

Close-up lateral de mulher loira, cabelos presos, vestindo regata roxa, em pose pensativa. A imagem ilustra o tema "

Rosto de corredor: o que é e como tratar a perda de volume facial

A expressão **“rosto de corredor”** não é um diagnóstico médico, mas sim um termo popular utilizado para descrever mudanças na pele observadas em algumas pessoas que praticam corrida de longa duração¹.

Entre os sinais mais comuns estão a **perda de volume facial**, o surgimento de **linhas mais profundas** e um aspecto de **envelhecimento precoce**¹.

Embora a prática regular de exercícios físicos seja fundamental para a saúde, a corrida intensa pode acelerar alguns processos de transformação na pele e no tecido subcutâneo².

Mas a boa notícia é que existem maneiras eficazes de **prevenir e tratar** esses efeitos, mantendo a vitalidade e a harmonia do rosto^{1,2}.

O que caracteriza o rosto de corredor?

O chamado **“rosto de corredor”** pode ser entendido como o conjunto de mudanças que acontecem na pele de quem pratica corrida. Entre os corredores, é comum o aparecimento de **queimaduras solares, lábios rachados (queilite simples) e ressecamento da pele**, especialmente nos que correm ao ar livre e longas distâncias¹.

É importante destacar que, embora o uso de protetor solar e roupas de proteção sejam fundamentais, a **exposição prolongada à radiação solar durante as corridas pode ainda assim resultar em algumas alterações visíveis na pele, resultando num aspecto de rosto cansado e pele envelhecida.**¹

Por que corredores perdem volume facial?

O **gasto energético intenso estimula o corpo a utilizar reservas de gordura como fonte de energia.** Isso é benéfico para a performance, mas quando ocorre em excesso pode reduzir o volume natural do rosto¹.

Sem esse volume, a pele fica mais suscetível à flacidez e à formação de rugas profundas².

Além disso, o **estresse oxidativo** causado pela prática intensa de exercícios aumenta a produção de radicais livres, moléculas que aceleram o processo de envelhecimento da pele. A exposição ao sol sem a proteção adequada, comum entre corredores, intensifica a degradação das fibras de colágeno e elastina, contribuindo diretamente para a perda de firmeza e volume facial.^{2,3,4}

Como prevenir e tratar o rosto de corredor?

Apesar de o termo soar negativo, é possível adotar estratégias eficazes para manter a pele saudável e o rosto equilibrado.

A combinação de **hábitos preventivos** e [tratamentos estéticos injetáveis](#) são indicados para minimizar os sinais associados à expressão “rosto de corredor”¹.

A importância da hidratação e proteção solar

Dois cuidados são indispensáveis para esportistas que treinam ao ar livre: **hidratação e uso diário de protetor solar**^{1,2}.

A ingestão adequada de água, além de fundamental para o equilíbrio do corpo, auxilia na prevenção do ressecamento, aspereza e elasticidade da pele, enquanto o protetor solar protege contra os efeitos nocivos da radiação UV, prevenindo manchas, rugas e envelhecimento da pele^{1,4,5}.

Além disso, incluir produtos com antioxidantes na rotina pode ajudar a combater os radicais livres produzidos durante os treinos, reduzindo os impactos do estresse oxidativo⁶.

Seja para quem já percebe os primeiros sinais de **flacidez no rosto**, seja para quem busca ativamente prevenir o seu surgimento e manter a firmeza da pele, os cuidados básicos são um ponto de partida importante. Contudo, para resultados mais expressivos e duradouros, o ideal é passar por uma avaliação especializada e, com a indicação certa, associar essas técnicas à estética injetável, que melhora o aspecto da pele e promove a reposição de volume do rosto⁷.

Os tratamentos estéticos para evitar ou reverter esses efeitos

Entre procedimentos injetáveis, os **preenchedores de ácido hialurônico** e os **bioestimuladores de colágeno** são indicados para restaurar o volume facial perdido e melhorar a qualidade da pele^{1,8}.

- **Sculptra® (Bioestimulador de colágeno)**: Destaca-se como o único^a com ação regenerativa completa^b, estimula a produção de colágeno e elastina para uma aparência natural, restaurando a firmeza e sustentação da pele de forma gradual. Possui o melhor perfil de segurança mercado^c, apresenta longa duração comprovada de mais de 2 anos. É indicado especialmente em flacidez e para melhora da qualidade da pele⁹⁻

- **Restylane® (Ácido hialurônico):** O preenchimento original de ácido hialurônico (AH).^d Restylane possui diversas aplicações em estética como o [tratamento do queixo](#) ou [preenchimento labial](#), ajudando a restaurar contornos, suavizar marcas e hidratar profundamente, sempre com resultados naturais^e e personalizados^f.²⁰⁻³⁵

Para resultados ainda mais completos, a [técnica Firm&Lift™](#)³⁶ combina Restylane® (efeito lifting e projeção em pontos estratégicos) e Sculptra® (melhora gradual da flacidez através do estímulo de colágeno e elastina), oferecendo uma abordagem personalizada que alia naturalidade, sustentação imediata e firmeza duradoura^{15,36}.

Esses procedimentos possuem respaldo científico, são minimamente invasivos e apresentam altos índices de satisfação entre pacientes, promovendo rejuvenescimento da pele³⁷.

O “**rosto de corredor**” pode ser percebido em pessoas que praticam corrida de forma intensa¹, mas não precisa ser encarada como uma consequência inevitável.

Com cuidados adequados, prevenção diária e tratamentos estéticos modernos, é possível [promover a biorrevitalização](#) e melhorar a qualidade da pele, mantendo o equilíbrio facial sem abrir mão da prática esportiva^{28-30,39}.

Para isso, [Restylane](#), linha de ácido hialurônico injetável que melhora a qualidade da pele⁹, promove lifting natural, menor desconforto para os pacientes^h e perfil de segurança comprovado, inclusive em áreas delicadas⁴⁰⁻⁴³.

Da mesma forma, [Sculptra®](#), **referência mundial** com mais de 520 estudos publicados, comprova sua ação regenerativa completa^b com estímulo de colágeno e elastina, resultando em firmeza e sustentação da pele com duração de até 2 anos^{9-15,44}

Correr é um estilo de vida que vai além dos quilômetros percorridos. É sobre **cuidar do corpo, da mente e da pele que reflete sua jornada**. Investir em prevenção e tratamentos adequados permite que você continue desafiando seus limites, com uma aparência que acompanha sua vitalidade e performance².

Converse com um profissional de saúde habilitado e peça por Restylane® e Sculptra®.

^aÚnico bioestimulador do mercado com ação comprovada sobre genes que modulam adipócitos (jovens (brancos)) - dados apurados até dezembro/24

^bSculptra® estimula a produção de colágeno e elastina e ativa genes associados à modulação de adipócitos e reparação tecidual.

^cApresentou menor incidência de eventos adversos graves quando comparado ao bioestimulador à base de CaHA e 29% menos efeitos adversos quando comparado ao concorrente à base de PLLA

^dNo sentido etimológico do termo "origem", pois Restylane é o primeiro preenchedor de ácido hialurônico.

^eAlta manutenção das expressões faciais naturais com a linha OBT (95%, n=63); Tecnologia NASHA que resulta em géis mais próximos da composição do AH natural.

^fGéis com flexibilidade e firmeza variadas que permitem a personalização do tratamento.

^gTratamento realizado com Skinbooster™ Vital Lido, avaliado pela escala GAIS, n=35

^hSignificativamente menos edema, eritema e dor • Seguro, com menos eventos adversos • Menos desconforto para os pacientes *comparação feita com HA-JV

Compartilhe este artigo

1. Hall, A. (2024, 30 de maio). What Is Runner's Face? Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/runners-face-11756971>

2. Guang et al. *Dermis*. 2025;5(2):1-14.
3. Lehmann P. Sun exposed skin disease. *Clin Dermatol*. 2011 Mar-Apr;29(2):180-8. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.09.010. PMID: 21396558.
4. Akdeniz M, Tomova-Simitchieva T, Dobos G, Blume-Peytavi U, Kottner J. Does dietary fluid intake affect skin hydration in healthy humans? A systematic literature review. *Skin Res Technol*. 2018 Aug;24(3):459-465. doi: 10.1111/srt.12454. Epub 2018 Feb 2. PMID: 29392767.
5. Pedić L, Pondeljsek N, Šitum M. Recent information on photoaging mechanisms and the preventive role of topical sunscreen products. *Acta Dermatovenerol Alp Pannonica Adriat*. 2020 Dec;29(4):201-207. PMID: 33348940.
6. Kumar V, Tanwar N, Goel M, Khan M, Kumar D, Singh G, Mundlia J, Khatri N, Kumar A. Antioxidants for Skin Health. *Recent Adv Food Nutr Agric*. 2024 Aug 6. doi: 10.2174/012772574X311177240710100118. Epub ahead of print. PMID: 39108105.
7. Lehmann P. Sun exposed skin disease. *Clin Dermatol*. 2011 Mar-Apr;29(2):180-8. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.09.010. PMID: 21396558.
8. Bernardo RTR, Oliveira RCG, Freitas KMS, Albergaria-Barbosa JR, Rizzatti-Barbosa CM. Effect of poly-L-lactic acid and polydioxanone biostimulators on type I and III collagen biosynthesis. *Skin Res Technol*. 2024 Apr;30(4):e13681. doi: 10.1111/srt.13681. PMID: 38584576; PMCID: PMC10999943.
9. Waibel J et al. *Dermatologic Surgery*. 2024.50(11):S166-S171
10. Galderma data on file: (MA-60875)
11. Morgan, P; Product Manufacturing Process for Poly-L-lactic acid (PLLA-SCA); pôster apresentado no IMCAS 2023
12. Goldberg D et al. *Dermatol Surg*. 2013 Jun;39(6):915-22.
13. Raheel Zubair et al. Study Report SGF Hip Dell April 2024
14. Narins RS et al. *J Am Acad Dermatol*. 2010 Mar;62(3):448-62.
15. Machado Filho CDS et al. *Surg Cosmet Dermatol* 2013;5(4):345-50.
16. Stein P et al. *Journal of Dermatological Science* 78 (2015) 26-33
17. Rayess, H. M. et al. *J Facial Plastic Surgery*. 2018; 20(3), 207-214.

18. Mayra Ianhez, Giselle GS Freire, Rosa MS Sigrist, Paula T Colpas, Isabella A Faria, Hélio A Miot. Complicações de bioestimuladores no Brasil: descritivo dos produtos, tratamentos e evolução de 55 casos. CBD, 2023, Brasil.
19. Sabrina Fabi, Inna Prygova, Daniel Bräsäter. Skin movement and volume changes with poly-L lactic acid (PLLA-SCA) injectable implant: a subgroup analysis of the cheek wrinkle trial. International Master Course on Aging Science (IMCAS) World Congress, 2023,01,26-28, Paris, France.
20. Galderma data on file (MA39680)
21. Rogerio V et al. J Stomatol Oral Maxillofac Surg. 2022; 123(4): 440-447
22. Galderma data on file (MA-56724)
23. Galderma data on file (MA-56848)
24. Bertucci V et al. J Drugs Dermatol. 2021 Apr 1;20(4):402-408.
25. Ribé A et al. J Cosmet Laser Ther. 2011 Aug;13(4):154-61.
26. Williams S et al. J Cosmet Dermatol. 2009 Sep;8(3):216-25.
27. Streker M et al. J Drugs Dermatol. 2013 Sep;12(9):990-4.
28. Wu Y et al. J Cosmet Dermatol. 2020 Jul;19(7):1627-1635.
29. Jongseo Kim. Arch Aesthetic Plast Surg 2014;20 (2):97-103
30. Dierickx C et al. Dermatol Surg. 2018 Nov;44 Suppl 1:S10-S18.
31. Philipp-Dormston WG et al. Dermatol Surg. 2018 Jun;44(6):826-832.
32. Edsman K et al. Dermatol Surg. 2012 Jul;38(7 Pt 2):1170-9.
33. Rzany B et al. Dermatol Surg. 2012 Jul;38(7 Pt 2):1153-61.
34. Segura S et al. J Drugs Dermatol. 2012 Jan;11(1 Suppl):s5-8.
35. Ohrlund A_AMWC Poster_2019
36. Sarubi J, et al. Rejuvenation on the use of injectable poly-L-lactic acid and hyaluronic acid: Combined technique. J Cosmet Facial Dermatol. 2022 Oct;21
37. Guo J, Fang W, Wang F. Injectable fillers: current status, physicochemical properties, function mechanism, and perspectives. RSC Adv. 2023 Aug 10;13(34):23841-23858. doi: 10.1039/d3ra04321e. PMID: 37577103; PMCID: PMC10413051.
38. Avantaggiato A et al. Aesthetic Plast Surg. 2015 Aug;39(4):459-64.

39. Kerscher M. pôster apresentado no IMCAS World Congress. 2017 Jan.
40. Gubanova EI, et al. Presented at the International Master Course on Aging Skin (IMCAS), 2015.
41. Kablik J et al. Dermatol Surg. 2009 Feb;35 Suppl 1:302-12.
42. Weiss RA et al. Dermatol Surg. 2016 Jun;42(6):699-709.
43. Medical Skin Center; A randomised evaluator-blinded parallel-group study on the safety of lip injections with Emervel Lips and Juvéderm Ultra Smile; pôster Presented at AMWC World Congress, Monaco; 26 March – 28 March, 2015
44. Bohnert K et al. Dermatol Surg. 2019 May;45(5):718-724