

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GREGORY LUIZ REBOLO ROSSI

**A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA
CORRIDA DE RUA**



Trabalho de conclusão de Curso sob a forma de artigo apresentado como pré-requisito para a conclusão do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Preparação Física nos Esportes, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
AGOSTO/2019**

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 *Lato Sensu* em Preparação Física nos Esportes, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR PROFESSOR DR. JULIMAR LUIZ PEREIRA

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo apresentar os benefícios do treinamento funcional em praticantes de corrida de rua. Visto que esta modalidade esportiva trata-se de movimentos repetitivos, as articulações do quadril, joelhos e tornozelos sofrem com a sobrecarga e conseqüentemente se a musculatura que sustenta essas articulações não estiver fortalecida, há uma grande probabilidade de sofrer algum tipo de lesão. O treinamento funcional além de aperfeiçoar a 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. O estudo foi ancorado em uma literatura especializada sobre o tema. O principal objetivo do treinamento funcional é promover um resgate da aptidão pessoal do indivíduo utilizando-se de um planejamento individualizado e personalizado, independente do seu grau de condição física e das atividades que ele desenvolva, usando exercícios que incluem atividades específicas do indivíduo e que transferem seus ganhos de forma eficaz para o seu cotidiano. Portanto, o trabalho com o treinamento funcional propõe utilizar-se de todas as capacidades físicas do indivíduo e aprimorá-las, sendo que este treinamento ocorre de forma integrada, pois o treinamento funcional vê o corpo humano de forma complexa (SILVA, 2011; D'ELIA; D'ELIA, 2005 apud RIBEIRO, 2006, p. 17).

Podemos constatar que através do treinamento funcional os atletas puderam melhorar seu desempenho obtendo tais benefícios como equilíbrio, coordenação, flexibilidade, movimento, postura e resistência muscular.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Atleta. Corrida de Rua.

1. INTRODUÇÃO

As Corridas de rua surgiram e se popularizaram na Inglaterra no século XVIII. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para o restante da Europa e Estados Unidos. No final do século XIX, após a primeira Maratona Olímpica, as Corridas de Rua ganharam difundiram-se ainda mais, particularmente nos Estados Unidos (Salgado, 2006). Outra situação é que “Permanecer nas esteiras não está sendo mais suficiente para um número cada vez maior de pessoas. Deixar esse ambiente controlado, com ar condicionado, com reduzido risco de acidentes, monitores de TV e vestiários ao rápido alcance tem se tornado uma constante para quem gosta de correr”(Rodrigues, 2019).

Para Marques (2012, p.12) “a participação popular em corridas de rua, no Brasil, tem aumentado significativamente nos últimos anos, porém os corredores de rua não têm sido objeto de muitos estudos“, neste sentido é relevante que o indivíduo que se sinta motivado a praticar corridas, também se prepare para as provas de uma maneira que possa atingir um bom resultado e se sinta seguro ao praticar a corrida através do treinamento funcional. Nos últimos anos, o treino funcional vem ganhando cada vez mais espaço como uma opção de treinamento para as aptidões físicas entre os atletas. Dessa maneira, ele se tornou um dos métodos mais utilizados de treinamento, também, para a melhora da saúde, da estética e como auxílio para prevenção e tratamento de lesões. Outra situação é que treinamento funcional: “parece ser aquele que objetiva o aprimoramento equilibrado das capacidades biomotoras no intuito de garantir eficiência e segurança para o desempenho das atividades cotidianas e/ou esportivas, respeitando bases teóricas e científicas e adequando-se às necessidades individuais do praticante” (Teixeira, 2015).

Embora muitos programas façam isso, o método do treinamento funcional desenvolve força com o uso de técnicas que coordenam o uso de todo o seu corpo. Por exemplo, muitos corredores melhoram sua força para ajudar na capacidade de correr. Contudo, os corredores que não mantêm uma postura de quadril alta ou postura de corrida elevada (uma postura que chamamos de “sentada”) não executam cada passada de modo eficiente. Portanto, à medida que eles ficam “mais fortes” a partir de seu treinamento mais tradicional, grande parte dessa força é desperdiçada por sua incapacidade de usá-la para melhorar a eficiência de suas passadas, para não falar dos fatores de lesão que podem surgir pela forma e técnica inadequadas. O treinamento funcional ajuda a melhorar a distância (postura) durante a qual a produção de força aumentada percorrerá. O terceiro componente, a redução eficiente do tempo (desenvolvimento de velocidade), será outro produto. Com o uso do exemplo dos corredores, uma vez que tenham melhorado sua capacidade de produzir força por meio de

postura e técnica adequadas, eles melhorarão suas aterrissagens e arranques, bem como a eficiência dos movimentos dos membros sobre seu torso, diminuindo, assim, a quantidade de tempo e esforço para fazer tal tarefa. Muitas pessoas treinam pesado durante anos, sem nunca contemplar o real sucesso no desempenho global. (RADICLIFFE, 2016, p. 05)

Segundo Monteiro e Carneiro (2010), este treinamento tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado por core, que tem como significado “núcleo”, compreendendo o grupo muscular dos transversos espinhais – rotadores, interespinhais, intertransversais, semiespinhais e multífido que abrangem a coluna lombar. Na região do abdômen, tem-se o reto-abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno e o transversos do abdômen. No quadril encontram-se os glúteos – máximo e médio, iliopsoas e isquiotibiais. (MONTEIRO E EVANGELISTA, 2010). Se esses músculos estiverem fracos, as articulações e nervos terão que fazer uma força para a qual não foram projetados e a dor será inevitável. (ESTEVAM, 2011).

2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente artigo foi por meio da pesquisa bibliográfica, baseada em livros e artigos que abordam o tema.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

As corridas de rua vêm atraindo muitos adeptos o que torna essa modalidade esportiva cada vez mais popular apresentando, atualmente, um rápido crescimento do número de praticantes. Acredita-se que este fato se deve a peculiaridades como: ser acessível a toda população apta, demandar baixo custo para os organizadores, assim como para o treinamento e a participação, caracterizando-se como uma atividade física popular ou de massa (ROTHIG, 1983 apud WEINECK, 1991).

Segundo D'Elia (2017), o treinamento funcional é um excelente meio para condicionar a agilidade, resistência, velocidade, três componentes fundamentais para essa atividade tão versátil. O ato de correr bem, independente da distância, do ritmo, da velocidade ou da direção – para frente, para os lados e para trás –, deve ser estimulado num programa de treinamento.

Um argumento a favor do treinamento funcional é o fato de que há melhora no desempenho obtido nas tarefas funcionais e até nas esportivas. (EVANGELISTA E MONTEIRO, 2010, p. 1).

Vários dos objetivos desse método de exercício representam uma volta à 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 (MONTEIRO e CARNEIRO, 2010).

De acordo com Campos e Coraucci (2008), a essência do treinamento funcional está baseada na melhoria dos aspectos neurológicos, através de exercícios que desafiam os diversos componentes do sistema nervoso, o que estimula a adaptação deste, resultando em melhorias nas tarefas do dia-a-dia e nos gestos esportivos.

Já para Monteiro e Carneiro (2010), tem-se como pressuposto que, o treinamento pode influenciar na melhora de:

- a) desenvolvimento da consciência cinestésica e controle corporal;
- b) melhora da postura;
- c) melhora do equilíbrio muscular;
- d) diminuição da incidência de lesões,

- e) melhora da estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral;
- f) aumento da eficiência dos movimentos;
- g) melhora do equilíbrio estático e dinâmico;
- h) melhora da força e coordenação motora;
- i) melhora da resistência central cardiovascular e periférica-muscular;
- j) melhora da lateralidade corporal;
- k) melhora da flexibilidade e propriocepção;

Desta forma, nota-se como característica do treinamento funcional um maior grau de liberdade de execução dos movimentos, já que é admissível realizar movimentos em diversas magnitudes, sobretudo se comparados aos exercícios da musculação tradicional. Segundo a literatura é possível apontar o treinamento funcional como flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas adaptações. A realização de movimentos múltiplos planos também é apontada como uma das características deste método de treinamento, já que as atividades funcionais acontecem geralmente em três planos e demandam da aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica (DIAS, 2011).

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, p.8).

Nos anos setenta MacDougall et al. (1979 apud FLECK ; KRAEMER, 1999) concluíram que a densidade do volume mitocondrial no músculo tríceps decrescia após um programa de treinamento de força de alta intensidade. Devido aos resultados deste estudo muitos fundistas não fazem treinamento de força muscular temendo comprometer sua capacidade de endurance (FLECK; KRAEMER, 1999).

De acordo com Kraemer e Häkkinen (2004), nos anos 80, as pesquisas revelaram que o treinamento de força especificamente elaborado para as necessidades de um corredor de fundo melhora o desempenho e previne lesões. Atualmente, os corredores de fundo têm utilizado o treinamento de força para a melhora do desempenho.

De acordo com Jones et al. (2007) em corridas, embora a energia aeróbica tenha papel predominante a contribuição anaeróbica (sprint final, subidas e picos de ritmo) se

faz importante. Esses autores sugerem que a inclusão de formas de treinamento anaeróbio em um programa de corredores de longa distância pode ter algum efeito benéfico.

Normalmente, os corredores de fundo não gostam de passar muito tempo nas salas de musculação, já que isso toma tempo do seu treino de corrida (KRAEMER; HÄKKINEN, 2004).

A corrida pode ser ensinada e treinada em qualquer momento da vida de atletas profissionais e indivíduos comuns, contanto que haja um bom sistema para tal fim. Correr envolve o corpo, à gravidade e o solo como variáveis e sobre elas, é necessário utilizar as forças de ação do chão para absorver o impacto, produzir energia e trabalhar a eficiência mecânica responsável por organizar o corpo para a produção de movimentos eficientes. A velocidade da corrida muda significativamente às demandas de movimento do indivíduo. Os treinos de velocistas e maratonistas são diferentes entre si. Os velocistas têm um tempo muito curto de contato dos pés com o solo. Já as atividades que envolvem endurance fazem que o corpo sofra muito mais impacto com a superfície. A ação da gravidade impõe ao corpo uma resistência contrária proveniente do solo, causando maior estresse muscular e esquelético dos membros inferiores. Considerando essas condições, todos os estudos científicos sobre a eficácia da corrida baseiam-se, primordialmente, na velocidade em que se corre. Para entender as exigências de treinamento de um corredor, deve-se analisá-lo por diversos ângulos: de frente, de lado e por trás. Como em qualquer atividade de alto impacto, visa-se fortalecer os membros inferiores para que amortecem melhor os impactos. (D'ELIA, 2017, p 114).

O treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento, norteada pelas leis basais do treinamento e amparada cientificamente por meio de pesquisa e referências bibliográficas em todos os seus pontos principais e, sobretudo, avaliadas extensivamente nas salas de treinamento, onde foi possível definir suas linhas básicas. No entanto, a essência do treinamento funcional está fundamentada no progresso dos aspectos neurológicos que comprometem a capacidade funcional do corpo humano através de treinos estimulantes que desafiam os vários componentes do sistema nervoso e, por isso, geram sua adaptação (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004; D'ELIA e D'ELIA, 2005).

É inegável que a funcionalidade sempre esteve presente em todos os momentos da evolução humana. O homem sempre necessitou realizar com eficiência as tarefas do dia-a-dia, garantindo, dessa forma, a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Porém, com a evolução tecnológica, a facilidade e o conforto para a realização de ações que antes eram essencialmente físicas tornaram o homem menos funcional (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004).

Para Kaskus (2018) existem evidências científicas bastante convincentes que demonstram que a estabilização do Core possui relação com a prevenção de lesões, principalmente de joelhos. No entanto, poucos estudos foram encontrados que relacionassem o fortalecimento da musculatura do Core com a corrida, principalmente com relação à prevenção de lesões em corredores. A maior parte dos estudos encontrados relacionou o fortalecimento do Core com a diminuição das mesmas lesões encontradas em corredores, porém em indivíduos praticantes de outras modalidades.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir, que a utilização de treinamento funcional, além de gerar uma nova abordagem ao treinamento de valências físicas, tais como: o equilíbrio, força, resistência e tempo de reação muscular, coordenação e flexibilidade, se baseando em situações que envolvem as atividades cotidianas, gera uma menor resistência ao praticante de corrida para com relação á outros tipos de treinamentos.

Outra conclusão que podemos chegar diante das informações expostas nesse artigo, é de que o treinamento, seja ele resistido, seja funcional, gerarão adaptações positivas e de suma importância ao organismo do praticante, 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.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOYLE, Michael. Avanços no treinamento funcional. **Artmed Editora**, 2015.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. Rio de Janeiro, RJ: **Revinter**, 2004.

D'ELIA, Rodrigo; D'ELIA, Leandro. Treinamento funcional: 7º treinamento de professores e instrutores. São Paulo: **SESC - Serviço Social do Comércio**, 2005.

D'ELIA, Luciano. Guia completo de treinamento funcional. **Phorte Editora LTDA**, 2017.

DIAS, Kalysson Araujo. Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos. **Cooperativa do Fitness**, 2011.

ESTEVAM, A. Dores nas Costas Nunca Mais. www.core360.com.br; [s. l.] 5 de setembro de 2011. Disponível em <http://www.core360.com.br/artigo/doresnas-costas-nunca-mais>.

FLECK, Steven J; KRAEMER, William, J; **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

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>>

JONES, P.; BAMPOURAS, T. M. Resistance training for distance running: a brief update. **National Strength and Conditioning Association**, v. 29, n. 1, p. 28-35, 2007.

KASKUS, Rodrigo; DE SOUZA, Camilo Máximo Araújo. ESTABILIZAÇÃO DO CORE NA PREVENÇÃO DE LESÕES DE CORREDORES DE RUA: UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790**, v. 6, n. 1, p. 59-73, 2018.

KRAEMER, William J.; HÄKKINEN, Keijo. Treinamento de força para o esporte. **Artmed**, 2004.

MARQUES, V.A. A influência do treinamento de força para a melhora do Vo2 máximo de corredor de rua. **PUC**. 2012.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática. São Paulo, SP: **Phorte**, 2010.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T; O que é Treinamento Funcional?. www.arthurmonteiro.com.br. [s.l.] 20 de abril de 2010. Disponível em <http://www.arthurmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamento-funcional/>; Praticantes, 2016' .

RADCLIFFE, James C. Treinamento Funcional para Atletas de Todos os Níveis: Séries para Agilidade, Velocidade e Força. **Artmed Editora**, 2016.

RIBEIRO, Ana Paula de Freitas. A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido. Tese (Pós graduação) - **UNIFMU**, São Paulo, 2006.

RÓTHIG, P. Sportwissensc/ia/tliches Lexifeon. 1983.

SALGADO, J. V. V. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes**. Revista Conexões, v. 4, n. 1, 2006.

SILVA, Larissa Xavier Neves. Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de Personal Training. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32289/000785233.pdf?sequeseq=1>.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

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, set. 2019. ISSN 2175-8042.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2015.

