CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC

EFEITO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CORREDORES DE RUA

Barbacena

2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC

Helenice Marilac Rodrigues da Silva

Thiago Augusto do Nascimento

EFEITO DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CORREDORES DE RUA

Projeto de Conclusão de Curso apresentado no Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: M.e. Daniel Vieira Braña Côrtes de Souza

Barbacena

2022

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 7
MÉTODOS 9
RESULTADOS 10
DISCUSSÃO 16
CONCLUSÃO 17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 18

LISTA DE IMAGENS

Fluxograma 1- Critério de utilização dos artigos 10

Quadro 1- Distribuição dos estudos segundo autor, periódico, estudo, ano, objetivo, resultados e conclusão 11

RESUMO

O presente estudo reporta os resultados da pesquisa intitulada “Efeito do treinamento funcional para corredores de rua”. O treinamento funcional é uma modalidade esportiva capaz de proporcionar melhora na capacidade funcional do indivíduo, compreendendo o desenvolvimento das capacidades bimotoras como resistência, coordenação, força, flexibilidade, equilíbrio e velocidade. O objetivo do presente estudo é verificar através da literatura os efeitos que o treinamento funcional pode acrescentar para a melhoria técnica para os corredores de rua. Os dados foram reunidos a partir da base de dados do Google Acadêmico buscando estudos em português. Conclui-se, portanto, que o treinamento funcional é um método eficiente para a melhora e manutenção da saúde, sendo indicado pela maioria dos autores devido aos diversos benefícios que esse treinamento oferece sobre a massa muscular, força, flexibilidade, potência muscular, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória e cognição

Palavras-chave: Treino Funcional, Corrida, Benefícios, Desempenho Físico

ABSTRACT

The present study reports the results of the research entitled "Effect of functional training for street runners". Functional training is a sport capable of providing improvement in the functional capacity of the individual, comprising the development of two-motor skills such as resistance, coordination, strength, flexibility, balance and speed. The objective of the present study is to verify through the literature the effects that functional training can add to the technical improvement for street runners. Data were gathered from the Google Scholar database searching for studies in Portuguese. It is concluded, therefore, that functional training is an efficient method for improving and maintaining health, being indicated by most authors due to the various benefits that this training offers on muscle mass, strength, flexibility, muscle power, balance, cardiorespiratory endurance and cognition

Keywords: Functional Training, Running, Benefits, Physical Performance

1 INTRODUÇÃO

O atletismo é uma modalidade esportiva antiga de competição e é conhecida como esporte base, por abranger outras modalidades como corrida, marcha, lançamentos e saltos. As primeiras competições foram na Grécia e ocorreram no ano de 776 a.C, e foi quando os atletas vencedores começaram a ter seus nomes registrados, desde então os Jogos Olímpicos começaram a ser realizados em vários países a cada 4 anos onde participam atletas de todos os continentes do mundo em diferentes modalidades esportivas. A primeira participação do Brasil nos jogos olímpicos aconteceu em 1934 em Paris, na França e o atletismo se estabeleceu no Brasil a partir do século XIX (DA SILVA, 2016)[6].

O atletismo tem como um dos esportes a corrida e está diretamente relacionada à corrida de rua que teve início nos Estados Unidos, na década de 1970, enquanto no Brasil, a prática da modalidade estabeleceu-se a partir de 1990, se consolidando nos últimos anos (AUGUSTI E AGUIAR, 2011)[1]. A corrida vem se tornando popular por vários motivos, entre eles o fácil acesso, seu baixo custo, promoção de benefícios à saúde e à estética, fuga do estresse, além de ser uma atividade prazerosa por ser feita ao ar livre, proporcionando a socialização (AUGUSTI E AGUIAR, 2011; SALGADO, 2006)[1,9]. Embora a academia ofereça comodidade e conforto com ambiente controlado, as pessoas estão cada vez mais optando por atividades ao ar livre, preferindo o contato com a natureza e ambientes abertos que certamente favorecem e melhoram o desempenho físico e mental (RODRIGUES, 2019)[7].

Entretanto, comuns no atletismo, lesões esportivas são desordens que acometem o sistema muscular e esquelético e estão relacionadas a fatores internos, como idade, sexo e genética, mas também a fatores externos, como exercícios repetitivos e aplicação da força, que podem provocar grandes impactos no desempenho do atleta. As lesões mais comumente encontradas em atletas corredores são as entorses, bolhas e escoriações nos membros inferiores, essas lesões podem ser leve moderada ou grave, são classificadas assim de acordo com o grau de comprometimento do atleta que o levará ao afastamento das atividades (ARAUJO, 2015)[2].

Diante desses fatos, corredores atletas necessitam de treinamentos que irão proporcionar melhorias em seu desempenho físico e um dos métodos mais utilizados

para propiciar esse rendimento é o treinamento funcional. Depois de ser difundido no Brasil na década de 70, a partir do ano 2000, o treinamento funcional passou a ser desenvolvido e elaborado para a melhoria no desempenho e no rendimento dos atletas (POÇAS, 2018)[6].

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 individualidade de cada indivíduo (POÇAS, 2018)[6].

A promoção de adaptações exigidas no esporte, desenvolvimento de qualidades físicas, melhoria na capacidade motora e neurológica são alguns dos benefícios proporcionados pelo treinamento funcional (POÇAS, 2018)[6], que "busca desenvolver funcionalidades que podem promover melhorias no gesto motor específico com a utilização de exercícios de força, de coordenação, de resistência, de agilidade, de propriocepção, de flexibilidade e de potência" (MACHADO, 2011 *apud* SOUSA et al, 2019, p. 1241)[11].

Portanto, 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 (CAMPOS e NETO *apud* POÇAS, 2018)[6].

De acordo com os dados obtidos nos estudos de Sousa et al. (2019)[11], um planejamento progressivo de treinamento físico para corredores de rua, combinado com o treinamento funcional onde foram utilizados como métodos circuito, exercícios físicos de forma sequencial em blocos ou estações por um determinado número de repetições ou tempo até que todos realizem os exercícios que envolvem força, coordenação, resistência, agilidade propriocepção, flexibilidade e potência, sendo estes treinamentos responsáveis por alterar positivamente o ganho de potência aeróbia, condicionamento e desempenho físico que proporcionam modificações na massa magra, percentual de gordura e massa gorda. Portanto, diante da literatura estudada, observou-se a relevância do método de treinamento funcional para a melhora na consciência corporal e redução de lesões e dores.

Treinamento físico é compreendido como um processo de organizado e sistemático de aperfeiçoamento físico, nos seus aspectos funcionais e morfológicos, que vem a impactar de maneira direta sobre a capacidade de execução de tarefas que vem a

envolver demandas motoras, sendo elas esportivas ou não. (BARBANTI, TRICOLI & UGRINOWITSCH, 2004)[3].

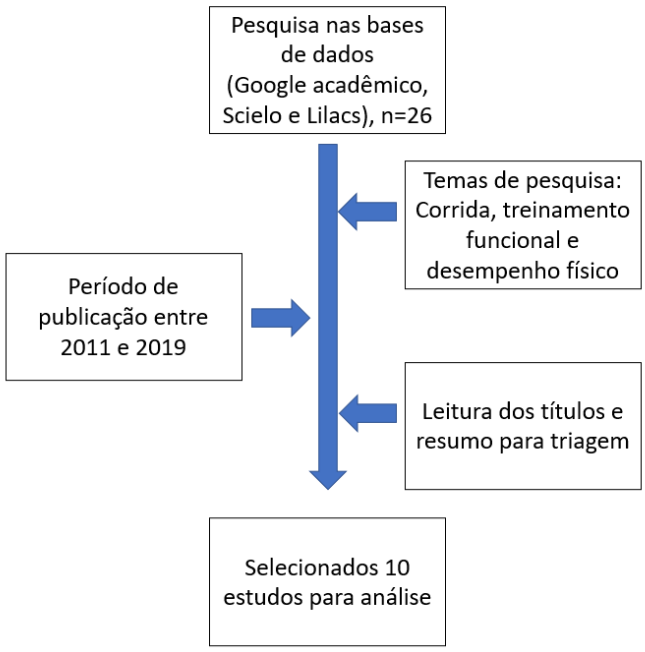
Já o treinamento funcional tem como objetivo melhorar a capacidade funcional, ou seja, melhorar a habilidade para realizar as atividades de vida diária com mais autonomia, independência e eficiência. Portanto, mantém um método físico com a finalidade de trazer melhorias para a aptidão física relacionada a saúde, prevenção de lesões musculoesqueléticas, performance técnica. (BITTENCOURT, 2009)[4].

Dessa forma, o objetivo do presente estudo é verificar através da literatura os efeitos que o treinamento funcional pode acrescentar para a melhoria técnica para os corredores de rua.

2 MÉTODO

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa com o propósito de investigar na literatura, os possíveis benefícios que o treinamento funcional pode agrega 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 dados tais quais lilacs e 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 entre 2011 a 2019. Como critério de exclusão foi definido: publicações não decorrentes de pesquisa cientifica como editoriais, comentários, relatos de experiência e artigos não relacionados ao tema.



3 RESULTADOS

O presente estudo teve como intuito corroborar sobre o treinamento funcional em prol de corredores de rua. Portanto a prescrição do treinamento funcional periodizado proporciona resultados positivos a saúde e ao desempenho físico em atletas corredores.

O treinamento ajuda na prevenção de lesões, além do fortalecimento da região central do corpo. Através da 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.

Durante a pesquisa foram encontrados 26 artigos relacionados à importância do treinamento funcional em corredores, foram incluídos 10 artigos de estudos realizados entre 2011 e 2019 portanto foram 16 excluídos artigos.

Autores	Objetivo do estudo	Participantes e método utilizado	Conclusão
AUGUSTI, Marcelo; AGUIAR, Carmen Maria.	Proporcionar um breve olhar sobre a corrida de rua como modalidade esportiva aberta à participação popular, e o modo como a interação corrida-rua pode contribuir como experiência urbana favorável à sociabilidade.	Revisão bibliográfica.	É fundamental uma abordagem que seja capaz de superar a condição de simples orientador técnico e, com uma participação observante, transformar o familiar em estranho, superar o senso comum e fazer da corrida um instrumento para o autoconhecimento e para a liberdade da busca de si mesmo.
ARAUJO M, Baeza R, Zalada S et al.	Verificar a frequência e a gravidade das lesões que acometem praticantes amadores de corrida.	Questionário aplicado a 204 corredores amadores. Foram excluídos do estudo menores de idade e pessoas sem prática de corrida. Número, tipo, topografia e grau de gravidade das lesões, além de idade e sexo, foram os dados coletados.	Na prática de corrida, entorses, lesões bolhosas e escoriações são frequentes, porém são leves e acometem mais os membros inferiores.

BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C	Exemplificar com alguns estudos sobre as capacidades motoras força e resistência.	Revisão bibliográfica.	Uma estratégia deveria incluir a possibilidade de ajudar os treinadores desenvolver um entendimento científico e encorajar os investigadores a falar linguagens claras, naturais, na tentativa de diminuir a distância entre a investigação científica e a prática do treinamento.
BITTENCOURT, Jaqueline	Identificar através de revisão bibliográfica os benefícios do treinamento funcional.	Revisão bibliográfica.	O treinamento funcional tem como objetivo melhorar a capacidade funcional, ou seja, melhorar a habilidade para realizar as atividades de vida diária com mais autonomia, independência e eficiência.

FONSECA, Z, THIAGO	Discutir o crescimento de praticantes de corrida de rua no Brasil e a migração desses atletas para provas mais longas, como as maratonas, o que vem se tornando cada vez mais comum no Brasil como prova o significativo aumento, nos últimos anos, de corridas com 42 quilômetros, ou ainda mais longas.	Teórico-bibliográfico, analisando o que os autores afirmam sobre o assunto abordado.	Torna indispensável a atuação do profissional de educação física preparado para atender esse público, dando a orientação necessária para que o aluno siga nessa modalidade esportiva que vem atraindo cada vez mais praticantes.
POÇAS, Ricardo Daniel et al.	Verificar o conhecimento e a utilização do treinamento funcional por treinadores em um clube esportivo de Porto Alegre bem com seus benefícios e resultados apresentados.	Instrumento de coleta de dados, aplicado em uma entrevista estruturada composta por seis (06) perguntas pré-formuladas. As entrevistas foram gravadas em um gravador digital Samsung GT-C3510,	O treinamento funcional é pouco utilizado por treinadores, mas é reconhecido que é capaz de proporcionar benefícios e a melhora do rendimento esportivo.

		transcritas e validadas pelos treinadores. Com esses dados, se realizou a análise do conteúdo (Bardin, 2004).	
RODRIGUES, Jorge Pereira et al	Conhecer e discutir os fatores que levam um grupo de alunos de academias no Rio de Janeiro que praticam esteira para a prática das corridas de rua.	Foram entrevistados 10 corredores do sexo masculino e 10 do feminino. O tratamento das entrevistas se deu por meio da técnica de análise de conteúdo.	A substituição das esteiras pelas ruas constitui uma decisão multifatorial.
ROSSI, Gregory Luiz Rebolo	Apresentar os benefícios do treinamento funcional em praticantes de corrida de rua.	Literatura especializada sobre o tema.	Através do treinamento funcional com a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano, como: empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros, envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento os

			atletas puderam melhorar seu desempenho obtendo benefícios como equilíbrio, coordenação, flexibilidade, movimento, postura e resistência muscular.
SALGADO, José Vítor Vieira	Analisar a evolução e levantar algumas implicações, do crescimento do número de provas e de praticantes do pedestrianismo no Estado de São Paulo.	Coleta de dados em arquivos e sites especializados dos organizadores oficiais de provas de pedestrianismo, realizou-se análise quantitativa descritiva.	A evolução numérica das provas e dos praticantes deve ser considerada como um fenômeno atual, e obter uma atenção especial dentre profissionais da área de Educação Física e Saúde.
SOUSA, Vitor Geovane, SOARES et.al	Verificar os efeitos de um programa de treinamento de corrida de rua e treinamento funcional, sobre variáveis relacionadas à saúde e ao desempenho físico em corretores.	Teórico-bibliográfico, analisando o que os autores afirmam sobre o assunto abordado.	Os dados indicam que um programa treinamento de corrida e treinamento de circuito funcional através de exercício, que envolvem força, coordenação, resistência, agilidade propriocepção, flexibilidade e

			potência pode promover melhoras significativas na potência anaeróbia média, como também benefícios em outras variáveis relacionadas a saúde e ao desempenho físico.

4 DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos pode-se observar que existem uma quantidade significativa de estudos disponíveis na literatura investigando a importância do treinamento funcional para atletas corredores, no entanto ambos com pesquisas com mesmo direcionamento. Observou-se então a relevância da utilização do método de treinamento funcional, no treinamento dos atletas promovendo melhorias no desempenho físico aprimorando as performa-se atuando também na prevenção e reabilitação de lesões.

A prática de corrida de rua é de fácil acesso e simples, quando comparada com outros exercícios físicos. Com o passar do tempo as corridas de rua passaram a compreender um fenômeno relevante para a sociedade, vindo a movimentar muitas pessoas. No Brasil, o número de participantes nas corridas de rua teve um significativo crescimento, fato esse que ocorreu por fatores como sair do sedentarismo, vir a participar de algum grupo, por recomendações médicas ou perda de peso. (FONSECA, 2012)[5]

Poças, Ricardo Daniel et.al (2018)[6] apontam que a utilização do treinamento funcional por treinadores de diversos esportes incluindo a corrida e que trabalham com atletas de alto rendimento é pouco utilizada, mas reconhece os inúmeros benefícios e melhora no rendimento que esse 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 dentro outros que envolve a integração do corpo para gerar um gesto motor especifico em distintos planos de movimentos. Esses autores afirmam ainda que profissionais da área devem se manter atualizados quanto a novos métodos de treino sugerindo novos estudos sobre o tema.

De Acordo com Sousa, Vitor Geovane, Soares et.al (2019)[11] os efeitos de um programa de treinamento de corrida de rua e o circuito funcional promovem melhorias significativas na potência anaeróbia dos atletas, atuando também de forma positiva em outras variáveis como percentual de gordura e VO2max. Apontam também resultados positivos da capacidade aeróbia aprimorando a performance dos atletas corredores.

Corroborando com a pesquisa os estudos de Rossi, Gregory Luiz Rebolo (2019)[8] ressaltaram a importância do treinamento funcional na corrida de rua e apontou importantes melhorias no desempenho gerando benefícios na força muscular, equilíbrio e mobilidade tanto para o treinamento de corrida quanto para as atividades do dia a dia. Pondera também a necessidade de um planejamento individualizado e personalizado para que se possa promover e proporcionar a melhoria no desempenho.

Com base nesses achados os autores acima citados recomendam a utilização do método de treinamento funcional por ser um programa viável para corredores, por promover diversas adaptações fisiológicas e psicológicas para seus praticantes.

5 CONCLUSÃO

Com bases nos resultados obtidos pode-se perceber que o treinamento funcional é um método eficiente que contribui com impactos positivos sobre a massa muscular, força, flexibilidade, potência muscular, equilíbrio, resistência cardiorrespiratória e cognição. Sugerindo também melhoras no desempenho das atividades diárias e nos gestos esportivos específicos, portanto sendo de grande valia para os corredores de rua.

6 REFERÊNCIAS

1. AUGUSTI, Marcelo; AGUIAR, Carmen Maria. **Corrida de rua e sociabilidade.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires , Nº 159, Agosto de 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd159/corrida-de-rua-e-sociabilidade.htm>.

2. ARAUJO M, Baeza R, Zalada S et al. **Lesões em praticantes amadores de corrida.** Revista Brasileira de ortopedia, (2015), 537-540, 50(5). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbo.2015.04.003>.

3. BARBANTI, V.J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico**. Revista Paulista de Educação Física**,** São Paulo, v.18, p.101-9, 2004. Número especial.

4. BITTENCOURT, Jaqueline. **Treinamento Funcional.** Disponível em www.proximus.com.br/news. Acesso em: 01 de junho de 2022.

5. FONSECA, Z, THIAGO: **Corrida de rua**: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas, 2012.

6. POÇAS, Ricardo Daniel et al. **Treinamento funcional como método de treinamento de atletas de alto rendimento.** RBPFEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 12 (77), 694 -700, 2018. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1487>.

7. RODRIGUES, Jorge Pereira et al. **Das esteiras para as ruas: fatores que levam os alunos de academias às corridas de rua.** Motrivivência, (Florianópolis), v. 31, n. 60, p. 01-18, outubro/dezembro, 2019. Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2019e57308/41103>

8. ROSSI,Gregory Luiz Rebolo. **A importância do treinamento funcional na corrida de rua**. Univesidade Federal do Paraná. Curitiba, agosto de 2019. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1884/67970>.

9. SALGADO, José Vítor Vieira. **Corrida de rua**: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, 2006. Disponível em:

<https://pdfs.semanticscholar.org/f036/d53c16b8f0e9010cb91d7a141f859b90d1af.pdf>.

10. SILVA, Adalberto Pereira da. **Atletismo.** Adalberto Pereira da Silva (Org.). Instituto Superior de Tecnologia Aplicada (INTA), 2016. Disponível em: https://md.uninta.edu.br/geral/atletismo/pdf/Atletismo.pdf. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

11. SOUSA, Victor Geovani Soares et al.**Efeitos do Treinamento Físico sobre variáveis relacionadas à saúde e ao desempenho físico em corredores de rua recreacionais.**Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.13, n.87, p. 1240-1250. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1889/1582>.