

## **GRUPO DE CORRIDA LOCOMOTION /ESEFID 2019**

Coordenador: ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES

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 redução 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 Grupo de Corrida Locomotion consiste na prescrição do treinamento de corrida para pessoas que buscam manutenção ou melhoria da saúde e do desempenho esportivo. Esse treinamento baseia-se em pesquisas e evidências científicas atuais, as quais têm como objetivo responder questões acerca de variáveis fisiológicas e biomecânicas referentes à corrida. 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\$ 25,00 para alunos e R\$50,00 para servidores vinculados à universidade, e um valor de R\$ 100,00 para a comunidade externa. O projeto é direcionado para indivíduos de ambos os sexos com idade entre 18 e 80 anos, mediante atestado médico e ECG de esforço com normalidade funcional demonstrando liberação para atividade física. Cada sessão de treinamento possui o tempo aproximado de 30 a 75 minutos de exercícios educativos e corrida, respeitando o volume e a intensidade de treinamento de acordo com as avaliações de aptidão realizadas e a literatura específica. Os treinos ocorrem nas segundas, quartas e sextas-feiras no anel viário (1.250m) e na pista de atletismo (400m) da ESEFID. Cada aluno começa a treinar em uma sessão da planilha, de acordo com seu nível de condicionamento, indicado em uma avaliação inicial, e avança conforme seu desempenho e assiduidade. As atividades acontecem das 7h15min às 9h15min. Em caso de chuva, são realizados treinos de Jogging Aquático (corrida em piscina profunda), com exercícios adaptativos ao meio e uma progressão do treinamento individual. O desempenho dos alunos é avaliado periodicamente através de testes de composição corporal, avaliação biomecânica da corrida e teste de esforço máximo (protocolo de Conconi). Este último é utilizado para prever as zonas de treinamento. A individualidade na prescrição do treinamento é garantida pela intensidade da sessão de treino, orientada pela frequência cardíaca. O Grupo de Corrida Locomotion segue o tripé: ensino, pesquisa

e extensão, buscando resultados positivos que vão além do treinamento de corrida convencional, proporcionando um espaço para o extensionista colocar na prática os conhecimentos da sala de aula, das pesquisas atuais, e criar vínculos de amizade e convivência, impactando a comunidade.