

Sobre a Especialização

A Especialização em Corrida de Rua é um curso de formação avançada que integra evidências científicas, práticas contemporâneas e inovação no treinamento de corredores. O programa aborda, de forma interdisciplinar, os fundamentos da fisiologia do exercício, biomecânica da corrida, controle de carga, prescrição do treinamento, prevenção de lesões, nutrição esportiva e avaliação de desempenho.

Além da formação técnica, o curso contempla conteúdos de gestão e empreendedorismo no esporte, capacitando o profissional para estruturar, gerir e expandir projetos, assessorias esportivas e negócios ligados à corrida de rua. Com uma abordagem baseada em ciência, estratégia e mercado, a especialização prepara o egresso para atuar com excelência técnica, visão empreendedora e sustentabilidade profissional em um dos segmentos esportivos que mais cresce no Brasil e no mundo.

Para quem o curso é indicado?

A Especialização em Corrida de Rua é indicada para profissionais graduados que desejam aprofundar conhecimentos científicos, técnicos e estratégicos na área da corrida. O curso é voltado especialmente para profissionais de Educação Física, Fisioterapeutas, treinadores esportivos e áreas afins, que atuam ou pretendem atuar com corredores recreacionais e competitivos.

Também é indicada para profissionais interessados em gestão, empreendedorismo e inovação no esporte, que buscam desenvolver assessorias esportivas, projetos de treinamento, eventos ou negócios relacionados à corrida de rua, fundamentados em evidências científicas, ética profissional e visão de mercado.

Competências Desenvolvidas

Eixo Técnico

- Prescrição e controle do treinamento em corrida de rua
- Prevenção de lesões e otimização da performance
- Uso de tecnologias e análise de desempenho

Eixo Científico

- Aplicação da fisiologia e biomecânica da corrida
- Avaliação física e interpretação de dados
- Decisões profissionais baseadas em evidências científicas

Eixo Gestão & Empreendedorismo

- Gestão de assessorias e projetos esportivos
- Marketing, posicionamento e inovação no esporte
- Atuação ética e sustentável no mercado da corrida



Estrutura do Curso

Carga Horária Total

360 horas, distribuídas em:

- Aulas teóricas e práticas presenciais: 330h
- Projeto orientado: 30h

Duração

- Duração total: 12 meses
- Frequência: aulas presenciais mensais
- Encontros com aulas teóricas e práticas integradas

Modalidade

- 100% Presencial
- Aulas com professores renomados nas áreas da corrida de rua e do esporte
- Formação baseada em ciência, prática profissional e experiência de mercado

Matriz Curricular

- Fundamentos da Corrida de Rua e do Atletismo
- Biomecânica Aplicada à Corrida de Rua
- Fisiologia do Exercício Aplicada à Corrida de Rua
- Bioenergética do Exercício para Corredores
- Avaliação Física e Funcional do Corredor
- Prescrição e Metodologia do Treinamento de Corrida
- Treinamento de Força e Prevenção de Lesões na Corrida
- Nutrição Esportiva Aplicada à Corrida de Rua
- Psicologia do Esporte e Comportamento do Corredor
- Organização e Gestão de Eventos de Corrida de Rua
- Empreendedorismo e Gestão de Negócios em Corrida
- Metodologias de Pesquisa e Projeto Aplicado à Corrida de Rua

