Projeto de Extensão: Grupo de Corrida - Locomotion

Descrição de publicação

Descrição da apresentação

Objetivos: O objetivo do projeto de extensão Grupo de Corrida – Locomotion, promover a saúde e qualidade de vida através da prática orientada de corrida. Este serviço disponibiliza treinamentos de corrida baseado no controle da intensidade pela frequência cardíaca. Diante disso, também pretende promover o incentivo à saúde e às práticas corporais através da atividade regular da corrida. A periodização do treinamento pode ser incluída para indivíduos ativos, ou sedentários, com ou sem experiência regular com o treinamento de corrida. Dessa forma, através de avaliações laboratoriais e de campo, espera-se uma melhora nessas respostas, associadas com o bem estar proporcionado pela prática do exercício.

Métodos: Inicialmente, os alunos serão selecionados por voluntariedade através de divulgação por cartazes, homepage, folders e contato direto. As inscrições serão feitas diretamente com o professor responsável na ESEF/UFRGS e serão gratuitas. O projeto será desenvolvido nas dependências da Escola de Educação Física da UFRGS e utilizará como base a pista de atletismo. Os alunos serão submetidos a um processo de avaliação e posterior reavaliação a cada 3 meses. Esses testes serão realizados no Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX - ESEF) e indicarão resultados referentes à antropometria, consumo máximo de oxigênio e limiares de intensidade para posterior prescrição do treinamento. Cada sessão de treinamento possuirá o tempo aproximado de 50 minutos e conterá atividades relacionadas à corrida, respeitando o volume e a intensidade de treinamento de acordo com a literatura específica. Os participantes do Grupo de Corrida são indivíduos de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, e com limite de 65 anos. Eles ingressam ao programa por voluntariedade e disponibilidade mediante os horários dos treinamentos. Além disso, como critério de exclusão, eles não devem possuir nenhuma restrição física (ex.: membro amputado, limitação de movimentos). O programa trabalha com 60 alunos divididos em diferentes turmas. O grupo funciona de segunda à sexta-feira das 18 até às 20h30min. O aluno que ingressar no projeto deverá possuir assiduidade correspondente a três dias por semana, os quais serão informados de acordo com sua preferência para o supervisor do projeto. Ele poderá escolher os dias e turnos que comparecerá aos treinos, contanto que esteja presente nos dias demarcados. Caso não consiga comparecer constantemente sem justificativa prévia, sua vaga será concedida a outro aluno ainda não integrante do grupo de corrida. A maioria dos alunos beneficiados compõe a comunidade dos bairros que cercam a Escola de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Processos Avaliativos:

- **Anamnese**

Os possíveis alunos são avaliados através de uma anamnese realizada no LAPEX e aplicada pelo supervisor. Ela fornecerá informações referentes à saúde do aluno, além de um maior detalhamento de históricos de atividade de vida diária e de treinamento.

- **Avaliação antropométrica**

Após a anamnese, em uma sessão seguinte, combinada com o supervisor, é realizada a avaliação antropométrica. Essa avaliação também é executada no LAPEX, na sala de ergometria do laboratório de fisiologia. Nessa avaliação, são realizadas medidas antropométricas baseado no estudo de Jackson & Pollock (1978) (massa corporal, estatura, dobras cutâneas, perímetros e diâmetros ósseos). Em um segundo momento, esses dados são processados em um arquivo do software *Excel*. Nele, são apresentados os resultados de percentual de gordura e de massa muscular, além do índice de massa corporal (IMC). Nesse tipo de avaliação, para cada aluno, são necessários dois avaliadores, que podem ser compostos pelos monitores, ou com a participação do supervisor em conjunto com um monitor.

- **Teste de Conconi**

O Teste de Conconi é realizado logo após a avaliação antropométrica. Para realização do teste, o aluno é instruído a não praticar nenhum exercício físico de alta intensidade até 24 horas antes do protocolo. Além disso, ele deve estar com roupa adequada para atividade física, como calção (short), camiseta e tênis confortável para a prática da corrida. Inicialmente, coloca-se uma cinta elástica, representativa ao monitor de frequência cardíaca, na altura do processo xifoide. Dessa forma, o frequencímetro informa automaticamente o valor da FC em batimentos por minuto (bpm). Esse frequencímetro mantem-se com o avaliador, o qual estará monitorando a FC enquanto o aluno repousa em decúbito dorsal em uma cama disponibilizada na sala de ergometria. Ele é avaliado nessa posição durante 5 minutos, a cada 30 segundos anota-se o valor da FC, que posteriormente é processada como uma média, resultando na FC_{rep}. Após o período de repouso, o aluno inicia o protocolo do teste com um aquecimento na esteira rolante. Ele deve caminhar durante 5 min com 5 $km.h^{-1}$ de velocidade e com uma inclinação fixa na esteira de 1% de gradiente. Finalizado esse período, a intensidade aumenta automaticamente para 6 $km.h^{-1}$, permanecendo nessa velocidade durante 1 min. O processo torna-se contínuo dessa forma, em que a intensidade incrementa 1 $km.h^{-1}$ a cada 1 min. O teste é finalizado quando o aluno entrar em processo de fadiga e não conseguir manter a intensidade imposta pela esteira. Assim, ele informa oralmente, ou manualmente aos avaliadores que não suporta mais a intensidade do teste. Com o comando a esteira manipulada por um dos avaliadores, diminuindo sua velocidade até 4 $km.h^{-1}$, mantendo-se nessa intensidade durante 4 min para recuperação do aluno. Durante todo o processo, o frequencímetro informa os valores de FC, que são anotados pelos avaliadores a cada 3 segundos. Esses dados são automaticamente plotados para uma planilha de *Excel*, que calcula a média de FC para cada intensidade.