

É importante destacar que, você precisa estar ciente das suas limitações físicas e estabelecer seus objetivos dentro dessas limitações. Por exemplo, não tem como um iniciante tentar correr 42 km, ou correr 5 km em menos de 20 min. Tem que ser um passo de cada vez, um nível de cada vez, pois o progresso é contínuo dentro de cada limite pessoal.

Dessa forma, com um objetivo bem determinado dentro de suas limitações, seja 5 km, 10 km, 21 km, 42 km ou uma ultra, ou velocidade, quando se tem uma meta, traça-se um plano e é dentro desse plano que o sonho é realizado. É a meta que vai lhe motivar durante todo o processo. E é justamente o processo que você terá de passar para chegar até essa meta, que irá lhe dar de brinde, um super aprendizado.³

Portanto, para que no dia da prova você consiga realizar seu sonho e se superar, deverá estabelecer seus objetivos, dentro dos seus limites, e treinar muito para estar preparado para o grande dia da competição.

- Qual é seu objetivo como corredor?
- Você já realizou um sonho dentro da corrida?
- Como foi esse processo de realização?

“Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis” (1 Cor. 9:24).

PERGUNTAS:

01. Após tantos treinos, no dia da competição, por que devemos manter bem em foco sem desviar dos objetivos? [Hebreus 11:1](#)

Ora, a fé é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que se não veem.

Numa corrida longa, no início a linha de chegada não está à vista. Mesmo assim, durante toda a corrida, o corredor se mantém focado na chegada. Esse foco fica mais claro quando ele sabe está avistando a linha de chegada e vendo que seu objetivo está perto. Da mesma forma, deve ser assim também na nossa corrida da vida. O objetivo, ou prêmio, tem de ser real para nós. Isso nos ajudará a alcançá-lo.

02. O que explica a fé e a força que os heróis da fé demonstraram? [Hebreus 11:8-13, 24-26.](#)

Pela fé, Abraão, quando chamado, obedeceu, a fim de ir para um lugar que devia receber por herança; e partiu sem saber aonde ia. Pela fé, peregrinou na terra da promessa como em terra alheia, habitando em tendas com Isaque e Jacó, herdeiros com ele da mesma promessa; porque aguardava a cidade que tem fundamentos, da qual Deus é o arquiteto e edificador. Pela fé, também, a própria Sara recebeu poder para ser mãe, não obstante o avançado de sua idade, pois teve por fiel aquele que lhe havia feito a promessa. Por isso, também de um, aliás já amortecido, saiu uma posteridade tão numerosa como as estrelas do céu e inumerável como a areia que está na praia do mar. Todos estes morreram na fé, sem ter obtido as promessas; vendo-as, porém, de longe, e saudando-as, e confessando que eram estrangeiros e peregrinos sobre a terra.

Pela fé, Moisés, quando já homem feito, recusou ser chamado filho da filha de Faraó, preferindo ser maltratado junto com o povo de Deus a usufruir prazeres transitórios do pecado; porquanto considerou o opróbrio de Cristo por maiores riquezas do que os tesouros do Egito, porque contemplava o galardão.

Eles "olharam atentamente para o pagamento da recompensa". A fé os habilitou a olharem além das provações e dificuldades do momento e ver o que Deus fazia, e ainda faria, em favor deles.

Devemos correr a corrida da nossas vidas, focados em Deus, mediante fé em Cristo Jesus, a fim de obter a recompensa da salvação e vida eterna.



Leitura recomendada:

Hebreus 11



PIX-HERE - DOMINIO PÚBLICO

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____

aceito correr a vida espiritual com os olhos fixos em Jesus, para obter o prêmio da salvação.



Data

Assinatura

03

PREPARAÇÃO

“Em todas as coisas o sucesso depende de uma preparação prévia, e sem tal preparação o falhanço é certo.”¹

Todo o tipo de corrida que se deve fazer, seja qual for a distância ou modalidade, exige-se preparação, ou seja, um tipo de treinamento específico e individualizado.

O atleta Bruno Muniz² destaca a importância da preparação para a corrida nas seguintes palavras:

“Seja você um corredor amador ou profissional para correr qualquer distância é necessário ter um plano de treinamento desenvolvido diretamente e exclusivo para você. Sem o plano de treinamento é quase improvável que você alcance um percurso bem sucedido. Um bom plano de treinamento pode ser o responsável inclusive para delimitar se você irá conseguir completar a prova, ou não. Não custa lembrar que o plano de treinamento para uma prova de 10 quilômetros não será o mesmo que o de uma meia maratona. São provas diferentes que necessitam con-

1 Confúcio

2 <https://www.treinus.com.br/blog/preparar-correr-meia-maratona/>

dicionamentos energéticos muito distintos. Por isso, é fundamental contar com a ajuda de um profissional para o desenvolvimento e o acompanhamento do corredor na execução do plano.”

Um bom tipo de preparação ideal para a corrida é chamada PLANILHA DE TREINOS:

“Para quem não faz ideia, a planilha de treinamento nada mais é do que uma lista de atividades que devem ser seguidas durante um período de tempo determinado. Ela deve ser elaborada conforme as necessidades e a evolução do corredor³”.

Dessa forma, a Planilha é elaborada pelo profissional de corrida conforme a necessidade, objetivos e limitações de cada atleta, onde é traçada a meta que será uma prova determinada, elaborando o plano individual de treinamentos. Cada dia na planilha deve ser seguido de forma correta, respeitando os dias de treinos e de descanso.

- Como está a sua preparação como corredor?
- Você deixou de cumprir a planilha alguma vez?
- Você já se inscreveu em provas sem treinar? Se sim, qual foi o resultado?

“Nem olhos viram, nem ouvidos ouviram, nem jamais penetrou em coração humano o que Deus tem preparado para aqueles que O amam” (1 Coríntios 2:9).

³ Sérgio Macuco e Paulo Miniussi. <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/guia/guia-prepare-se-em-oito-semanas-para-correr-5-km.html#titulomateria-6>

PERGUNTAS:

01. Jesus está nos preparando um lar no céu. O que devemos fazer para morar com Ele? [João 14:1-3](#)

Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas. Se assim não fora, eu vo-lo teria dito. Pois vou preparar-vos lugar. E, quando eu for e vos preparar lugar, voltarei e vos receberei para mim mesmo, para que, onde eu estou, estejais vós também.

O lugar de que Jesus falou é o Céu. Ele é a esperança de todo aquele que nEle crê. Quase todo mundo tem alguma vaga noção sobre o Céu – algumas bíblicas, outras não. A promessa do céu tem dado esperança aos aflitos, conforto aos enlutados e reafirmação aos que enfrentam batalhas espirituais.

O escritor Dr. Steven J. Lawson⁴ escreveu sobre o Céu:

Não se enganem, o Céu é um lugar real. Não é um estado de consciência. Nem uma invenção da imaginação humana. Nem um conceito filosófico. Nem abstração religiosa. Nem um sonho emocionante. Nem as fábulas medievais de um cientista do passado. Nem a superstição desgastada de um teólogo liberal. É um lugar real. Um local muito mais real do que onde você está agora... É um lugar real onde Deus vive. É o lugar real de onde Deus veio para este mundo. E é um lugar real para onde Cristo voltou na Sua ascensão – com toda a certeza!

Jesus nos prometeu um lugar no Céu, uma morada preparada pelo próprio Deus. A nossa preparação é apenas confiar nEle e em Suas promessas.

⁴ Steven J. Lawson, Heaven Help Us! Truths About Eternity That Will Help You Live Today (Colorado Springs: Navpress, 1995), p. 16.

02. Que preparação você tem feito para o mundo futuro, eterno? O que Deus pede de você? [Provérbios 23:26](#)

Dá-me, filho meu, o teu coração, e os teus olhos se agradem dos meus caminhos.

Você deseja algo mais elevado e melhor do que tem agora? Pode exercer uma influência consciente e inconsciente na prática do bem. Deus merece algo melhor de você como Seu súdito do que o que Lhe tem dado.

Devemos correr a corrida de nossas vidas, nos preparando para aquele grande dia, em que veremos nosso Cristo Jesus, veremos também nossos queridos que já se foram e moraremos nas mansões celestiais.

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____

aceito correr a vida espiritual me preparando para a volta de Jesus, para morar com Ele no Céu.



Data

Assinatura



ROUPAS ADEQUADAS

A ARMADURA DE DEUS

"A moda sai de moda, o estilo jamais." ¹

Neste estudo, iremos falar sobre o tema roupas confortáveis e alguns acessórios necessários para a corrida.

Para algumas pessoas é indispensável acompanhar a moda e estar sempre combinando as peças com o tênis. Mas na verdade o que realmente precisamos são de roupas confortáveis para correr.

Correr exige poucos equipamentos: um par de tênis, roupas leves e quem sabe alguns acessórios indispensáveis. A roupa adequada permite que possamos realizar os movimentos com facilidade e total liberdade.

Gutenberg Dias ² esclarece que:

- Para além das questões da moda, a roupa escolhida para o treino pode influenciar diretamente na performance do corredor.

¹ Coco Chanel

² <https://www.treinus.com.br/blog/melhor-roupa-para-correr/>

- Mesmo que não pareça tão relevante o melhor também é usar shorts e calças técnicas para correr. O ideal é que não sejam grossas (a não ser que você os use em corridas nas montanhas ou em horários de muito frio). O mais importante, vale repetir, é que se sinta cômodo e confortável.
- Não use nada que possa lhe incomodar enquanto pratica a atividade. O ideal é usar apenas um relógio (pois ele tem a função de marcar seu treino).
- Atualmente, quase todo mundo treina com o celular (devido a questão dos aplicativos, cronômetros e GPS), por isso, vale a pena investir em cases específicos para o aparelho durante a corrida.
- As meias também são um elemento importante que permitirá correr sem incômodos nos pés. O ideal é escolher tecidos mais leves e finos, que permitam a transpiração e ventilação dos seus pés. Evite utilizar meias muito grossas, dessas que estamos habituados no dia a dia.
- Proteger a pele e os olhos contra o sol também é bem importante. Recomenda-se o uso de protetores solar, viseiras, óculos.
- Boné e óculos são itens opcionais, mas têm sua importância. O boné protege contra o sol (e até contra a chuva) e pode ajudar a conter o suor da testa – aliás, faixas na cabeça (iguais as usadas pelos tenistas) e viseiras são alternativas para afastar esse incômodo.
- Se optar por óculos escuros, prefira os modelos apropriados para corrida, pelo design que proporciona maior fixação ao rosto. Eles dão conforto para quem sofre com muita luminosidade (especialmente pessoas de olhos claros), além de proteger os olhos contra insetos, ciscos e poeira.³

3 <http://saude.ig.com.br/bemestar/com-que-roupa-eu-vou/n1596962218670.html>

Sobre as roupas adequadas, existem uma infinidade de tecidos Dri-FIT, Climalite, Climacool, Amni, Suplex, Emanna, Pet Dry, etc. São tecidos sintéticos especiais como poliéster, poliamida e microfibra, que passam por alguns tratamentos nas fibras e prometem diversos benefícios; como boa absorção da umidade, secagem rápida, equilíbrio térmico, proteção UV, infravermelho (ajuda na circulação), efeitos antibacterianos e até redução do ácido lático nos músculos.

São indicados também as calças, meias, tops, manguitos e canelitos de compressão, por seus inúmeros benefícios comprovados:

Sua estrutura minimiza a vibração muscular, retarda a fadiga e atenua os microtraumas da prática esportiva. Essa mesma estrutura é confeccionada em malha extrafina, o que torna a aderência no corpo, de forma a acompanhar os movimentos do atleta. Desenvolvidos para oferecer o equilíbrio entre potência, flexibilidade e gasto de energia, os produtos de alta compressão ajudam o atleta a converter tais gastos energéticos resultantes da termorregulação em mais potência muscular, o que aumenta a sua performance, diminui as microlesões além de melhorar a recuperação após o esforço físico.⁴

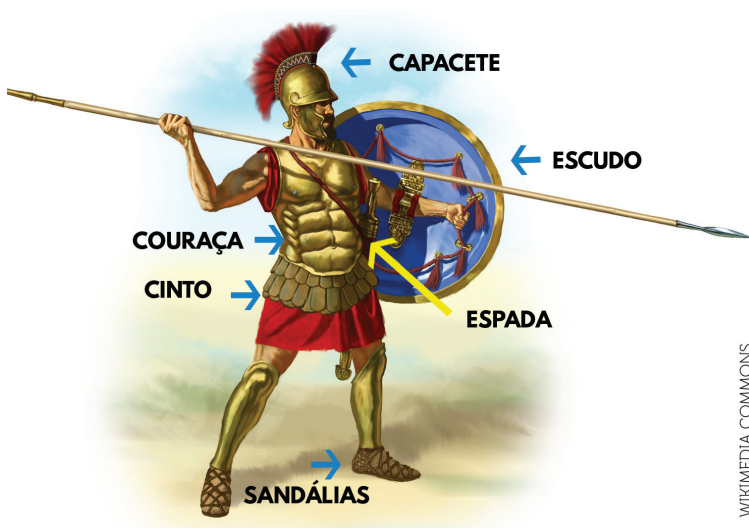
A roupa adequada também pode variar conforme o clima e o horário da corrida. Por exemplo: No frio, recomenda-se o uso de luvas, toucas, roupas térmicas e casacos corta-vento. Na chuva, é aconselhável o uso de casacos impermeáveis, bonés e óculos para proteger o rosto dos pingos da chuva. Por fim, nas corridas noturnas, aconselha-se o uso de roupas claras, com detalhes refletivos e o uso de lanternas para a segurança do atleta.

4 <https://rdstation-static.s3.amazonaws.com/cms%2Ffiles%2F14327%2F1457634001EBOOK+DX-3+-+OS+BENEF%C3%8DCIOS+DAS+ROUPAS+DE+COM+PRESS%C3%83O+PARA+O+ATLETA.pdf>

Finalmente constatamos que a roupa ideal para correr quem decide é o atleta em seus treinos, pois é pessoal gostar de uma peça ou outra, de um acessório ou de outro. No entanto, a principal questão é o conforto. Corra com a roupa que se sinta leve e confortável.

Não esqueça!!! Nunca estreie uma roupa ou um tênis novo nas provas. Isso é perigoso, pode causar assaduras e calos. Teste sempre antes de qualquer prova as roupas novas, treinando com elas para ver se consegue se adaptar.

Você já correu com alguma roupa totalmente inadequada? Se sim, como foi sua experiência?



WIKIMEDIA COMMONS

Efésios 6:14-18

Estai, pois, firmes, cingindo-vos com a verdade e vestindo-vos da couraça da justiça. Calçai os pés com a preparação do evangelho da paz; abraçando sempre o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do Maligno. Tomai também o capacete da salvação e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus; com toda oração e súplica, orando em todo

tempo no Espírito e para isto vigiando com toda perseverança e súplica por todos os santos.

PERGUNTA:

01. No nosso dia a dia precisamos estar vestidos da armadura de Deus. Quais são essas vestimentas e para que servem?

Cinto da Verdade, Couraça da Justiça, Sandálias da preparação do Evangelho da paz, Escudo da fé, Capacete da Salvação e Espada do Espírito.

1. “ter a cintura cingida com a verdade”

- A função então do cinturão era manter o corpo bem firme para o combate. Em outras palavras, não estaremos prontos para o combate, com o cinturão apertado, se não tivermos nosso entendimento “cingido” com a verdade, a Palavra de Deus.

2. “ter o corpo vestido com a couraça da justiça ”

- A função da couraça é proteger o corpo e especialmente o coração, assim também você deve colocar essa couraça.

3. “Ter os pés calçados de prontidão para anunciar o Evangelho da paz”

- A terceira parte da armadura de Deus é o calçado. Como é de nosso conhecimento, calçado é necessário para facilitar o caminhar. No caso da armadura de Deus, o calçado que devemos calçar é “a prontidão para anunciar o evangelho da paz”. Colocar esse calçado significa que estamos preparados, a qualquer momento, para irmos anunciar o evangelho da paz.

4. “o escudo da fé”

- Fé significa: “Eu creio no que Deus tem dito na Bíblia” ou em uma situação específica, tem dito por meio de Seu Espírito. Abraçar o escudo da fé significa confiar nas promessas de Deus.

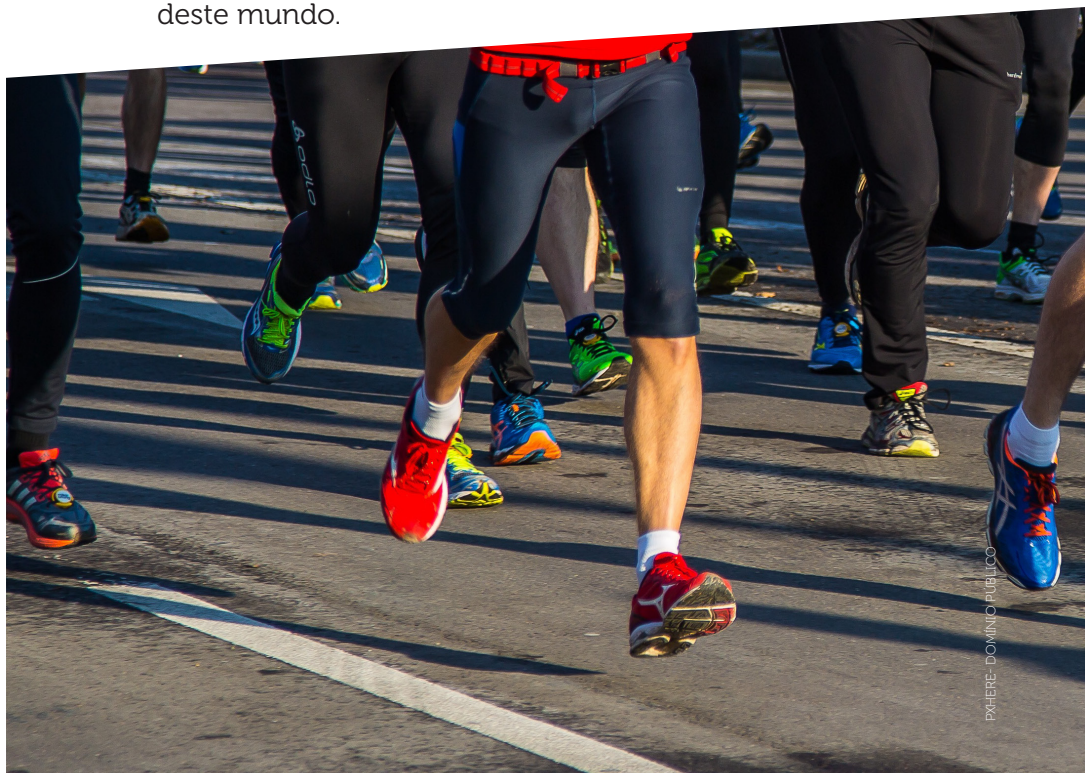
5. “e a espada do Espírito”

- A última parte da armadura de Deus é uma ofensiva e não é outra senão a “espada do Espírito”. O Espírito Santo de Deus é quem luta por nós e vai à frente nas batalhas.

“Não é seguro, quando vamos à batalha, lançar de lado nossas armas. É então que precisamos ser equipados com toda a armadura de Deus. Todas as peças são necessárias” (Testemonies, vol. 7, p. 190).

“Devemos estar revestidos de toda a armadura de Deus, e prontos cada momento para suster conflito com os poderes das trevas. Quando nos assaltarem tentações e provações, vamos a Deus, e com verdadeira agonia de alma oremos a Ele. Não nos despedirá Ele vazios, mas nos dará graça e força para vencer e quebrar o poder do inimigo” (Primeiros Escritos, p. 46).

Devemos correr a corrida de nossas vidas, nos vestindo com a armadura de Deus para vencermos as pressões deste mundo.



PH: EREZ - DOMINIO PÚBLICO

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____



aceito correr a vida espiritual me revestindo da armadura de Deus

Data

Assinatura



05

FORTALECIMENTO

FÉ

“Você nunca sabe a força que tem, até que a sua única alternativa é ser forte.”¹

Hoje, vamos analisar alguns métodos para fortalecimento muscular. Um aspecto muito importante quando o assunto é treino de corredores. O primeiro método de fortalecimento e o mais tradicional é a MUSCULAÇÃO.

A seguir será elencado 5 benefícios da musculação para a corrida de modo geral²:

1- Eficiência

- Sabe aquele velho mito de que a musculação vai fazer você ficar mais lento e mais pesado? Esqueça isso. Hoje já é mais do que comprovado que um bom programa de fortalecimento vai fazer você correr mais rápido, mais longe e com muito mais eficiência.

1 Johnny Depp

2 <https://kamelturismo.com.br/fazer-musculacao/>

2- Menos lesões

- Incluindo um programa de fortalecimento no seu programa de treino você consegue diminuir drasticamente o risco de lesões, principalmente aquelas relacionadas a joelho, quadril e tornozelo, provocadas por esforço repetitivo.

3- Perda de gordura corporal

- Como qualquer atividade aeróbica, a corrida é excelente para queimar gordura e reduzir peso. E, se associada a um programa de musculação então, os benefícios serão muito maiores. Isso porque estes exercícios vão aumentar sua massa magra e conseqüentemente acelerar seu metabolismo, ajudando-o a queimar mais calorias e diminuir seu percentual de gordura. E o resultado disso para sua corrida? Quanto mais leve, mais rápido.

4- Velocidade

- Quer ganhar velocidade e melhorar seu pace sem depender apenas daqueles treinos específicos de corrida, como intervalados, fracionados e ritmos? Inclua na sua rotina de treino um bom programa de fortalecimento. Além de melhorar sua forma física em geral, em muito pouco tempo você vai sentir grande diferença.

5- Resistência e força

- Suportar bem aqueles treinos mais longos e com altimetria diferenciada, cheio de subidas e descidas, que exigem força e resistência, não será mais problema para você. Afinal, você terá força nas pernas para aguentar qualquer tipo de trajeto e ainda pode ser dar bem naquele finalzinho de corrida ou treino em que necessita daquela força extra para terminar em grande estilo o sprint final.

Nesse sentido, o personal Neka³ destaca a importância da musculação para a corrida nas seguintes palavras:

“Muitos corredores têm restrição quanto a trabalhos resistidos voltado para corrida. Na verdade, isso vem quebrando com os anos. É de extrema importância o trabalho muscular, seja força, seja R.M.L, seja para restauração de uma articulação e muscular. Por exemplo: se o atleta corredor faz provas de endurance, ou seja, morros, trilhas, é muito importante ele trabalhar força muscular na musculação. Se é corredor de rústicas, geralmente asfalto ou terrenos planos a RESISTÊNCIA muscular na academia é priorizada. Cada caso é um caso. Já tive aluna com deficiência motora, ou deficiência por conta de uma anomalia genética. Aí trabalhei força em primeira instância e posteriormente resistência. Essa atleta se tornou triatleta. Enfim, temos que respeitar a individualidade biológica de cada um e assim prescrever exercícios corretos. Busque sempre um profissional qualificado e assim terá resultados surpreendentes.”

Outro método utilizado para o fortalecimento muscular para a corrida é o PILATES.

A fisioterapeuta Dayana Conte⁴ explica a importância do método PILATES para os corredores e seus benefícios, nas seguintes palavras:

“O pilates é uma modalidade de exercício físico que melhora o desempenho de várias práticas esportivas, e a corrida é uma delas. Há inúmeros estudos que comprovam os benefícios do Método Pilates e entre eles podemos citar a prevenção e o tratamento de lesões, fortalece e melhora a flexibilidade dos músculos, corrige a postura, alivia a maioria das queixas de dores ortopédicas e ainda melhora a respiração. Além dis-

3 Onivaldo Aparecido do Carmo CREF. 2284. Profissional de educação física da NEKA STUDIO.

4 Dayana Conte fisioterapia e pilates, CREFITO: 140618 F

so, os benefícios desse método vão mais além. Com tempo de prática, desenvolve melhor a mecânica dos movimentos tornando os movimentos mais precisos e melhora o controle corporal, aumenta a potência respiratória (por desenvolver os músculos respiratórios) e fortalece os músculos do core training.”

Dessa forma, o fortalecimento muscular é de suma importância para a quem quer praticar a corrida. É necessário estar com a musculatura preparada para não sofrer futuras lesões.

- Como está o seu fortalecimento muscular como corredor?
- Seu corpo está preparado para correr?

Como corredores precisamos fortalecer nossa musculatura para evitar lesões e desenvolver melhor rendimento. Da mesma forma, é essencial fortalecermos nossa mente e espírito para enfrentarmos as dificuldades diárias.

Se o fortalecimento da nossa fé se dá da mesma forma que o fortalecimento muscular - com muito treino e força de vontade. Quais são os “exercícios” diários para que cresçamos espiritualmente e desenvolvamos a fé?

Para nos fortalecermos dia a dia no Senhor, não podemos esquecer de Orar e Estudar a Palavra de Deus - Bíblia. Esse é o segredo para que nossa fé se fortaleça.

Orar é falar com Deus, expressar nossos sentimentos, nossos pedidos, expor diante dEle nossos anseios e também expressar louvor e gratidão. Além disso, a oração nos aproxima de Deus.

Já a leitura da Bíblia revela o que Deus pensa e o que Ele quer da humanidade. Ao lermos a Bíblia somos ensinados, corrigidos, recebemos um testemunho dos per-

sonagens bíblicos, também conhecemos as promessas de Deus e Seus mandamentos. A Bíblia é o manual do fabricante, que nos orienta a viver de acordo com a vontade do Pai. Ler a Bíblia é ouvir a voz de Deus falando individualmente a nós.

“Ele fortalece ao cansado e dá grande vigor ao que está sem forças. Até os jovens se cansam e ficam exaustos, e os moços tropeçam e caem; mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam” (Isaias 40:29-31).

PERGUNTA:

01. Orar e ler a Palavra de Deus tem sido prioridade em sua vida?

Uma pesquisa realizada na Universidade de Duke, nos Estados Unidos, comprovou que a prática religiosa, a oração e a fé estão diretamente ligadas ao fortalecimento do nosso sistema imunológico, prevenindo doenças e ajudando a combatê-las. Neste estudo, os pesquisadores concluíram que, quando uma pessoa medita sobre Deus e ora, há reduções de níveis de cortisol no sangue (que é aumentado em situações de estresse) e maior equilíbrio da pressão arterial (que também costuma aumentar em situações de estresse), chegando a diminuir em 40% o risco de estas pessoas desenvolverem hipertensão arterial (pressão alta). Além disto, foi comprovado cientificamente que o nível da dopamina (neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar) aumenta quando uma pessoa ora.⁵

5 <http://esperanca.com.br/2015/04/14/confie-em-deus/>

Filipenses 4.13: "Tudo posso naquele que me fortalece".

Deus quer fortalecer a cada dia a sua fé, para que você vença todas as dificuldades, provações, tentações que a vida apresenta. Aproxime-se mais de Deus por meio da oração e leitura da Bíblia.



COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____



aceito correr a vida espiritual me fortalecendo na fé, por meio da oração e estudo da Bíblia, para ter um relacionamento com Deus.

Data

Assinatura



FREEMIX

06

LESÕES

CURA ESPIRITUAL

“Na corrida, o seu maior adversário é sempre você mesmo.”¹

O autor da frase acima foi um fenômeno norte-americano das pistas, Steve Prefontaine sabia o que estava falando. No esporte, não só é preciso saber vencer os limites psicológicos de um longo percurso, como também, às vezes, as consequências físicas indesejadas que os treinos podem oferecer.

Hoje, iremos falar da maior inimiga dos corredores “as lesões”, que causam dores e podem até chegar a afastar os corredores dos treinamentos.

Para se evitar lesões são necessários alguns cuidados por parte do atleta. O ortopedista Dr. Thiago Casas² destaca a importância do acompanhamento médico para prevenir as indesejadas lesões, nas seguintes palavras:

1 Steve Prefontaine

2 Thiago da Cunha Casas. Especialidade: Ortopedia e Traumatologia – Doenças e cirurgia da coluna . CRM/SC 14741 | RQE 10609

“A corrida de rua melhora as funções cardíacas, respiratórias, absorção de oxigênio, reduz pressão arterial além de trazer mudanças estéticas. Porém, como toda atividade de impacto, devemos ter um acompanhamento rigoroso de um educador físico. A avaliação periódica com ortopedista é importante para prevenir lesões osteo-musculares conseguindo assim equilibrar os grupos musculares necessários para a corrida, evitando sobrecargas que ocasionam lesões e acabam interrompendo a progressão dos treinos.”

Notoriamente, prevenir é melhor que remediar, mas a grande indagação dos atletas acontece quando a lesão aparece. O que fazer? Como tratar? Como diagnosticar?

Não é fácil diagnosticar as nossas próprias dores e perceber se estas significam que estamos ou não lesionados. O ideal é que ao sentir dor ou perceber algo de errado o atleta procure ajuda de um profissional.

Para quem já sofreu alguma lesão, procurar um ortopedista é fundamental para avaliar através de exames o grau do trauma e ser prescrito o melhor tratamento para cada caso.

Além disso, um grande aliado da ortopedia no tratamento das lesões é a Fisioterapia: “A fisioterapia para o tratamento pretende diminuir a dor, controlar o processo inflamatório e reequilibrar os músculos através de alongamento e fortalecimento específicos”.³

Outra grande aliada da medicina esportiva para o tratamento de lesões é a OSTEOPATIA.⁴

“O Osteopata tem um papel privilegiado no cuidado do atleta. As habilidades palpatórias únicas do Osteopata asseguram uma vantagem para determinar a localização, a extensão e as manifestações asso-

3 <http://www.minhavidade.com.br/fitness/galerias/13921-evite-as-sete-lesoes-mais-comuns-em-corredores/7>

4 <https://fredericomeirelles.com/2010/01/29/a-osteopatia-no-esporte/>

ciadas (+++) às lesões esportivas. O importante é tratar o que realmente está causando os problemas e não somente os sintomas. O princípio básico da Osteopatia é liberdade de movimento e o esporte é o auge, a perfeição do movimento. A Osteopatia e o esporte estão ligados por essência. Esta essência é que faz o Osteopata ser o entendedor da sensibilidade de cada atleta, de cada esporte, de cada movimento, de cada respiração; buscando sempre o melhor desempenho.”

Desse modo, a Osteopatia ajuda no tratamento das lesões e vai além dos sintomas, tratando de forma eficaz a causa do problema que gera a lesão.

Toda atividade física realizada sem a orientação correta, sem o equipamento ideal e apropriado, pode levar a lesões. Caso o praticante já tenha um problema preexistente ou não tenha o hábito de se alongar ou até mesmo exceda-se no treino, poderá sofrer grandes danos.

Portanto, os praticantes de corrida devem estar sempre atentos a possíveis sinais do corpo e saber respeitar sempre seus limites.

- Você já se lesionou alguma vez com a corrida?
- Como foi sua experiência?
- Você já teve que parar de correr para tratar alguma lesão?

Assim como nas corridas podem ocorrer as lesões, a nossa vida espiritual pode passar pelo mesmo processo. As chamadas “lesões espirituais”. Muitas vezes, nossa alma está contaminada por doenças espirituais que, aos poucos, roubam-nos a paz e nos desequilibram espiritualmente nos conduzindo-nos ao pecado.

Existem algumas coisas que se passarmos a alimentar, podem causar enormes lesões na nossa vida espiritual, tais como a mágoa, o desgosto, ansiedade, descontenta-

mento, remorso, culpa, desconfiança, ódio, ira, inimizade, discórdia, dissensões na vida conjugal e etc.

Do mesmo modo que na prática da corrida, precisamos diagnosticar o que está nos causando as lesões espirituais e tratá-las da maneira certa. Procure o Grande Médico dos médicos que é Deus. Ele lhe ajudará a no tratamento de qualquer lesão espiritual.

- *“Ouvii o Senhor a Ezequias, e sarou a alma do povo”* (II Crônicas 30:20).
- *E “pela suas pisaduras fomos sarados”* (Isaiás 53:5).
- *“Farei cicatrizar o seu ferimento e curarei as suas feridas” declara o Senhor, porque a você, Sião, chamam de rejeitada, aquela por quem ninguém se importa*” (Jeremias 30:17).

PERGUNTA:

01. O que é preciso fazer para obter a plena cura espiritual? O que tenho que saber? [Salmos 103:3](#); [Isaiás 53:4](#); [Salmos 147:3](#)

Ele é quem perdoa todas as tuas iniquidades; quem sara todas as tuas enfermidades.

Certamente, ele tomou sobre si as nossas enfermidades e as nossas dores levou sobre si; e nós o reputávamos por aflito, ferido de Deus e oprimido.

Sara os de coração quebrantado e lhes pensa as feridas.

Devemos entender que precisamos ter o coração quebrantado para sermos curados, pois os corações soberbos certamente não alcançam a cura.

Quando oramos pela cura espiritual, o Espírito de Deus atua na vida daqueles que desejam reconciliação e paz, alcançam de Deus imediatamente ou num crescente, o vigor que pertence apenas àqueles que obtêm de Deus a bênção da harmonia com os outros e consigo mesmo.

Deus cura todas as suas dores, cicatriza todas as suas feridas e põe um sorriso onde só havia lágrimas.

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____

aceito deixar Deus curar todas as minhas lesões espirituais, para viver uma nova e frutífera vida de serviço a Deus.



Data

Assinatura



07

ALIMENTAÇÃO

VIDA SAUDÁVEL

“Comer é uma necessidade, mas comer com inteligência é uma arte.”¹

Neste estudo, iremos falar sobre a importância da alimentação saudável na vida do corredor e a importância da boa alimentação antes, durante e depois das corridas.

Você sabia que o que você come influencia diretamente no seu desempenho? Seu corpo é como um carro, se você colocar combustível ruim o motor, no caso as nossas pernas, o funcionamento do todo ficará comprometido.

A corrida envolve basicamente o bom condicionamento físico do atleta e, para alcançá-lo, é fundamental ter uma dieta balanceada e consumir certos nutrientes antes, durante e após os treinamentos. Isso faz com que o corpo apresente melhor rendimento. A boa alimentação ajuda até mesmo na recuperação do atleta, quando há lesões.²

1 La Rochefoucauld

2 <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/2824-alimentacao-e-o-segredo-para-correr-com-pique>

O Médico Dr. Jorge Martelli³, traz algumas informações importantes sobre e o uso de suplementos por atletas:

Para praticarmos corrida com mais satisfação, menores riscos de lesões e melhor rendimento é preciso ter uma ótima condição física, uma alimentação adequada e também saber utilizar os benefícios que o uso de suplementos pode trazer. A recomendação do uso de suplementos depende dos aspectos físicos do esportista, do seu biotipo, intensidade de treino e condicionamento. O corredor deve ter uma alimentação equilibrada e usar o suplemento como seu aliado. A suplementação é um auxiliar em todos os momentos.

O correto é sempre pedir ajuda de um especialista em nutrição esportiva. Este profissional pode indicar uma suplementação dentro do que o seu organismo necessita.

É de fundamental relevância saber o que comer antes e durante a prova. A seguir, a nutricionista Denise Entrudo⁴, que é especialista em nutrição esportiva e membro da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva, dá algumas dicas de como acertar na alimentação antes e durante provas longas, como 21 e 42 km:

- 1** Não experimente nenhuma alimentação nova nos dias que antecedem a maratona. Isso poderá trazer problemas gastrointestinais, como diarreia ou mal-estar;
- 2** Consuma, no mínimo, dois litros de água ao longo dia, mesmo que não tenha sede;
- 3** Bebidas como chimarrão, chás e café desidratam e não substituem o consumo de água;

³ Doutor Jorge Uminski Martelli CRM 12.711, Medicina do esporte.

⁴ <http://esportes.terra.com.br/atletismo/corrida-de-rua/noticias/0,,OI6397591-EI20475,00-Confira+dicas+para+acertar+na+alimentacao+para+a+maratona.html>

- 4** Se estiver fazendo alguma suplementação, não modifique as quantidades perto das provas. Porém, se houver necessidade, consulte seu nutricionista esportivo o quanto antes para realizar a modificação a tempo;
- 5** Estude o percurso da maratona e os postos de hidratação;
- 6** Durante a prova, faça a hidratação e a alimentação corretamente, lembrando que o consumo de carboidrato deve acontecer a cada 40 minutos de corrida;
- 7** Dê preferência ao consumo de géis de carboidrato que contenham na sua formulação um mix com pequenas quantidades de proteínas;
- 8** O jantar e o café da manhã anteriores à prova não devem ser modificados. Consuma apenas os alimentos habituais;
- 9** A dieta que antecede a maratona não deve ser modificada em relação aos alimentos, mas sim nas quantidades, aumentando o consumo de carboidratos como pães, massas, batatas, arroz, bolos e biscoitos;
- 10** Nessas ocasiões, deve-se consumir carboidratos complexos (de baixo índice glicêmico), que ajudam a melhorar o armazenamento de glicogênio muscular e hepático. Quanto maior as quantidades de glicogênio, melhor será o desempenho na prova.

A alimentação correta após corrida e treino também é de suma importância. A nutricionista Renata Paya⁵ traz algumas dicas do que se alimentar pós-reino e provas:

⁵ Nutricionista e corredora Contato: 11 99555-2744; renatapayanutri@gmail.com

São indicados carboidratos de alto índice glicêmico no pós-treino. O pós-treino é a melhor hora que temos para ingerir alimentos de alto índice glicêmico, devido à necessidade de recuperação do glicogênio. Essa reposição pode ser feita através de comida, sendo excelentes fontes o arroz branco, a batata inglesa, a tapioca.

Essas foram algumas dicas para os treinos e provas dos corredores, mas cabe destacar que, a alimentação varia de pessoa para pessoa e cada objetivo. O ideal é procurar um profissional da saúde para ajudar na elaboração de uma dieta balanceada e suplementação, se for o caso.

Agora iremos passar algumas REGRAS DE OURO para se alimentar saudavelmente da Dra. Lidia La Marca⁶:

- 01** Fique atento à quantidade de alimentos para manutenção de um peso saudável;
- 02** Variar, tanto quanto possível, as receitas culinárias;
- 03** Prestar atenção à combinação dos alimentos na hora de preparar as refeições;
- 04** Controlar a quantidade dos alimentos, consumindo produtos integrais e, tanto quanto possível orgânicos, livres de pesticidas e ricos em nutrientes;
- 05** Diminuir a quantidade de gorduras, eliminando as de origem animal e as saturadas, dando preferência ao azeite de oliva extravirgem;
- 06** Reduzir ao máximo os alimentos ricos em proteínas de origem animal (carnes, leite e derivados).

⁶ La Marca, Lidia. Médica especialista em Ginecologia e Oncologia. Sinta-se bem: guia natural para a mulher. Tradução: Dórias A. de Matos Santos – Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2011.

- 07** Escolher, entre os produtos lácteos, queijos frescos desnatados e iogurte natural;
- 08** Aumentar a quantidade de alimentos vegetais (legumes, verduras, frutas) e água;
- 09** Lavar cuidadosamente as frutas e verduras, se a fruta não for proveniente de cultura orgânica, é necessário descascá-la;
- 10** Diminuir a ingestão de carboidratos simples e aumentar os complexos ricos em fibra;
- 11** Fazer no mínimo uma refeição ao dia, ou em dias alternados, com cereais integrais (macarrão, arroz, cevada, trigo, milho, etc);
- 12** Iniciar cada refeição com a salada de verduras já que estas contribuem para a saciedade;
- 13** Controlar o uso do sal;
- 14** Eliminar o consumo do álcool;
- 15** Fazer todas as refeições num ambiente calmo e tranquilo.

Enfim, não existem receitas milagrosas, para garantir a saúde, mas uma boa alimentação com toda certeza ajudará você ter um estilo de vida saudável.

- Como está sua alimentação?
- Já procurou algum profissional?

- Você já comeu algo que lhe fez mal antes de uma prova?

"Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus" (1 Coríntios 6:19, 20).

PERGUNTAS:

01. Analise a seguinte frase: "você é o que você come". O que você pensa sobre esta afirmação?

02. Como podemos evitar as consequências da má alimentação?

Esse texto explica que o nosso corpo é o santuário, ou templo do Espírito Santo. No Antigo Testamento, o santuário era um lugar sagrado, que Deus abençoava com Sua presença. O nosso corpo é sagrado porque ele é o templo da habitação de Deus. Por isso precisamos cuidar da nossa alimentação honrando e respeitando as leis da saúde que regem o nosso corpo.

O corpo não foi feito para ser tratado de qualquer jeito: ele é regido por leis. Se obedecidas, o organismo terá condições de fazer adequadamente o seu papel e o indivíduo poderá gozar de saúde. Se, porém, essas leis são ignoradas a máquina humana começa a reclamar.⁷

⁷ Saúde com Sabor, receitas para uma vida saudável, p. 2. Casa Publicadora Brasileira.



PXHERE - DOMÍNIO PÚBLICO

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____



aceito me alimentar adequadamente, para ter uma vida saudável e cuidar do meu corpo como templo do Espírito Santo.

Data

Assinatura



08

DESCANSO

SÁBADO

*"A arte do descanso é uma parte da arte de trabalhar."*¹

Às vezes é tão difícil conciliar, trabalho, estudos, corridas, academia, compromissos com o lar, e ainda arranjar tempo para descansar.

Pois saiba que para quem corre, o descanso para o corpo é tão importante quanto o treino até para se evitar o famoso Overtraining.²

Veja a seguir algumas dicas para um bom descanso, para se evitar o desgaste excessivo:

- **Músculos em foco:** Para se desenvolver, a musculatura é necessário o treino (quando é colocada à prova) e do descanso, quando se recupera e cresce mais

¹ John Steinbeck

² Overtraining é o termo usado para designar um excesso de treinamento. Ocorre quando a pessoa treina de forma inadequada, não respeitando os intervalos ou tempo de recuperação. Este exagero poderia ser evitado com um bom planejamento em relação a volume, intensidade e pausas de recuperação dos treinos. <http://www.maisequilibrio.com.br/fitness/overtraining-o-que-e-isso-3-1-2-119.html>

forte e resistente. Muito treino e pouco descanso para o corpo podem gerar fadiga excessiva, queda de rendimentos e lesões! Portanto, divida seus treinos sempre deixando um espacinho para relaxar.

- **Uma atrás da outra não:** Participar de provas é divertido, desafiador. Mas fazer uma por final de semana não é boa opção. Além de forçar demais a sua musculatura, por causa da alta exigência de uma competição (que é muito maior que nos treinos), você aumenta consideravelmente o risco de lesões como tendinite e fratura por estresse. De quebra ainda perde rendimento.
- **Descanso faz bem:** É difícil estabelecer um tempo certo, mas estudos garantem que o corpo precisa de 24 horas de descanso entre os treinos resistência (que não exigem tanto da musculatura e geram menos impacto) e até 48 horas para os treinos de potência. Intercale, portanto, corridas mais leves com as de potência em sua rotina de treinamento.
- **Imunidade baixa:** Se o descanso para o corpo não for suficiente, o atleta pode sentir sua imunidade baixar, ocasionando em quadros repetitivos de gripes e resfriados em um curto espaço de tempo. Isso porque o corpo entra em pane com tanto trabalho para atender todas as exigências de um treino. O remédio? Descansar, claro!³

Está em alta agora entre os corredores o chamado DAY OFF, dia de folga, para os atletas regenerarem sua musculatura, inclusive esse termo está sendo utilizado até nas planilhas para os atletas respeitarem esse dia:

Day Off: São as partes mais negligenciadas de muitos

³ Fonte: professora Fabiana Barcelos Contrera, graduada em Educação Física e pós-graduada em treinamento desportivo.

programas. Geralmente, os praticantes são relutantes em descansar o suficiente entre os treinos fortes porque eles se preocupam em perder condicionamento, e não é isso o que ocorre. Após o descanso, a força muscular inspiratória tem melhora significativa (Uemura H, 2012).

Na preparação para uma corrida, treinar e descansar são partes de um mesmo todo. Tanto os corredores experientes quanto os novatos devem estar atentos.⁴

Dessa forma, exageros na corrida podem causar muitos prejuízos na vida do corredor. Portanto, cada atleta deve seguir sua planilha de forma correta, respeitando os dias de treinos e os dias de descanso para melhores resultados.

Estas breves orientações sobre a importância do descanso têm como objetivo a ajudar o correr a ter um melhor desempenho, e a ter um dia de descanso para seu corpo.

- Você tem conseguido descansar bem entre os treinos?
- Você já teve um Overtraining? Se sim, como se sentiu?
- Você costuma tirar um dia para seu descanso?

A Bíblia conta também que nosso Deus nos deixou instruções acerca de um dia especial para relaxar e nos refazer física, mental e espiritualmente. Este dia é tão importante que Deus o chama de “Meus Sábados”.

“E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a sua obra, que Deus criara e fizera” (Gênesis 2:3).

4 <https://www.ativo.com/experts/treinamento-de-corrída-e-o-descanso/>

PERGUNTAS:

01. Por que razão o sábado foi criado e quem o criou?

Marcos 2:27-28; Êxodo 20:9-11; Gênesis 2:1-3

E acrescentou: O sábado foi estabelecido por causa do homem, e não o homem por causa do sábado; de sorte que o Filho do Homem é senhor também do sábado.

Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou.

Assim, pois, foram acabados os céus e a terra e todo o seu exército. E, havendo Deus terminado no dia sétimo a sua obra, que fizera, descansou nesse dia de toda a sua obra que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera.

02. Como devemos usar o dia de sábado? Mateus 12:11-12; Isaías 58:13

Ao que lhes respondeu: Qual dentre vós será o homem que, tendo uma ovelha, e, num sábado, esta cair numa cova, não fará todo o esforço, tirando-a dali? Ora, quanto mais vale um homem que uma ovelha? Logo, é lícito, nos sábados, fazer o bem.

Se desviares o pé de profanar o sábado e de cuidar dos teus próprios interesses no meu santo dia; se chamares ao sábado deleitoso e santo dia do SENHOR, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, não pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falando palavras vãs [...].

O sábado foi feito para que o homem tivesse tempo para repousar e ter uma relação íntima e pessoal com o seu Criador e Salvador. Qualquer coisa que interfira na nossa comunhão com Deus e com a Família de Deus, que roube o tempo que pertence a Ele deve ser evitado. Sendo assim, tudo que pode ser feito outro dia da semana, que não precise ser feito no sábado (ex: trabalhos domésticos como faxinas, consertos de casa, lavar carros, ir ao supermercado, etc), se não agirmos assim, o sábado deixa de ser o sábado, e passa a ser um dia comum.

03. Qual a promessa de Deus para aqueles que aceitam o sábado como um dia do Senhor? [Isaías 58:13-14](#); [Isaías 66:22-23](#)

Se desviares o pé de profanar o sábado e de cuidar dos teus próprios interesses no meu santo dia; se chamares ao sábado deleitoso e santo dia do SENHOR, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, não pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falando palavras vãs, então, te deleitarás no SENHOR. Eu te farei cavalgar sobre os altos da terra e te sustentarei com a herança de Jacó, teu pai, porque a boca do SENHOR o disse.

Porque, como os novos céus e a nova terra, que hei de fazer, estarão diante de mim, diz o SENHOR, assim há de estar a vossa posteridade e o vosso nome. E será que, de uma Festa da Lua Nova à outra e de um sábado a outro, virá toda a carne a adorar perante mim, diz o SENHOR.

O sábado, que na verdade é o final de semana, pois é o sétimo e portanto, último dia da semana, nos foi dado com um presente de Deus. Ele conhece as nossas necessidades e separou um dia para podermos nos refazer física, mental e espiritualmente. O sábado foi dado como um dia de comunhão com nosso Criador, de dedicação

exclusiva a ele, de descanso físico e mental e de ajuda as necessidades do nosso próximo.

Aqueles que têm o prazer de obedecer a Deus e guardar Seu santo dia, têm uma experiência única. Já está provado que este repouso semanal faz bem para a mente, diminuindo o estresse e outras enfermidades relacionadas a ele.

O sábado é um presente de Deus. Não permita que ninguém o tire de você. Ao fazer a vontade de Deus, você com certeza viverá melhor e mais feliz. Afinal, Ele sabe o que é melhor para nós.

O sábado não salva (Pela graça sois salvos, por meio da fé, isto não vem de vós, é dom de Deus, não vem das obras (Efésios 2:8). A salvação foi, é, e sempre será pela Graça, mediante a fé.

Mas é importante lembrar o que está escrito em Apocalipse 14:12: "Mas aqui está a paciência dos santos, OS QUE GUARDAM OS MANDAMENTOS DE DEUS e têm a fé de Jesus". Deus deseja que observemos os Seus mandamentos. Isso porque Ele sabe o que é melhor para nós. Cuide de seu corpo, descanse! Lembre-se que descansar no sábado lhe dará bênçãos especiais.



COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____

aceito ter um dia especial para descansar meu corpo e mente, conforme os ensinamentos bíblicos da lei de Deus.



Data

Assinatura

OS 10 MANDAMENTOS DA CORRIDA

LEI DE DEUS

“Se você quiser mudar seu corpo, exercite-se. Se você quiser mudar sua vida, torne-se um corredor.”¹

Tudo na nossa vida é regido por leis, por exemplo, as leis da física, as leis da química, as leis jurídicas, as regras de conduta, as leis da saúde, as leis morais, etc.

Como corredores também temos nossas leis próprias, que precisamos seguir à risca para poder evoluir, sem lesões, e desfrutar da corrida de modo saudável.

Assim, trouxemos para você os 10 mandamentos do corredor², que são algumas regras imprescindíveis para se ter uma boa corrida:

- 1 “Não te mates a correr”** – Os treinos podem e devem ser duros, mas não devem ser um suplício, conheça os seus limites e escute o seu corpo quando ele diz para parar. Haverá mais dias de treino ou de prova.

1 Autor desconhecido

2 www.sportlife.com.pt

- 2 Longo e progressivo** – Nos seus treinos longos, utilize um ritmo progressivo, comece lentamente para aquecer e vá acelerando progressivamente ao longo do treino. Não se esforce ao excesso para terminar andando.
- 3 Quem corre em grupo faz amigos** – Tente fazer sempre uma sessão por semana em grupo, seja nas séries para lhe motivar a estar com os mais rápidos seja para o treino longo para que possa ir mais lento e na conversa.
- 4 Tem um plano** – Evite o “faço o que me apetece quando me apetece”. Pode ser bom para alguns dos “da velha guarda”, mas se deseja progredir deve ter uma carga ondulatória e um volume progressivo, com semanas de recuperação mais leves. Para isso convém orientar-se pelo calendário.
- 5 Participa em provas** – Nem que seja para treinar, uma prova pode ser uma excelente forma de lhe motivar a sair num domingo de manhã. Duas por mês podem ajudá-lo a correr mais.
- 6 Alonga** – Não caia no erro de fazer alongamentos às três pancadas depois do treino, separe de 30 a 40 minutos por semana para se alongar com tempo, tranquilidade e método todos os grupos musculares.
- 7 A frequência ideal** – Correr todos os dias não é de todo para atletas de pelotão, deixe isso para os profissionais. Procure a frequência ideal para você, e procure oscilar entre 2 a 3 treinos seguidos de 1 dia de descanso, nunca faça mais de 4 treinos consecutivos.
- 8 Material adequado** – Não poupe na hora de comprar material, tenha apenas um conjunto de roupa e tênis, mas que sejam de boa qualidade e adaptados

às suas características. Invista sobretudo em um tênis adequado à sua passada, se forem de boa qualidade vão dar para muitos treinos (400-800km).

9 Trabalho de força – Para o corredor, a musculação em si não interessa muito, mas o trabalho de força específica é crucial. Trabalhe o core com pranchas de várias formas, faça agachamentos e lunges para blindar as suas pernas e torne os seus braços poderosas alavancas com flexões no solo. Para agilizar a passada pode-se igualmente utilizar movimentos pliométricos.

10 Alimentação e hidratação – Durante os treinos beba entre 50-100ml de água ou isotónico a cada 15 e 20 minutos, leve sempre uma garrafa ou uma mochila de hidratação.

Se for um treino mais longo tenha também géis, marmelada, passas e até pedaços de banana. E não faça dietas restritas nem confie na corrida para comer este mundo e o outro. Alimenta sem exageros os seus quilómetros.

Portanto, seguindo essas regrinhas básicas da corrida, você poderá desfrutar dos treinos e das provas de maneira mais adequada, evoluindo gradativamente, superando seus limites a cada treino e cada desafio.

Da mesma forma, como para tudo na vida existem regras, e na corrida não é diferente, regras estas que nos ajudam a sermos atletas melhores, Deus também nos deu 10 regras de ouro, que se seguidas, nos levarão em segurança pela corrida de nossa vida.

"Muita paz têm os que amam a tua lei, e para eles não há tropeço" (Salmos 119:165).

PERGUNTAS:

01. Quais são as 10 regras de ouro de Deus para nossa vida? Êxodo 20:2-17

Eu sou o SENHOR, teu Deus, que te tirei da terra do Egito, da casa da servidão.

Não terás outros deuses diante de mim.

Não farás para ti imagem de escultura, nem semelhança alguma do que há em cima nos céus, nem embaixo na terra, nem nas águas debaixo da terra. Não as adorarás, nem lhes darás culto; porque eu sou o SENHOR, teu Deus, Deus zeloso, que visito a iniquidade dos pais nos filhos até à terceira e quarta geração daqueles que me aborrecem e faço misericórdia até mil gerações daqueles que me amam e guardam os meus mandamentos.

Não tomarás o nome do SENHOR, teu Deus, em vão, porque o SENHOR não terá por inocente o que tomar o seu nome em vão.

Lembra-te do dia de sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou.

Honra teu pai e tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá.

Não matarás.

Não adulterarás.

Não furtarás.

Não dirás falso testemunho contra o teu próximo.

Não cobiçarás a casa do teu próximo. Não cobiçarás a mulher

do teu próximo, nem o seu servo, nem a sua serva, nem o seu boi, nem o seu jumento, nem coisa alguma que pertença ao teu próximo.

02. Que benefícios recebemos aos observarmos essas regras? [Salmos 19:7-8](#); [Salmos 119:165](#)

A lei do SENHOR é perfeita e restaura a alma; o testemunho do SENHOR é fiel e dá sabedoria aos simplices. Os preceitos do SENHOR são retos e alegram o coração; o mandamento do SENHOR é puro e ilumina os olhos.

Grande paz têm os que amam a tua lei; para eles não há tropeço.

03. Qual deve ser nossa atitude diante da Lei de Deus? [Salmos 1:1-2](#); [1 João 5:3](#); [Eclesiastes 12:13-14](#)

Bem-aventurado o homem que não anda no conselho dos ímpios, não se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes, o seu prazer está na lei do SENHOR, e na sua lei medita de dia e de noite.

Porque este é o amor de Deus: que guardemos os seus mandamentos; ora, os seus mandamentos não são penosos.

De tudo o que se tem ouvido, a suma é: Teme a Deus e guarda os seus mandamentos; porque isto é o dever de todo homem. Porque Deus há de trazer a juízo todas as obras, até as que estão escondidas, quer sejam boas, quer sejam más.

A Lei foi dada por Deus para que tivéssemos paz e segurança. Hoje, muitas destas leis estão em nossa constituição, e não são leis religiosas, como por exemplo a proibição de roubar ou matar. É um exercício interessante imaginar como seria o mundo se estas leis fossem praticadas por todas as pessoas.

As leis existem para nos dar segurança e proteção, assim como garantir a nossa felicidade. Além de tudo isto,

os Dez Mandamentos são uma radiografia do caráter de Deus, pois elas ensinam aquilo que Ele gosta e o que odeia. Assim, se nosso Deus é amor (1 João 4:8) sua lei também expressa, este amor.

Estas leis nos garantem liberdade, pois impedem o mal sobre os inocentes. Nosso dever, portanto, é praticá-las, para nossa segurança e daqueles que nos rodeiam. Como diz o próprio Jesus, “aqueles que me amam guardam os meus mandamentos” (João 14:21).



Leitura sugerida:
Salmos 119; Romanos 7.

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____

aceito respeitar e observar as leis de Deus em minha vida, e correr a corrida da vida conforme os ensinamentos bíblicos da lei de Deus.



Data

Assinatura



MODALIDADES DE CORRIDAS

DONS ESPIRITUAIS

"A confiança em si mesmo é o primeiro segredo do sucesso."¹

Qual o tipo de corrida que você mais curte? Correr na rua? Na praia? Na montanha? Você sabia que existem inúmeros tipos de corridas dentro do Atletismo? E qual sua distância preferida? 5 km, 10 km, 21 km, 42 km ou ultramaratona?

Com efeito, o atletismo envolve várias modalidades de corridas. A seguir iremos mostrar os principais tipos de corrida, veja em qual você mais se identifica:²

CORRIDA DE PISTA

A competição de atletismo mais tradicional que existe é a corrida de pista. Essa modalidade envolve várias pro-

1 Ralph Waldo Emerson

2 <https://www.jasminealimentos.com/estilo-de-vida/tipos-de-corrida-modalidades-para-cada-perfil/>

vas, como a corridas de pista ovais, as corridas de meio fundo, as corridas de fundo e as corridas com obstáculos.

- **Corrida de Pistas Ovais** – O atleta corre em uma faixa que pode ser de 100, 200 ou 400 metros.
- **Corridas de Meio Fundo** – Com distâncias de 800 e 1.500 metros, onde os atletas não precisam ficar na sua respectiva raia.
- **Corridas de Fundo** – São realizadas dentro da pista, com distâncias de 5 e 10 mil metros.
- **Corridas com Barreiras** – As provas acontecem dentro de estádios, com barreiras que o atleta deve saltar. Ela é dividida em quatro modalidades: 100 metros feminino, 110 metros masculino, 400 metros masculino e feminino, e 3 mil metros feminino e masculino.

CORRIDA DE RUA

Esse tipo de corrida é realizado nas vias urbanas pavimentadas e planas. É a modalidade mais popular no Brasil e um dos tipos de corrida mais praticados no mundo, segundo Kleber. As distâncias mais comuns são 5 km, 10 km, 21 km e 42 km. As de 42 km, distância clássica do atletismo, são as chamadas maratonas.

“As corridas de rua podem ser frequentadas por todos os públicos, desde iniciantes até os atletas profissionais. Para quem está iniciando nessa prática, as corridas de 5 km são as mais indicadas”, comenta.

CORRIDA CROSS COUNTRY

Os percursos são feitos em gramados, podendo ou não ter obstáculos naturais. Nas competições oficiais, as distâncias são de 12 km na categoria adulto masculino, 8 km nas categorias adulto feminino e juvenil masculino, 6km na categoria juvenil feminino e 4 km nas categorias adulto masculino e feminino prova curta. As cor-

ridas cross country geralmente são pouco praticadas pelo público, mas são muito indicadas para os treinos de fortalecimento.

CORRIDA EM MONTANHA

O que caracteriza a corrida de montanha é o percurso, cheio de subidas e descidas, com ou sem obstáculos naturais. Para ser considerado corrida de montanha, o percurso deve ter um mínimo de altimetria acumulada, que é a soma de subidas e descidas, tendo como base o nível do mar, variando de acordo com a distância.

CORRIDA TRAIL

É caracterizada pelo intenso contato com a natureza, pois acontece em trilhas, bosques, florestas e praias, com obstáculos naturais, como travessias de rios. As distâncias variam entre 5 km e 100 km e podem ser praticadas por todos os públicos.

“A dica para quem pretende fazer uma prova trail é realizar alguns treinos específicos para desenvolver propriocepção, que é a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo permitindo principalmente o equilíbrio postural”, aconselha o diretor da Naventura.

Além dessas modalidades acima, existe também a Marcha atlética, que não é corrida, mas é uma modalidade do atletismo³.

Marcha atlética: é uma prova na qual os atletas só podem andar. Para que essa regra não seja descumprida, o calcanhar do pé da frente do atleta deve ficar em contato com o solo até que a ponta do pé posterior toque o chão. As provas podem ser disputadas em 20 km ou 50 km. Vence quem cruzar primeiro a linha de chegada,

3 Diogo Dias Gamboa e Daiana Priscila Voigt Gamboa, treinadores da Gamboa sports,

que, assim como acontece na Maratona, está posicionada dentro do estádio⁴.

Está muito em alta agora as chamadas corridas de obstáculos, algumas famosas como a SPARTAN RACE⁵, DESAFIO BRAVES⁶ e BLACK TRUNK RACE⁷, que são corridas estilo militar, com muita lama e obstáculos difíceis.

Enfim, existe uma variedade de corridas dentro do atletismo, e cada pessoa tem a sua modalidade e distância preferida, pois somos todos diferentes.

Imagine se todas os corredores gostassem só de maratonas? O que seria da marcha atlética ou da montanha?

Assim como na corrida, cada pessoa tem a sua modalidade e distâncias preferidas, na nossa vida espiritual temos diferentes tipos de dons, que são talentos que Deus concede a cada pessoa de maneira diferente para usarmos no Seu serviço.

PERGUNTAS:

01. Com o que são comparados os diferentes tipos de dons? Romanos 12:4-6; I Coríntios 12:12

Porque assim como num só corpo temos muitos membros, mas nem todos os membros têm a mesma função, assim também nós, conquanto muitos, somos um só corpo em Cristo e membros uns dos outros, tendo, porém, diferentes dons segundo a graça que nos foi dada: se profecia, seja segundo a proporção da fé.

4 <http://educacaofisicanamente.blogspot.com.br/2012/04/atletismo-corrida.html>

5 <http://www.spartanracebrasil.com.br/pt/race/obstacles/obstacle-details>

6 <http://mudrace.desafiobrades.com.br/>

7 <https://www.blacktrunkrace.com.br/>

02. Quais são alguns dos dons que Deus concede aos Seus seguidores? [I Coríntios 12:28-30](#); [Romanos 12:6-8](#)

A uns estabeleceu Deus na igreja, primeiramente, apóstolos; em segundo lugar, profetas; em terceiro lugar, mestres; depois, operadores de milagres; depois, dons de curar, socorros, governos, variedades de línguas. Porventura, são todos apóstolos? Ou, todos profetas? São todos mestres? Ou, operadores de milagres? Têm todos dons de curar? Falam todos em outras línguas? Interpretam-nas todos?

Tendo, porém, diferentes dons segundo a graça que nos foi dada: se profecia, seja segundo a proporção da fé; se ministério, dediquemo-nos ao ministério; ou o que ensina esmere-se no fazê-lo; ou o que exorta faça-o com dedicação; o que contribui, com liberalidade; o que preside, com diligência; quem exerce misericórdia, com alegria.

03. Qual é o maior de todos os dons? [I Coríntios 13:13](#)

Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três; porém o maior destes é o amor.

Cada pessoa tem algum tipo de talento, ou algo que gosta de fazer com maestria, e esses talentos podem ser desenvolvidos para Deus. A Bíblia fala de diferentes tipos de dons, e como essas diferenças são importantes para o desenvolvimento da vida cristã. Quando esses talentos natos são desenvolvidos para Deus, isso se torna um DOM ESPIRITUAL.

Qual é seu dom espiritual?

Apenas correndo podemos descobrir que modalidade gostamos mais e é só convivendo e participando das atividades recomendadas na Bíblia que vamos descobrir qual é o nosso dom. Nossos amigos também irão nos

ajudar a perceber qual é o dom que Deus nos concedeu. Existem também testes que podem ajudar nessa busca, mas fique tranquilo, será algo natural e prazeroso descobrir qual é o seu dom, é só você se dispor.



Leitura sugestiva: I Coríntios 13

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____

aceito usar meus talentos, e correr a corrida da vida exercendo meus Dons Espirituais.



Data

Assinatura



© FOTOMINIO PUBLICO

11

TÊNIS CERTO

DÍZIMO

“Que nossos passos sejam marcados pelas pisadas da fé.”¹

Para a prática da corrida você precisa saber escolher o tênis que melhor se adapta ao seu pé e principalmente ao seu bolso.

Assim, para melhor saber qual o tênis ideal para seu pé, o ideal é fazer um teste de pisada e saber qual tipo de tênis específico para você, porque a maneira de se pisar é muito variável e isso pode refletir no desempenho da corrida. Por isso preparamos algumas informações importantes sobre pisada:²

- **Pronada** – o apoio da passada é para dentro. Neste caso, os modelos mais indicados são aqueles com reforço na lateral interna, o que garante uma passada equilibrada.

1 Weriqui Araujo

2 <http://saude.ig.com.br/bemestar/com-que-roupa-eu-vou/n1596962218670.html>

- **Supinada** – a pressão exercida pelo pé é maior do lado de fora. Para evitar lesões e obter maior controle dos movimentos, o tênis deve contar com bom sistema de estabilidade.
- **Neutra** – pés com curvatura normal não têm desvios de pisada. Neste caso o tênis deve ter amortecimento igual em toda a sola.

O melhor calçado não é o mais caro nem o último modelo de uma marca famosa e badalada no mundo da corrida. O melhor é aquele com o qual você mais se adapta. Peça ajuda ao seu técnico para escolher seu tênis ideal ou faça um teste de pisada numa loja específica para saber seu tipo de pisada. Se não souber seu tipo de pisada, o melhor é adquirir um tênis neutro, que não vai interferir na forma como você pisa.³

Dessa forma, é importante saber algumas informações antes de comprar um tênis, por isso trouxemos para você algumas dicas a seguir⁴:

- 1) O tênis deve ser meio ou um número maior do que o que você calça normalmente. Isso evita com que o atrito provocado com tamanha pressão durante a corrida acabe com suas unhas.
- 2) Cheque o sistema de amortecimento, responsável por absorver o impacto: ele deve ser mais eficiente para quem está acima do peso.
- 3) A porção do calcanhar precisa ser um pouco mais elevada do que a da ponta, para favorecer os movimentos de deslocamento, poupando tornozelos, joelhos e coluna.

3 <https://kamelturismo.com.br/treinos-de-corrida/>

4 <http://saude.ig.com.br/bemestar/com-que-roupa-eu-vou/n1596962218670.html>

- 4) A parte superior do tênis – chamada de cabedal –, que ajuda a dar estabilidade, tem de promover boa ventilação, pois os pés transpiram durante o exercício.

Portanto você não precisa gastar uma fortuna num tênis de marca ou top de linha, basta que seu tênis seja leve, confortável e específico para seu tipo de pisada.

Dessa forma é desnecessário fazer gastos exagerados com tênis e acessórios caros, devemos usar o básico e essencial para mantermos o equilíbrio das nossas finanças.

Deus é quem nos concede todas as bênçãos e Ele é dono de tudo inclusive do nosso dinheiro. Ele pede uma parte de nossos recursos para o Seu sonho de ver o planeta coberto com Sua luz e todos os povos serem conhecedores de Sua verdade.

"Porquanto, toda prata e todo ouro a Mim pertencem!"
(Ageu 2:8).

PERGUNTAS:

- 01.** Quem nos concede tudo o que temos? [1 Crônicas 29:12](#)

Riquezas e glória vêm de ti, tu dominas sobre tudo, na tua mão há força e poder; contigo está o engrandecer e a tudo dar força.

- 02.** Quanto Deus nos pede de nossa renda para o sustento de Sua obra? [Levítico 27:30](#); [Provérbios 3:9](#); [Números 18:21](#)

Também todas as dízimas da terra, tanto dos cereais do campo como dos frutos das árvores, são do SENHOR; santas são ao SENHOR.

Honra ao SENHOR com os teus bens e com as primícias de toda a tua renda.

Aos filhos de Levi dei todos os dízimos em Israel por herança, pelo serviço que prestam, serviço da tenda da congregação.

03. A igreja do Novo Testamento também utilizava este método? [1 Coríntios 9:11-14](#); [Mateus 23:23](#)

Se nós vos semeamos as coisas espirituais, será muito recolhermos de vós bens materiais? Se outros participam desse direito sobre vós, não o temos nós em maior medida? Entretanto, não usamos desse direito; antes, suportamos tudo, para não criarmos qualquer obstáculo ao evangelho de Cristo. Não sabeis vós que os que prestam serviços sagrados do próprio templo se alimentam? E quem serve ao altar do altar tira o seu sustento? Assim ordenou também o Senhor aos que pregam o evangelho que vivam do evangelho.

Ai de vós, escribas e fariseus, hipócritas, porque dais o dízimo da hortelã, do endro e do cominho e tendes negligenciado os preceitos mais importantes da Lei: a justiça, a misericórdia e a fé; devíeis, porém, fazer estas coisas, sem omitir aquelas!

04. Em que fundamento Deus me pede uma parte de minha renda? [Salmos 24:1](#); [Deuteronômio 8:18](#)

Ao SENHOR pertence a terra e tudo o que nela contém, o mundo e os que nele habitam.

Antes, te lembrarás do SENHOR, teu Deus, porque é ele o que te dá força para adquirires riquezas; para confirmar a sua aliança, que, sob juramento, prometeu a teus pais, como hoje se vê.

Os dízimos e as ofertas são o modo que Deus escolheu para a manutenção de Sua Obra neste mundo. Ele oferece vários benefícios, como a participação de toda a comunidade, a contribuição equitativa, já que cada um

devolve proporcionalmente a sua renda e a manutenção segura da pregação do evangelho em todo o mundo. Além disso, devolver uma parte de meus ganhos para Deus me ajuda a desenvolver altruísmo e desapego das coisas materiais deste mundo.

Na Igreja Adventista, o dízimo é usado para a manutenção dos pastores e de tudo o que está vinculado com a organização da igreja e o evangelismo, tanto local como mundial. Pastores adventistas não têm acesso direto ao dinheiro devolvido pelos membros de suas igrejas, já que este é depositado no banco por tesoureiros voluntários. Na igreja adventista também, os pastores recebem um auxílio manutenção (equivalente ao salário dos trabalhadores) que não varia segundo o aumento ou diminuição da entrada de dízimos ou ofertas de suas igrejas, assim, se uma igreja aumenta o valor de seu dízimo, o pastor não ganha mais por isto. Pastores adventistas também possuem ganhos equivalentes, isto é, um pastor de uma igreja grande e rica recebe o mesmo que um pastor de uma igreja pequena e mais humilde. Enfim, os recursos são usados na Igreja Adventista para que o evangelho possa ser pregado em todo o mundo e não para o enriquecimento do ministério.

Hoje, a Igreja está presente em 215 países pregando em mais de 970 línguas. Possui mais de 150.000 igrejas que congregam 20 milhões de adventistas liderados por mais de 19.000 pastores ordenados. Existem ainda 15 centros de mídia, no Brasil a TV Novo Tempo, escolas, hospitais, clínicas, creches e diversas obras sociais mantidas pela ADRA que é a Agência Adventista de Assistência. Apenas em 2015 esta agência atendeu quase 15 milhões de pessoas ao redor do mundo. Tudo isso só é possível pela fidelidade de cada membro e a devolução voluntária dos dízimos e ofertas.

A Deus pertence todas as coisas, dEle é a prata, dEle é o ouro. Tudo o que temos vem de Suas mãos. Ele é o Grande Doador, e por meio de Cristo recebemos bênçãos superiores a qualquer bem material. A nossa força vem do Senhor, o poder realizar está sob Seus cuidados. Se todas as boas dádivas vêm do Grande Doador, deveríamos estar felizes em contribuir para o crescimento do Reino aqui neste mundo. Pense sobre isso.



Leitura recomendada:

Malaquias 3:6-12 e 2 Coríntios 9

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____

aceito devolver o dízimo da minha renda e observar as leis de Deus em minha vida, e correr a corrida da vida conforme os ensinamentos bíblicos da lei de Deus.



Data

Assinatura



12

TREINAR COM SEGURANÇA

VOLTA DE JESUS

*"Quanto mais você sua no treinamento, menos sangra no campo de batalha."*¹

Treinar na rua é uma delícia. Mas para que você não se machuque ou vire uma vítima fácil da violência urbana e do trânsito das grandes cidades, é preciso tomar certos cuidados ligados à segurança. Usando o bom senso e tomando algumas precauções durante os treinos na rua você evita problemas e dores de cabeça.

Para ajudar na sua segurança, listamos quatorze pontos importantes aos quais você sempre deve estar atento ao sair de casa para investir nas passadas².

- 01** Sempre avise alguém onde você está indo.
- 02** Corra por ruas movimentadas. Não pegue atalhos e não corra em lugares desertos sozinho.

1 George S. Patton

2 <https://www.espiritooutdoor.com/11-dicas-de-seguranca-para-o-corredor/>

- 03** Se preferir a rua ao invés da calçada, sempre corra na contramão. Dessa forma você sempre estará de frente para os carros que passam.
- 04** Nunca pense que o motorista está lhe vendo. É melhor sempre imaginar que o motorista não o vê.
- 05** Sempre tente manter-se pelo menos a 1 m de distância dos carros que passam.
- 06** Sempre esteja pronto para saltar para a calçada.
- 07** Se for correr em grupos, corra em fila única quando os carros precisarem passar.
- 08** Sempre leve o celular quando for correr treinos longos, dinheiro e água.
- 09** Se você gosta de correr com seu MP3, ajuste o volume de maneira que você ainda consiga ouvir os barulhos externos. Correr com apenas um fone também é uma alternativa
- 10** Nunca passe no sinal vermelho.
- 11** Prefira usar roupas coloridas e/ou com tecidos refletivos.
- 12** Em cruzamentos sempre olhe para todos os lados antes de cruzar a via.
- 13** Sempre leve com você um documento de identificação. Há inclusive pulseirinhas próprias para corredores que falam qual seu convênio e tipo sanguíneo.
- 14** Sinalize aos motoristas o lado que pretende tomar.

Seguindo essas dicas de segurança, é somente calçar o tênis e curtir a corrida, sempre atento aos sinais.

Falando em sinais, eles são importantíssimos, para você seguir de forma correta e com segurança. A bíblia fala de alguns sinais importantes que poderão nos dar segurança e nos proteger de enganos e falsos professores.

“Ora, quando estas coisas começarem a acontecer, olhai para cima e levantai a vossa cabeça; porque a vossa redenção está próxima” (Lucas 21:28).

PERGUNTAS:

01. Qual foi a promessa que Jesus fez para nós? [João 14:1-3; Apocalipse 22:12](#)

Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas. Se assim não fora, eu vo-lo teria dito. Pois vou preparar-vos lugar. E, quando eu for e vos preparar lugar, voltarei e vos receberei para mim mesmo, para que, onde eu estou, estejais vós também.

E eis que venho sem demora, e comigo está o galardão que tenho para retribuir a cada um segundo as suas obras.

02. Quais são os sinais que indicam que Jesus está voltando para cumprir Sua promessa? [Mateus 24:3-14](#)

No monte das Oliveiras, achava-se Jesus assentado, quando se aproximaram dele os discípulos, em particular, e lhes pediram: Dize-nos quando sucederão estas coisas e que sinal haverá da tua vinda e da consumação do século. E ele lhes respondeu: Vede que ninguém vos engane. Porque virão muitos em meu nome, dizendo: Eu sou o Cristo, e enganarão a muitos. E, certamente, ouvireis falar de guerras e rumores de guerras; vede, não

vos assusteis, porque é necessário assim acontecer, mas ainda não é o fim. Porquanto se levantará nação contra nação, reino contra reino, e haverá fomes e terremotos em vários lugares; porém tudo isto é o princípio das dores. Então, sereis atribulados, e vos matarão. Sereis odiados de todas as nações, por causa do meu nome. Nesse tempo, muitos hão de se escandalizar, trair e odiar uns aos outros; levantar-se-ão muitos falsos profetas e enganarão a muitos. E, por se multiplicar a iniquidade, o amor se esfriará de quase todos. Aquele, porém, que perseverar até o fim, esse será salvo. E será pregado este evangelho do reino por todo o mundo, para testemunho a todas as nações. Então, virá o fim.

03. Por que Jesus ainda não cumpriu Sua promessa? II Pedro 3:9

Não retarda o Senhor a sua promessa, como alguns a julgam demorada; pelo contrário, ele é longânimo para convosco, não querendo que nenhum pereça, senão que todos cheguem ao arrependimento.

Cristo descreveu os sinais de Sua vinda. Disse que poderíamos saber quando Seu retorno estivesse às portas. Quando as folhas das árvores brotam na primavera, sabemos que o verão está próximo. Do mesmo modo, ao se cumprirem os sinais no Sol, na Lua e nas estrelas, poderemos nos certificar de que a vinda de Cristo se aproxima. Esses sinais já se cumpriram. Em 19 de maio de 1780 o Sol escureceu. Esse dia ficou conhecido na história como "o dia escuro". Na região Leste dos Estados Unidos, tão densas eram as trevas que as lamparinas foram acesas ao meio-dia e até depois da meia-noite, a Lua embora fosse cheia, negou-se a iluminar. Muitos acreditaram que o dia do juízo havia chegado. Nenhuma razão satisfatória pôde explicar a escuridão sobrenatural, exceto a que foi encontrada nas palavras de Cristo. O escurecimento do Sol e da Lua foi um sinal de Sua vinda. Em 13 de novembro de 1833, ocorreu uma deslumbrante queda de estre-

las jamais contemplada pelo homem. Outra vez, as pessoas se convenceram de que era chegado o dia do juízo. Desde então, terremotos, furacões, maremotos, pestes, fomes, destruições por fogo ou por inundações têm-se multiplicado. Além disso, angústia e perplexidade entre as nações apontam para o iminente retorno do Senhor Jesus. Aos que haveriam de contemplar esses sinais, o Salvador disse: "Não passará esta geração sem que tudo isto aconteça".

Assim como os sinais de trânsito nos ajudam a ter segurança ao nos locomovermos nas cidades, os sinais da volta de Jesus são a nossa garantia de que Deus está no controle da história desse mundo.

E você, está seguro da direção que tem andado? Consegue perceber como os sinais da volta de Jesus já estão se cumprindo e que logo poderemos estar são e salvos dos perigos desse mundo?



Leitura recomendada:

Mateus 24

COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____



creio que estamos vivendo no tempo do fim. Desejo me preparar para a grande vinda de Jesus.

Data

Assinatura



13

O GRANDE DIA DA CORRIDA

BATISMO

“O êxito da vida não se mede pelo caminho que você conquistou, mas sim pelas dificuldades que superou no caminho.”¹

Um dos momentos mais importantes na vida do corredor é o GRANDE DIA DA CORRIDA, parece sempre a mesma coisa, aquele nervosismo, friozinho na barriga, ansiedade e cabeça a mil, imaginando se tudo vai dar certo, se todo o treinamento foi suficiente, etc.

Algumas pessoas não conseguem nem dormir um dia antes da prova, de tanta ansiedade, você conhece alguém assim?

E na hora da corrida? Como se deve proceder para ocorrer tudo bem com você e com seus colegas? Infelizmente, algumas pessoas, por inexperiência, acabam atrapalhando a corrida dos colegas. Por esse motivo iremos abordar algumas dicas de como proceder no dia da prova:

¹ Abraham Lincoln

- 01 Fique esperto na largada:** Cuidado na largada. Há provas em que o número de participantes é tão grande que não há muito espaço para todos os atletas se acomodarem de forma confortável. Portanto, não deixe a empolgação falar mais alto. Tente não sair correndo como se estivesse disputando os 100 metros rasos. Lembre-se: você não é o Usain Bolt. Tente não atropelar ninguém. Se você é rápido e quer sair arrepiando no começo da prova, ok, largue nos pelotões da frente ou mantenha-se à esquerda.
- 02 Vá para o seu lugar e respeite as baias de ritmo:** Esse item tem tudo a ver com o anterior. Em provas grandes, com muitos participantes, os organizadores normalmente dividem os grupos por tempo, ou o chamado pace. Por exemplo, quem corre 1 quilômetro em 4min30s, 5min, 5min30s, 6min etc. A ideia é: começa mais à frente quem é mais veloz. Simples assim. Isso garante mais segurança e tranquilidade a todos os participantes. Portanto, amigão, se o seu pace é 7min vá lá para trás e curta a prova. Não queira correr no pace do outro. Não atrapalhe quem quer fazer tempo e treinou para isso!
- 03 Não jogue copinhos de água sem olhar:** Nas provas de rua há diversos pontos de hidratação conforme a distância. São baias em que os organizadores distribuem água, geralmente em copinhos plásticos, aos corredores. Pois bem, procure não reduzir a velocidade ao pegar sua água. Você pode atrapalhar quem vem atrás. Não empurre ou corte o corredor que está à frente. Depois de beber sua água, evite jogar o copinho no meio da pista, pois isso pode causar um acidente. Procure um lixo ou, se não houver opção, jogue o copinho usado no meio-fio.

- 04 De olho na cusparada:** É nojento, eu sei, mas preciso tocar no assunto. Muitos corredores têm a mania de cuspir a cada cem metros de corrida. Ok, pode até ser justificável do ponto de vista fisiológico, mas não é educado. Portanto, evite cuspir nas corridas. Se não houver alternativa, tente ir para a beirada da pista e certifique-se de que não irá acertar ninguém. Se estiver gripado, leve um lenço ou fique em casa!
- 05 A regra é clara: corredores lentos devem ficar à direita:** vamos seguir o Código Brasileiro de Trânsito. Tá lá no artigo 29, inciso IV: as faixas da direita são destinadas ao deslocamento dos veículos mais lentos. Não deveria ser um mistério para os corredores. Não insista: os mais lentos correm à direita. E não esqueça, se quer ultrapassar utilize somente o lado esquerdo. Fazendo assim, todos terão uma corrida sem sustos ou estresse.
- 06 Não corra em grupo bloqueando a passagem:** Essa é a prática que mais me irrita: os chamados paredões. Isso acontece quando há um grupo de corredores que impede a passagem dos atletas que vêm atrás. Nada contra quem gosta de correr junto com a galera, mas fique esperto e não atrapalhe a diversão dos outros. Dê passagem!
- 07 Olha o pare, Tem gente atrás:** Cansou? Tênis desamarrou? Ok, mas não pare de repente! Se precisar dar uma parada ou caminhar um pouco para recuperar o fôlego, beleza, mas procure ir para a direita e sinalize a mudança brusca de velocidade. Lembre-se ainda não somos equipados com pisca-alerta.

- 08 O vício das selfies ataca nas corridas de rua:** É isso mesmo, pessoal. Até nas corridas há pessoas deixando de viver o momento para tirar selfies. Ao parar ou caminhar lentamente para registrar o momento, a pessoa atrapalha quem está focado na prova. Então, o bom-senso deve prevalecer. Vale o cuidado do item anterior. Quer tirar uma foto? Ok. Mas vá para um lugar em que não atrapalhe ninguém.
- 09 Não produza sons irritantes durante a corrida:** Há pessoas que parecem uma sinfonia fora do tom quando correm. Alguns gritam, muitos gemem, outros simplesmente preferem correr com as chaves de casa no bolso. Utilizar alto-falantes, apitos, ou som do celular para ouvir um som durante a prova, pode atrapalhar o desempenho de quem está tentando baixar seu tempo. Enfim, valem as regras básicas de convivência na sociedade.
- 10 O momento da chegada pode ser uma decepção:** Você se matou para completar a prova. Encontrou forças para completar os últimos metros, mas não consegue passar pela linha de chegada porque há diversos corredores que chegaram antes e estão lá bloqueando a passagem, comemorando suas marcas e esperando os amigos... Decepcionante, não? Então, amigão, ao cruzar a linha de chegada continue em movimento. Não pare até ter certeza de que não vai atrapalhar ninguém. Vá de encontro a um copo d' água e à sua medalha. Comemore bastante, mas longe da chegada!

Portanto, cruzando a linha de chegada a emoção toma conta, muitas vezes é impossível segurar as lágrimas ao completar uma prova tão esperada.

Depois de acabada a prova é só pegar a tão sonhada medalha e comemorar.

Também na nossa vida espiritual temos um GRANDE DIA especial, que marca a vida do cristão, chamado de BAPTISMO.

O BAPTISMO é uma cerimônia importante na vida da pessoa, pois assim como na corrida, ela se prepara para esse GRANDE DIA onde ela passa a pertencer a família de Deus e onde acontece uma grande festa no Céu (Lucas 15:7).

“Quem crer e for batizado será salvo” (Marcos 16:16).

PERGUNTAS:

01. Como é a cerimônia de batismo cristão? [Mateus 3:13-16](#); [Atos 8:38](#); [Mateus 28:18-20](#)

Por esse tempo, dirigiu-se Jesus da Galileia para o Jordão, a fim Ele, porém, o dissuadia, dizendo: Eu é que preciso ser batizado por ti, e tu vens a mim? Mas Jesus lhe respondeu: Deixa por enquanto, porque, assim, nos convém cumprir toda a justiça. Então, ele o admitiu. Batizado Jesus, saiu logo da água, e eis que se lhe abriram os céus, e viu o Espírito de Deus descendo como pomba, vindo sobre ele.

Então, mandou parar o carro, ambos desceram à água, e Filipe batizou o eunuco.

Jesus, aproximando-se, falou-lhes, dizendo: Toda a autoridade me foi dada no céu e na terra. Ide, portanto, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo ensinando-os a guardar todas as coisas que vos tenho ordenado. E eis que estou convosco todos os dias até à consumação do século.

02. O que significa o batismo? [Atos 22:16](#); [Romanos 6:3-8](#)

E agora, por que te demoras? Levanta-te, recebe o batismo e lava os teus pecados, invocando o nome dele. Ou, porventura, ignorais que todos nós que fomos batizados em Cristo Jesus fomos batizados na sua morte? Fomos, pois, sepultados com ele na morte pelo batismo; para que, como Cristo foi ressuscitado dentre os mortos pela glória do Pai, assim também andemos nós em novidade de vida. Porque, se fomos unidos com ele na semelhança da sua morte, certamente, o seremos também na semelhança da sua ressurreição, sabendo isto: que foi crucificado com ele o nosso velho homem, para que o corpo do pecado seja destruído, e não sirvamos o pecado como escravos; porquanto quem morreu está justificado do pecado. Ora, se já morremos com Cristo, cremos que também com ele viveremos.

03. Quem pode receber o batismo e qual a sua importância? [Marcos 16:16](#); [Atos 2:38](#) e [João 3:5](#)

Quem crer e for batizado será salvo; quem, porém, não crer será condenado.

Respondeu-lhes Pedro: Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo para remissão dos vossos pecados, e recebereis o dom do Espírito Santo.

Respondeu Jesus: Em verdade, em verdade te digo: quem não nascer da água e do Espírito não pode entrar no reino de Deus.

04. De que forma Jesus foi batizado? [Marcos 1:9-10](#)

Naqueles dias, veio Jesus de Nazaré da Galileia e por João foi batizado no rio Jordão. Logo ao sair da água, viu os céus rasgarem-se e o Espírito descendo como pomba sobre ele.

05. Por que devo ser batizado? Atos 2:38

Respondeu-lhes Pedro: Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo para remissão dos vossos pecados, e recebereis o dom do Espírito Santo.

O batismo cristão é a prova final para aquele que deseja pertencer a família de Deus. A Bíblia compara o batismo a um novo nascimento, uma ressurreição espiritual para uma nova vida após morrer para uma antiga vida de pecado e afastamento de Deus.

O batismo é realizado nas águas, a palavra grega provém do verbo *baptizo*, que significa literalmente mergulhar ou imergir. Ao entrar na água completamente, simbolicamente morre para o mundo, ao sair dela, renasce espiritualmente para uma nova vida.

O batismo é um aspecto da justiça do qual as pessoas podem participar. Uma vez que Cristo, não conheceu o pecado, foi batizado para “cumprir toda a justiça”, nós, como pecadores, devemos fazer o mesmo. O exemplo de Jesus e o ensino da Bíblia realçam a importância do batismo.

O batismo é uma condição fundamental para a salvação. Sem ele, é impossível acessar o Reino de Deus. Deus em Sua sabedoria, estabeleceu uma cerimônia simples em si mesma, mas de significado extremamente profundo, para marcar nossa entrada no Reino de Deus. Ele espera de você também que se entregue completamente a Ele passando pelo batismo. Neste dia, você será filiado a família de Deus, nascerá do Espírito Santo receberá um dom especial e terá seu nome escrito no Livro da Vida. O apelo de Ananias para Saulo é o mesmo para todos hoje: “E agora não espere mais. Levante-se, peça a ajuda do Senhor e seja batizado, e os seus pecados serão perdoados” (Atos 22:16 - NTLH).





Leitura recomendada:

João 3 1:15; Romanos 6:1-14; Colossenses 2:12

Devemos tomar a decisão HOJE!!!

"Hoje, se ouvirdes a Sua voz, não endureçais o vosso coração" (Hebreus 3:15).



COMPROMISSO DE FÉ

Eu _____



creio no batismo por imersão. Desejo ser uma nova criatura. Quero entregar minha vida publicamente a Deus por meio do batismo.

Data

Assinatura

DICIONÁRIO PARA CORREDORES¹

A

ACLIMATAÇÃO: adaptação que o corredor deve fazer para se acostumar com um ambiente diferente. Geralmente correr no mesmo horário ou mesmas condições climáticas da prova são formas de se aclimatar.

ALONGAMENTO: exercícios para aumentar a flexibilidade dos músculos. Recomendado fazer depois de atividades físicas para relaxamento muscular.

ALTIMETRIA: gráficos com distâncias e ângulos verticais e suas representações como corte e elevação. Ela serve para que você tenha uma ideia do grau de dificuldade do percurso, como as subidas e descidas.

AQUECIMENTO: corridas e movimentações rápidas dos segmentos corporais, aumentando a temperatura e preparando o corpo para a atividade física. Existe também os aquecimentos específicos, quando uma parte do corpo será diretamente trabalhada.

ASSESSORIA ESPORTIVA: grupos qualificados que dão suporte para o treinamento dos corredores que treinam o esporte e buscam superação de limites, sem perder a saúde e bem-estar.

B

BPM: número de vezes que o coração bate por minuto.

1 FONTE: <http://conteudo.kamelturismo.com.br/dicionario-para-corredores>

BATER CONTRA O MURO: aos 30 km de uma maratona, geralmente nosso corpo começa a experimentar uma grande fadiga, devido à falta de glicogênio no sangue. Por isso, atletas e corredores chamam de “muro” essa impossibilidade de seguir em frente a partir dessa marca.

BLOCO: grupo de corredores mais lentos que impedem a passagem dos mais rápidos.

C

CAIXOTE: quando um corredor está cercado por outros atletas e não consegue impor seu ritmo desejado.

CANELITE: nome popular da síndrome de estresse do medial de tibia, que é uma inflamação do principal osso da canela, a tibia, ou dos músculos da tibia. É comum em corredores.

CHUTADO: corredor que vem correndo em ritmo mais acelerado.

COELHO: corredor que dita o ritmo do passo, para ajudar outros corredores.

CONTÍNUO: método de treinamento em que o atleta corre sem intervalo de recuperação, podendo variar a velocidade com características progressiva, regressiva e variável (fartlek) ou simplesmente mantê-la constante.

CROSS TRAINING: combinação de dois ou mais esportes ou formas de exercícios a fim de melhorar os níveis gerais de aptidão física. Exemplo: corredor andar de bike ou nadar nos dias de descanso do treino de corrida.

D

DAY OFF: dia de descanso para recuperar as energias perdidas no dia anterior.

DID NOT START (DNS): atleta inscrito, mas que não participou.

DID NOT FINISH (DNF): atleta que não terminou a prova.

DISQUALIFIED (DSQ): atleta desclassificado.

DRIBBLING: tipo de exercício educativo para a corrida que consiste em fazer corrida rapidíssima no lugar elevando minimamente os pés com trabalho de braços rápido e veloz.

E

ENDORFINA: é uma substância natural (hormônio), um neurotransmissor produzido pela glândula hipófise e pelo hipotálamo durante algumas atividades. Ela tem ação analgésica e uma vez produzida e liberada promove uma sensação de bem-estar e relaxamento.

ESCALA DE BORG: é uma escala criada pelo fisiologista sueco Gunnar Borg para a classificação da percepção subjetiva do esforço. O indivíduo utiliza da escala que vai do zero – nenhuma dificuldade/intensidade até dez – máximo de dificuldade para apontar sua própria percepção de esforço.

F

FARTLEK: treino contínuo em que o corredor alterna

ritmos fortes e leves. O atleta corre o tempo todo, mas aumenta ou diminui a intensidade a cada determinada distância ou tempo.

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA (FC MAX): valor em BPM da frequência cardíaca máxima em que teoricamente o corredor pode chegar. Também serve para determinar as frequências cardíacas de diferentes tipos de treinamentos. Pode ser obtida pelo teste ergoespirométrico ou estimada por fórmulas matemáticas.

FC DE REPOUSO: frequência cardíaca de repouso é o monitoramento dos batimentos cardíacos quando em repouso, utilizada como indicador da saúde e da aptidão física. Se sua FC de repouso for alta, pode ser uma indicação de doença ou baixo condicionamento físico. Se ela for baixa, seu músculo cardíaco é eficiente e bombeia mais sangue com cada batimento. Isso pode ser uma indicação de um bom condicionamento físico e boa FC no repouso e no exercício.

FC DE TRABALHO: é uma frequência de batimentos mensurada por meio de cálculo entre a sua FC max e a FC de repouso a fim de determinar a frequência cardíaca ideal para o treinamento.

G

GASTO CALÓRICO OU ENERGÉTICO: aponta quantas calorias são gastas em um determinado tempo de exercício.

GLICOGÊNIO: principal combustível do corpo durante a prática de atividades físicas. É estocado no organismo com a ingestão de alimentos ricos em carboidratos.

H

HIPERTEMIA: elevação da temperatura corporal.

HIPOGLICEMIA: distúrbio provocado pela baixa concentração de glicose no sangue.

HIPONATREMIA: falta de sódio no sangue causado pelo consumo excessivo de água.

HIPOTERMIA: baixa da temperatura corporal. Ocorre quando o corpo perde mais calor do que pode gerar.

I

INTERVALADO: método de treino caracterizado pela fragmentação do esforço total, com períodos de recuperação. Ou seja, alternar a intensidade do exercício, intercalando picos de esforço (num ritmo de moderado a forte,) com pausas de recuperação (em ritmo leve ou mesmo parado).

K

KINÉSIO: adesivo terapêutico que ajuda na recuperação física dos corredores.

KIT: itens que fazem parte da prova, como camiseta, número do peito e chip.

L

LACTATO (ÁCIDO LÁTICO): resíduo que o organismo produz após atividades físicas de longa duração. Causam aquela dor e fadiga muscular que sentimos quando exercitamos muito.

LONGÃO: método de treino caracterizado pela longa duração em ritmo constante e fácil. Serve para treinar o seu corpo para ser mais eficiente em queimar gordura e poupar os estoques de glicogênio.

M

MARATONA: corrida realizada na distância oficial de 42,195 km.

MEIA MARATONA: corrida realizada na distância oficial de 21,1 km.

MILHA: unidade de medida de distância equivalente a 1609 metros.

MÉTODO RICE: do inglês, Rest, Ice, Compression e Elevation. É uma forma de aliviar a dor, reduzir inchaço e proteger tecidos danificados, acelerando a recuperação

MANGUITOS: manga que adere bem ao braço, feita de material especial, pode servir para combater o sol, para o frio, para a compressão do músculo e evitar atrito.

MEIAS DE COMPRESSÃO: meias que vão até o topo da panturrilha, geralmente, diminuindo a vibração da mus-

culatura, evitando a fadiga e câibras.

N

NATIONAL RECORD (NR): recorde nacional.

NO MARK (NM): sem marca.

O

OVERTRAINING: termo usado para designar um excesso de treinamento. Ocorre quando a pessoa treina de forma inadequada, não respeitando os intervalos de recuperação.

OLYMPIC RECORD (OR): recorde olímpico.

P

PACE: maneira de medir a velocidade de sua corrida em minutos por quilometro, ou seja, quantos minutos você leva para percorrer 1 quilômetro.

PIPOCA: atleta que participa de uma corrida sem ter feito inscrição. Não possui número de peito e chip de controle de tempo.

PLIOMETRIA: forma de exercício que busca a máxima utilização dos músculos em movimentos rápidos e de explosão.

PELOTÃO: grupo de corredores que tem como objetivo manter o mesmo ritmo na corrida. O termo designa o "curral" de largada em uma prova. Algumas provas no

Brasil têm pelotões específicos, como “Pelotão Branco” (os mais lentos) e “Pelotão Quênia” (os mais velozes).

PERIODIZAÇÃO: visa organizar o tempo disponível para se atingir uma meta. A qualidade física ou a forma física do atleta desejada. Será alcançada por meio do controle organizacional o qual, dividindo o treino em fases ou períodos, gera um controle pleno dos treinamentos permanentemente.

Q

QUEBRAR: termo usado quando um atleta perde as forças e não consegue completar uma prova ou treino, ou precisa diminuir o ritmo para conseguir chegar até o final.

R

RODAGEM: treinos longos e leves que tem como objetivo acostumar o corpo a percorrer grandes distâncias.

RITMO: forma de correr que determina sua velocidade, medido em minutos.

RP: sigla para Recorde Pessoal.

S

SKIPPING: treino educativo com elevação alternada dos joelhos até a altura da cintura. Trabalhando os braços com velocidade.

T

TIRO: tipo de treino intercalado entre tiros em ritmo forte (de 80 a 90% da FC Max) e caminhadas lentas. A meta do tiro no ritmo forte é a distância e não o tempo.

TRAÇÃO: treino funcional onde se utiliza um cinto e fixado em alguém ou algum lugar, serve para melhorar a performance através do ganho de força e resistência muscular. Ideal para trabalhar arranque e explosão.

TROTE: corrida em ritmo leve e agradável, em que a frequência cardíaca se mantém estável e, por isso, é possível realizar o exercício por longo tempo.

U

ULTRAMARATONA: nome dado às corridas que tenham distância superior a 42, 195 km (maratona).

V

VELOCISTA: atleta profissional de corridas de velocidade em pequenas distâncias.

VO² MAX: volume máximo de oxigênio que o corpo consegue consumir durante o exercício físico. É um indicador de potencial do atleta e pode ser melhorado com os treinos, mas cada indivíduo possui seu limite natural.

W

WORLD RECORD (WD): recorde mundial.