



### CORREDORES FUNDISTAS E TREINAMENTO COM PESOS: UMA COMPARAÇÃO DO TREINAMENTO PRATICADO COM O TREINAMENTO MAIS EFICIENTE PARA UMA MELHOR ECONOMIA DE CORRIDA

---

#### Resumo

KULITCH, Joao Alexandre  
MARTINS, Diego Rocio

Dentre todas as opções de exercícios físicos, a corrida apresenta-se com uma das modalidades mais viáveis, seja pela baixa burocracia, seja pelo mínimo investimento necessário, gerando assim um grande número de adeptos. Muitos corredores que buscam melhorar seu desempenho, incorporam às rotinas de treinos de corrida outras formas de exercício, dentre elas, a musculação. Entretanto, existem diferentes métodos de treino que podem ser utilizados, refletindo assim em diferentes respostas, podendo essas serem positivas, negativas ou indiferentes. A literatura aponta que o exercício resistido utilizando os métodos de treinamento de força com altas cargas e os métodos baseados no desenvolvimento da potência promovem acréscimos na economia de corrida, e consequentemente, melhoram o desempenho. Porém, nem sempre essas metodologias são as mais utilizadas na prática pelos corredores que fazem musculação, sendo aparentemente mais comum exercícios baseados em baixas cargas e grande volume de exercício, os chamados “treino de resistência”. Desse modo, o objetivo do presente estudo é comparar o modelo de treinamento utilizado na prática por corredores fundistas (pessoas que percorrem regularmente distâncias superiores a 5km) com o modelo de treinamento apresentado pela literatura como o mais eficiente (força e/ou potência), identificando se a metodologia adotada na prática se assemelha a prescrição teórica entendida como ideal. A pesquisa terá um caráter experimental transversal, coletando dados das rotinas de exercício de corredores frequentadores de diferentes academias de Curitiba para se diagnosticar o modelo mais comumente utilizado por essa população. Essas informações serão obtidas via questionário online, tabuladas e interpretadas com relação ao descrito na literatura. Como a pesquisa ainda se encontra na fase de desenvolvimento metodológico, a mesma não possui resultados passíveis de discussão.

**Palavras-chave:** Corrida; treinamento com pesos; economia de corrida