

## A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FORÇA NA CORRIDA

A corrida é um dos exercícios de eleição da maioria dos praticantes desportivos, que recorrem à mesma com o objetivo de melhorar a condição física, o bem-estar psicológico e alcançar objetivos pessoais.

Contudo, como podem estes indivíduos potenciar as suas capacidades e aumentar a sua performance de modo a conseguirem atingir os seus objetivos?



O treino de força é na realidade um potente coadjuvante num processo de treino de qualquer modalidade, pois o objetivo é o de garantir que os tecidos musculares possam ter condições para tolerar a prática técnica e específica da mesma com o mínimo prejuízo da integridade articular e muscular e com a máxima otimização dos processos inerentes à criação de tensão muscular.



O treino de força melhora o rendimento na corrida através do impacto que o mesmo tem nos marcadores fisiológicos e consequente resposta muscular.

Estes marcadores fisiológicos são:

- **Vo2máximo** que consiste na capacidade de captar, fixar, transportar e utilizar o oxigénio
- **Limiar Aeróbio** designado pelo ponto do esforço onde começamos a acumular lactato, quanto mais elevado for, maior será a intensidade do treino sem acumulação do lactato
- e consequentemente o **Limiar Anaeróbio**

Por sua vez, todos estes parâmetros levam a um decréscimo da **Frequência Cardíaca**.

Necessita de marcar um plano de treino?  
Envie um email para [exerciciosauade@gcp.pt](mailto:exerciciosauade@gcp.pt).

Mais informações em <https://gcp.pt/actividades-desportivas/sala-de-exercicio/>

Como resposta muscular surge a melhoria da coordenação dos membros inferiores e co-ativação muscular, o que acaba por aumentar a rigidez muscular e diminuir os tempos de contacto com o solo. O aumento das fibras musculares tipo I (lentas) e tipo II (rápidas) resultam assim numa menor ativação da unidade motora para produzir uma determinada força. Este aumento de força melhorará a biomecânica e os padrões de recrutamento muscular, permitindo assim correr de forma mais eficiente.



Associado a estes benefícios, está também a prevenção de lesões, sendo que este tipo de treino, reforça os nossos ligamentos e articulações, preparando o nosso corpo para a exigência da corrida.



**PÕE-TE EM FORMA PARA CORRER E NÃO QUEIRAS CORRER PARA TE PÔR EM FORMA.**

### Referências:

McLaughlin, J. E. (2006). *A test of the classical model for predicting endurance running performance*. The University of Tennessee.

Moher, D. (2010). Corrigendum to: Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analyses: The PRISMA Statement International Journal of Surgery 2010; 8: 336-341. *Int J Surg*, 8(8).

Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M., Chaouachi, A., Koubaa, D., Feki, Y., ... & Amri, M. (2005). Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity. *British journal of sports medicine*, 39(8), 555-560.

Štohanzl, M., Baláš, J., & Draper, N. (2017). Effects of minimal dose of strength training on running performance in female recreational runners. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(9), 1211-1217.

Santos, M. (2017) Prevalência e características sociodemográficas dos Praticantes de Corrida em Portugal, Dissertations Publishing Universidade de Lisboa (Portugal)