

THIAGO NASCIMENTO CAMPOS

**O USO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA PREVENÇÃO DE LESÕES E
MELHORIA DO DESEMPENHO DE CORREDORES DE RUA, UM ESTUDO DE
CASO NO CENTRO DE TREINAMENTO FUNCIONAL FALCÕES PERFORMANCE
EM PORTO VELHO RONDÔNIA**

THIAGO NASCIMENTO CAMPOS

**O USO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA PREVENÇÃO DE LESÕES E
MELHORIA DO DESEMPENHO DE CORREDORES DE RUA, UM ESTUDO DE
CASO NO CENTRO DE TREINAMENTO FUNCIONAL FALCÕES PERFORMANCE
EM PORTO VELHO RONDÔNIA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário São
Lucas, como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dra. Cintia Campos.

Porto Velho - RO

2026

RESUMO

A corrida de rua é uma das modalidades esportivas que mais cresce no Brasil, sendo amplamente praticada por indivíduos que buscam melhora da saúde, qualidade de vida e desempenho físico. Entretanto, a prática repetitiva da modalidade pode favorecer o surgimento de lesões musculoesqueléticas decorrentes de sobrecargas mecânicas e alterações biomecânicas. **Objetivo:** Analisar os efeitos do treinamento funcional na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho de corredores de rua participantes do Centro de Treinamento Funcional Falcões Performance, localizado em Porto Velho, Rondônia. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com 10 corredores de rua regularmente matriculados no programa de treinamento funcional da instituição. A coleta de dados foi realizada por meio de avaliação biomecânica utilizando o software Kinovea®, aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36 e realização do Teste de Cooper de 12 minutos. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e organizados em planilhas eletrônicas. **Resultados e Discussão:** A amostra foi composta por 80% de participantes do sexo masculino e 20% do sexo feminino, com idade entre 19 e 67 anos e média de 2,6 anos de prática da corrida. Em relação ao histórico de lesões, 70% dos participantes relataram ter apresentado lesões nos últimos 12 meses. Na avaliação biomecânica observou-se que 68% dos parâmetros avaliados apresentaram padrão considerado normal e 32% demonstraram alterações, destacando-se instabilidade pélvica (50%), pronação excessiva dos pés (30%), aumento da oscilação vertical (20%), posicionamento dos braços na linha média corporal (20%) e assimetria da passada (10%). Os resultados do SF-36 demonstraram elevados níveis de qualidade de vida, com destaque para os domínios capacidade funcional (94 pontos), aspectos emocionais (83,4 pontos) e aspectos físicos (72,5 pontos). No Teste de Cooper, os participantes percorreram distâncias entre 2,0 km e 3,21 km, com média aproximada de 2,80 km. **Conclusão:** Os corredores avaliados apresentaram bons indicadores de qualidade de vida, desempenho físico satisfatório e predominância de padrões biomecânicos adequados. Apesar da elevada frequência de histórico de lesões, os resultados sugerem que o treinamento funcional pode contribuir para o condicionamento físico, estabilidade corporal e acompanhamento preventivo de corredores de rua.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento funcional; Corrida de rua; Prevenção de lesões; Desempenho físico; Biomecânica.

ABSTRACT

Road running is one of the fastest growing sports in Brazil and is widely practiced by individuals seeking improvements in health, quality of life and physical performance. However, the repetitive nature of this activity may contribute to the development of musculoskeletal injuries resulting from mechanical overload and biomechanical alterations. **Objective:** To analyze the effects of functional training on injury prevention and performance improvement in road runners participating in the Falcões Performance Functional Training Center, located in Porto Velho, Rondônia, Brazil. **Material and Methods:** This descriptive quantitative study was conducted with 10 road runners regularly enrolled in the institution's functional training program. Data collection included biomechanical assessment using Kinovea® software, administration of the SF-36 Quality of Life Questionnaire and the 12-minute Cooper Test. Data were analyzed using descriptive statistics and organized in electronic spreadsheets. **Results and Discussion:** The sample consisted of 80% male and 20% female participants, aged between 19 and 67 years, with an average of 2.6 years of running experience. Regarding injury history, 70% of participants reported injuries within the previous 12 months. Biomechanical assessment revealed that 68% of the evaluated parameters were considered normal, while 32% showed alterations, mainly pelvic instability (50%), excessive foot pronation (30%), increased vertical oscillation (20%), arm positioning crossing the body midline (20%) and stride asymmetry (10%). SF-36 results demonstrated high levels of quality of life, especially in the domains of functional capacity (94 points), emotional aspects (83.4 points) and physical aspects (72.5 points). In the Cooper Test, participants covered distances ranging from 2.0 km to 3.21 km, with an average distance of approximately 2.80 km. **Conclusion:** The evaluated runners presented good quality-of-life indicators, satisfactory physical performance and predominantly adequate biomechanical patterns. Despite the high frequency of injury history, the findings suggest that functional training may contribute to physical conditioning, body stability and preventive monitoring of road runners.

KEYWORDS: Functional training; Road running; Injury prevention; Physical performance; Biomechanics.

1. INTRODUÇÃO

A corrida de rua é uma das modalidades esportivas que mais cresce no Brasil, sendo amplamente praticada por indivíduos que buscam melhora da saúde, qualidade de vida e desempenho físico. Apesar dos benefícios proporcionados pela prática regular da corrida, a modalidade apresenta elevada incidência de lesões musculoesqueléticas, frequentemente associadas à sobrecarga mecânica, desequilíbrios musculares, déficits de estabilidade e alterações biomecânicas decorrentes da repetição contínua dos movimentos (Machado; Moura, 2022).

Nesse contexto, o treinamento funcional tem sido amplamente utilizado como estratégia complementar à preparação física de corredores. Segundo Antunes (2020), essa modalidade de treinamento tem como objetivo aprimorar a capacidade do corpo para realizar movimentos naturais de forma eficiente, integrando força, equilíbrio, flexibilidade e resistência muscular. Da mesma forma, Marzo (2020) destaca que o treinamento funcional promove adaptações multissistêmicas que favorecem o desempenho físico e a segurança durante a prática esportiva.

O treinamento funcional diferencia-se dos métodos tradicionais por priorizar movimentos multiarticulares e multiplanares, buscando reproduzir padrões motores semelhantes aos exigidos nas atividades esportivas. De acordo com Poças et al. (2018), essa abordagem favorece adaptações neuromusculares integradas, promovendo melhorias na força, coordenação, equilíbrio e consciência corporal. Além disso, Santos et al. (2021) relatam que programas estruturados de treinamento funcional podem reduzir significativamente a incidência de lesões esportivas, especialmente em membros inferiores.

Entre os benefícios observados em corredores de rua, Pereira et al. (2023) verificaram melhora da velocidade média, aumento da força muscular e aperfeiçoamento da técnica de corrida após a inclusão do treinamento funcional resistido na rotina de treinamento. Resultados semelhantes foram descritos por Silva et al. (2022), que identificaram ganhos na aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal de praticantes de corrida submetidos a programas de treinamento funcional.

Além dos efeitos sobre o desempenho, a literatura aponta importante contribuição do treinamento funcional na prevenção de lesões. Guimarães et al. (2022) destacam que exercícios voltados ao fortalecimento muscular, estabilidade

articular e controle neuromuscular reduzem as sobrecargas impostas às articulações durante a corrida. Machado e Moura (2022) complementam que intervenções envolvendo força, equilíbrio e flexibilidade apresentam potencial preventivo significativo para corredores recreacionais e competitivos.

Apesar do crescente interesse pelo tema, ainda são escassos os estudos desenvolvidos na região Norte do Brasil que investigam a influência do treinamento funcional em corredores de rua. Dessa forma, torna-se relevante avaliar os efeitos dessa modalidade de treinamento em praticantes do Centro de Treinamento Funcional Falcões Performance, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas relacionadas à fisioterapia esportiva e à prevenção de lesões.

Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do treinamento funcional na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho de corredores de rua participantes do Centro de Treinamento Funcional Falcões Performance, localizado no município de Porto Velho, Rondônia.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter descritivo e abordagem quantitativa, realizado no Centro de Treinamento Funcional Falcões Performance, localizado no município de Porto Velho, Rondônia.

O Centro de Treinamento Funcional Falcões Performance desenvolve atividades voltadas ao condicionamento físico, desempenho esportivo e promoção da saúde, oferecendo programas de treinamento funcional, treinamento de força e acompanhamento específico para corredores de rua. As atividades são planejadas de acordo com as necessidades individuais dos praticantes, contemplando exercícios voltados ao fortalecimento muscular, estabilidade corporal, coordenação motora, mobilidade e prevenção de lesões relacionadas à prática esportiva.

Inicialmente, previa-se a participação de 17 corredores. Contudo, em decorrência de desistências e afastamentos por lesões durante o período de coleta, a amostra final foi composta por 10 praticantes de corrida de rua, de ambos os sexos, regularmente matriculados no programa de treinamento funcional da instituição.

Como critérios de inclusão foram considerados corredores de rua maiores de 18 anos, participantes do treinamento funcional realizado três vezes por semana e

que concordaram em participar voluntariamente da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos indivíduos que não concluíram as avaliações propostas ou que apresentaram dados incompletos.

A coleta de dados foi realizada por meio de avaliação biomecânica da corrida utilizando o software Kinovea®, aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36 e realização do Teste de Cooper de 12 minutos para avaliação da capacidade cardiorrespiratória e do desempenho físico.

A avaliação biomecânica permitiu analisar parâmetros relacionados à técnica de corrida, estabilidade corporal e possíveis alterações associadas ao risco de lesões musculoesqueléticas. O questionário SF-36 foi utilizado para avaliar a percepção dos participantes quanto à qualidade de vida nos domínios de capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

Para avaliação do desempenho físico foi aplicado o Teste de Cooper, no qual os participantes percorreram a maior distância possível durante 12 minutos. Foram registrados dados antropométricos, distância percorrida e frequência cardíaca final.

Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados por meio de estatística descritiva, sendo apresentados em valores absolutos, percentuais, médias e frequências.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 10 corredores de rua, sendo 8 do sexo masculino (80%) e 2 do sexo feminino (20%), com idade variando entre 19 e 67 anos. O tempo de prática da modalidade variou entre 1 e 5 anos, apresentando média aproximada de 2,6 anos de experiência.

Em relação ao histórico de lesões, observou-se que 70% dos participantes relataram ter apresentado alguma lesão nos últimos 12 meses (Pé, Coxa, adutor longo, e posteriores da coxa e panturrilha), enquanto 30% afirmaram não possuir histórico recente de lesões. Esses resultados corroboram a literatura que aponta elevada prevalência de lesões entre corredores de rua, principalmente em decorrência da repetição contínua dos movimentos e da sobrecarga mecânica imposta aos membros inferiores.

Na avaliação biomecânica, verificou-se que 68% dos parâmetros analisados apresentaram padrão considerado normal, enquanto 32% demonstraram algum tipo de alteração. Entre as alterações mais frequentes destacaram-se a instabilidade pélvica (50%), pronação excessiva dos pés (30%), aumento da oscilação vertical (20%), posicionamento dos braços na linha média corporal (20%) e assimetria da passada (10%).

Tabela 1 - ANEXO III - CHECKLIST PARA AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA DE CORREDORES

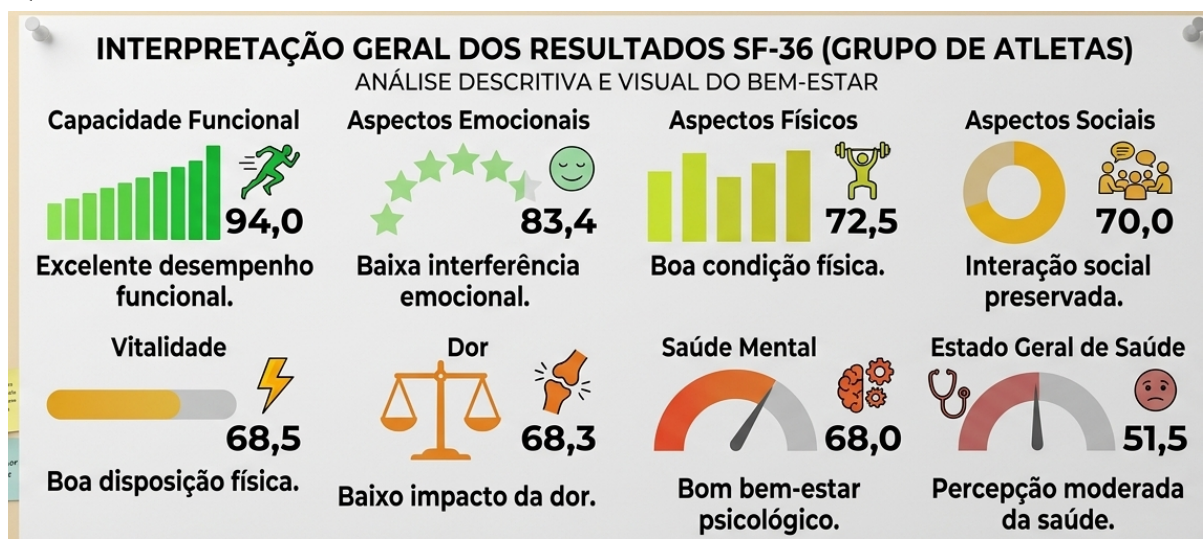


Esses achados sugerem que, embora a maioria dos corredores apresente padrão biomecânico satisfatório, ainda existem fatores capazes de aumentar o risco

de lesões musculoesqueléticas. Segundo Guimarães et al. (2022), alterações relacionadas ao controle neuromuscular, estabilidade articular e alinhamento biomecânico podem favorecer o aparecimento de lesões durante a prática da corrida.

Os resultados obtidos no questionário SF-36 demonstraram elevados níveis de qualidade de vida entre os participantes. O domínio Capacidade Funcional apresentou o maior escore (94 pontos), seguido pelos Aspectos Emocionais (83,4 pontos), Aspectos Físicos (72,5 pontos), Aspectos Sociais (70 pontos), Vitalidade (68,5 pontos), Dor (68,3 pontos), Saúde Mental (68 pontos) e Estado Geral de Saúde (51,5 pontos).

Tabela 2 - ANEXO I - VERSÃO BRASILEIRA DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA - SF- 36



Fonte: Elaborado pelo autor

ANEXO I - VERSÃO BRASILEIRA DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA - SF- 36¹

Os elevados escores observados indicam que os participantes apresentam boa percepção de saúde, capacidade para realização das atividades diárias e reduzidas limitações físicas. Esses resultados são semelhantes aos descritos por Silva et al. (2022), que observaram melhora da aptidão física e da qualidade de vida em praticantes de treinamento funcional associados à corrida de rua.

¹ O SF-36 (Short Form Health Survey 36) é um questionário de 36 itens utilizado para avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde. É amplamente utilizado em estudos clínicos e de saúde pública para medir a percepção de saúde e qualidade de vida de indivíduos.

No Teste de *Cooper*, os corredores percorreram distâncias variando entre 2,0 km e 3,21 km durante os 12 minutos de avaliação, com média aproximada de 2,80 km. A frequência cardíaca final apresentou média de 174,6 bpm, evidenciando elevado nível de esforço durante a execução do teste.

Tabela 3 - ANEXO IV - CHECKLIST PARA AVALIAÇÃO TESTE DE *COOPER* (12 MINUTOS)

Paciente	Idade	Sexo	Peso (kg)	Altura (m)	Aquecimento	Início	Término	Distância/ Tempo	FC Final (bpm)
1	67	M	70	1,72	2 km	06:00	07:00	3 km (21 m)	168
2	63	M	69	1,72	2 km	05:00	06:20	3 km (12 m)	169
3	27	F	54	1,7	1 km	19:00	20:00	3 km (14m3)	169
4	30	M	62	1,63	1 km	05:00	06:10	3 km (10m0)	193
5	32	M	60	1,71	3 km	06:00	07:10	3,21 km (12)	130
6	27	F	64	1,67	1 km	06:05	07:01	2,48 km (12)	201
7	38	M	80	1,75	1 km	06:20	07:40	3 km (12m0)	168
8	19	M	68	1,74	1 km	19:04	20:09	2,30 km (12)	190
9	32	M	64	1,64	1 km	06:00	07:00	3 km (20 m)	180
10	30	M	70	1,72	1 km	07:01	08:05	2 km (19m1)	178

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados encontrados sugerem adequada capacidade cardiorrespiratória dos participantes avaliados. Pereira et al. (2023) destacam que a inclusão de exercícios funcionais na rotina de corredores pode contribuir para o aprimoramento da eficiência mecânica, da resistência muscular e do desempenho aeróbico, fatores essenciais para o rendimento esportivo.

De maneira geral, os achados deste estudo demonstram que os corredores participantes do treinamento funcional apresentaram bons indicadores de desempenho físico, qualidade de vida e predominância de padrões biomecânicos adequados, embora ainda tenham sido identificadas alterações que justificam acompanhamento fisioterapêutico preventivo.

4. CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo permitiram identificar que os corredores de rua participantes do Centro de Treinamento Funcional Falcões Performance apresentaram elevados índices de capacidade funcional, boa qualidade de vida e desempenho físico satisfatório durante o Teste de *Cooper*.

A avaliação biomecânica demonstrou predominância de padrões considerados normais, embora tenham sido observadas alterações relacionadas principalmente à

estabilidade pélvica e à pronação excessiva, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas quando não adequadamente monitorados.

Apesar de 70% dos participantes relatarem histórico de lesões nos últimos 12 meses, os resultados sugerem que a prática regular do treinamento funcional pode constituir importante estratégia complementar para o acompanhamento de corredores de rua, favorecendo o condicionamento físico, o controle corporal e a manutenção da qualidade de vida.

Por fim, recomenda-se a realização de novos estudos com amostras maiores e acompanhamento longitudinal, permitindo avaliar de forma mais precisa os efeitos do treinamento funcional sobre a prevenção de lesões e a melhora do desempenho esportivo em corredores de rua.

REFERÊNCIAS

ANÁLISE DA TÉCNICA DE CORRIDA POR MEIO DE VARIÁVEIS BIOMECÂNICAS EM CORREDORES DE RUA DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS. Disponível em:

<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/28065/3/AnaliseTecnicaCorrida.pdf>.

Acesso em: 04 Maio 2025.

ANÁLISE E COMPARAÇÃO DAS ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS ASSOCIADAS À CORRIDA DE VELOCIDADE COM ARRASTO. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14794/2/38295.pdf>. Acesso em: 04 Maio 2025.

A IMPORTÂNCIA DOS TREINOS DE VELOCIDADE PARA CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/379027183_A_IMPORTENCIA_DOS_TREINOS_DE_VELOCIDADE_PARA_CORREDORES_DE_LONGA_DISTANCIA.

Acesso em: 06 Maio 2025.

AValiação ISOCINÉTICA DA FORÇA MUSCULAR EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL FEMININO. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/4MY7cDC7TZkfJZTr6BND7Hb/>. Acesso em: 05 Maio 2025.

BIOMECÂNICA DA CORRIDA E LESÕES DECORRENTES AOS ERROS DOS MOVIMENTOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6395/2465>. Acesso em: 05 Maio 2025.

BIOMECÂNICA DA CORRIDA DE LONGA DISTÂNCIA. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/372357513_BIOMECHANICA_DA_CORRIDA_DE_LONGA_DISTANCIA. Acesso em: 04 Maio 2025.

BOYLE, Michael. **O novo modelo de treinamento funcional de Michael Boyle**. 2. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2018. E-book. p.33. ISBN 9788582714492. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582714492/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA DO CORE USANDO SUPERFÍCIES ESTÁVEIS VERSUS INSTÁVEIS NA APTIDÃO FÍSICA EM ADOLESCENTES: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25584193/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO E ISOMÉTRICO NOS MÚSCULOS RIGIDEZ DO TENDÃO. Disponível em:

<https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.14814/phy2.13374>. Acesso em: 30 abr. 2025.

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO SOBRE PARÂMETROS DE SAÚDE DE CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS. Disponível em:

https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/10645?utm_source=chatgpt.com. Acesso em 28 de Abril 2025.

EFICÁCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA TRADICIONAL VERSUS TREINAMENTO DE POTÊNCIA NA FORÇA MUSCULAR, POTÊNCIA E VELOCIDADE EM JOVENS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E META-ANÁLISE. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28713281/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE LESÕES NO TREINAMENTO NEUROMUSCULAR NO ESPORTE JUVENIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA E META-ANÁLISE. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26084526/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

ESTUDO COMPARATIVO DE MÉTODOS PARA A PREDIÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO E LIMAR ANAERÓBIO EM ATLETAS. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/JVmmtb5pKkWjVcYFWRD5Dz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 Maio 2025.

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE TREINAMENTO RESISTIDO CONVENCIONAL E TREINAMENTO RESISTIDO FUNCIONAL EM IDOSOS. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd159/estudo-entre-treinamento-resistido-em-idosos.htm?utm_source=chatgpt.com. Acesso em 29 de Abril 2025.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados.** São Paulo: Phorte, 2015.

FORTELECIMENTO DO CORE: AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA E FORÇA MUSCULAR EM CORREDORES AMADORES. Disponível em: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7495>. Acesso em: 05 Maio 2025.

LESÕES DESPORTIVAS E CUTÂNEAS EM ADEPTOS DE CORRIDA DE RUA. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/4Pw9C6SpdcHrRkG7vv7VpLy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 27 de Abril 2025.

LESÃO EM CORREDORES: ASPECTOS PREVENTIVOS ATRAVÉS DO TREINAMENTO DE FORÇA. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/361610482_LESAO_EM_CORREDORES_ASPECTOS_PREVENTIVOS_ATRAVES_DO_TREINAMENTO_DE_FORCA. Acesso em 28 de Abril 2025.

MÉTODO DE AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA DA CORRIDA. Disponível em: <https://bmclab.pesquisa.ufabc.edu.br/servicos/rba-2/metodo-de-avaliacao-biomecanica-da-corrida/>. Acesso em: 05 Maio 2025.

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA E FATORES ASSOCIADOS EM CORREDORES DE RUA. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317059660_Prevalencia_de_lesoes_muscu

loesqueleticas e fatores associados em corredores de rua. Acesso em 25 de Abril 2025.

PROGRAMAS DE EXERCÍCIO PREVINEM LESÕES EM CORREDORES DE RUA?: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Disponível em: <https://revistaft.com.br/programas-de-exercicio-previnem-lesoes-em-corredores-de-rua-uma-revisao-integrativa/>. Acesso em 29 de Abril 2025.

RADCLIFFE, James C. **Treinamento funcional para atletas de todos os níveis**. Porto Alegre: ArtMed, 2017. *E-book*. pág.vii. ISBN 9788582713716. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582713716/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

RUMO A UMA MELHOR COMPREENSÃO DAS ALTERAÇÕES DA MARCHA COM A IDADE E A DEFICIÊNCIA: ADAPTAÇÃO NEUROMUSCULAR. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-essr/fulltext/2003/04000/toward_a_better_understanding_of_gait_changes_with.9.aspx. Acesso em: 04 Maio 2025.

TREINAMENTO FUNCIONAL: UMA ATUALIZAÇÃO CONCEITUAL. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/xmMhDm4KMrJyYQdcBxPTJWS/>. Acesso em 21 de Fev. 2025.

TREINAMENTO FUNCIONAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/927187b5-fb97-4878-bb73-303dd9cfeef4/content>. Acesso em 21 de Fev. 2025.

TREINAMENTO FUNCIONAL: CONCEITOS E BENEFÍCIOS. Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/treinamento-funcional#elementor-toc_heading-anchor-8. Acesso em 21 de Fev. 2025.

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CORRIDAS DE RUA. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/1091/SANTOS%2C%20Adriana%20de%20Oliveira%20dos%3B%20FERREIRA%2C%20Rejane%20Beatriz%20Machado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 27 de Abril 2025.

TREINAMENTO FUNCIONAL RESISTIDO E SUA INFLUÊNCIA NA MELHORA DA PERFORMANCE DE CORREDORES. Disponível em: https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/5153?utm_source=chatgpt.com. Acesso em 27 de Abril 2025.

TREINAMENTO DE FORÇA E SUA PERIODIZAÇÃO NA CORRIDA. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2907/2325>. Acesso em 29 de Abril 2025.

TRADUÇÃO PARA A LÍNGUA PORTUGUESA E VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO GENÉRICO DE AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA SF-36 (BRASIL SF-36). Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/87e43d91-71e9-45d0-a33c-168ef257a32d>. Acesso em: 02 Maio 2025.