



EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA MELHORA DA PERFORMANCE EM CORREDORES

Rafael Dias
Gabriel Ricardo Pereira
Sérgio Andrade

Resumo

INTRODUÇÃO: A performance na corrida de longa distância é influenciada por diversos fatores, como: fisiológicos, biomecânicos, psicológicos, ambientais e táticos. No que tange o fator fisiológico, o modelo clássico consta com dois principais padrões que influenciam amplamente o desempenho: o consumo máximo de oxigênio (VO₂máx) e a economia de corrida (EC) (WENG et al., 2022). A economia de corrida é definida como o custo de energia ou oxigênio para correr a uma velocidade submáxima. Ela pode ser influenciada por uma variedade de condições, incluindo a força e o ciclo alongamento-encurtamento muscular, os quais podem ser aprimorados através do treinamento de força. O treinamento resistido é uma importante estratégia para a melhora das funções físicas do organismo, como: redução da gordura corporal, aumento da taxa metabólica basal, controle de pressão arterial, entre outras (KRAEMER, et al. 2002). Além disso, é um importante aliado para corredores visando a prevenção de lesões e melhora da performance.

JUSTIFICATIVA: Acredita-se que os mecanismos pelos quais a economia de corrida melhora com o treinamento resistido incluem a resistência muscular, força explosiva, potência e força máxima. Estudos recentes mostraram que o treinamento resistido aprimorou o desempenho durante a corrida e elevou a economia de corrida em triatletas profissionais (MILLET et al., 2002).

OBJETIVO: O objetivo geral desta revisão é analisar o efeito do treinamento resistido na melhora da performance em corredores fundistas. O objetivo específico é investigar os mecanismos pelos quais o treinamento resistido aumenta a performance dos corredores.

METODOLOGIA: O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa qualitativa. Para a busca dos artigos científicos na língua inglesa foi utilizada a base de dados eletrônica PubMed com os descritores “resistance training”, “strength training”, “runners”, “running economy” e “running performance” combinados com os operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos ensaios clínicos longitudinais dentro do recorte temporal de 2013 a 2023 que tenham investigado o efeito de um protocolo de treinamento resistido na performance de corredores. Foram encontrados 19 artigos, dos quais 04 foram excluídos após a leitura do título e resumo, restando 15 que serão lidos na íntegra para análise da elegibilidade. Esta pesquisa está em fase de desenvolvimento e ainda não apresenta discussões e resultados.

Palavras-chave: resistance training; strength training; runners; running economy; running performance.