



# ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de  
Marcha e Corrida

---

Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha

---

21 414 60 20

---

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *O TREINO FUNCIONAL DO RUNNING*

A ato de correr é a projeção do corpo para frente transferindo o peso corporal de um pé para outro através da aplicação de impulsos de força. No entanto esta ação não é isolada, sendo necessário a intervenção de outras partes do corpo para promover as alterações posturais e compensatórias de cada fase do movimento. É neste sentido que o “treino funcional” do qual se houve falar cada vez mais e está em ascensão, devido aos seus inúmeros benefícios que serão descritos, pode ajudar a melhorar a eficiência e a prevenir desequilíbrios que resultam em última instância em lesão desportiva.

A corrida exige uma preparação muito específica do praticante, seja ele um runner ou um atleta de rendimento. A principal preocupação passa por compensar a ação continuada de desgaste que os impactos constantes e sobrecarga de treino provocam no aparelho osteoarticular. Para além desta preocupação, diminuir a sensação de fadiga localizada, ou de dor, ajudará a que os resultados sejam cada vez melhores e o dispêndio energético menor. Relativamente ao gasto energético, se a postura for melhorada devido a um incremento da tonicidade muscular geral, o padrão de corrida será mais efectivo durante mais tempo, conduzindo a resultados superiores.

Neste sentido, a prática de um treino diferenciado, que englobe o trabalho simultâneo de vários grupos musculares, à semelhança do que acontece na situação real do ato de correr, e com o objetivo de evitar lesões, deve ser integrado na prescrição do treino.

O “treino funcional” melhora a coordenação motora, a flexibilidade, a propriocepção, o controlo da respiração, o equilíbrio entre os músculos profundos e superficiais, e o fortalecimento do core, que é o conjunto da musculatura estabilizadora, localizado na região da bacia, abdómen, zona torácica e lombar. É realizado através de exercícios elaborados de forma direccionada, utilizando diferentes sequências em cima de bases ou de posições instáveis do corpo.

A realização de uma parte final do treino dedicada à realização de exercícios que ajudam no equilíbrio muscular promove melhorias muito significativas na eficiência da corrida e na prevenção de lesões. A realização de duas ou três seções semanais durante o período preparatório da nova época irá incrementar os níveis de força geral e a realização de pelo menos uma sessão semanal ao longo do resto da época irá promover a manutenção, podendo ser a “chave” para melhorar significativamente o nível do praticante.