

RESUMO: A corrida humana 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 consiste na montagem, prescrição e aplicação do treinamento de corrida para pessoas que buscam a melhoras na saúde e desempenho esportivo. Esse treinamento baseia-se em pesquisas científicas (Livro – Fórmula de Corrida de Daniels, 2009) e tem como objetivo responder questões acerca de variáveis fisiológicas e biomecânicas referentes à corrida. Dessa forma, por meio de avaliações laboratoriais e de campo, espera-se uma melhora nessas respostas, associadas com o bem-estar proporcionado pela prática do exercício. O projeto é desenvolvido nas dependências da ESEFID/UFRGS e utiliza como base a pista de atletismo e o 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. As turmas são compostas com 20 alunos que devem cumprir uma frequência de 3 dias por semana. As turmas são atendidas nos seguintes horários segunda, quarta e sexta das 8 horas às 10 horas. Cada sessão de treinamento possui o tempo aproximado de 50 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 respondem 4 questionários enviados por e-mail (Anamnese, IPAC versão resumida, Whoqol breve e PHQ9), submetem-se a avaliação de composição corporal, teste para análise de aspectos biomecânicos de corrida e a um teste de esforço máximo em esteira (Teste para análise do consumo máximo de oxigênio). Esses testes são realizados no Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX - ESEFID) e indicam resultados referentes à antropometria, frequência cardíaca, técnica de corrida e limiares de intensidade 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.