

Projeto de Extensão- Grupo de Corrida Locomotion 2014

Coordenador: Prof. Dr. Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga

Autores: Patrícia Dias Pantoja (supervisora), Edson Soares da Silva, Tamiris Santos Sfair Castro, Jonas Santos Hubner, Araton Cardoso Costa, Priscilla Cardoso da Silva

Correr sempre foi uma manifestação natural dos seres humanos. Nossos ancestrais caçavam e corriam para sobreviver. Os antigos gregos realizavam corridas desde, no mínimo, 776 a.C., o ano das primeiras Olimpíadas. Ao longo do tempo, a corrida, que surgiu como uma expressão corporal pela sobrevivência e depois foi incorporada como atividade competitiva, passou por transformações para tornar-se o que é atualmente: uma atividade popular. Hoje, com a popularização dessa modalidade devido a fatores como a facilidade de se praticar a corrida, seu baixo custo, aliado à busca pela saúde e também por atividades que envolvam competição, diariamente milhares de pessoas são levadas aos parques e às corridas de rua. No entanto, esta prática necessita ser acompanhada de orientação de profissionais experientes, e praticada em locais adequados, cuidados estes que podem ser encontrados nos grupos de corrida.

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 seu treinamento baseado na literatura voltada para a área da corrida e na produção científica de seus integrantes do Grupo de Pesquisa LOCOMOTION (Mecânica e Energética da Locomoção Terrestre, criado em 2008) e GPAT (Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres, criado em 1986).

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. 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 intensidade e volume, sendo adaptados conforme o nível de aptidão física do aluno.

Aos alunos interessados, primeiramente é realizada uma série de avaliações prévias como uma coleta dos dados pessoais do aluno, e o teste PAR-Q (*physical activity readiness questionnaire*). Este último é um questionário que indica a disposição do aluno para a atividade física, composto por sete questões fechadas (sim ou não), que dependendo das respostas vai sinalizar a necessidade, ou não de conversar com um médico antes de iniciar a atividade. Após esta parte inicial é proposta, uma aula experimental, para que estes tenham um primeiro contato com a metodologia utilizada.

Posteriormente, o aluno é avaliado através de um teste máximo incremental, de corrida na esteira, seguindo um protocolo igual para todos os alunos. Este teste analisa a relação da frequência cardíaca e percepção de esforço (utilizamos a escala de Borg modificada, de 0 a 10) em relação ao trabalho. É produzido um gráfico com os dados obtidos, e em seguida é estimado o ponto de quebra que se correlaciona com o segundo limiar ventilatório. Em até uma semana esse aluno é reavaliado, por motivos de familiarização, pois a literatura descreve uma melhora no desempenho quando se possui um conhecimento prévio do teste. Este teste vai nos proporcionar as zonas de treino do aluno (fraca, moderada, limiar e intervalada) através da frequência cardíaca, interpretada no teste.

Outro importante teste, feito em parceria com o projeto de extensão Avaliação Biomecânica de Corredores, é a análise biomecânica da corrida, no qual através de testes funcionais e da filmagem da corrida em esteira, podem ser detectados erros posturais e técnicos que podem causar lesões. Os resultados obtidos nesses testes são usados para aplicações práticas de exercícios corretivos conhecidos como educativos de corrida. Com relação a essa aplicação, encontramos resultados positivos sobre a percepção dos alunos em relação à importância dos educativos em suas rotinas de treinamento, por meio de um questionário com respostas abertas. Além disso, tem sido observado que a periodização do treinamento tem promovido melhora considerável no desempenho dos alunos, principalmente naqueles que iniciaram a atividade com maior dificuldade.

Os grupos de corrida têm sido um ambiente capaz de tornar a corrida, um esporte essencialmente individual, em uma atividade coletiva. A sensação de ‘correr junto’, e não só correr, como também 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, são sensações que 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.