



EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O DESEMPENHO DE CORREDORES FUNDISTAS

Igor Bressan
Luciano Bueno Bueno
André Geraldo Brauer Junior (Orientador)

Resumo

O treinamento de força envolve exercícios físicos que estão relacionados com a melhora da força muscular. Frequentemente o treino de força é associado a utilização de pesos, porém também pode ser realizado com o peso do próprio corpo. E por meio treino de força, será possível mostrar que não somente o treinamento de corrida em si é suficiente para obter um melhor desempenho, e assim encontrar diferentes formas de treinos que auxiliem os corredores, também pretendemos transmitir essa pesquisa para que possamos auxiliar novos acadêmicos em suas pesquisas e implementar informações afim de que haja mais estudos na área sobre os efeitos do treinamento de força para corredores fundistas. Sendo assim o objetivo do presente estudo é entender qual o efeito gerado pelo treino de força em suas variadas formas de treinamento, para a coleta de dados será realizado uma revisão sistemática bibliográfica que permite integrar as informações de um conjunto de estudos analisados separadamente. Como base de estudos utilizamos as plataformas SciElo, Portal Capes e PubMed. Os critérios de inclusão dos artigos foram homens e mulheres na faixa etária de 18 a 50 anos, tempo de treinamento de pelo menos 6 meses, somente corredores fundistas. Os critérios de exclusão serão, a não leitura de monografia e dissertações de mestrado. Serão utilizados os seguintes descritores: treinamento de força, strength training, corredores fundistas, long distance runners, treinamento para corredores, runner training, treinamento de força para corredores, strength training for runners, treinamento de força para corredores fundistas, strength training for long distance runners. Os estudos que iremos analisar serão, grupos de estudos, línguas de pesquisas serão Português e Inglês, com recorte temporal de 20 anos sendo de 2000 a 2020. A análise de dados será realizada por meio de um quadro de revisão que contemplará os seguintes dados: autor do artigo, título, objetivo, metodologia, resultados, análise e considerações finais.

Palavras-chave: treinamento de força; desempenho de corredores; corredores fundistas; economia de corrida.