



TREINAMENTO DE FORÇA PARA CORREDORES FUNDISTAS: REVISÃO BIBLIOGRAFICA NACIONAL

Matheus Luiz Wosch
Paulo André Soares De Oliveira
André Geraldo Brauer Junior (Orientador)

Resumo

A corrida de fundo é caracterizada por distâncias acima de 5000 metros, em qual é necessário possuir altos níveis de força para a realização da mesma. O treinamento de força (TF) exige que a musculatura corporal se movimente contra uma resistência externa. Com isso, o objetivo do presente estudo é analisar como é a produção acadêmica nacional sobre treinamento de força para corredores fundistas (CF). Trata-se de uma pesquisa qualitativa que será realizada por meio de uma revisão sistemática da literatura, que é um processo desenvolvido para identificar o assunto central. A busca dos artigos será realizada na plataforma Scientific Electronic Library Online (SciELO Brazil) e no site de busca Google acadêmico. Os critérios de inclusão dos artigos são os seguintes: artigos originais em português, publicados de 2010 a 2020, artigos que contemplem corredores fundistas com uma faixa etária de 20 a 59 anos (homens e mulheres), artigos que contenham programa estruturado de treinamento de força de no mínimo 4 semanas. Já os critérios de exclusão dos artigos são: artigos em línguas estrangeiras, teses, dissertações, artigos de revisão e monografias. A análise será realizada após uma sistematização dos principais dados dos artigos, que serão apresentados em um quadro e fluxograma. O resultado e a conclusão da pesquisa ainda não foram concluídos, com o prazo para ser realizado até dezembro de 2021.

Palavras-chave: Corrida de fundo; Treinamento de força; Corredores fundistas amadores.