

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

EXERCÍCIOS COORDENATIVOS PARA CORRIDAS

Artur Bruno De Lima Assuncao (arturcbruno@gmail.com)

Bruno Dossantos.V (brunosanttossccp@gmail.com)

David Thiago Aguiar Da Silva (aguiardavid21@gmail.com)

Erika Araújo Martins Varotti (erikamartinsv@hotmail.com)

Fabício Da Silva Moreira (fabrycyomoreira1997@icloud.com)

Francisco Everton Amaral Barbosa (francisco.evertonr10@gmail.com)

Guilherme Domingos Silva (guilher190@outlook.com)

Luiz Felipe Do Nascimento Lima (felipelima0081@gmail.com)

Maria Clara Duarte Ferreira (mariduaarte@gmail.com)

Riquelma Rodrigues De Araújo (riquelma@gmail.com)

A corrida é uma prática física muito comum por ser simples, acessível e trazer diversos benefícios, como melhora do condicionamento, controle do peso e redução do estresse. Entretanto, para correr bem não basta apenas aumentar ritmo ou distância: é essencial desenvolver maior controle e eficiência nos movimentos. Os exercícios coordenativos atuam justamente nesse aspecto, auxiliando o corpo a organizar e executar melhor cada gesto, deixando a corrida mais leve, natural e segura.

Este trabalho busca explicar, de maneira clara, a importância da coordenação para corredores e apresentar exercícios simples que podem ser utilizados tanto

por iniciantes quanto por praticantes mais experientes. A ideia é mostrar como esses movimentos contribuem para a técnica, o equilíbrio e o domínio corporal durante a corrida.

A construção do conteúdo foi baseada em conceitos básicos de coordenação motora e em exercícios usados no aprendizado do gesto de correr. Foram selecionados movimentos simples e comuns no treinamento técnico, escolhidos por serem de fácil compreensão mesmo para pessoas sem formação em treinamento esportivo ou biomecânica.

Entre os resultados, destacam-se alguns exercícios coordenativos úteis para melhorar a corrida, como o skipping alto, que aprimora agilidade e ritmo; o drill A, que favorece alinhamento e elevação dos joelhos; o anfersen, que desenvolve mobilidade e o gesto de levar o calcanhar ao glúteo; e a passada coordenada, que reforça controle e estabilidade durante o movimento.

Conclui-se que os exercícios coordenativos tornam a corrida mais eficiente, econômica e segura. Eles ajudam a aprimorar o padrão motor, reduzem o gasto de energia e diminuem o risco de lesões, sendo úteis para qualquer pessoa que deseja correr melhor — seja por saúde, lazer ou desempenho. Inserir-los na rotina é simples e pode gerar melhorias rápidas e claras.

Referências

BOMPA, T. Periodização do Treinamento Esportivo.

DANTAS, E. Treinamento Desportivo: Teoria e Prática.

GARCIA, L. Fundamentos da Corrida.

KNUDSON, D. Fundamentals of Biomechanics.

MCARDLE, W.; KATCH, F. Fisiologia do Exercício.

MATSUDO, V. Atividade Física e Saúde.

TUBINO, J. Treinamento Esportivo.

WEINECK, J. Biologia do Esporte.

Palavras-chave: corrida; coordenação; técnica; eficiência; desempenho.