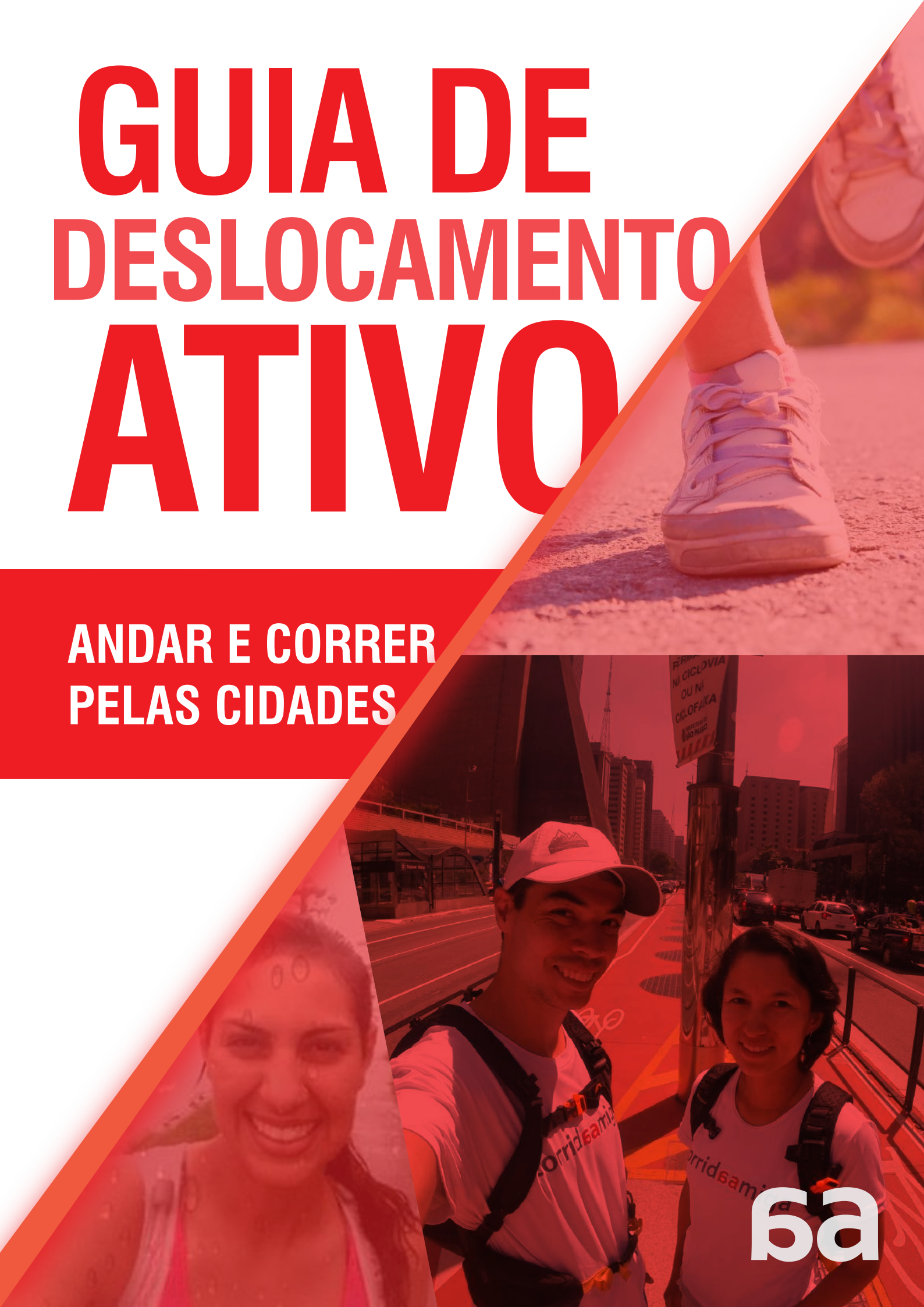
GUIA DE DESLOCAMENTO ATIVO

ANDAR E CORRER PELAS CIDADES



INTRODUÇÃO

Unindo a experiência da comunidade global de pessoas que se deslocam a pé, este manual tem o objetivo de fornecer informações de como praticar o deslocamento ativo de forma saudável, prática e sustentável.

REALIZAÇÃO

CORRIDAAMIGA

Facebook: https://www.facebook.com/Corridaamiga
Website: www.corridaamiga.com.br
e-mail: contato@corridaamiga.com.br
Tel.: +55 (11) 9 4155-5993

THE RUN COMMUTER

Facebook: https://www.facebook.com/TheRunCommuter
Website: http://theruncommuter.com/
e-mail: info@theruncommuter.com

LOBO ASSESSORIA ESPORTIVA

Facebook: https://www.facebook.com/loboassessoriaesportiva
Website: http://www.loboassessoria.com.br/
e-mail: contato@loboassessoria.com.br

SERENA DEL FAVERO

Website: http://www.serenadelfavero.com.br/
e-mail: nutricao@serenadelfavero.com.br

NATHALIA MARIA ZAMPRONHA

Instagram: @nathmzam
Email: profnathalia@gmail.com

MANUAL DE DESLOCAMENTO A PÉ

ORIENTAÇÕES GERAIS

As orientações encontram-se divididas em 4 seções:

I) Experiências cotidianas da Rede Corrida Amiga e do The Run Commuter;
II) Expertise teórica e prática da Lobo Assessoria Esportiva,
III) Orientações da nutricionista Serena Del Favero Nutrição Esportiva, e
IV) Orientações da educadora física Nathália Maria Zampronha

I) EXPERIÊNCIAS COTIDIANAS DA REDE CORRIDA AMIGA E DO THE RUN COMMUTER

A) ACESSÓRIOS

ROUPAS E TÊNIS ADEQUADOS PARA O DESLOCAMENTO A PÉ

Este é um aspecto fundamental. Seus trajes devem ser leves e arejados, permitindo um bom equilíbrio térmico de seu corpo. Evite moletons, calças jeans ou outros tecidos que aqueçam demasiadamente o corpo ou limitem a movimentação.
Esteja familiarizado com seu tênis, eles devem ser confortáveis.
Se fizer o trajeto em baixas temperaturas, use camadas extras de roupa para garantir que seu corpo fique aquecido e protegido do frio.

MOCHILA PEQUENA (LEVE SOMENTE O NECESSÁRIO)

A mochila ideal deve ser impermeável (para que o suor das costas não entre em contato com o que estiver dentro da mochila) e ter tiras de peito e cintura. São essas tiras que garantem a estabilidade da mochila durante o percurso. Pendurar apenas nos ombros não é suficiente para evitar que a mochila balance.

GARRAFA D´ÁGUA

Sempre levar uma na mochila e se hidratar durante o percurso. Nos dias de tempo seco e quente, use-a também para umedecer as narinas.

MATERIAIS REFLETORES

Durante o período noturno, utilize-os para tornar o trajeto mais seguro. Há coletes refletores e lanternas de cabeça de diversos preços e modelos. Outra opção é adaptar a luz da bicicleta: basta encaixá-la em alguma tira da mochila e/ ou no bracelete de corrida.

BRAÇADEIRA PARA CORRIDA

Organizou a mochila bonitinha e o celular toca? Ou precisa de dinheiro para comprar uma água no caminho? Ou, ainda, cadê a chave de casa? Para não ter que desarrumar tudo, corra também uma braçadeira, além da mochila, para colocar pertences menores. A braçadeira pode ser substituída por uma pochete. Lembre-se sempre de verificar se os pertences estão devidamente seguros para não perder nada no meio do caminho.

ZÍPERES DA MOCHILA

Tenha um cuidado especial com os zíperes, pois são um dos primeiros componentes a falhar nas mochilas. Não estufe demais a mochila, pois isso forçará o zíper e poderá estragá-lo. Mantenha a costura 'aparada', com os fios sempre rentes à peça, para não prender no zíper. Com o impacto da corrida, os zíperes abrirão com mais facilidade se fechados na parte superior da mochila. Recomendamos fechar todos os zíperes até as extremidades laterais para evitar que a mochila se abra e algum objeto seja perdido no meio do caminho. Há ainda mochilas sem zíper, que são amarradas com cordão, então não tem problema de abrir com o impacto da corrida e evita ainda de enroscar nas roupas. Outra dica é utilizar aquele "amarrador de pão" para fortalecer o fechamento do zíper e assim não correr o risco da mochila abrir no meio do caminho.

PULSEIRA DE IDENTIFICAÇÃO

Existem no mercado pulseiras de identificação para eventuais emergências durante o percurso. Informações como nome completo, tipo sanguíneo e telefones de contato são fundamentais.

B) HIGIENE - CASO O LOCAL DE TRABALHO NÃO TENHA INFRAESTRUTURA PARA BANHO

• Chegue ao trabalho com uns 20 minutos de antecedência para tomar água, resfriar o corpo e se recompor.

• Leve uma toalha pequena para se secar (também serve para secar o suor do corpo).- Cangas e fraldas de pano pesam menos do que toalhas de algodão.

• Aplique perfume, desodorante (principalmente aerossol que seca mais rápido), creme corporal, etc.

• Use shampoo seco ou talco na raiz do cabelo.

• Utilize a pia para lavar rosto, cabeça, braços – o famoso "banho de gato".

• Caso não se acostume com a ideia do "banho de gato", você ainda tem quatro possibilidades:

• Faça somente o trajeto de volta a pé.

• Busque parceria com uma academia próxima ao trabalho para utilizar apenas o vestiário/chuveiro (mui-

tas academias concedem desconto para utilização apenas do vestiário).

• Caso exista diversos colegas de trabalho na mesma situação, a própria empresa poderia encabeçar a parceria com a academia. Pode ter certeza de que será um benefício tanto para você quanto para a sua empresa :)

• Finalmente: sonde se não há um chuveiro "esquecido" aí na empresa... (Acredite! Quase sempre há um!!!)

C) LOGÍSTICA

Planeje e estude como será a logística de objetos e tempo.

ROUPA E SAPATO

A roupa deve ser planejada pensando na melhor logística de acordo com sua atividade e infraestrutura no local de trabalho. Carregue o MÍNIMO que puder! Além disso, se possível, deixe algumas peças de roupa, sapatos e outros objetos que façam volume em seu local de trabalho.

PARA MULHERES

Aconselhamos pecas únicas com tecidos leves, como vestido de cetim, por exemplo. (não esqueça de levar peças íntimas na mochila - use top e troque pelo sutiã ao chegar ao trabalho).

PARA HOMENS

Se usam calça e camisa social: deitar as 2 peças na cama, esticadas, dobrar a calça juntando as 2 pernas, dobrar as mangas da camisa pra trás e enrolar as 2 peças juntas num rolo só e cobrir com um saco plástico. Pode colocar na mochila que a roupa não amarrota! Coloque as roupas enroladas em um saco plástico na mochila – isso irá prevenir que elas amassem. Caso você passe suas roupas com ferro pela manhã, aguarde alguns minutos antes de dobrá-las para que elas esfriem (isso também irá prevenir rugas).

SACOLA PLÁSTICA

Ter sempre 2-3 na mochila. Use a abuse dos sacos plásticos: não pesam nem ocupam espaço, e são fundamentais para manter isolados os objetos da mochila que não devem entrar em contato: calçado, roupas, itens de higiene, comida, etc. E você vai precisar de um saco plástico para colocar a roupa suja depois. Lembrando que você não precisa trocar os sacos plásticos diariamente... coloque-os para secar no varal e utilize o mesmo no dia seguinte, assim a natureza também agradece :)

CARREGANDO O LAPTOP

Algumas pessoas fazem isso, mas, de acordo com o teste de vibração de laptops, indicado pelo The run commuter, não é aconselhável. No entanto, se não puder evitar, a dica é: procure alguma mochila de corrida com compartimento especial para carregar seu laptop. Há ainda, a opção de utilizar um aparelho

menor e não necessariamente o seu laptop, como por exemplo, ipad, netbook, tablet e similares.

D) A PÉ NA CHUVA

• Primeiro de tudo: você não é feito de açúcar e nem de papel, então a chuva não pode ser um empecilho para o seu trajeto diário, ok?

• Coloque tudo o que carregar na mochila dentro de sacos plásticos. E capriche na quantidade de sacolinhas utilizadas para proteger seus eletrônicos (celular, smartphone, tablete, etc).

• Tome cuidado para não escorregar. Com o piso molhado, é preciso redobrar a atenção. Na rua, é necessário cuidado especial nas faixas de pedestre, que ficam lisas e escorregadias nos dias de chuva, e com bueiros e pisos de ladrilho. Cuidado também ao pisar em poças, pois podem esconder buracos maiores do que se imagina, ou pedras que podem ocasionar lesões (torção do tornozelo, etc).

• Tente procurar locais sem a presença de muitas árvores, a fim de evitar a proximidade de raios.

E) ENCARANDO O FRIO (MUUUUITO FRIO!!!)

Se deslocar em temperaturas de congelamento (abaixo de -20 C) pode ser um desafio, mas é viável. Aqui vão algumas dicas para tornar a sua vida mais fácil, a até mesmo, lhe salvar.

• Trajes: vista-se adequadamente. Todo o seu corpo deve estar coberto, com exceção de seus olhos. Da cabeça aos pés, as suas roupas devem ser compostas de:

• Um par de sapatos de trilha - eles são os melhores e mais versáteis em condições extremas (neve ou gelo sobre o pavimento)

• Meias de lã. Ou; um par de meias térmicas com shorts de corrida usados sobre ele.

• Um par de cuecas de atletismo com collants execução térmicos usados sobre eles. Opcional: um par de calças de nylon, luz soltas para dias de vento. Se você não precisar deles, coloque-os em sua mochila.

• Camisa de manga comprida de lã

• Camisa de manga comprida de algodão

• Uma jaqueta de tecido mole, com um capuz, para dias muito frios

• Um gorro com malha de lã que pode cobrir a boca quando a temperatura assim exigir

• Em sua mochila, leve uma jaqueta- extra de segurança (com isolamento sintético, camada média).

• Caso você precise parar, devido a uma emergência ou uma lesão, coloque sobre você todas as suas roupas de corrida. Isso vai lhe manter aquecido por alguns minutos, fazendo com que ganhe tempo até que encontre um local aquecido.

• Trajeto: antes de sair, identifique locais onde possa procurar abrigo, caso se machuque, passe muito frio ou qualquer outra emergência. Saber onde encontrar pontos de ônibus é muito importante também para servir de abrigo.

F) ROTA

• Planeje e estude bem as alternativas de rotas antes de sair de casa, usando por exemplo sites como webrun e Google maps.

• O caminho não precisa necessariamente ser o mesmo que faz de carro.

PARA IR A PÉ, EXISTEM OUTROS CRITÉRIOS PARA A ESCOLHA DO TRAJETO:

• Menos acidentado,
• Mais plano,
• Mais seguro,
• Mais iluminado à noite,
• Mais "bonito", etc.
• Com pouco fluxo de veículos
• Com mais sombra
• Com calçadas regulares e menos buracos
• Enfim, o que mais te agradar.

VÁRIOS CAMINHOS

Pode-se ter mais de uma rota para o mesmo destino. É uma ótima oportunidade para explorar novas visões da cidade além de fortalecer a musculatura optando por rotas diferentes e não ficar entediado ao realizar o mesmo percurso. Alguns apps disponíveis para smartphones são úteis no monitoramento de suas corridas e controle de suas rotas.

INICIANTE

Um iniciante deve estabelecer percursos fáceis que o permitam manter-se confortável durante a atividade. Recomendamos um planejamento inicial de rota com pouca alternância de subidas e descidas.

REFERÊNCIAS

Procure também identificar pontos de referência em seu trajeto (padarias, postos de gasolina, hospitais e prontos socorros, terminais de metrô e ônibus). Esses locais servirão de suporte às suas necessidades fisiológicas, emergências ou contato pessoal.

DISTÂNCIA

É muito longe? Caso não consiga percorrer longas distâncias: pegue um ônibus ou metrô até determinado local (talvez o meio do caminho) e ande a partir desse ponto (por isso, sempre carregue algum cartão e/

ou dinheiro para essas “emergências”.

USA VEÍCULO PARTICULAR? VAI DE CARRO PARA O TRABALHO?

Estacione o veículo em um local mais distante do trabalho e vá/volte a pé a partir desse ponto.

APLICATIVOS

O uso de aplicativos como, por exemplo, RunKepper, Strava, Runtastic, Endomondo e outros é bem-vindo para o monitoramento do trajeto. Sites de mapas como Google Maps também ajudam muito na hora de decidir pelo caminho mais prático e seguro.

G) COMPORTAMENTO

IDENTIFIQUE-SE

Leve sempre consigo informações pessoais e documentos caso ocorra algum acidente, tais como nome, telefone de contato, convênio médico, tipo sanguíneo. Existem pulseiras que podem ser preenchidas com tais informações, sendo uma maneira prática de estar com esses dados. (além de dinheiro e-ou cartão conforme mencionado acima).

SINALIZE SEMPRE

É muito importante que os outros pedestres e os veículos possam prever sua trajetória. Utilize os braços para sinalizar o que vai fazer. (se precisar utilize sua voz, pedindo licença educadamente)

Cuidado com as garagens (saída e entrada de veículos), carros estacionados e carros com vidros escuros, nos quais você não consegue ver o motorista. Em caso de dúvida, sempre passar pela parte traseira do carro, mesmo que você tenha a sensação de que ele parou para você atravessar.

DÊ PREFERÊNCIA AO PEDESTRE QUE ESTIVER EM RITMO MAIS LENTO

Quem está mais rápido deve desviar ou aguardar quando não houver espaço de “ultrapassagem”.

CUIDADO COM OS CARROS

Mesmo na calçada é preciso ficar atento para: saídas de garagens; carros estacionando; carros com vidros escuros, em que não se consegue ver o motorista. Em cruzamentos, na dúvida passe por trás do carro, mesmo que ele aparentemente tenha parado para você passar.

COMPARTILHANDO A CICLOVIA

Por conta do estado ruim das calçadas, muitos optam pelas ciclovias. O tema é polêmico. A nossa dica é:

tenha bom senso. Em ciclovias com grande fluxo de bicicletas, tome cuidado e sinalize com as mãos qualquer movimento.

OUVINDO MÚSICA?

Tem gente que não consegue evitar! No entanto, a música reduz sua atenção e pode impedir que você ouça os outros sons da rua (dos carros, pedestres, etc) o que pode ser muito PERIGOSO. Nossa sugestão para realizar um trajeto seguro é evitar a utilização do aparelho eletrônico.

USO DO CELULAR

Tem muita gente fazendo malabarismo e usando o celular até ao se deslocar a pé! Com tanta rua e calçada esburacada por aí, é melhor não arriscar. Pare e atenda o celular ou continue o trajeto e fale depois.

CUIDADO COM CÃES

Ao ser perseguido ou ameaçado por um cão, pare, não grite e permaneça de braços cruzados. Isso porque quando se movimenta ou grita, aos olhos do animal, você está se comportando como uma presa e instigando seus instintos agressivos. Se tiver algum objeto como uma mochila, ele poderá ser usado como distração para o cão. Além disso, procure não olhar nos olhos do animal, essa atitude pode ser encarada como um desafio. Utilizar um squeeze, mesmo que pequeno, somente pra esguichar água na direção do cão ajuda bastante a afastá-lo.

ARRUME COLEGAS

Procure convencer outras pessoas (amigos de trabalho) a aderirem à Corrida Amiga junto com você. Em grupo, além de aumentar a segurança, influencia positivamente no aspecto psicológico de auxílio mútuo entre as pessoas.

AVISE OUTRAS PESSOAS SOBRE SEU TRAJETO

Procure deixar as pessoas próximas ciente de seus percursos e horários. Se algo acontecer e você se atrasar eles gostarão de saber por onde te procurar.

H) CIDADANIA

RESPEITE AS LEIS DE TRÂNSITO

Não ultrapasse o sinal de pedestres e seja prudente. Não atravesse em farol vermelho e tenha muita atenção mesmo se o sinal estiver verde (especialmente no período noturno). Lembre-se de que você o principal responsável pela sua segurança!

PROBLEMAS COM ÔNIBUS?

Ligue para o telefone da empresa e denuncie informando a linha, código do ônibus, horário e local. Se possível, tire uma foto do ocorrido.

PROBLEMAS COM TÁXIS?

Ligue para o telefone da empresa e denuncie informando a placa, horário e local. Se possível, tire uma foto do ocorrido.

PROBLEMAS COM CARROS DE EMPRESA?

Procure o "como estou dirigindo" e/ou anote os dados do veículo e procure no Google para realizar a denúncia. Se possível, tire uma foto do ocorrido.

IRREGULARIDADES NA CIDADE?

Grande parte de nossas calçadas encontram-se em estado de calamidade!!! Pontos de luz, semáforos apagados, carros na calçada, etc. No trajeto, viu alguma irregularidade na rua? Comunique os órgãos públicos locais. E registre também sua denúncia no site do cidadera. Baixe o aplicativo e contribua para uma cidade com menos irregularidades nas calçadas :)

RODÍZIO

Sugestão para os corredores das cidades que possuam programas como os "dias de rodízio" (p ex. São Paulo, Cidade do México e Santiago) é aproveitar também esses dias para ir a pé ao trabalho.

SEJA GENTIL

Sorria! Sorria sempre!!! É a melhor retribuição que você pode dar!!! E dê bons exemplos de respeito e cidadania.

G) MOTIVAÇÃO

O deslocamento a pé é viciante. Leva algum tempo para se adaptar e quando isso acontecer, você não vai acreditar como nunca tinha feito isso antes. Ir ou voltar a pé do trabalho é revigorante, saudável, econômico (você economizará com passagens de ônibus e bilhetes de metrô) e, acima de tudo, correr faz você se sentir incrível.

DETERMINAÇÃO

Requer certo nível de determinação e força de vontade, algo que muitos de nós lutamos contra, especialmente quando estamos iniciando um novo tipo de atividade aeróbica.

ADMIRAÇÃO

Seus colegas de trabalho vão admirar muito sua atitude, e isso vai ajudá-lo a se sentir bem e se manter firme no propósito.

SAÚDE

Independente se o seu objetivo é perder peso ou não, o deslocamento a pé irá ajudá-lo a alcançar uma boa saúde. Ao fazer isso 2 ou 3 vezes por semana, você vai queimar o excesso de calorias.

REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

Pessoas que incorporam o exercício em sua rotina tendem a fazer escolhas mais saudáveis na hora das refeições. Então, a prática irá ajudá-lo a se sentir melhor e também vai melhorar sua saúde.

ECONOMIA

É fato! Você ainda vai economizar dinheiro! Você não precisará pagar pela gasolina, bilhetes de trem ou ônibus.

TREINAMENTO

Se você está treinando para alguma competição, o deslocamento a pé é uma das maneiras mais fáceis de focar e treinar de acordo com a sua meta, durante a semana.

PRÓ-ATIVIDADE

Pesquisas mostram que quem se exercita regularmente tendem a ser pessoas mais pró-ativas no trabalho do que aquelas que não realizam qualquer tipo de atividade física.

BEM-ESTAR

Além de um melhor desempenho no trabalho, quem utiliza o deslocamento a pé tem uma atitude mental positiva, fazendo delas pessoas mais agradáveis e alegres. Também, quando praticamos atividade física, o corpo produz endorfinas (hormônios que nos fazem bem), o que pode aliviar a ansiedade e depressão, reduzindo o risco de algumas doenças.

MEIO AMBIENTE

É ambientalmente saudável e pode reduzir significativamente a sua pegada de carbono.

II) EXPERTISE TEÓRICA E PRÁTICA DA LOBO ASSESSORIA ESPORTIVA

AVALIAÇÃO MÉDICA

Para o início de práticas regulares de atividades físicas é imprescindível a realização de um check-up clínico e ortopédico para verificar sua condição atual e possíveis limitações que restrinjam determinados exercícios. Lembre-se que a atividade física e saúde caminham sempre juntas.

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

Outro fator importante é consultar um nutricionista que avaliará sua dieta rotineira e indicará possíveis alterações nos alimentos que você consome, adequando-os às suas demandas energéticas e objetivos.

CALÇADO

O melhor nem sempre é aquele com o design mais atrativo. Ao escolher um tênis para, oriente-se sobre seu tipo de pisada (pronada, neutra ou supinada). A utilização do calçado correto beneficia seu desempenho e garante maior proteção às suas articulações.

TIPOS DE PISADA

Identifique a sua antes de escolher o sapato.

PISADA PRONADA

Caracteriza-se por uma rotação interna (pisada para dentro) excessiva quando o calcanhar toca o chão. Com isso, há excesso de sobrecarga na região do calcanhar, que pode comprometer outras, como joelho, quadril e coluna, além de desperdiçar energia.

PISADA NEUTRA

Tipo que favorece uma boa distribuição de carga ao aparelho locomotor, evitando rotações de tornozelo e, consequentemente, lesões e desconfortos. Há um toque inicial com a base do calcanhar e a saída do pé do chão com a parte interna (hálux ou dedão).

PISADA SUPINADA

É o oposto da pronada. Neste caso, o primeiro toque do calcanhar no chão se dá com sua parte externa. Há também uma sobrecarga localizada que pode gerar lesões e perda de rendimento. Se ainda tiver dúvidas quanto à sua pisada, procure um médico ortopedista ou um profissional de Educação Física. Muitas

lojas de calçados também contam com profissionais que poderão auxiliar na escolha do melhor tênis.

TREINOS COMPLEMENTARES DE FORTALECIMENTO

Com o passar do tempo, a fim de que haja uma evolução e diminuição dos riscos de lesões, o fortalecimento muscular também é necessário. Importante sempre realizar com a supervisão de um profissional de Educação Física.

COMO COMEÇAR?

Para iniciar sua adesão ao programa, preparamos um planejamento de 12 semanas para iniciantes, que ao final, observando os aspectos abordados, estarão aptos a percorrerem distâncias de 10Km (5Km ida e 5Km volta). Após este período, certamente a pessoa se sentirá motivado a traçar novos objetivos, podendo, com auxílio de bons profissionais, estabelecer novas metas ou também manter-se em uma rotina regular de prática de atividade física. Neste cenário, a Lobo Assessoria estará sempre à disposição para lhe auxiliar a progredir continuamente, para contribuir com seu desempenho e principalmente na melhoria de sua qualidade de vida. Conte conosco.

PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES PARA ADAPTAÇÃO

1ª E 2ª SEMANAS

2x/Semana (dias alternados); Volume: Caminhada de 4 Km/dia (sugestão de 2 Km na ida e 2 Km na volta).

3ª A 6ª SEMANAS

3x/Semana (dias alternados); Inserção de pequenos trechos de corrida. Ex: Caminhar por 2 min. e correr 30 seg. (preferencialmente em locais planos)
Volume: 4Km/dia.

7ª E 8ª SEMANAS

3x/Semana com pequeno aumento dos períodos de corrida; Ex: Caminhar 2 min. E correr 1 min. Volume: 5Km/dia.

9ª E 10ª SEMANAS

3x/Semana sendo: 1º dia: 1´ correndo e 1’ caminhando; 2º dia: 1’30” caminhando e 1’30” correndo; 3º dia: 2’ caminhando e 2” correndo; Volume: 7Km/dia.

10ª E 11ª SEMANAS

5x/Semana sendo: 1º dia: 1´ correndo e 1’ caminhando; 2º dia: caminhada; 3º dia: 1’30” caminhando e

1’30” correndo; 4º dia: caminhada; 5º dia: 2’ caminhando e 2” correndo; Volume: 8Km/dia.

12ª SEMANA

Correr em ritmo leve e caso necessário caminhar nos trechos mais difíceis, objetivando estabilizar a corrida em todo o percurso. Volume máximo: 10Km/dia.

IMPORTANTE: Se necessário, não hesite em diminuir o ritmo. Iniciantes têm, em geral, uma capacidade cardiorrespiratória diminuída, contudo, a prática habitual deste tipo de atividade promoverá, a curto e longo prazo, ganhos consideráveis neste aspecto, que refletirão, dentre outros, em na melhora da saúde geral do praticante.

V) ORIENTAÇÕES DA NUTRICIONISTA ESPORTIVA SERENA DEL FAVERO

A seção tem por objetivo fornecer dicas e informações com foco na nutrição para o deslocamento ativo.

• Se você acha que depois da corrida não precisa comer, errou! A alimentação após é muito importante para a recuperação muscular. Só assim você estará bem disposto para praticar novamente no dia seguinte!

• Consuma alimentos fontes de carboidrato (frutas, pão, cereal, etc) antes e após a atividade. O consumo antes é importante para fornecer energia durante a atividade física, e após, para repor a energia gasta e fornecer energia para trabalhar! Lembre-se, além de energia para o músculo, a glicose fornece energia para o cérebro!

• Após a atividade física também deve-se consumir um alimento fonte de proteína para recuperação muscular (ex.: iogurte, queijos, ovo, carnes ou um suplemento com acompanhamento do nutricionista)

• No dia de ir a pé ao trabalho, é comum a fome “apertar” até a hora do almoço. Para não ficar com fome, faça uma boa refeição pré-atividade e assim que chegar ao trabalho faça um lanchinho também! Você ainda pode fazer um lanche leve três horas após a refeição pós-treino, caso o almoço demore mais que três horas para acontecer.

• Caso você seja uma daquelas pessoas que não consegue tomar café da manhã, tente consumir ao menos um suco de frutas ou água de coco batido com farelo de aveia ou aveia em flocos antes da atividade física. Os alimentos na forma líquida serão digeridos mais facilmente evitando um possível desconforto durante o percurso.

• O percurso da sua casa até o trabalho dura mais que 1 hora? Então pare para um lanchinho durante o trajeto! Assim não faltará energia para que você chegue bem no trabalho. O que levar? Banana, água de coco, bananinha passa sem açúcar e se o dia estiver muito quente vale até um isotônico!

• Frutas secas são opções práticas e energéticas para levar na mochila nos dias de ir a pé ao trabalho. E se mantém conservadas ao longo do trajeto.

• As castanhas também são práticas para levar na mochila nos dias de correr para o trabalho. As calorias

das castanhas vêm de gorduras saudáveis. Lembre-se apenas de escolher as opções sem sal.

• Levar frutas cortadas em potinhos também é prático e saudável.

• Barrinha de cereal é prática para levar na mochila, mas o ideal é priorizar alimentos in natura. Elas podem ser utilizadas de forma esporádica devido à praticidade, no entanto, evite as barras de cereal que contenham xarope de glicose nos ingredientes.

• A hidratação é muito importante durante qualquer atividade física. Mas não é nada confortável se deslocar a pé com uma garrafa de água na mão. Então, o segredo é se hidratar muito bem antes e após a atividade. Comece a ingestão de água ao acordar até o início da corrida e continue se hidratando assim que chegar ao trabalho!

• Isotônicos são indicados para treinos intensos com duração superior a 60 minutos. Importante lembrar que os isotônicos contêm corantes e conservantes, portanto vale escolher uma opção mais saudável, como por exemplo, uma água de coco natural.

• Super novidade, a suplementação de nitrato, um aminoácido presente em grande quantidade na beterraba, pode melhorar o desempenho físico. Mas como? O nitrato parece aumentar a quantidade de óxido nítrico no sangue, causando uma vaso dilatação e consequentemente melhorando a oxigenação no músculo. O grande problema é que consumir nitrato em doses suficientes para melhorar o desempenho não é uma tarefa fácil (algo em torno de 500-1000 mg de nitrato). Alguns estudos sugerem que 500ml de suco de beterraba seria suficiente para aumentar óxido nítrico, entretanto, é impossível quantificar a concentração de nitrato no suco devido às variações sazonais quando falamos em composição química de alimentos natura, ou seja, não podemos garantir que em 500ml deste suco contenha os 500 mg de nitrato necessários. Importante ressaltar também que os estudos são recentes e ainda não foi comprovada a segurança acerca da suplementação de nitrato.

IV) ORIENTAÇÕES DA EDUCADORA FÍSICA NATHÁLIA ZAMPRONHA

A seção de dicas da profissional Nathália Zampronha, enfocando a postura, tem como objetivo ajudar a encontrar o bem estar no deslocamento a pé.

Monte uma estratégia para fazer um escâner do seu corpo:

DURANTE O TRAJETO

preste atenção na posição da sua cabeça, se está olhando apenas para o chão, se está tensionando o pescoço para frente ou para trás. A posição ideal é aquela na qual o seu pescoço fica mais confortável;

DICA Imagine que está correndo tentando crescer alguns centímetros na sua altura.

DURANTE O TRAJETO

É hora de prestar atenção aos ombros, eles ficam indo para frente e para trás (rodando o tronco), eles estão muito próximos das orelhas, tensionados?

DICA O ideal é que eles fiquem relaxados, longe das orelhas, permitindo movimento livre dos braços durante o trajeto;

DURANTE O TRAJETO

E seus braços, eles estão muito flexionados ("dobrados")? Eles sobem e descem apenas ou vão também para frente e para trás?

DICA Deixe-os num ângulo confortável, onde você não faça muita força para mantê-los e deixe que corram soltos no movimento natural.

DURANTE O TRAJETO

Quarto dia: observe sua coluna, como está a sua postura? O tronco está com as curvas acentuadas? Seu tronco está parecendo um C, comprimindo seus órgãos internos?

DICA Procure manter o tronco ereto, para cima (nem para frente e nem para trás) com o abdômen contraído, levando o umbigo bem para dentro da barriga, mantendo-o, assim, estável.

DURANTE O TRAJETO

Como está o seu quadril, já percebeu se você está 'rebolando', se o seu quadril roda pra frente e para trás conforme você dá os passos?

DICA Mantenha seu quadril estável para que suas pernas se movimentem livremente. Uma dica para realizar esse movimento corretamente é acionar a musculatura pélvica, como se estivesse segurando a vontade de ir ao banheiro (é engraçado e funciona!).

DURANTE O TRAJETO

E chegou a vez delas, como vão suas pernas? Tensionadas demais, seus joelhos ficam o tempo todo com uma leve flexão ou existe um momento onde eles alternadamente se estendem?

DICA Assim como os braços, deixe suas pernas se movimentarem leves, naturalmente.

Lembre-se, o movimento é linear, então quanto mais alinhados para frente seus movimentos, menor

serão os gastos desnecessários de energia.

Agora, como um bom corredor amigo, vamos colocar em prática algumas técnicas ao se deslocar com mochila tendo a melhor postura para não prejudicar seu corpo:

• A mochila deve ser otimizada ao máximo para que você não carregue muito peso, ou seja, carregue extremamente o necessário (tente fazer uma limpeza no seu nécessaire. Parece que não, mas ajuda bastante ao aliviar o peso!!!).

• Manter a mochila bem presa ao corpo, de preferência com a alça curta mantendo-a acima do quadril e presa pela frente (ou amarrada) para que a mochila possa "correr junto com você", ou seja, a mochila deve acompanhar (e não atrapalhar) os seus movimentos como se ela fosse parte do seu tronco.

Dica de ouro: lembre-se sempre de observar seu corpo, ele te dá todas as dicas!!!! Ele está constantemente te dizendo se tem alguma coisa que pode ser melhorada, seja em forma de dor, de cansaço, tensão.

QUEM SOMOS?

CORRIDA AMIGA

Corrida Amiga é uma Rede de voluntários que surgiu no início de 2014, visando incentivar a mobilidade a pé nos grandes centros urbanos. Sem nenhum fim lucrativo, temos como missão a verdadeira criação de uma REDE de pessoas atuando como agentes multiplicadores, disseminando e levando a outros cidadãos todos os benefícios atrelados à prática do deslocamento ativo.

Há duas formas principais de participação: pedindo uma Corrida Amiga ou sendo um corredor amigo. O cadastro deve ser realizado no site da Corrida Amiga. Os atendimentos são realizados da seguinte maneira: após o preenchimento dos pedidos no site, cruzamos os dados com o corredor voluntário mais próximo da região solicitada, que se possível realiza o trajeto em conjunto e/ou fornece, voluntariamente, instruções e informações aos iniciantes sobre as melhores rotas, o uso das calçadas, a logística de roupas, equipamentos e itens indispensáveis para a prática.

Em quase dois anos de existência, o grupo recebeu mais de 250 pedidos de Corrida Amiga. E, atualmente, a rede conta com cerca de 200 voluntários em 15 cidades brasileiras. Corrida Amiga tornou-se internacional no início de 2016 com o lançamento do site em Inglês, como resultado da expansão do grupo para Sidnei, Austrália. Por fim, acreditamos que a mobilidade a pé pode ser uma boa solução para fugir do caos do trânsito e, ao mesmo tempo, alterar o quadro de sedentarismo que atinge a população mundial.

CORRIDA AMIGA 2016

André Alves
Alexandre Arita
Andrew Oliveira
Bernie McFarlane
César Condrati
Christopher Chow
Claudia Stuchi Cruz
Cristiane Harue Tsukahara
Edna Lopes
Edubiel Alpizar
Erika Azevedo
Fabiana Bento
Felipe Telles
Gabriel Ciszewski
Heloísa Garcia da Mota
Hugo Leonardo Peroni
João Paulo Amaral
Joana Canedo
Josivaldo de Souza Lima
Júlia Mendonça
Kennedy Carvalho
Laina Saurin
Marcus Freire
Mário Filho
Monica McDonough
Nathália Zampronha
Pamela Queiroz Cruz
Raquel Couto
Renato Cavallieri Mello
Rodrigo Lobo e Equipe
Rodrigo Lucchesi
Rosimeire Assis
Serena Del Favero
Silvia Stuchi Cruz
Thales Carra
Thiago Archanjo
Vanessa Costa
William Douglas

THE RUN COMMUTER

Nossa maior missão é educar e encorajar as pessoas a trocarem seus carros, transporte público, por modos de transporte ativo, como bicicleta e corrida.

Nossos valores e missão:

- Inspirar mais pessoas a praticarem o "run commuting";
- Aumentar o número e variedade de viagens realizadas nos modos de transporte ativo;
- Fortalecer a voz dos "run commuters" nos meios de comunicação;
- Encorajar localmente, nacionalmente ações pró-corredores

Por Joshua Woiderski e Nicolas Pedneault

LOBO ASSESSORIA ESPORTIVA

Lobo Assessoria Esportiva foi fundada em 2009 visando incentivar pessoas e proporcioná-las a adoção de bons hábitos de vida, de maneira sustentável e prazerosa, difundindo um novo modelo de promoção de saúde e bem-estar, tornando-o referência no setor, como consequência da alta qualidade e eficácia do

seu serviço. Possui profissionais capacitados e atenciosos, mantém uma estrutura preparada para atender aos clientes, que participam ativamente para a evolução contínua da qualidade dos serviços e do atendimento.

SERENA DEL FAVERO NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Graduada em Nutrição pela Universidade de São Paulo (USP), a nutricionista Serena del Favero atende atletas e praticantes de atividade física desde 2007. Com especialização em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP e Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano pela Escola de Educação Física da USP, é membro do Centro de Cardiologia do Exercício e do Esporte do Hospital Israelita Albert Einstein e atende em seu próprio consultório visando melhorar o desempenho esportivo e a qualidade de vida de seus pacientes.

NATHÁLIA MARIA ZAMPRONHA

Profissional de Educação Física, especializada em Pilates Clássico e Treinamento Desportivo. Apaixonada pelo movimento humano, busca levar qualidade de vida aos seus clientes, respeitando as características e buscando entender como cada um funciona a fim de desenvolver um trabalho assertivo.

COLABORADORES

IAMRUNBOX

Já é sabido que o exercício é importante, mas nosso estilo de vida cheio de compromissos muitas vezes deixam pouco tempo para isso. Correr ou pedalar para o trabalho são ótimas maneiras de manter a forma e de integrar exercício ao seu dia-a-dia. Um grande desafio no deslocamento ativo é manter suas roupas de trabalho limpa, seca e livre de rugas. Felizmente, há uma solução, o IAMRUNBOX © shirt & Garment Carrier, uma pasta leve e impermeável para você colocar seus trajes e pertences e poder trabalhar, treinar e viajar com tranquilidade.

Por Kirill Noskov e Irina Mavrusha

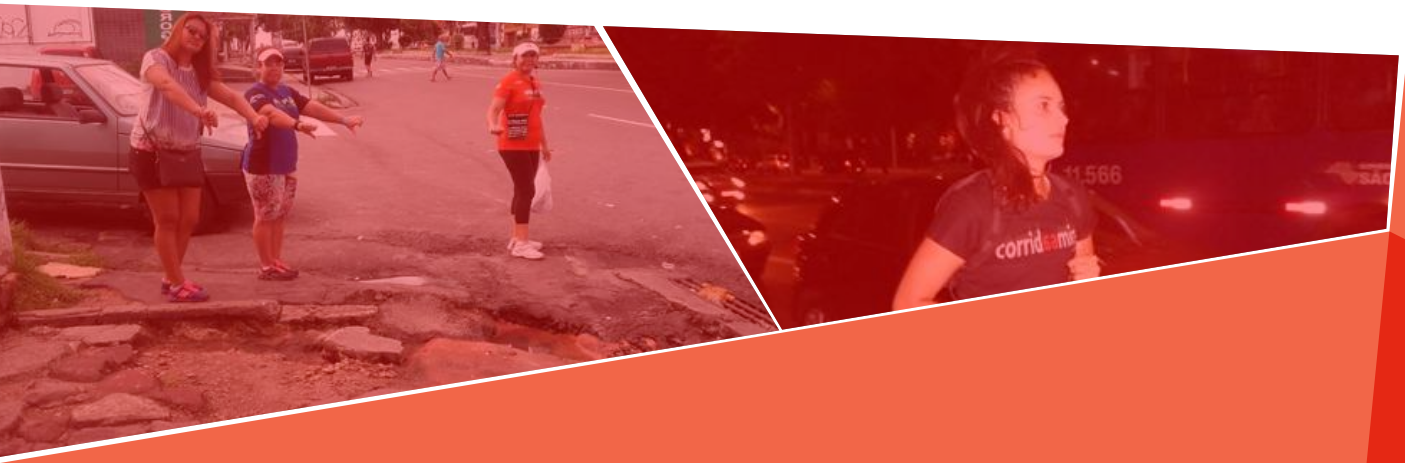
SIMON COOK

Geógrafo (e corredor), com amplos interesses na geografia social, cultural e de transporte, baseado na Royal Holloway, Universidade de Londres. Ao longo dos últimos anos vem se dedicando aos estudos sobre "run commuting".

Website: www.jographies.wordpress.com

Twitter: @SimonIanCook

e-mail: Simon.Cook.2013@live.rhul.ac.uk



TRADUÇÕES DO MANUAL

Mônica McDonough e BernieMcFarlane: Versão em inglês
Andrew Oliveira e Fabiana Bento: Versão em espanhol
Nicolas Pedneault: Versão em Francês
Kirill Noskov: Swedish Version (À Confirmar)
Claudia Stuchi Cruz e Silvia Stuchi Cruz: Versão em português

APOIADORES DO MANUAL

ACHILLES INTERNATIONAL Organização sediada em Nova Iorque fundada em 1983 por Dick Traum, o primeiro amputado a correr a Maratona de Nova Iorque. Possui representantes em mais de 70 países. O objetivo é estimular pessoas a praticar corridas de longa distância. Os programas da Achilles nos Estados Unidos envolvem crianças, veteranos de guerra, triatletas e corredores. No Brasil a Achilles conta com mais de 30 membros e com mais de 20 guias voluntários!

ANTP Associação Nacional de Transportes Públicos fundada em 1977 com sede na cidade de São Paulo, possui um escritório em Brasília e seis coordenações regionais. Tem por objetivo desenvolver e difundir conhecimentos visando trabalhar em projetos de grande significado para a mobilidade urbana. A organização mantém em funcionamento 12 comissões técnicas (destacando a Comissão de Mobilidade a Pé e Acessibilidade), além de diversos grupos de trabalho que reúnem cerca de 300 técnicos que trabalham de forma voluntária.

BIKE ANJO Bike Anjos são ciclistas experientes e apaixonados pelo seu meio de transporte que ajudam pessoas que querem aprender a andar de bicicleta na cidade com mais segurança. Temos uma plataforma que combina com ciclistas experientes com iniciantes baseadas em sua localização geográfica e do tipo de ajuda solicitadas pelo iniciante - aprender a andar, a recomendação rota para o trabalho.

BIOMOB Projeto de "acessibilização" de estabelecimentos públicos e privados. Através de um aplicativo mobile e um portal cataloga estabelecimentos que apresentam desde um grau mínimo de acessibilidade até aqueles que são totalmente acessíveis. O Biomob derivou de um programa de estímulo à mobilidade para pessoas com deficiência denominado Giro Inclusivo, que realiza atividades diversas em grupos estimulando sua inclusão e uma vida mais ativa. Ambos são colaborativos e gratuitos, sendo sua finalidade principal a reintegração social e uma vida saudável.

CIDADEAPÉ Associação pela Mobilidade a Pé em São Paulo é uma organização de voluntários voltada

para defender as condições dos espaços da cidade para quem se desloca a pé: os pedestres. Trabalhamos por uma cidade acessível, amigável e, sobretudo, caminhável

CAMINHA RIO Movimento que surgiu no Rio em janeiro de 2016 inspirado em movimentos de mobilidade criados em São Paulo. Reúne um grupo de pessoas com projetos pessoais ligados à acessibilidade e à mobilidade a pé. Seu principal objetivo é chamar atenção da sociedade civil para as condições de caminhabilidade e acessibilidade da cidade com o intuito de melhorá-las. Para isso vem tentando agrupar várias instituições do Rio ligadas às mesmas causas.

CATRACA LIVRE A grande missão do Catraca Livre é usar a comunicação para empoderar os cidadãos, abrangendo educação, esportes, consumo, trabalho, saúde e empreendedorismo, revelamos personagens, tendências e projetos que, em qualquer parte do mundo, inspirem soluções comunitárias inovadoras e inclusivas.

CIDADE ATIVA A organização Cidade Ativa é formada por colaboradores de diversas áreas que acreditam em cidades e estilos de vida mais saudáveis. Para nós, cada edifício, praça, escada ou calçada esconde uma oportunidade de redescobrir a cidade e promover hábitos mais ativos. Por isso, pesquisamos a relação entre saúde, comportamento e a forma dos centros urbanos para elaborar projetos que incentivem as pessoas a sair de casa e participar ativamente na transformação de suas comunidades.

DESBRAVADORES DE SAMPA grupo aberto formado por quem gosta de correr e da cidade de São Paulo. Seus objetivos, além de correr pela cidade, são: Aproximar pessoas, conhecer detalhes da cidade, levantar problemas, quebrar preconceitos e o principal de todos, ocupar o espaço público. Para isto, utiliza percursos temáticos (onde um roteiro relacionado ao assunto é traçado) ou livres (onde a única marcação é o ponto de encontro entre os desbravadores).

DESENHE SUA FAIXA caracteriza-se pela oportunidade dos pedestres alertarem pontos problemáticos da cidade de São Paulo, em um mapa colaborativo, indicando diversas questões como faixa de pedestres em mau estado de conservação ou ausentes, tempo insuficiente do semáforo para pedestres, falta de sinalização, calçada obstruída, insuficiente ou inexistente. Além disso, através da página do facebook, promove a discussão e reúne informações a respeito de medidas nacionais e internacionais tomadas em prol do pedestre, gerando uma biblioteca de exemplos e ideias.

EDITORAMOL Eu Amo Correr é o livro de quem tem paixão pela corrida. São 50 histórias de brasileiros de todo o país que praticam o esporte, seja para manter a saúde, por lazer ou profissão. Parte da renda da venda do livro contribui com a promoção do esporte no Brasil, sendo revertida ao Projeto Ginga Social,

da Fundação Gol de Letra e ao Instituto Mara Gabrilli.

GUIA VOLUNTÁRIOS CORPORE projeto que surgiu em 2004 da necessidade de incluir o atleta deficiente com segurança. O guia voluntário exerce uma função muito importante nas corridas apoiando aos Atletas com Deficiência e a inclusão deles nos eventos.

IAMRUNBOX© é um produto (Shirt & Garment Carrier) especialmente concebido para profissionais desportivos e pessoas que viajam a negócios que estão à procura de uma pasta – leve e impermeável - para levar suas roupas. Elegante, moderno e inteligentemente concebido para caber em qualquer mochila ou mala de viagem, o mantém suas roupas limpas e livre de rugas, para que possa ir ao trabalho sem preocupações com seus pertences. E ainda, se sentir inteligente quando chegar

INSTITUTO MARA GABRILLI Fundado em 1997, o instituto Mara Gabrilli atua no apoio a atletas do esporte paraolímpico e na orientação para desenvolvimento social de pessoas com deficiência em situação de vulnerabilidade social. Além disso, produz e disponibiliza conteúdos e materiais diversos sobre acessibilidade, deficiência e inclusão social com intuito de gerar impacto na sociedade, tornando-a mais justa e acessível para todos. www.img.org.br / facebook.com/institutomaragabrilli

MOBILIZE é o primeiro portal brasileiro de conteúdo exclusivo sobre Mobilidade Urbana Sustentável com o principal objetivo de contribuir com a melhoria da mobilidade urbana e da qualidade de vida nas cidades brasileiras.

MOVEBRASIL é uma campanha aberta para aumentar o número de brasileiros praticantes de atividades físicas até 2016, expandir e facilitar a oferta de esporte em todo o Brasil e mostrar às pessoas o esporte e as atividades físicas como algo prazeroso, que pode melhorar a qualidade de vida e promover o desenvolvimento social.

OGANGORRA rede de pessoas interessantes e interessadas em mudar suas cidades. Para isso trabalhamos em um ambiente orgânico e experimental que possibilita encontros capazes de transformar realidades e inspirar novas relações de vida. Aqui projetos relacionados à melhora da qualidade de vida encontram um espaço físico e virtual para se desenvolver e existir.

PÉ DE IGUALDADE Blog do Mobilize e do Facebook e empresa de consultoria e cursos em mobilidade humanizada, tem por objetivo divulgar a importância da Mobilidade a Pé em qualquer realidade urbana e ressaltar a necessidade da consciência coletiva e do tratamento da Mobilidade a Pé em

igualdade de importância aos demais modos de mobilidade no desenvolvimento de políticas públicas e na conscientização da sociedade.

PROGRAMA AGITA SÃO PAULO Foi desenvolvido em 1996 para combater os baixos níveis de atividade física entre os residentes do estado brasileiro de São Paulo. A palavra 'Agita' em português significa mover o corpo, mas o termo também inclui considerações da mente, a saúde social e cidadania. O programa incentiva os moradores de São Paulo a acumular pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, e esta mensagem é suportada pelo mascote do programa "homem de meia hora".

ROCK AND RUN Produzido e apresentado por Silvia Sprenger, radialista e publicitária, atleta de corrida de rua e montanha, apaixonada por pedal e rockeira inveterada, o Rock and Run 99.5 traz dicas e orientações sobre corrida de rua, ciclismo, natação, triathlon e esportes afins, tudo regado com a melhor seleção musical para embalar os treinos. Vai ao ar na Mundo Livre FM (93.9 Curitiba ou 102.5 Maringá) todos os domingos, das 10h às 11h (www.mundolivrefm.com.br).

SE ELA CORRE EU CORRO O blog, que nasceu mais como um diário compartilhado do que como uma fonte de inspiração para terceiros, é onde compartilhamos nossas emoções e aprendizados no universo das corridas off road. É o espaço que usamos para contar nossas histórias, fazer relatos de provas e avaliação de equipamentos, sempre abertos ao diálogo e ainda mais abertos para receber convites para treinos e provas!

TRANSPORTE ATIVO Fundada em 2003 é uma organização da sociedade civil que promove o uso de meios de transporte à propulsão humana no ambiente urbano. A TA funciona como um centro de informações sobre mobilidade por bicicletas, para o poder público, imprensa e cidadãos, ligando as partes interessadas e levantando dados e fatos, junto a sociedade civil e governos para através de sua disseminação alcançar cidade melhores para todos. É vencedora de diversos prêmios de promoção ao uso de bicicletas, dentre eles o Cycling Visionary Awards em 2013. Baseada no Rio de Janeiro, vem trabalhando localmente mas com alcance em todo o país e além.

VÁDEBIKE O Vá de Bike foi criado com o objetivo principal de ajudar quem está começando a usar a bicicleta como meio de transporte e a incentivar quem tem essa vontade. Temos mais de uma década de história no apoio ao ciclista urbano, através de conteúdo no site, palestras, cursos, passeios e atividades, visando principalmente o apoio a quem usa a bicicleta nas cidades e a segurança do ciclista nas ruas.