# Preparação Física para Corredores de Rua: Uma Revisão Integrativa

**Autor(res)**

Paulo Henrique De Souza
Francisco Chagas Ricardo Neto
José Alberto Martins Da Silva
Yves Régis Do Carmo Soares
Paulo Alexsandro Costa Oliveira
Alisson Jhonatan Cosme Do Nascimento
Emerson Malveira Saraiva
Jeferson Oliveira Dos Santos
Karollyne De Oliveira Saldanha

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

UNIVERSIDADE PITÁGORAS-UNOPAR ANHANGUERA

**Introdução**

A preparação física para corredores de rua tem ganhado destaque na educação física devido ao aumento significativo de praticantes dessa modalidade esportiva. A corrida de rua é uma atividade acessível e popular, atraindo pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento. Este trabalho buscou analisar as principais práticas de preparação física para corredores, com foco em resistência, força, flexibilidade e prevenção de lesões.
A relevância do estudo está em oferecer embasamento teórico e prático que auxilie na otimização do treinamento, integrando abordagens baseadas em evidências científicas recentes. Além disso, considerou-se o contexto brasileiro, marcado por fatores como clima, infraestrutura e recursos disponíveis.
No campo da resistência cardiovascular, estudos apontam que a combinação de exercícios aeróbicos e anaeróbicos melhora o desempenho e a capacidade cardiorrespiratória. Já o treinamento de força mostra-se essencial para a eficiência da corrida e para a prevenção de lesões musculoesqueléticas, reduzindo sua incidência entre corredores. A flexibilidade também desempenha papel importante, pois amplia a mobilidade articular e contribui para menor risco de lesões.
Outro aspecto central é a prevenção de lesões, priorizando medidas como aquecimento adequado, fortalecimento muscular, uso de calçados apropriados e programas de preparação individualizados. Tais estratégias não apenas potencializam o desempenho, mas também garantem a continuidade da prática esportiva com segurança.
Dessa forma, este trabalho procurou responder a três questões principais: Quais técnicas de preparação física são recomendadas para corredores de rua? Como aplicá-las de forma eficaz e segura? Qual seu impacto no desempenho e na prevenção de lesões?
Os objetivos foram: investigar recomendações científicas sobre a preparação física de corredores de rua, realizar pesquisa em bases de dados, categorizar os estudos encontrados e conduzir uma revisão integrativa sobre o tema.

## Objetivo

Investigar, com base em evidências científicas recentes, as principais recomendações sobre preparação física aplicadas a corredores de rua, visando desempenho e prevenção de lesões.

## Material e Métodos

Trata-se de um estudo bibliográfico, caracterizando-se como uma revisão integrativa a qual é um tipo de estudo que reúne, organiza e analisa resultados de pesquisas já publicadas sobre um tema, permitindo síntese do conhecimento existente e identificação de lacunas para novas investigações. Realizou-se busca na base de dados PubMed utilizando os termos: Athletes, Exercise,Running. Os termos se encontram em inglês pois não foram encontrados artigos relevantes em base de dados Brasileiro. Após pesquisar pelos termos chegou-se a 31.643 resultados, após aplicar o filtro “1 ano” chegou-se a 1.472 resultados, após aplicar o filtro “texto completo gratuito” chegou-se a 821 resultados, após aplicar o filtro “Meta-Análise” chegou-se a 17 resultados, após analisar minuciosamente os artigos que se relacionavam com o tema chegou-se a 8 artigos.

## Resultados e Discussão

Artigo 1 – Effects of Moderate Dynamic Stretching on Running Economy
(Efeitos do Alongamento Dinâmico Moderado na Economia de Corrida)
Participantes: 16 corredores recreativos, 18–30 anos.
Método: Comparação entre alongamento dinâmico moderado, alongamento estático e sem alongamento, realizados antes de corrida em esteira até a exaustão.
Resultado: O alongamento dinâmico melhorou a economia de corrida, aumentou a distância percorrida e prolongou o tempo até a fadiga.
Aplicação: Sugere-se incluir alongamento dinâmico no aquecimento pré-corrida.

Artigo 2 – Comparison Between Plyometric and Strength Training on Lower Limb Explosive Power
(Comparação entre Treinamento Pliométrico e de Força na Potência Explosiva dos Membros Inferiores)
Participantes: 40 atletas universitários.
Método: Grupo PT (pliometria) vs. grupo RT (força) durante 8 semanas. Avaliação de salto vertical e sprints de 5–20m.
Resultado: Ambos melhoraram potência e velocidade, mas a pliometria foi levemente superior em curtas distâncias.
Aplicação: Sugere-se combinar PT e RT para ganhos completos de potência.

Artigo 3 – Effects of Different Conditioning Activities on Sprint Performance in Elite Runners
(Efeitos de Diferentes Atividades de Condicionamento no Desempenho de Sprint em Corredores de Elite)
Participantes: 22 corredores de elite.
Método: Comparação de protocolos PAPE (pliometria, exercícios de força-potência, sprints resistidos e assistidos). Desempenho de sprint medido após as intervenções.
Resultado: Nenhum protocolo melhorou significativamente o sprint.
Aplicação: Sugere-se que, em atletas de elite, o PAPE não traz ganhos adicionais.

Artigo 4 – Do Exercise-Based Prevention Programs Reduce Running-Related Injuries?

(Programas de Prevenção Baseados em Exercícios Reduzem Lesões Relacionadas à Corrida?)
Participantes: 272 corredores recreativos.
Método: Programa de prevenção com exercícios de força e mobilidade, durante 12 semanas, comparado a grupo controle.
Resultado: Não houve redução significativa na taxa de lesões. Supervisão mostrou-se fator-chave para adesão.
Aplicação: Programas preventivos supervisionados parecem mais eficazes.

Artigo 5 – Effects of Repeated Sprint Training on Physical Fitness and Running Performance
(Efeitos do Treinamento de Sprint Repetido na Aptidão Física e no Desempenho de Corrida)
Participantes: 28 corredores treinados.
Método: Treinamento de sprint repetido (RST), 2 vezes por semana, por 6 semanas. Avaliados VOmáx, velocidade, mudança de direção e salto vertical.
Resultado: Melhorias significativas em todos os indicadores de desempenho físico.
Aplicação: RST é recomendado para aumentar velocidade e condicionamento geral.

Artigo 6 – Strength Training Methods in Middle- and Long-Distance Runners
(Métodos de Treinamento de Força em Corredores de Média e Longa Distância)
Participantes: 36 corredores de média e longa distância.
Método: Três grupos (cargas altas, pliometria e métodos combinados), durante 10 semanas. Avaliada economia de corrida (RE).
Resultado: Todos melhoraram a economia de corrida, mas métodos combinados foram mais eficazes.
Aplicação: Sugere-se integrar treino de força variado à rotina de corredores.

Artigo 7 – Physiological Adaptations and Performance Improvement with High-Intensity Interval Training Combined with Blood Flow Restriction
(Adaptações Fisiológicas e Melhora do Desempenho com Treinamento Intervalado de Alta Intensidade Associado à Restrição de Fluxo Sanguíneo)
Participantes: 20 corredores treinados.
Método: Comparação entre HIIT tradicional e HIIT com restrição de fluxo sanguíneo (BFR), durante 6 semanas. Avaliados VOmáx e resistência.
Resultado: O HIIT+BFR trouxe maiores ganhos em VOmáx e resistência.
Aplicação: Estratégia promissora, especialmente se personalizada ao nível do atleta.

## Conclusão

O estudo analisou estratégias de preparação física para corredores de rua, destacando a importância de treinos de força, pliometria, alongamento dinâmico, HIIT e prevenção de lesões. Sugere-se que uma abordagem integrada, estruturada e personalizada potencializa desempenho, melhora a economia de corrida e reduz riscos musculoesqueléticos. A orientação profissional é recomendada para equilibrar intensidade, volume e variedade, garantindo performance e longevidade no esporte.

## Referências

Billat, 2001 – Treinamento intervalado e performance

Ferreira, Lima & Costa, 2021 – Treino aeróbico e anaeróbico em corredores de rua

Nascimento, Oliveira & Cardoso, 2022 – Fortalecimento muscular e prevenção de lesões

Oliveira, 2021 – Flexibilidade e prevenção de lesões

Baker et al., 2025 – Treinamento pliométrico e força

Loturco et al., 2024 – Condicionamento físico e sprint

Wu et al., 2024 – Programas de prevenção de lesões.