

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

JULIANA MARIA DE LIRA
MARAÍZA CARLA E SILVA MARROQUIM
MARCELA VITORIA SOUZA PARIS

**A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL
PARA CORRIDAS DE RUA**

RECIFE/2023

JULIANA MARIA DE LIRA
MARAÍZA CARLA E SILVA MARROQUIM
MARCELA VITORIA SOUZA PARIS

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CORRIDAS DE RUA

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Fernando Herculano

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

L768i Lira, Juliana Maria de.
A influência do treinamento funcional para corridas de rua / Juliana
Maria de Lira; Maraíza Carla e Silva Marroquim; Marcela Vitoria Souza
Paris. - Recife: O Autor, 2023.

19 p.

Orientador(a): Dr. Fernando Herculano.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Treinamento funcional. 2. Corrida. 3. Lesões. 4. Benefícios. I.
Marroquim, Maraíza Carla e Silva. II. Paris, Marcela Vitoria Souza. III.
Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho aos nossos familiares
que muito nos apoiou em todos os momentos
dessa caminhada.*

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
OBJETIVOS	9
JUSTIFICATIVA.....	10
REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
RESULTADOS	16
DISCURSÃO	21
CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	25
AGRADECIMENTOS	27

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CORRIDAS DE RUA

Juliana Maria de Lira
Maraíza Carla e Silva Marroquim
Marcela Vitoria Souza Paris

Orientador: Dr. Fernando Herculano

RESUMO

O principal objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da aptidão pessoal do atleta por meio de exercícios que incluem atividades específicas e que transferem ganhos físicos de forma eficaz. Este trabalho tem como objetivo apresentar os benefícios do treinamento funcional em praticantes de corrida de rua. Neste sentido, o trabalho buscou realizar uma pesquisa bibliográfica das corridas de rua no Brasil com o propósito de realizar um levantamento dos benefícios no treinamento funcional.

Para alcançar tal objetivo, buscou-se na leitura científica identificar quais os tipos de benefícios ou vantagens encontrados no treinamento funcional. Portanto, almeja-se encontrar na literatura um embasamento científico sobre a eficiência do treinamento funcional no aprimoramento do condicionamento físico nas corridas de rua.

Palavras-chave: Treinamento funcional, corrida, lesões, benefícios.

INTRODUÇÃO

Uma das atividades físicas mais democráticas da vida contemporânea é sem dúvidas a corrida de rua. É chamado de esporte-base, segundo Vieira (2007) “porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar e lançar.

Na visão de Dallari (2012), a corrida apresenta-se como uma modalidade democrática por não restringir a participação, bem como não exigir altos padrões técnicos para os corredores. Percebendo que tais movimentos são habituais para o ser humano, seja dentro das práticas esportivas como também para seu desenvolvimento diário, esse esporte cresceu exponencialmente nos últimos 30 anos, tanto em território brasileiro, quanto mundo a fora (FONSECA, 2012). Aspectos relacionados à saúde parecem ser os mais procurados para adesão de indivíduos a esta modalidade esportiva, sendo diluídos na busca de melhores

condições físicas, controle de doenças crônico-degenerativas, os quais também direcionam para uma melhoria na saúde (ALBUQUERQUE *et al.*, 2018)

Segundo Artur Monteiro e Thiago Carneiro (2010), os exercícios funcionais tem como objetivos preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado nesse método por CORE, controlar o sistema musculoesquelético, sem abrir mão do aperfeiçoamento do sistema sensório-motor que geralmente é esquecido pelos treinamentos convencionais e trabalhar a postura do corpo humano que é controlada diretamente através destes órgãos sensitivo, que tem entre suas principais funções, a regulação do equilíbrio e a orientação do corpo no ambiente.

O treino também proporciona um bom fortalecimento, principalmente dos membros inferiores e das regiões lombar e abdominal. E isso acontece de forma dinâmica e bastante direcionada à modalidade praticada. Os movimentos ajudam na propriocepção (percepção do corpo por meio de estímulo ou movimento) dos músculos utilizados na corrida, favorecendo a técnica, por exemplo, o quadril. Para Mamoru (2016), pode ser uma ótima maneira de preparar um corredor, atleta ou amadores, eficaz tanto para melhorar rendimento como para diminuir o risco de lesões, isso porque trabalhar o corpo todo de forma muito mais ampla com toda esta facilidade, muitos esquecem que, ao ignorar certos cuidados, o risco de lesão é alto. Estudos reportam que até 80% dos corredores se machucam a cada ano, com perda de ao menos um dia de treino devido a lesões, o risco maior está relacionado a lesões por sobrecarga/esforços repetitivos. Isso significa que o esforço está sendo além daquilo para o qual o corpo e suas estruturas são capazes de suportar naquele momento, ou o volume e a intensidade do treino precisam ser reduzidos, ou o atleta precisa focar em um trabalho de preparação física para que consiga correr mais com o mínimo de queixa.

A corrida de rua envolve baixo risco de lesões traumáticas agudas, mas as lesões por sobrecarga e esforços repetitivos são comuns, principalmente nas articulações que suportam o peso do corpo. Isso inclui a coluna, joelhos, pés e tornozelos, falar em lesões na corrida requer uma avaliação individualizada da pessoa, em questão do piso em que se realizam as corridas, da sua frequência, enfim, existem vários fatores que influenciam nas lesões. sem dúvida alguma, é durante a prática de atividade física e esportes que ocorre a maioria das lesões musculares, certamente esta frequência maior decorre do uso intenso dos músculos nos limites máximos de suas capacidades fisiológicas, podem-se dividir as lesões

musculares em dois grupos, as lesões traumáticas devidas a causas externas, resultando em um ferimento do tipo contusão, ou as lesões internas, nas quais o agente traumático é a própria força muscular, ocorrendo por contração exagerada ou descoordenada (JUNIOR, Rubens José Babel. et al.2009).

Estas últimas podem ser classificadas de acordo com a sua gravidade, indo desde leves distensões até os estiramentos que podem, inclusive, promover a ruptura total do músculo comprometido (Silva et al., 2009).

Diante de tais aspectos nos deparamos com o seguinte questionamento: Quais os benefícios que o treinamento funcional pode proporcionar ao atleta na corrida de rua?

OBJETIVOS

Objetivo geral

O objetivo deste trabalho foi analisar, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos do treinamento funcional, sobre o desempenho de corredores amadores e profissionais de corrida de rua.

Objetivos específicos

Como o treinamento funcional aplicado especificamente para corrida de rua, iremos avaliar;

- A economia de movimento;
- Menor desgaste físico;
- Melhorar o rendimento;
- Evitar possíveis lesões e levá-los a um melhor desempenho.

JUSTIFICATIVA

A reflexão acerca da efetividade do trabalho funcional para o melhoramento do desempenho dos atletas de corrida de rua, bem como o baixo índice de lesões, nos motivou a averiguar aspectos de relevância na junção das duas atividades.

Sendo assim, o presente artigo, vem para contribuir com a saúde e bem estar do atleta que tem a corrida de rua como sua atividade cotidiana, de forma profissional ou amadora, de modo que o mesmo possa ter um bom rendimento e evite lesões musculares e/ou articular. Mostrando que mesmo essa atividade, não exigindo um “preparo” maior para iniciantes, merece um olhar atento para as problemáticas que podem acarretar a esta atividade. Pois é comum encontrar atletas com lesões que poderiam ser evitadas se tivessem realizado o fortalecimento muscular e mobilidade articular.

O bem estar dos atletas, corredores de rua, vem através da aplicação da atividade funcional como melhoramento para suas corridas. Contudo, o projeto tem como foco apresentar estratégias, embasadas dos artigos estudados, de como pode ser enriquecedor o trabalho de funcional para o fortalecimento, resistência e melhoramento dos corredores, sejam eles amadores ou profissionais.

Com o intuito de ratificar a importância do projeto funcional para os corredores de rua, destacamos também, a importância do estudo para ampliar a propagação do trabalho funcional dentro de todos os ambientes de prática de esportes.

REFERENCIAL TEÓRICO

História das corridas de rua

A corrida de rua, ou corrida de longa distância, tem percursos e distâncias variadas, frequentemente, entre 5km e 42, 21km, que é maratona, segundo Dallari (2009).

O surgimento desta modalidade, data-se no século XVII, onde os atletas eram pessoas de classes trabalhadoras. Dallari afirma que em 1837, ocorreu a primeira competição com classificação, e a distância era de 84km. Para a autora, o marco fundamental da história das corridas de rua é a Maratona Olímpica, realizada em 10 de abril de 1896, na cidade de Atenas, com a distância de 40 km.

Percebe-se que a corrida, quando vista historicamente, vem crescendo ao passar do tempo, visto que, sua prática vem sendo realizada por muitos anos. A princípio por trabalhadores, sendo difundido para diversas pessoas em todas as classes sociais.

A criação da maratona em olimpíadas foi um homenagem a Phidippides, mensageiro grego, que ao percorrer cerca de 40km, levando a mensagem da vitória dos Gregos sobre os Persas, morreu esgotado, tornando-se uma lenda. No Brasil provas pedestres tiveram início no século XX, realizadas de forma esporádica. Casper Líbero, jornalista de A Gazeta, inspirado numa prova noturna francesa, instituiu a prova que se tornaria a mais tradicional do atletismo brasileiro, a Corrida de São Silvestre, disputada pela primeira vez em 31 de dezembro de 1925.

A Corrida de São Silvestre, inicialmente disputada apenas por brasileiros, passou a ser a Corrida Internacional de São Silvestre em 1945, quando pela primeira vez admitiu corredores sul-americanos. Desde 1947 aceitam inscrições de atletas do mundo todo.

Nos deparamos com tais questionamentos citados por Augusti e Aguiar (2011), quando perguntam:

Mas, afinal, por que as pessoas correm? Por que a corrida de rua exerce tanta influência no cotidiano das pessoas? Como manifestação cultural tipicamente urbana, a corrida de rua não se tornou um atrativo para a sociedade moderna apenas e unicamente por ser transformada em valor mercadológico pelo capital e seus vínculos com a mídia. Muito mais do que isso trata-se de uma atividade livre, incerta, improdutiva e fictícia que, apesar de delimitada e regulamentada, proporciona a fuga da realidade. Trata-se, portanto, de um jogo, um algo lúdico que encanta, persuade e arrebatava.

Diante de tais questionamentos averiguarmos aspectos benéficos que os atletas, amadores ou mesmo profissionais, sentem ao se depararem com a prática da corrida. Por ser uma atividade onde todos os tipos de pessoas podem praticar, sendo ela, uma atividade universal, trazendo então, aspectos como: saúde física, saúde psíquica e aspectos sociais.

Percebe-se que durante a corrida, o corpo libera endorfina, um hormônio responsável pela sensação de bem-estar. Como também a corrida, por ser uma atividade física possibilita a redução da ansiedade e a depressão, melhorando então, a autoestima e a autoconfiança, como também, ainda ajuda a controlar o estresse.

São incontáveis aspectos benéficos trazido aos praticantes de corrida de rua. Como diz: Souza, Junior e Mile citando o site O Solo Outdoor & trabel (2019): “Há

inúmeros benefícios, que podem relacionar com a corrida de rua, como ter mais saúde e qualidade de vida, ressaltando ainda correr é um dos melhores exercícios para o coração.” Ainda mostrando que as pessoas que correm tende a ser pessoas mais felizes.

A corrida é, uma atividade cotidiana do ser humano, cada pessoa, seja ela criança, adulto ou mesmo idoso tende a andar, correr em algum momento do dia. Quando praticada de forma a exercitar os músculos, as pessoas podem ter a liberdade de pratica-la em qualquer espaço, sejam eles dentro de uma academia, nas esteiras oferecidas pelas mesmas, bem como em praças, parques ou mesmo sendo praticado nas ruas. Verdadeiramente uma atividade que engloba diversos tipos pessoas e lugares.

Treinamento funcional

O treinamento é uma atividade que ajuda o atleta em seu rendimento no geral, fazendo com que ele economize energia, distribuindo força necessária e melhore suas funções cardiorrespiratórias e muscular.

Dentre as modalidades de treinamento há o Treinamento Funcional, que de acordo com Coelho Netto (2015), pode ser compreendido como uma modalidade do treinamento resistido, por isso, utiliza-se o treinamento resistido com o objetivo de melhorar algumas atividades como o equilíbrio, força muscular, potência, coordenação e levando ao gasto calórico. Esse tipo de treinamento, apresenta um novo conceito de treinamento especializado de força e equilíbrio, que se utiliza do próprio corpo como instrumento de trabalho e até mesmo de outros recursos como bolas suíças, elásticos, entre outros instrumentos que causam instabilidades e desequilíbrios, trazendo benefícios na força, flexibilidade, resistência muscular, coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiovascular além de utilizar padrões fundamentais do movimento do corpo humano como empurrar, agachar, puxar, lançar, girar dentro outros que envolve a integração do corpo para gerar um gesto motor específico em distintos planos de movimentos.

O fortalecimento da musculatura específico, pode evitar sobrecargas nas articulações do quadril, joelho e tornozelo, lesões essas que chegam a atingir 9 em cada 10 corredores iniciantes, podendo leva-los a abandonar a atividade. As principais lesões que acometem os corredores são:

- Entorse de tornozelo; Ocorre quando há a ruptura total ou parcial dos ligamentos. Geralmente acontece de forma acidental e os principais sintomas são dor intensa e inchaço.

- Fascite plantar; É a inflamação da fásia plantar, ou seja, a inflamação do tecido que se estende por toda sola do pé. Pode provocar dor e dificuldades para caminhar.

- Tendinite no calcâneo; É a inflamação do tendão que liga o músculo da panturrilha ao calcanhar. Os sintomas clássicos são dor e muita sensibilidade no calcanhar.

- Inflamação na “canela” (canelite); É a inflamação no tecido que envolve o osso da canela (tíbia) ou nos músculos adjacentes. A dor intensa na região da canela é a característica mais comum.

- Condromalácia patelar; É a dor provocada pelo atrito entre o fêmur e a patela. Pode ser causada por má postura e descompensação muscular que causam danos no funcionamento da patela e desgaste por exercícios de impacto.

- Lesão no menisco; É causada pela fadiga das cartilagens que se encontram dentro dos joelhos (meniscos). Sua função principal é absorver o impacto dos movimentos, e quando ocorre o desgaste podem ocasionar dores e muito desconforto.

Ao trabalhar com atletas, é preciso desenvolver um planejamento específico para sua modalidade e características individuais.

Alunos com valgo dinâmico no joelho, por exemplo, precisam de exercícios que fortaleçam musculaturas de coxa responsáveis pelo alinhamento do joelho, o que é recomendado, nesses casos, inserir exercícios de ativação rápida de glúteo médio. A corrida envolve passadas rápidas com poucos segundos de diferença entre uma e outra e quando o pé toca o chão, o glúteo médio precisa ativar rapidamente.

Mas muitos alunos com desvios no joelho têm dificuldades para fazer isso. Exercícios que incentivam a ativação rápida do glúteo ajudarão a evitar que o joelho vá “para dentro” durante a corrida.

Também é preciso trabalhar a mobilidade de tornozelo, especialmente se já identificado na avaliação que o aluno apresenta deficiências nisso. Desta maneira, será capaz de evitar lesões e fraturas no tornozelo.

Alguns exercícios que usados para avaliar o aluno também servem na hora de prevenir lesões. O agachamento, por exemplo, é o exercício perfeito para quem

corre. Ele trabalha ativação de Core, fortalecimento de glúteo, quadríceps e panturrilha e mobilidade de tornozelo.

Muitos dos exercícios característicos do Treinamento Funcional são ótimos para a prevenção de lesões em corredores. As abdominais podem ser inseridas no treino como uma maneira de fortalecer o Core e estabilizar o tronco, já as flexões ajudam a fortalecer o tronco e membros superiores. O afundo é outro exercício que ajuda a trabalhar a mobilidade e estabilidade de membros inferiores, algo essencial na prevenção de lesões em corredores.

Boa parte das lesões em corredores vem de gestos motores errados. Os exercícios que ajudam a melhorar a propriocepção devem estar sempre presentes num programa para corrida. Como já dito anteriormente, o Treinamento Funcional é uma boa ferramenta para auxiliar atletas a evitar lesões em corredores. Basta identificar quais são seus principais desequilíbrios e movimentos errados para conseguir trabalhá-los em aula.

DELINEAMENTO METODOLÓGICO

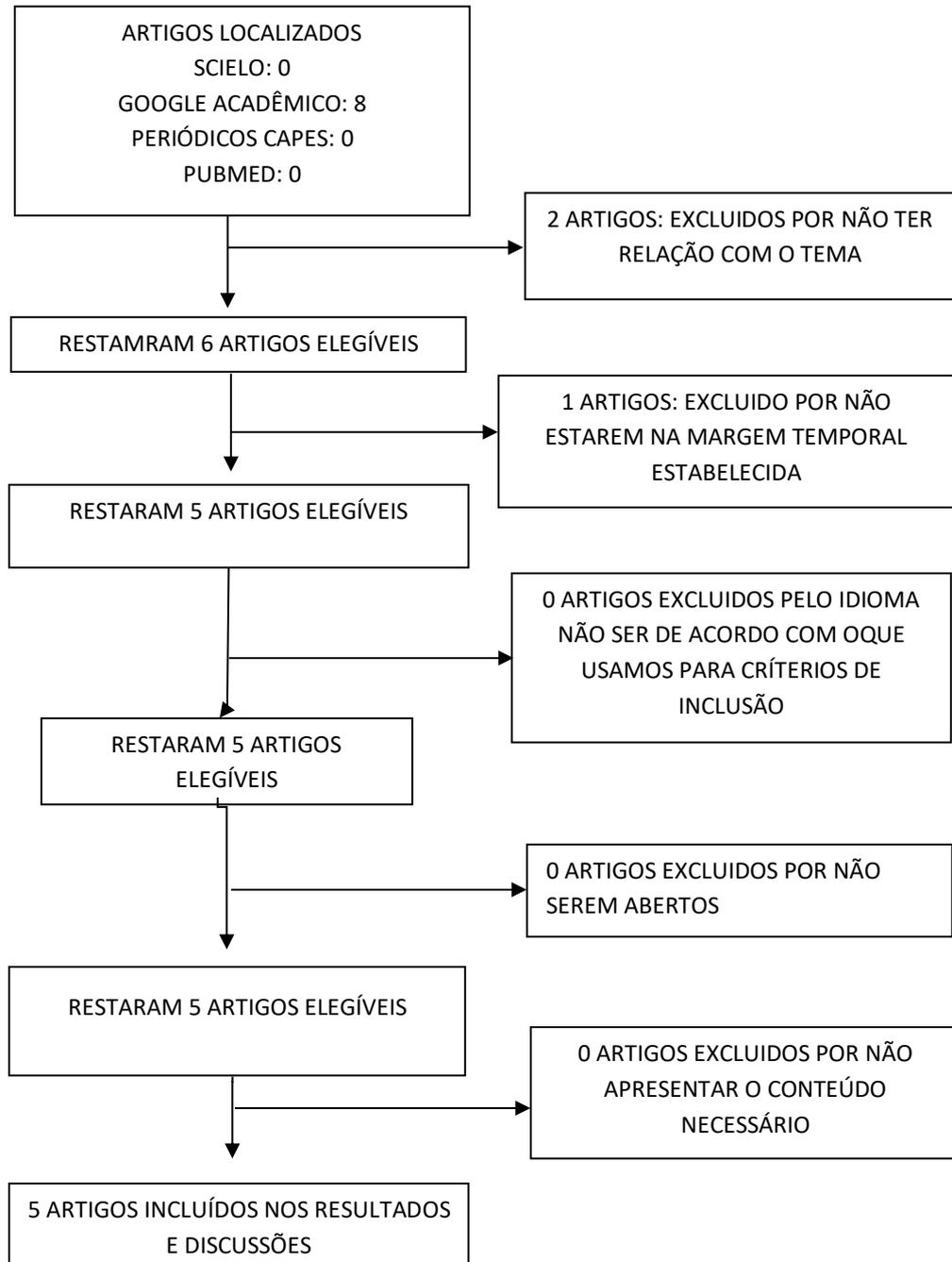
O presente trabalho consiste de uma pesquisa de cunho bibliográfico feito em sites acadêmicos, com o propósito de investigar na literatura, os possíveis benefícios que o treinamento funcional pode agregar para atletas corredores de rua. A pesquisa busca refletir e aprofundar sobre tema, justificando sua importância para estratégia de busca, optou-se por utilizar os termos: Treino Funcional, Corrida, Benefícios, Desempenho Físico. Todos os descritores foram utilizados em português e a busca em bases de dados feitas através do o Google acadêmico, retornando a bases de Scielo. A escolha pelo google acadêmico foi por conveniência a fim de agregar não apenas artigos científicos, mais fontes de informação outras como livros. Para inclusão dos artigos foram definidos os seguintes critérios: estudos originais, realizados nos Brasil, idioma em português, monografias, dissertações, teses e artigos publicados. Como critério de exclusão foi definido: publicações não decorrentes de pesquisa científica como editoriais, comentários, relatos de experiência e artigos não relacionados ao tema.

Destacamos, para o presente trabalho, alguns artigos que tivemos como referência teórica, tais como: Efeito do Treinamento Funcional para Corredores de Rua, tendo como autores – Helenice Silva e Thiago Nascimento; Corrida de rua: o

aumento do número de praticantes migrando para maratonas, tendo como autor - Thiago Zamith Fonseca; O que é Treinamento Funcional?, autores - Artur Monteiro e Thiago Carneiro; Os Significados Associados por Consumidores de Baixa Reda a Corrida de Rua e Sua Participação em tais Eventos, autor – Marcelo Iglesias Salina, Treinamento Funcional: Conceitos e Benefícios, autores – Bianca Antunes, Roberto Bianco, Wilson Lima; Corrida de Rua: um Fenômeno sociocultural contemporâneo, autora – Martha Maria Dallari; A Eficácia do Treinamento de força para o Aumento do Desempenho de Corredores de longa Distância, autor – Ricardo do Amaral Ribeiro.

RESULTADOS

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	PARTICIPANTES E MÉTODO UTILIZADO	RESULTADOS
ALBUQUERQU E DB, SILVA ML, MIRANDA YHB, FREITAS CMSM.	Aspectos que envolve a corrida de rua no método quantitativo.	Pesquisa de estudo experimental, Pesquisa de metodologia descritiva,	Compreendemos a história da corrida de rua, e quais motivações existem para sua prática.
ANTUNES, Bianca Siqueira. BIANCO, Roberto. LIMA, Wilson Pereira.	Conceitos e Benefícios do trabalho funcional	Pesquisa bibliográfica	Conceito do trabalho funcional e os principais objetivos que envolve esse exercício.
COELHO, Netto J. S.	Estudo sobre os efeitos dos exercícios de funcionais	Pesquisa quantitativa	Estudo de caso sobre os exercícios de funcional nos alunos frequentadores de academias.

<p>SANTOS, Adriana de Oliveira dos FERREIRA, Rejane Beatriz Machado BENEVENUTTI, Felipe Augusto HOLDEFER, Carlos Alberto</p>	<p>Compreender de que forma o treinamento funcional pode ser uma ferramenta de melhoria de resultado na prática de corrida de rua.</p>	<p>Pesquisa bibliográfica.</p>	<p>O treinamento funcional aperfeiçoa postura e o equilíbrio, propicia condicionamento físico para que sejam alcançados padrões de movimento mais eficientes com ênfase no aprimoramento da capacidade funcional e no fortalecimento de toda a musculatura.</p>
<p>Da Silva-Grigoletto ME, Resende-Neto AG, La Scala Teixeira CV.</p>	<p>Aprimoramento do conceito de trabalho funcional – atualização dos conceitos</p>	<p>Pesquisa bibliográfica</p>	<p>O conceito de trabalho funcional vem sendo aprimorado e diversificado ao longo dos tempos e necessita sempre de uma atualização dos conceitos base de tais aspectos.</p>

<p>Helenice Marilac Rodrigues da Silva Thiago Augusto do Nascimento</p>	<p>Verificar através da literatura os efeitos que o treinamento funcional pode acrescentar para a melhoria técnica para os corredores de rua.</p>	<p>Pesquisa literária e bibliográfica</p>	<p>O treinamento ajuda na prevenção de lesões, além do fortalecimento da região central do corpo através tonificação dos músculos, muitas lesões podem ser prevenidas. Através do treino funcional muitas competências são desenvolvidas como potência, força, agilidade, resistência. postura, velocidade e equilíbrio.</p>
<p>Martha Maria Dallari</p>	<p>Buscar compreender a corrida de rua e seu crescimento em anos recentes</p>	<p>Pesquisa de estudo experimental, Pesquisa de metodologia descritiva, documental e bibliográfica</p>	<p>Avaliar comportamentos, e o que a corrida de rua proporciona aos seus atletas.</p>

<p>GREGORY, LUIZ REBOLO ROSSI.</p>	<p>Apresentar os benefícios do treinamento funcional em praticantes de corrida de rua</p>	<p>Pesquisa bibliográfica</p>	<p>O treinamento gera adaptações positivas e importante ao organismo do atleta, desde que estes sejam abordados de forma a atender aos princípios do treinamento, cada um dentro das suas características, possibilitando ao praticante melhor qualidade de vida e desempenho em sua modalidade.</p>
<p>POÇAS, Ricardo Daniel et al.</p>	<p>Funcional como meio para atletas de auto rendimento</p>	<p>Pesquisa bibliográfica</p>	<p>Treinamento funcional como mecanismo para atletas de alto nível.</p>

DISCURSÃO

Benefícios do treinamento Funcional para praticantes de corrida de rua.

A corrida de rua sendo uma atividade de baixo custo e fácil execução é uma das modalidades que mais vem crescendo no Brasil e no mundo. De acordo com Dallari (2012), a corrida apresenta-se como uma modalidade democrática por não restringir a participação, bem como não exigir altos padrões técnicos para os corredores. Destaca-se que a prática inadequada de exercício, sem orientação profissional, contribui para um alto índice de lesões que apresentam maior incidência nos membros inferiores, principalmente nos joelhos (Ferreira *et al*) 2012; Ishida *et al*, 2013).

Os adeptos a corrida de rua vem aumentando significativamente nos últimos anos, sendo eles motivados aos benefícios de uma vida saudável, um exercício de fácil execução e baixo custo para a prática do mesmo.

Para analisar as principais características e benefícios relativos a pratica do treinamento funcional, se faz necessário também compreender a diferença entre os tipos de treinamento. Segundo MONTEIRO AG, EVANGELISTA, a diferença entre treinamento funcional e treinamento tradicional, é a integração, flexibilidade, exercícios multidisciplinar e movimentos livres que possibilitam infinitas variações, melhora no desempenho obtido nas tarefas funcionais e até nas esportivas, levando o atleta a ter mais consciência corporal também na hora de correr. A ideia é que a pessoa consiga fazer mais força, trabalhando os saltos, a prospecção, o equilíbrio. A corrida, no caso, é uma sequência de saltos então quando se faz o treino funcional pensando nisso é possível fortalecer partes do corpo como os joelhos, tornozelos, com essas partes fortalecidas o risco de o corredor se lesionar cai muito, enquanto o equilíbrio aumenta bastante.

O treinamento funcional é uma modalidade esportiva que tem como objetivo melhorar as capacidades funcionais do corpo necessárias às atividades do dia a dia ou a prática esportiva, utilizando de métodos teóricos e científicos e respeitando a 8ndividualidade de cada indivíduo. (POÇAS, 2018)

De acordo com Poças, Ricardo Daniel *et.al* (2018), o treinamento funcional é pouco utilizado por treinadores de diversos esportes incluindo a corrida e que trabalham com atletas de alto rendimento, mas reconhece os inúmeros benefícios e melhora no rendimento que o treinamento oferece. O treinamento funcional é um meio de condicionar a agilidade, resistência, velocidade. Esse tipo de exercícios utiliza padrões fundamentais do movimento do corpo humano como empurrar, agachar, puxar, lançar, girar, dentre outros que envolvem a integração do corpo para gerar um gesto motor específico em distintos planos de movimentos.

De acordo com Kemler *et al*, os novos adeptos a prática de corrida de rua são os mais propensos a lesões, em alguns casos pela inexperiência e preparo inadequado na modalidade. Com a maior prevalência das lesões foi na articulação do joelho, uma hipótese possível a se considerar é o impacto promovido pela corrida, em associação com a amplitude de passada, além de alterações da força de abdutores do quadril.

[...] uma forma de diminuir o risco de lesões em atletas seria um treinamento organizado, personalizado e bem orientado, onde o treinamento funcional entra como aliado auxiliando na prevenção e reabilitação e proporcionando melhora no corpo de maneira eficiente e segura (POÇAS, 2018)

Todo treinamento, para evitar lesões, necessita de um estudo de cada atleta/aluno, para então traçar os exercícios propícios para o melhoramento e fortalecimentos da musculatura para então, atingir melhores resultados na corrida, tais como: melhorar a respiração, tornando-a menos ofegante, fortalecimentos da musculatura , para evitar possíveis lesões, bem como fazer com que exista um ritmo e tempo aperfeiçoado com o tempo.

Quando tratamos dos benefícios dos exercícios de funcional para os corredores de rua destacamos também: melhoramento do equilíbrio muscular, o aperfeiçoamento da coordenação motora, melhorar a mobilidade e a flexibilidade, equilíbrio dinâmico, bem como, é um ótimo fortalecedor da região do core, estabilizar quadril, joelho e tornozelo – sendo isso tudo o que um corredor necessita para sua prática.

No que se refere ao treinamento funcional ajuda em possibilitar um melhor movimento de forma eficiente melhorando a capacidade de funcionamento do indivíduo e, portanto, treinamento funcional é a mais recente maneira de se melhorar o condicionamento físico para que sejam alcançados padrões de movimento mais eficientes com ênfase no aprimoramento da capacidade funcional (FRANCISCO, SANTOS e VIERIA, 2012).

A junção do trabalho de funcional com os treinos de corrida terá ganhos enormes para os atletas corredores.

O termo treinamento funcional parece sugestivo e adequado para uma sistematização que objetiva o aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas no intuito de garantir eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas, sendo baseado nos princípios biológicos e metodológicos do treinamento, notadamente, no princípio da especificidade. Ademais, as sessões devem focar no aprimoramento de padrões básicos de movimento, estimular adequadamente a força em situações instáveis e assimétricas, a potência muscular e a capacidade cardiorrespiratória, ativar frequentemente músculos estabilizadores e incluir atividades complexas, respeitando critérios de segurança e eficácia. (SILVA E NETO, 2020)

Então destacamos a importância do trabalho em conjunto, com os atletas corredores de rua, sejam eles atletas profissionais, amadores ou mesmo aqueles que fazem do seus exercícios de cardio – a corrida, incentivando a combinação de seus treinos com o trabalho de funcional. Estimulando o trabalho de força, os movimentos naturais do corpo, fortalecendo a musculatura, percebendo assim, o melhoramento do seu condicionamento físico, como também sua capacidade motora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi realizar um estudo aprofundado e abrangente sobre o trabalho funcional com o objetivo de melhorar o desenvolvimento dos atletas que fazem da corrida de rua seu esporte diário.

Primeiramente estudamos sobre a corrida, sua história e desenvolvimento e identificamos, através de estudos sobre o trabalho funcional, entendendo melhor cada aspectos que envolve e como se aplica, bem como também, entendendo cada aspecto que envolve tais atividades , em questão. O estudo foi realizado de maneira bibliográfica, pesquisando cada aspectos individualizado e posteriormente ampliamos nosso conhecimento com a junção das duas atividades, funcional e corrida, e assim obtivemos aspectos relevantes para os praticantes.

Destacamos que o treinamento funcional é adequado para uma sistematização que objetiva o aprimoramento de todos os aspectos que envolvem o corpo, fazendo com que tenha um desenvolvimento integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas. Seu principal objetivo é a segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas. Então, entende-se que a junção do trabalho funcional com o treinamento de corrida proporcionará aspectos físicos de aprimoramento nas corridas de rua, fazendo com que os atletas consigam desenvolver-se melhor nas corridas e em todos os seus aspectos físicos.

Sendo assim, destacamos que, o trabalho funcional melhora a capacidade dos corredores de rua, bem como: sua resistência, diminuições de lesões, como também sua capacidade de melhorar seu tempo e sua respiração durante a execução de todos os movimentos. Mostrando assim que, os atletas corredores de rua consigam progredir em cada treino realizado.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE DB, SILVA ML, MIRANDA YHB, FREITAS CMSM. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. R. bras. Ci. e Mov 2018;26(3):88-95.

ANTUNES, Bianca Siqueira. BIANCO, Roberto. LIMA, Wilson Pereira. Treinamento Funcional: Conceitos e benefícios. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 06, Vol. 08, pp. 69-80. Junho de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacaofisica/treinamento-funcional>>

AUGUSTI, M.; AGUIAR, C.M. Corrida de rua e sociabilidade. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 16, n. 159, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd159/corrida-de-rua-e-sociabilidade.htm>>.

COELHO, Netto J. S. Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal: um estudo em alunos fisicamente ativos de academia. São Paulo: (FMU), Faculdades Metropolitanas Unidas, São Paulo. 2015.

Da Silva-Grigoletto ME, Resende-Neto AG, La Scala Teixeira CV. Treinamento funcional: uma atualização conceitual. Ver Bras Cineantropom Desempenho Hum 2020, 22:72646. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e72646>.

DALLARI, M.M. Corrida de Rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratona. EF deportes. Vol. 16. P. 164. 2012.

FERREIRA, A. C.; ANJOS, M. T. S. D.; FERNANDES, R. D. M.; DIAS, J. M. C.; FELÍCIO, D. C.; SABINO, G. S. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. Revista Brasileira Medicina Esporte. Vol. 18. Num. 4. 2012. p. 252-255

FRANCISCO, B.B. SANTOS, M.V. VIEIRA. L.F.M.L. Benefícios do treinamento Funcional na musculatura abdominal. Unisalesiano. Lins- SP. 2012. Disponível em <http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/54822.pdf>.

GREGORY, LUIZ REBOLO ROSSI. A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA CORRIDA DE RUA, artigo apresentado como pré-requisito para a conclusão do Curso de Pós-Graduação 2019 Google acadêmico

RANGEL, Gabriel Mamoru Masuda, FARIAS, Joni Márcio de.: INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA, BRASIL. Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, SC, Brasil. 2016

ISHIDA, C.J.; Turi, B. C.; Pereira-da-Silva, M.; do Amaral, S. L. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua, SP. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 27. Num. 1. 2013. p. 55-65

Kemler E, Blokland D, Backx F, Huisstede B. Differences in injury risk and characteristics of injuries between novice and experienced runners over a 4-year period. *Phys Sportsmed* 2018;46(4):485-91. doi: 10.1080/00913847.2018.1507410

POÇAS, Ricardo Daniel et al. Treinamento funcional como método de treinamento de atletas de alto rendimento. *RBPFX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 12 (77), 694 -700, 2018.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, em especial, a nossa família que tanto nós apoiou e incentivou nessa jornada da graduação. Bem como, todos os professores, coordenadores que nos ajudou nesse sonho que é ser um profissional de Educação Física e pelos incansáveis momentos de esforço e dedicação que nos proporcionaram no decorrer dessa caminhada.