

# TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CORRIDAS DE RUA

SANTOS, Adriana de Oliveira dos<sup>1</sup>  
FERREIRA, Rejane Beatriz Machado<sup>2</sup>  
BENEVENUTTI, Felipe Augusto<sup>3</sup>  
HOLDEFER, Carlos Alberto<sup>4</sup>

## RESUMO

A corrida de rua ganha a cada dia mais adeptos. O número e provas relacionados a essa prática só aumenta. As pessoas estão cada vez mais envolvidas com esse esporte. Essa atividade tem diversas vantagens como baixo custo (basta ter um pouquinho de tempo e um par de tênis para começar), fácil de praticar e prazerosa, porém ela pode trazer alguns riscos que podem ser evitados. O Treinamento Funcional pode ser uma ótima maneira de preparar um corredor, atleta ou amador, para se exercitar. Ele auxilia a regularizar movimentos disfuncionais e problemas musculares. Tendo em vista a popularização da corrida como forma de manutenção do corpo na busca de uma melhor qualidade de vida, é preciso que esteja preparado para este tipo de atividade, este trabalho tem como objetivo analisar de que forma o treinamento funcional pode ser uma ferramenta de melhoria de resultado na prática de corrida de rua. Especificamente, busca investigar de que forma o treinamento funcional pode auxiliar na preparação dos praticantes de corridas de rua, para que estes possam realizar esta prática esportiva de forma segura e saudável. A metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente artigo foi por meio da pesquisa bibliográfica, baseada em livros e artigos que abordam o tema. O treino funcional é muito importante para prevenir lesões, pois vai ajudar o corredor a melhorar a eficiência dos seus movimentos, além de ser indicado para melhorar o equilíbrio muscular, a coordenação motora, mobilidade e flexibilidade e equilíbrio dinâmico, o que todo corredor precisa.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Fisiologia. Condicionamento Físico. Corrida de Rua

## 1. INTRODUÇÃO

O Treinamento Funcional é um método de treinamento integrado, flexível e ilimitado possibilitando trabalhar em diversas posições ou planos, diferenciando-se do treinamento isolado que apresenta resultados em termos de aumento na massa muscular e força. O que caracteriza o treinamento funcional é a sua proximidade com os movimentos reais e a liberdade de execução do movimento, ganhando-se uma

---

<sup>1</sup> Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2264096.

<sup>2</sup> Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2264263.

<sup>3</sup> Professor Coordenador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

<sup>4</sup> Professor Orientador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

ferramenta de grande importância na preparação física desta modalidade, pois os treinos passam a ser focados nas bases funcionais de cada atleta dentro de quadra.

Além de melhorar a eficiência da “galera” que curte correr, o treino funcional é muito importante para prevenir lesões, pois vai ajudar o corredor a melhorar a eficiência dos seus movimentos. O treinamento funcional também é indicado para melhorar o equilíbrio muscular, a coordenação motora, mobilidade, flexibilidade e equilíbrio dinâmico, além de ser ótimo para fortalecer a região do core, estabilizar quadril, joelho e tornozelo – o que todo corredor precisa.

Tendo em vista a popularização da corrida como forma de manutenção do corpo na busca de uma melhor qualidade de vida, é preciso que esteja preparado para este tipo de atividade. Neste sentido, este artigo busca responder o seguinte questionamento: “De que forma o treinamento funcional pode ser uma ferramenta de melhoria de resultado na prática de corrida de rua?”

O objetivo principal do artigo consiste em: Compreender de que forma o treinamento funcional pode ser uma ferramenta de melhoria de resultado na prática de corrida de rua. Especificamente busca descrever a corrida como prática desportiva, em especial as corridas de rua, compreendendo o que é treinamento funcional e quais são os seus benefícios para a saúde e para a prática esportiva, bem como investigar de que forma o treinamento funcional pode auxiliar na preparação dos praticantes de corridas de rua, para que estes possam realizar esta prática esportiva de forma segura e saudável.

A metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente artigo foi por meio da pesquisa bibliográfica, baseada em livros e artigos que abordam o tema. A escolha deste tema justifica-se por entender que melhorar o rendimento dos praticantes da modalidade, trabalhando educativos do atletismo e treinamento funcional, contribui para uma melhor execução e resultados eficazes nas aulas e competições de corrida. Desta forma, os alunos terão outros benefícios além da parte motora como melhora cardiorrespiratória, resistência, força e aspectos psicossociais como motivação, superação, cooperação, respeito ao próximo, entre outros.

Em relação ao curso de Educação Física, torna-se importante tendo em vista que o treinamento funcional, conforme determina a Lei, deve ser orientado por um profissional habilitado.

## 2. METODOLOGIA

Neste capítulo, serão abordados os procedimentos metodológicos que foram utilizados para a construção deste trabalho. A pesquisa, segundo Lakatos e Marconi (1991), classifica-se segundo seus objetivos, método, abordagem e procedimento.

Em relação ao tipo, caracterizou-se como uma pesquisa não-experimental. Segundo Lakatos e Marconi (1991), este tipo de pesquisa não possui uma variável independente. Em vez disso, o pesquisador observa o contexto em que o fenômeno se desenvolve e o analisa para obter informações.

Quanto ao tipo, em relação aos seus objetivos, a pesquisa configurou-se como uma pesquisa descritiva, tendo em vista propõe-se a descrever as características de um determinado fenômeno, com seu foco no conhecimento da comunidade, podendo ou não estabelecer relações entre algumas situações de ocorrência (TRIVIÑOS, 1987).

Quanto ao procedimento de coleta de dados, a pesquisa utilizará uma pesquisa bibliográfica, tendo em vista precisa definir as fontes que serão utilizadas ao longo do estudo, ou seja, os autores que servirão de base para o desenvolvimento do trabalho. Segundo Gil (1994), busca estabelecer um diálogo entre os autores da sua área de formação, tornando possível compreender um fenômeno de forma mais abrangente.

A análise de dados foi realizada observando os seguintes, baseado no modelo de Gil (1994):

- a) estabelecimento de categorias;
- b) avaliação das generalizações obtidas com os dados;
- c) inferência de relações causais; e
- d) interpretação dos dados.

Em relação ao método, a pesquisa configura-se como dialética, pois o método dialético tem como base a definição uma tese considerada como sendo uma provável verdade, depois tem-se a antítese que vai negar a tese apresentada anteriormente. No embate resultante entre a tese e antítese surge a síntese. (GIL, 1994).

Quanto à abordagem, a pesquisa é de cunho qualitativo, tendo em vista que apresenta os resultados através de percepções e análises, descrevendo a relação entre o problema e as suas variáveis (MERRIAM, 1998).

### 3. CORRIDAS DE RUA COMO PRÁTICA ESPORTIVA

Segundo Weinek (2001), no último século, em decorrência dos hábitos da vida moderna, o homem torna-se cada vez mais “tecnológico” e sedentário, contrariando os hábitos dos ancestrais da raça humana que percorriam em torno de 20 a 40 km por dia efetuando a caça, a pesca e a coleta. Estima-se que nas atividades rotineiras urbanas caminhamos cerca de 2 km por dia.

De acordo com Salgado (2006), com a diminuição da movimentação houve conseqüentemente uma redução do gasto energético e, simultaneamente, uma maior e melhor oferta de alimentos com elevado teor calórico. Estes fatos podem ser encarados como um dos fatores geradores do fenômeno da obesidade que se enquadra dentro das doenças hipocinéticas.

Allsen et al. (2001), define hipocinesia como o conjunto de doenças relacionadas à inatividade ou a falta de atividade física regular, que se manifesta especialmente associada a patologias como as cardiopatias, hipertensão arterial sistêmica, altos índices de gordura corporal, lombalgias e problemas articulares.

Em contrapartida a este quadro de sedentarismo da população, o número de indivíduos que estão buscando a prática de algum tipo de atividade física vem se tornando cada vez mais expressivo na atualidade, dentre os quais, observa-se o desenvolvimento de atividades físicas ao ar livre, como as caminhadas e as corridas (pedestrianismo<sup>1</sup>).

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 espaço e difundiram-se ainda mais, particularmente nos Estados Unidos (SALGADO, 2006).

Para Marques (2012) 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 se sinta

---

<sup>1</sup> Atividade de percorrer distâncias a pé em trilhos sinalizados que permite contato próximo com a paisagem e pode sensibilizar as pessoas para a importância da proteção dos recursos naturais e culturais, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida dos praticantes. Esta atividade é particularmente atrativa nas vertentes pedagógica, científica, lúdica e turística. (CALIXTO, 2008)

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.

Neste contexto, as corridas, especificamente, às corridas de rua, praças e parques, que apresentam um rápido crescimento do número de provas e praticantes atualmente. Segundo Weineck (2001), 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, consideradas atividades também relevantes na perspectiva do lazer, já que uma grande parcelada população pode ter acesso a ela.

Nas palavras de Salgado (2006), associados a estes benefícios à saúde, alia-se à facilidade da prática, sobretudo das corridas, que vêm atraindo cada vez mais adeptos e se tornando uma modalidade esportiva cada vez mais popular.

Segundo Ribeiro (2015), a corrida é o meio de locomoção mais utilizado na maioria dos esportes e caracteriza-se como um exercício cíclico caracterizado por pequenos saltos, sendo muito utilizada em estudos que envolvem análises mecânicas e metabólicas. A força motora é entendida como a capacidade que um músculo ou um grupo muscular tem de produzir tensão e opor-se a uma resistência externa num determinado tempo ou velocidade.

#### **4. TREINAMENTO FUNCIONAL**

O Treinamento Funcional é um método de treinamento integrado, flexível e ilimitado possibilitando trabalhar em diversas posições ou planos, diferenciando-se do treinamento isolado que apresenta resultados em termos de aumento na massa muscular e força. O que caracteriza o treinamento funcional é a sua proximidade com os movimentos reais e a liberdade de execução do movimento, ganhando-se uma ferramenta de grande importância na preparação física.

Nas palavras de Monteiro e Evangelista (2015), o treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área da fisioterapia e reabilitação, pois estes foram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam as práticas dos pacientes em casa ou no trabalho durante a terapia, possibilitando assim, um breve retorno à vida normal e às suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia. Pode ser observado que o

condicionamento físico é conduzido por meio de exercícios integrados para que sejam alcançados padrões de movimento mais eficientes, Ou seja, neste tipo de treinamento os músculos não trabalham de forma isolada e sim em sinergismo.

Consiste especificamente na junção dos conceitos de treino e funcional, que isoladamente significam:

- Treino: ato ou efeito de treinar, exercício ou conjunto de exercícios praticados por um atleta ou conjunto de atletas, como preparo físico ou com o fim de apurar suas habilidades.

- Funcional: relativo às funções vitais cuja execução ou fabricação procura atender antes de tudo a função ao fim prático.

Segundo Carvalho (2009), treinamento funcional não é uma novidade, afinal a funcionalidade do ser humano já foi uma questão de sobrevivência do homem primitivo. Seguindo a linha histórica na mitologia grega, é observada a importância de uma plena funcionalidade para sucesso de desafios propostos, como “Os doze trabalhos de Hércules”.

A história da cultura grega nos relata os jogos olímpicos, onde visando uma melhora de desempenho dos atletas foram desenvolvidos equipamentos e métodos de treinamento específicos para superação de resultados, também observados na Roma antiga, entre os gladiadores. (CARVALHO, 2009).

Para Carneiro (2010), o Treinamento Funcional começou a ser usado nos Estados Unidos como forma de reabilitações, treinamentos para idosos e portadores de necessidades especiais. Tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado nesse método por core.

A independência funcional requer força muscular, equilíbrio, resistência cardiovascular (FARIA et al 2003). Sabendo disso o treinamento funcional tornou-se popular na busca desta independência, pois se caracteriza como um treinamento do corpo de forma global envolvendo todas as capacidades físicas.

Outro conceito diz que movimentos funcionais se referem a movimentos integrados, multiplanares que envolvem redução, estabilização e produção de força. Em outras palavras, os exercícios funcionais referem-se a movimentos que mobilizam mais de um segmento ao mesmo tempo, que pode ser realizado em diferentes planos e que envolve diferentes ações musculares (excêntrica concêntrica e isométrica).

Considerado uma tendência que já é realidade, o treinamento funcional em suma, consiste em reproduzir de forma mais eficiente e possível os gestos motores

e/ou os sistemas energéticos específicos não só do esporte praticado como também da vida diária, causando adaptações que serão muito próximas das que o organismo precisará durante a prática do esporte, isto confere a este tipo de treinamento um caráter aparentemente não ortodoxo que trabalha o corpo de forma integrada desenvolvendo além das valências físicas envolvidas na atividade, mas também componentes neurológicos como equilíbrio e propriocepção que são importantíssimos na vida humana de forma geral, não só no meio esportivo (D'ELIA, 2008).

Aqui temos três linhas metodológicas que são chamadas de treinamento funcional, uma mais voltada à especificidade esportiva, a outra que vem do Pilates que é focada no Power house (que no treinamento funcional chama-se de core) e por último temos a visão dos exercícios integrados para melhoria das capacidades funcionais (SHIMIZU, 2011).

Este método de treinamento é integrado, flexível, ilimitado e executado em diversos planos, possibilitando o trabalho em diversas posições. No treinamento funcional, como pode ser observado, o condicionamento físico é conduzido por meio de exercícios que são integrados para que sejam alcançados padrões de movimentos mais eficientes.

Sabe-se que o treinamento isolado apresenta resultados em termos de aumento de massa muscular e força, o que permite que haja fadiga individual dos músculos. No entanto, o treinamento funcional aproxima-se mais dos movimentos reais, ou seja, daqueles realizados no cotidiano que envolve integração de movimentos. Esse aspecto atende a especificidade que é um dos mais importantes princípios do treinamento.

Weineck (2001) afirma que “somente atividades semelhantes às do esporte, desenvolverão uma melhora no desempenho”. Para melhorar tarefas funcionais é necessário treiná-las. Um maior grau de liberdade de execução dos movimentos é outra característica do treinamento funcional, já que é possível realizar movimentos em diferentes amplitudes principalmente se comparado aos exercícios do treinamento tradicional.

Por conta disso, é possível dizer que o treinamento é flexível e ilimitado, pois apresenta infinitas variações. A realização de movimentos em múltiplos planos também é característica, já que as atividades funcionais ocorrem em três planos e requerem aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica (MONTEIRO, 2010).

## 5. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA PRATICANTES DE CORRIDAS DE RUA

Quando se fala em rendimento esportivo, automaticamente associamos a ideia de treinamento de muitos anos, assim como se associa a esta o que Zakharov (1992) chama de fases sensíveis do treinamento, definidas por ele cinco etapas dependendo do objetivo a ser atingido, onde cada etapa está relacionada com a solução de determinadas tarefas de preparação do atleta. O autor cita ainda que a preparação de muitos anos racionalmente estruturada pressupõe uma sequência rigorosa na solução destas tarefas, condicionada pelas particularidades biológicas de desenvolvimento do organismo humano, pelas leis naturais de formação da maestria desportiva numa modalidade, pela eficiência dos meios de treinamento e dos métodos de preparação, entre outros (ZAKHAROV, 1992).

Estas etapas de preparação no processo de muitos anos, não evidenciam tempo específico para cada uma delas, sendo que a passagem do atleta de uma fase para outra é caracterizada pelo seu ótimo desempenho em determinada etapa, dependendo para isto da capacitação e da formação restritiva e inerente.

- Etapa de preparação preliminar: esta é a fase onde irá desenvolver o ser como um todo, propiciando a formação e preparação multilaterais e harmoniosas. Esta preparação formará uma base sólida através da diversificação das atividades, constituindo-se mais tarde, como alicerce para as etapas seguintes.

A formação física nesta etapa, compreende o seu desenvolvimento rigoroso, correspondendo com disposição fisiológica do indivíduo. Implica em aprimorar, mas respeitar seus limites fisiológicos o que poderá caracterizar transtornos futuros.

Para Tani, Bento e Petersen (2006) a formação dos hábitos motores é a base necessária para o aperfeiçoamento subsequente dos movimentos racionais e aperfeiçoamento do sistema motor. É importante que as crianças desde o início da prática, assimilem as técnicas principais dos exercícios completos e não dos detalhes individualizados.

Zakharov (1992) cita que nesta etapa não vale apressar-se com a especialização desportiva estreita. Seria mais correto proporcionar ao desportista a possibilidade de experimentar suas forças em diferentes exercícios desportivos e só depois disso definir o tipo da futura especialização.



- Etapa de especialização inicial: Corresponde a época do treinamento em que as pré-disposições de especificidade desportiva começam a ser ressaltadas e compreende os dois ou três primeiros anos da criança ou adolescente na escola desportiva, de forma genérica coincide com a as fases pré-pubertária e pubertária.

Para Tani, Bento e Petersen (2006) o objetivo do treinamento nesta etapa é a preparação física total e o início da formação fundamental da preparação especial, o que vai garantir o sucesso no desporto escolhido nos anos a seguir.

Os trabalhos de desenvolvimento geral ainda ocupam maior parte do treinamento, representando em, sendo que no final desta etapa pode chegar a até 50% em cada situação, considerando-se, entretanto, o ritmo individual de desenvolvimento e o caráter de especificidade de cada desporto.

Na especificidade do desenvolvimento das capacidades físicas, Zakharov (1992) aconselha uma atenção maior às aptidões de força geral, velocidade e resistência geral, esta última com mais ênfase, uma vez que é uma capacidade inerente à maioria dos desportos e o seu desenvolvimento adequado não causa danos posteriores ao desenvolvimento das demais capacidades.

- Etapa de especialização aprofundada: tem início por volta dos 16/17 anos e é a fase do treinamento em que todas as capacidades físicas, técnicas, táticas e volitivas são amplamente ressaltadas. O aumento na duração e frequência dos treinos leva a um conseqüente aumento do tempo dedicado à especificidade ou à preparação especial.

Nesta etapa, o treinamento objetiva o aproveitamento total das potencialidades do atleta, evidenciando uma grande elevação no volume do treinamento técnico e tático (principalmente para os esportes coletivos ou de combate), visando o máximo aproveitamento destes aspectos que dependem da boa preparação física adquirida e podem ainda ser assegurados por meio de competições.

O objetivo principal nesta etapa é garantir o domínio perfeito da técnica desportiva em condições complexas, garantir a sua individualização e desenvolver qualidades físicas e volitivas que contribuam para o aperfeiçoamento do alto nível técnico e tático do jovem atleta.

- Etapa de resultados superiores: para Zakharov (1992) o objetivo desta etapa é a obtenção de resultados superiores (máximos individuais) em sua modalidade. Sua duração coincide com os limites da idade ótima do período de resultados superiores. O autor cita ainda que outra característica básica desta fase seja a existência do

mesociclo competitivo de 04 a 08 semanas de duração, no período que precede imediatamente as principais competições do ano.

Acontece ainda uma redução significativa do período de preparação, aumentando o período de competição em até 06 a 10 meses por ano, utilizando as competições em série.

- Etapa de manutenção dos resultados: como o subtítulo destaca, esta etapa visa à manutenção do potencial adquirido do alto nível dos resultados adquiridos, procurando dar longevidade a estes resultados com a atividade competitiva, tornando-se o fator de maior influência sobre o atleta e o aumento desta prática constitui-se no principal meio de manutenção de sua forma.

O tempo de atuação do atleta, na etapa de manutenção de resultados, depende muito da modalidade. Quanto mais complexa a estrutura da atividade competitiva, maior o número de fatores relativamente iguais que determinam sua eficiência, quanto menor a influência da idade sobre estes fatores, mais prolongada poderá ser a etapa de manutenção de resultados (ZAKHAROV, 1992).

O Treinamento Funcional é uma metodologia recente no Brasil, mas de fundamental importância para a sociedade, visto que permite ao indivíduo acionar seus músculos e articulações de forma global, desenvolvendo as capacidades motoras, e assim o fortalecimento da musculatura necessária às atividades cotidianas, aumentando a capacidade funcional e diminuindo o risco de lesões (D'ELIA, 2008).

Esse treinamento é considerado uma nova tendência na área da Educação Física, pois ainda é pouco estudado. A insuficiência de informações e subsídios a respeito do tema gera insegurança, um fator significativo a todos os profissionais que atuam na área da saúde.

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).

Segundo D'Elia (2008), 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).

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.

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).

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.

Considerando essas condições, diversos 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, 2008).

O treinamento funcional representa uma nova metodologia de condicionamento, norteadas 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)

Visto que esta modalidade esportiva, a corrida, acontece a partir 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.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste trabalho, observa-se que o treinamento funcional é muito importante para ganhar força e agilidade e os corredores podem se beneficiar muito desta modalidade. Além de melhorar a eficiência, o treino funcional previne lesões, pois vai ajudar o corredor a melhorar a eficiência dos seus movimentos.

O treinamento funcional também é indicado para melhorar o equilíbrio muscular, a coordenação motora, mobilidade e flexibilidade e equilíbrio dinâmico, além de ser ótimo para fortalecer a região do core, estabilizar quadril, joelho e tornozelo – o que todo corredor precisa.

O treinamento funcional é hoje é um grande aliado para a modalidade de corrida de rua, pois melhora a performance, auxilia na prevenção de lesões e indicado para melhorar o equilíbrio muscular, coordenação motora, mobilidade, flexibilidade e equilíbrio dinâmico sem contar que é ótimo para fortalecer a região do core, estabilizar quadril, joelhos e tornozelos;

Ele pode ser considerado um exercício que está tomando espaço em academias, grupos que praticam artes marciais e até mesmo para quem não é tão adepto a grandes maratonas de exercícios, pois, o treinamento traz para o praticante, além da tonificação muscular, diversos benefícios como: melhora da flexibilidade, emagrecimento, otimização da coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiorrespiratório. Isso tudo além de motivação e do aumento da autoestima.

O aumento na expectativa de vida dos indivíduos tem feito com que ocorra um maior foco e atenção para a questão da capacidade funcional e a dependência física que, apesar de seu declínio com o passar dos anos, pode ser recuperada ou melhorada através de um estilo de vida ativo que contenha a realização de atividade física regular.

Sendo assim, torna-se fundamental a atuação de profissionais da área da Educação Física, buscando o aprimoramento e aperfeiçoamento dos seus conhecimentos para a implantação de um treinamento considerando as diferenças e as necessidades individuais, visto que cada pessoa apresenta um nível de funcionalidade diferente da outra.

Com o estudo realizado ficou evidente que o Treinamento Funcional vem a ser uma nova tendência nas áreas do treinamento, mas seus termos referentes nos remetem ao passado, desde os tempos em que o homem precisou garantir sua própria sobrevivência tendo de se adaptar as condições do meio em que vivia.

Na verdade, o termo funcional teve sua aplicabilidade, inicialmente, na área da fisioterapia, sendo mais utilizado como forma de tratamento e recuperação das deficiências no movimento dos indivíduos. Não obstante, este método de treino passou a adentrar o meio físico-desportivo trazendo inovação e benefícios a todos os envolvidos.

Portanto, o que se vê hoje é um crescente futuro funcional, baseado na evolução do treinamento físico, onde os indivíduos passaram a buscar cada vez mais métodos variados e qualificados que atendessem suas exigências de melhor padrão de vida em todos os aspectos, principalmente os relacionados à saúde.

Um fator bastante relevante aos indivíduos dentro da metodologia do Treinamento Funcional é a promoção da transferência dos ganhos obtidos de forma efetiva para o seu dia-a-dia, o que torna a performance, até então restrita aos programas de atletas de alto nível, acessível a qualquer indivíduo. Pode-se dizer que este é um grande passo para o alcance de melhorias nos padrões de movimento do homem, garantindo benefícios diretos para suas atividades diárias.

O processo de pleno desenvolvimento de suas capacidades físicas e mentais é o que realmente importa, seja para o atleta de alto nível, seja para o praticante que busca, por meio da prática de atividade física, uma melhor qualidade de vida. O Treinamento Funcional prega, pela prática regular desses estímulos, uma quebra de paradigmas em relação ao que qualquer indivíduo deve fazer para se condicionar.

## REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J.M.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2001.

CALIXTO, V.; DORES, A.(coord.) 2008 – **Guia de Percursos Pedestres** (Algarve). Faro, Região de Turismo do Algarve e Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve.

CARNEIRO, T. **O que é Treinamento Funcional?** Publicado no site [www.arturmonteiro.com.br](http://www.arturmonteiro.com.br) com o assunto Treinamento Funcional, 2010. Disponível em: < <http://www.arturmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamento-funcional/> > Acesso em 20 abr 2021.

CARVALHO, R. **O que é Treinamento Funcional?** Publicado no blog: <http://rodrigocarvalhopersonal.com/> com o assunto Treinamento Funcional, 2009. Disponível em: < <http://rodrigocarvalhopersonal.com/2009/06/o-que-e-treinamento-funcional/>>. Acesso em 09 mai 2011.

CARVALHO, R. **O que é Treinamento Funcional?** Publicado no blog: <http://rodrigocarvalhopersonal.com/> com o assunto Treinamento Funcional, 2009. Disponível em: < <http://rodrigocarvalhopersonal.com/2009/06/o-que-e-treinamento-funcional/>>. Acesso em 09 abr 2021.

D'ELIA, L. Treinamento funcional. **Revista Informe Phorte**, ano 12, n. 24, 2008-2009.

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

FARIA, J. C. ET AL.: Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular, equilíbrio e mobilidade de idosos. **Revista Acta Fisiátrica**. 10(3): 133-137, 2003.

FRANCISCO, B.B. SANTOS, M.V. VIEIRA. L.F.M.L. Benefícios do treinamento funcional na musculatura abdominal. **Unisaesiano**. Lins- SP. 2012. Disponível em <<http://www.unisaesiano.edu.br/biblioteca/monografias/54822.pdf>>. Acesso em 09 abr 2021.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1994.

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

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

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo: Atlas, 1991.

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

MERRIAM, S. B. **Qualitative research and case study applications in education.**São Francisco (CA): Jossey-Bass, 1998.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T; **O que é Treinamento Funcional?** www.arthurmonteiro.com.br. [s.l.] 20 de abril de 2010.

MONTEIRO, A.G, EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional:** Uma abordagem prática. Ed. Phorte Editora. 1ª edição. São Paulo. 2010.

RIBEIRO, Ricardo do Amaral. **A eficácia do treinamento de força para o aumento do desempenho de corredores de longa distância.** Belo Horizonte: UFMG, 2015.

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.

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

SHIMIZU, Alexandre. **Histórico do treinamento funcional no Brasil.** Disponível em: <<http://www.alexandreshimizu.com/2011/03/historico-do-treinamento-funcional-no.html>>. Acesso em: 3 set.2011.

TANI, Go; BENTO, Jorge Olimpio; PETERSEN, Ricardo Demétrio de Sousa. **Pedagogia do Desporto.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais:** a pesquisa qualitativa em educação: o positivismo, a fenomenologia, o Marxismo. São Paulo: Atlas 1987.

WEINECK, J.N. **Treinamento ideal.** 9ª ed. São Paulo: Manole; 2001.

ZAKHAROV, Andrei. **Ciência do Treinamento Desportivo.** Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.