

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DE ENSINO E EDUCAÇÃO

EXERCÍCIOS COORDENATIVOS PARA CORRIDAS LONGAS

Jose Guilherme De Matos Holanda (Guilhermeematosholanda@gmail.com)

Cesario Rui Callou Filho (Rui.callou@professor.uniateneu.edu.br)

Wendel Vidal Nascimento De Souza (jarlianecentec@gmail.com)

Paulo Henrique Rodrigues Nunes (ph_rn@hotmail.com)

Maria Edvanilde De Paulo (edy100m@gmail.com)

Manoel Luciano (manoelluciano1020@gmail.com)

INTRODUÇÃO

Os exercícios coordenativos desempenham papel fundamental no treinamento de corridas longas, pois aprimoram aspectos essenciais da técnica, como postura, cadência, ritmo e economia de movimento. A corrida de longa distância não se baseia apenas na capacidade aeróbia, mas também na eficiência biomecânica e no controle motor. Dessa forma, a coordenação motora deve ser compreendida como a capacidade de organizar e ajustar os movimentos corporais de maneira precisa, fluida e econômica, mesmo diante da fadiga. Quando o corredor pratica exercícios específicos de coordenação, favorece a integração entre sistema nervoso central e musculatura, resultando em padrões de movimento mais eficientes, maior estabilidade e menor risco de lesões. Esses elementos tornam os exercícios coordenativos uma ferramenta indispensável dentro do planejamento técnico e físico para corredores iniciantes, intermediários e avançados.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é apresentar, de forma resumida e estruturada, a importância dos exercícios coordenativos para corridas longas, destacando seus benefícios para a economia de corrida, a prevenção de lesões e a melhoria da técnica. Além disso, busca-se descrever os principais exercícios utilizados e demonstrar como a aplicação sistemática desses estímulos favorece o desenvolvimento motor e o desempenho do corredor.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a elaboração desta análise foram considerados princípios da aprendizagem motora e fundamentos teóricos da biomecânica e fisiologia do exercício. Os exercícios coordenativos selecionados representam métodos amplamente utilizados no treinamento de corrida. Entre os principais exercícios abordados estão:

- Drills de técnica de corrida: skipping, anfersen, passada técnica e variações de apoio.
- Pliometria leve e saltos coordenativos: pequenos saltos em diferentes direções e sobre marcações.
- Trabalhos de cadência: corrida guiada por metrônomo ou ritmo pré-estabelecido.
- Exercícios de estabilidade e core: pranchas, ponte de quadril e variações dinâmicas.
- Corrida técnica em terrenos variados: grama, areia firme e superfícies irregulares.

A aplicação dos exercícios segue protocolos com 2 a 4 sessões semanais, realizadas antes da parte principal do treino para otimizar a qualidade técnica. Os critérios de análise consideram os efeitos relatados na literatura esportiva sobre desempenho, economia de corrida, estabilidade corporal e prevenção de lesões.

RESULTADOS

A prática sistemática dos exercícios coordenativos resulta em melhorias significativas para corredores de longa distância. Observa-se aumento da economia de corrida, pois padrões motores mais eficientes reduzem o gasto energético em ritmos moderados e intensos. Há também aprimoramento da

técnica, especialmente no controle da cadência, no alinhamento postural e no tempo de contato com o solo. Os exercícios de coordenação contribuem ainda para melhor estabilidade articular, diminuindo movimentos compensatórios e reduzindo o risco de lesões em joelhos, tornozelos e quadris. Além disso, a execução frequente dos drills proporciona maior consciência corporal, facilitando ajustes técnicos durante treinos e competições. Em síntese, os resultados indicam que os exercícios coordenativos são essenciais para a formação de corredores mais eficientes, seguros e capazes de manter desempenho de qualidade mesmo sob fadiga.

Palavras-chave: aqui estão os termos em ordem; separados por vírgulas: coordenação motora; corridas longas; exercícios coordenativos; técnica de corrida; economia de corrida; aprendizagem motora; prevenção de lesões; treinamento de resistência; biomecânica da corrida; desempenho esportivo.