

GRUPO DE CORRIDA LOCOMOTION /ESEFID 2018

Coordenador: ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES

Autor: MIGUEL ANDREH CARDOSO BACKES

A corrida, como atividade física, tem adquirido cada vez mais participantes com distintos objetivos, tanto para o desempenho esportivo, quanto para a aptidão física. Os benefícios desta modalidade têm sido documentados no campo da saúde através da melhora na capacidade cardiorrespiratória, na diminuição da pressão arterial crônica, assim como melhora do perfil lipídico. Quanto ao rendimento esportivo, o treinamento de corrida implica em maiores tolerâncias à fadiga, maior consumo de oxigênio e melhora na economia de movimento. Diante disso, o objetivo do Projeto Grupo de Corrida Locomotion consiste na prescrição e aplicação do treinamento de corrida para pessoas que buscam a manutenção e melhoras na saúde e desempenho esportivo. Esse treinamento baseia-se em pesquisas científicas (Livro ? Fórmula de Corrida de Daniels, 2009) as quais tem como objetivo responder questões acerca de variáveis fisiológicas e biomecânicas referentes à 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. A divulgação do projeto é realizada por meio de cartazes, homepage e contato direto. As inscrições podem ser realizadas na secretaria de extensão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da UFRGS. É cobrado uma mensalidade de R\$ 100,00 para os alunos não vinculados a UFRGS, de R\$ 50,00 para servidores da UFRGS e R\$ 25,00 para alunos da UFRGS. O projeto é desenvolvido nas dependências da ESEFID/UFRGS e utilizará como base a pista de atletismo e percurso que está situado dentro do campus. O projeto é direcionado para indivíduos de ambos os sexos com idade entre 18 e 80 anos, com atestado médico para liberação para atividade física. Cada sessão de treinamento possui o tempo aproximado de 40 minutos a 60 minutos e contém atividades relacionadas à corrida, respeitando o volume e a intensidade de treinamento de acordo com as avaliações e a literatura específica. O desempenho dos alunos é avaliado periodicamente. Inicialmente, os alunos submetem-se a avaliação de composição corporal, teste para análise de aspectos biomecânicos de corrida e a um teste de esforço máximo em esteira. Esses testes são realizados pelos professores do Grupo de Corrida Locomotion na sala 15 do prédio Centro Natatório da ESEFID. As avaliações indicam o perfil do aluno para posterior prescrição e atualização do treinamento. A individualidade na prescrição do

treinamento é garantida pela prescrição da intensidade do treino com o resultado da análise da frequência cardíaca proposto por Conconi obtida no teste de esforço máximo em esteira.