IRONMAN BRASIL COBERTURA ESPECIAL

trisport.org

SPORT



# GPS.

OS MELHORES APARELHOS PARA SUA CORRIDA

# FSIO

PREVINA AS LESÕES NA PANTURRILHA

# IRON

A IMPORTÂNCIA DO FERRO PARA OS ATLETAS





18 DR.EXPERT

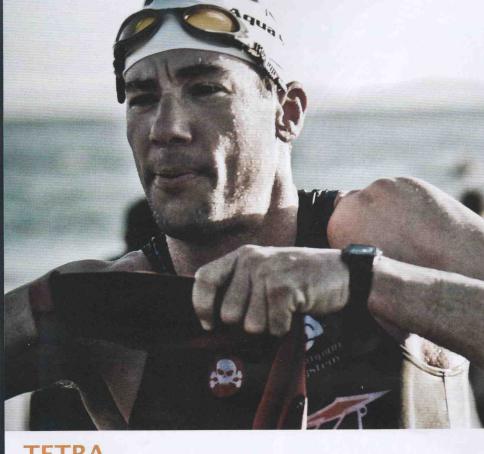
lentes de Marcos Semola

A magia única de uma largada de Ironman, sob as

6

24 MICHEL BÖGLI

**75 IRONMAN NOVA YORK** 



### TETRA

### por Rodrigo Eichler

4 títulos do Ironman Brasil tem o argentino Eduardo Sturla.

3 meses na Austrália foi o tempo que ele passou treinando, focado para a temporada

2 é o número de um casal. A parceria é entre ele e sua esposa,a brasileira Renata, a quem ele credita e dedica o título em Floripa.

1 é o número do campeão!

Números soltos que, juntos, resumem a qualidade e a dedicação deste argentino apaixonado pelo Brasil que, anos após ano, volta à Floripa para marcar sua presença com mais um bom desempenho.

Em 2001, ano da estreia da prova na capital catarinense e de sua primeira vitória, ele era um desconhecido. Eduardo quem? Sturla! Veio, viu e venceu, sem que ninguém esperasse. Em 2011 já é o atleta a ser temido. Conhecido no mundo do triathlon, top 10 em Kona e, agora, tetracampeão do Ironman Brasil.

A prova de Sturla foi marcante, mas o que falar do desempenho de Guilherme Manocchio? Vice-campeão da prova e campeão da humildade e da perseverança. O que falar de Ariane Monticeli? A ex-atleta amadora se firma agora como uma das nossas melhores profissionais. O que falar de Ana Lídia Borba? Enfrentou a morte de perto no asfalto e saiu mais forte do que nunca. O que falar de Fernanda Keller? Aos 48 anos ela continua sendo "A" cara do Ironman nacional.

O Ironman é muito mais do que a admiração pelo desempenho dos profissionais. É a massa de anônimos que faz o evento ser o que é, no mundo todo! O Ironman é Artur e Chiquinho, irmãos inseparáveis; é Marcos Hama; é Thays Santos; é Garth Barfoot; é Motorzinho. O Ironman é um trato que fizemos com nós mesmos: Nadar 3,8km, pedalar 180km, e correr uma maratona. Até meia-noite.

Parabéns a todos vocês que cumpriram este trato, e a todos que admiram este esporte.



#### FOITOR\_CHEFF

Rodrigo Eichler

### EDITORA-SÉNIOR

Nicole Tauchmann



Eduarda Ribeiro



#### **JORNALISTA**

Fernanda Paradizo

#### REPORTAGEM ESPECIAL

Marcos Dantas

Guga Serelepe e Camila Saldanha

#### ADMINISTRATIVO

Joyce Jucá

Carolina Leta

#### TRADUÇÃO

Gustavo Brito

#### ILUSTRAÇÃO

Fernanda Morais

#### COLABORADORES DE FOTOGRAFIA

Ricardo Ramos, Carlos Rocha, Fábio Andrade, Fernanda Paradizo, Luis Doro, Ivan Stort, Rob Docherty, Tim Moxey, Delly Carr, João Pires, Tito Brito, Sergio Melo, Guilherme Dionizio, Andre Joaquim e Marcos Semola

#### **COLABORADORES DE TEXTO**

Nicole Tauchmann, Rodolfo Eichler, Sergio Borges, Roger de Moraes, Joaquim Ferrari, Alexandre Ribeiro, Armando Barcellos, Fernanda Keller. Marcus Ornellas e Emiliano Castro de Oliveira

#### COLABORARAM NESTA EDIÇÃO

Sergio Borges, Antônio Chaer, Mario Guagliardi, Rakely Pontes

#### **PUBLICIDADE**

comercial@trisport.org

#### ASSINATURAS

Central de Assinaturas assinatura@trisport.org

#### CENTRAL DE ATENDIMENTO AO ASSINANTE

De segunda a sexta-feira, das 9 às 18 horas Tel/Fax (21) 2491.1796

#### DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL

Fernando Chinaglia S/A

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião da TRI SPORT. Oferecemos assinaturas em todo território nacional. Consulte assinaturas para o exterior.TRI SPORT é uma publicação mensal da Editora Original TRI SPORT Comunicações.

## **EXPERT**

## O QUE É TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO E PARA QUE SERVE?

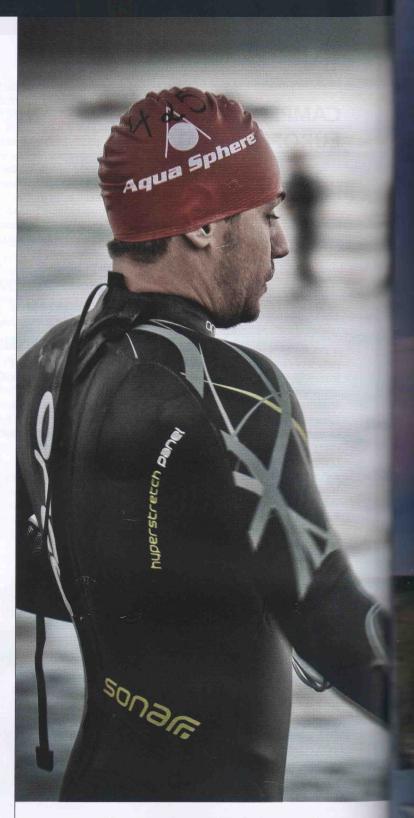
Por Antonio Chaer

É definido como propriocepção, qualquer informação postural, posicional, levada ao Sistema Nervoso Central, pelos receptores dos músculos, tendões, ligamentos e articulações . A propriocepção também é definida como a capacidade de resposta imediata neuro músculo tendínea a um determinado estímulo no movimento.

Os efeitos do treinamento de propriocepção na extremidade inferior do corpo vêm demonstrando em vários estudos que este tipo de treinamento ajuda na prevenção de lesões assim como, também, melhorando a estabilização neuromuscular, por um meio de treinamento proprioceptivo progressivo, tem demonstrado significativas melhoras, ao contrário de atletas que fazem apenas exercícios de reforço muscular.

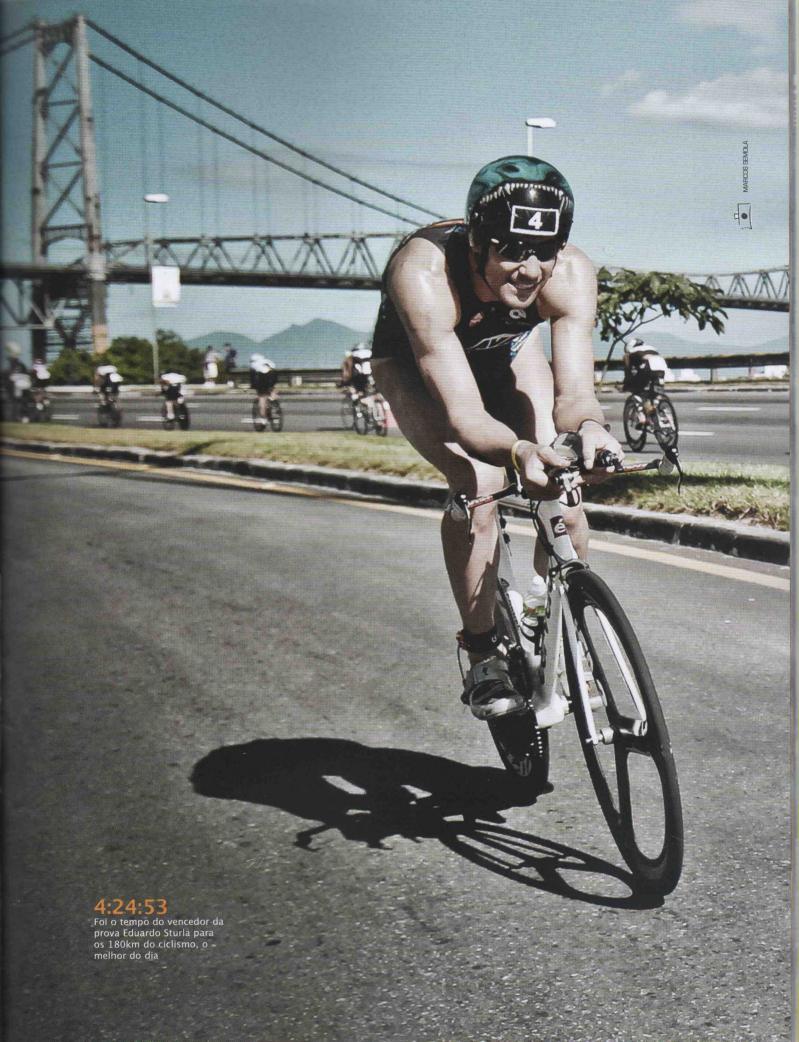
Lesões nos membros inferiores ocorrem com frequência nos esportes de competição, algumas por trauma direto obtendo um contato contra outro indivíduo, outras, porém, são causadas usualmente sem nenhum tipo de contato, nas quais forças externas do meio ambiente excedem as forças internas do corpo, sendo que algumas lesões mais comuns envolvem danos aos componentes ligamentares e cartilaginosos, principalmente do joelho e tornozelo.

Estas lesões que ocorrem por meios externos normalmente são causadas quando o indivíduo tenta mudar, subitamente, de direção, velocidade ou trajetória, ou um obstáculo no meio externo, sobrecarregando as articulações e levando à lesão. A fim de evitar esses tipos de trauma, os treinamentos de exercícios de propriocepção têm demonstrado ser de grande valia na prevenção e diminuição do risco de lesão, pois são realizados de forma a estimular e treinar os mecanorreceptores (neurônios sensitivos localizados nos tecidos capsulares, ligamentares, nos tendões e nos músculos). Assim, leva-se a um aumento do recrutamento destes mecanorreceptores encontrados nos joelhos e tornozelos em situações de desequilíbrios e mudanças de trajetórias. Esta teoria reconhece que diferentes padrões de movimentos necessitam também de uma estabilização muscular, dependendo da direção, velocidade e quantidade de força implementadas, atuando diretamente na articulação. É importante ressaltar que os exercícios de propriocepção são extremamente importantes na reabilitação de lesões do joelho, como no caso da ruptura do LCA e, mais ainda, nos problemas relacionados ao tornozelo e pés, como os entorses. Os exercícios proprioceptivos são uma parte integral do



processo de reabilitação e talvez seja prudente o uso clínico na prevenção de lesões desportivas, pois os estudos realizados comprovaram que a prescrição destes exercícios melhora o senso de posição articular, evitando que as lesões ocorram.

MARCOS SEMOLA



# THE SET

## **IRON**

# A importância do ferro para os homens de ferro

Por Dave Scott

A sensação é de músculo pesado, respiração trabalhosa, sistema imunológico fraco e recuperação terrivelmente lenta. Soa familiar? Atletas de endurance vivem constantemente uma batalha na busca pela recuperação adequada, de forma a melhorar seus treinos. Com toda a certeza, a resposta pode residir muito bem na sua rotina de treinos, porém, igualmente importante, é analisarmos as suas taxas de ferro. Uma baixa quantidade de ferro ou o chamado "sangue pobre" pode ser o primeiro indicador de performance e parâmetro de recuperação. Existem vários fatores que podem afetar um baixo nível de ferro no sangue e, aqui, nós iremos tentar desvendá-los. Primeiramente, não tome nenhum suplemento de ferro sem antes obter um painel completo de todas as taxas relativas ao sangue. Em segundo, converse com seu médico para entender o que deve ser feito baseado no seu perfil, na sua rotina de treinos e hábitos alimentares. Terceiro, entenda o que a denominação "sangue pobre" realmente significa.

#### O QUE COMPÕE O SEU SANGUE

- **1.** Os glóbulos vermelhos são encarregados de levar oxigênio para os músculos e transportar CO2 para os pulmões.
- **2.** Hematócrito é o volume atual de glóbulos vermelhos presentes no sangue. Se a taxa de hematócritos estiver baixa, isto implicará em uma menor quantidade de glóbulos vermelhos para o transporte de oxigênio. Uma taxa de hematócritos que está em 50 possui 25% a mais de glóbulos vermelhos que uma de 40. Esta diferença resulta em aproximadamente 25% de melhoria na função aeróbia. A média de taxa para atletas homens é 46,0, enquanto para atletas mulheres 42,0.
- **3.** A hemoglobina representa cerca de 25% a 35% dos glóbulos vermelhos; ela em maior ou menor quantidade afeta diretamente a performance. As taxas médias para atletas são: homens: 16,0 e mulheres 14,0.
- **4.** Ferritina é uma proteína globular que se localiza essencialmente no fígado. A ferritina é a mais importante proteína de reserva do ferro e é encontrada em todas as células Medir a quantidade de ferritina ajuda a estimar a quantas anda seu estoque de ferro. A média para atletas é: homens 150 e, mulheres 80.
- **5.** Transferrina saturada é outra proteína transportadora de ferro para as células. A transferrina deve ser medida para indicar os níveis de saturação de um atleta. As médias de taxa são: 37%para homens e 33% para mulheres.
- **6.** Capacidade total de ligação de ferro "Total Iron Binding Capacity" (TIBC) é o indicador de carreamento do ferro para



célula. Se os seus valores estiverem muito baixos, significa que o seu TIBC está alto. Média para homens: 400; mulheres: 300.

**7.** O ferro sérico é o total de ferro encontrado no soro. Bons níveis de ferro sérico ficam em torno de: homens:120; mulheres:100.

Mas o que afeta estes valores? Como você pode aumentar sua taxa de ferro? Abaixo, o detalhamento para entender os fatores que delineiam a absorção de ferro, sua função e a qualidade do sangue.

- **1.** Como mencionado, a hemoglobina é a principal proteína dos glóbulos vermelhos, é o que dá ao sangue sua aparência escura. Na falta de ferro suficiente, seu corpo não poderá produzir hemoglobina.
- **2.** O ferro também é requisitado para ajudar as enzimas a metabolizarem carboidrato e proteína. Ter baixos valores de sangue afeta diretamente sua habilidade/inabilidade de digestão da comida.
- **3.** Atletas mulheres são mais propensas a mostrarem um baixo nível de ferro, devido a perda de sangue durante o ciclo menstrual.