



## **A PRODUÇÃO ACADÊMICA SOBRE O TREINAMENTO INTERVALADO PARA CORREDORES FUNDISTAS RECREACIONAIS**

**Gabriel Petronio Santos  
Ana Paula Rabello Ferreira  
André Geraldo Brauer Junior**

### **Resumo**

A maioria dos corredores ao iniciar a prática de corrida tem como objetivo completar uma prova. Há muitos métodos de treinamento de corrida para se alcançar este propósito, que vão de exercícios contínuos a exercícios intervalados, ou mistos. Diante disso, trataremos a respeito do treinamento intervalado voltado para a preparação física de corredores fundistas recreacionais. Considera-se que o treinamento intervalado é um tipo de treino bem utilizado por treinadores de corrida para prescrição de treinos nos dias atuais, por se tratar de um método em que seu principal objetivo é a melhora na eficiência da corrida. Desta forma, nossos objetivos são, analisar a produção acadêmica sobre o treinamento intervalado para corredores fundistas recreacionais, explicar o treinamento intervalado, investigar a literatura sobre treinamento intervalado para corredores e analisar programas de treinamento intervalado para preparação de corredores fundistas recreacionais. As contribuições decorrentes desta pesquisa promoverão uma reflexão sobre como o efeito do treinamento intervalado para a corrida é uma forma de justificar sua importância para a preparação de corredores de rua recreacionais. Visto que, com a prática deste tipo de treinamento, pode-se perceber uma grande evolução do indivíduo no que diz respeito a melhora de seu desempenho na corrida. O tipo de pesquisa utilizada no presente artigo se trata de uma revisão sistemática de estudos que investigarão a produção acadêmica sobre o treinamento intervalado para corredores fundistas recreacionais. Como estratégia de pesquisa foi utilizado o acrônimo PICOS. A busca eletrônica sistemática foi realizada nas bases de dados PubMed, BVS e Scielo. A pesquisa na literatura foi feita com o uso dos termos MeSH (Medical Subject Headings) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Os descritores utilizados na busca foram combinados de acordo com álgebra booleana: em português “treinamento intervalado de alta intensidade” E corrida E “desempenho atlético” e em inglês “high intensity interval training” AND running AND “athletic performance”. Os estudos selecionados atenderam aos seguintes critérios: artigos originais que contemplem o treinamento intervalado para corredores fundistas recreacionais publicados entre 2013 e 2023, em português e inglês. Foram excluídos artigos de revisão, capítulos de livros, monografias, teses, dissertações, além de amostras contendo outras modalidades esportivas e aqueles que não possuem relação com a temática em questão. Foram encontrados 176 artigos nas bases de dados, após a identificação dos filtros, restaram 35 artigos e ao final, foram selecionados 16 artigos para análise detalhada. Esta pesquisa está em fase de desenvolvimento e ainda não apresenta discussões e considerações finais.

**Palavras-chave:** Corrida; Treinamento intervalado; Desempenho esportivo; Corredores fundistas recreacionais.