

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DO CORE EM ATLETAS CORREDORES

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/IADC7133

SOUSA; ANA PAULA SANTOS ¹, EULÁLIO; MAYRA RODRIGUES LULA ², TEIVE; VIRNA LAGES SOARES ³

RESUMO

A prática da corrida de rua é vista por muitos autores como uma das modalidades de exercícios aeróbicos que tem mais crescido no Brasil, nos últimos anos. No entanto, por ser uma modalidade de impacto, há uma preocupação maior com o treinamento dos músculos envolvidos na biomecânica da corrida. O presente trabalho tem como escopo demonstrar a relação direta entre o treinamento do core e os benefícios para atletas corredores. Ademais foi feita uma análise sobre o conceito de core, sua função estabilizadora e a biomecânica da corrida. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados PubMed, Scielo, Lilacs e Google Acadêmico através dos descritores “core training runner”, tendo como marco temporal os anos entre 2016 e 2022, além da pesquisa em livros clássicos com o intuito de melhor desenvolver o tema proposto. Como resultado, constatou-se que o treinamento do core promove diversos benefícios para atletas corredores, tal qual a melhoria do equilíbrio estático, da coordenação física, da velocidade e do tempo de corrida, da simetria, da amplitude de movimento, bem como a economia metabólica e a prevenção de lesões. Pode-se concluir que o treinamento do core é um importante elo entre o treino de força e o treino de corrida para melhorar o desempenho atlético.

PALAVRAS-CHAVE: Benefícios, Core, Corrida, Treinamento

¹ UNIRENTOR, paulinhasantos_03@hotmail.com

² UNIRENTOR, mayleulio@hotmail.com

³ UNIRENTOR, VIRNATEIVE2020@GMAIL.COM