

## PROJETO DE EXTENSÃO – GRUPO DE CORRIDA LOCOMOTION

Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga, Eric Marcos Thomas, Tanise D'avila Rodrigueiro, Edson Soares da Silva, Renan Coimbra, Francisco Busolli de Queiroz

O grupo de corrida LOCOMOTION é um projeto de extensão universitária que visa promover saúde e qualidade de vida através da corrida. Aberto à comunidade, o grupo possui cerca de vinte alunos ativos. Os treinamentos ocorrem na Escola de Educação Física da UFRGS no turno da noite, das 18 h às 20 h, de segunda a sexta-feira, oferecendo adesão gratuita para pessoas que possuem vínculo com a universidade, ou um valor mensal de trinta reais para os demais. Os treinos são periodizados com base no livro “Fórmula de Corrida de Daniels”, hoje considerado uma referência no treinamento de corrida, e são controlados por volume e intensidade, sendo adaptados conforme o nível de aptidão física do aluno. Aos interessados, primeiramente é exigido um eletrocardiograma de esforço e liberação médica para a prática da corrida. Também é realizada anamnese, que é uma entrevista realizada pelos profissionais da saúde, e o teste PAR-Q (*physical activity readiness questionnaire*) que é um questionário que indica a aptidão do aluno para iniciar a atividade física. Após esta etapa introdutória, é realizada uma aula experimental para que o iniciante tenha um primeiro contato com a metodologia utilizada. Posteriormente, o aluno é avaliado através de dois testes de resistência muscular localizada: flexão horizontal de braço e abdominal, uma avaliação antropométrica e um teste de esforço máximo de corrida na esteira (Protocolo Conconi); este último analisa a capacidade aeróbica através da correlação da frequência cardíaca com o segundo limiar ventilatório. No prazo máximo de uma semana ocorre uma reavaliação do teste de esforço máximo de corrida para que os resultados sejam validados, após a familiarização inicial. O teste de esforço máximo define as zonas de treino de cada aluno (fraca, moderada, limiar e intervalada) através da frequência cardíaca interpretada no teste. Assim, cada aluno terá sua respectiva intensidade, sendo acompanhado com o auxílio de um monitor cardíaco a cada sessão de treino. Além disso, existe um treinamento simultâneo de educativos de corrida. Os educativos consistem em exercícios corretivos que ajudam a melhorar a técnica de corrida e consequentemente o desempenho. Os grupos de corrida têm se configurado como um ambiente capaz de tornar a corrida, um esporte essencialmente individual, numa atividade coletiva. As sensações de ‘correr junto’, treinar, discutir o desempenho com o colega de grupo, aconselhar-se com os monitores e os mais experientes, e até mesmo construir vínculos de amizade e respeito, comprovam a socialização propiciada pelos grupos de corrida. Fazendo parte de um grupo, a pessoa sente-se engajada e encorajada a praticar a corrida, pois o estímulo provocado pela atividade coletiva torna a rotina mais prazerosa, despertando o companheirismo e a solidariedade entre os participantes.

Descritores: Corrida; Condicionamento Físico; Periodização; Grupo de Corrida.