

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES

Matheus Pereira ¹

Matheus Dotto Pereira ²

Bruno Machado Maroneze ³

Suellen Belmonte Nery ⁴

Renato Ribeiro Azevedo ⁵

Marcos Roberto Kunzler ⁶

Felipe Pivetta Carpes ⁷

Resumo:

A prática regular de corrida é uma das formas mais efetivas para prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. Correr melhora indicadores da saúde cardiovascular, minimizando o risco de doenças crônicas. No entanto, a falta de prevenção ou orientação sobre o treinamento de corrida pode aumentar a chance de lesões. É um importante papel da Universidade promover a inserção de estudantes no meio comunitário, provendo a transferência de conhecimentos aplicados, o que pode ser alcançado com sucesso a partir de ações de extensão universitária. Assim, este trabalho descreve um projeto de extensão que desenvolve ações de avaliação, orientação e acompanhamento de corredores amadores. O projeto de extensão "Correndo com saúde: práticas de avaliação, orientação e acompanhamento de atletas amadores praticantes de corrida", tem como objetivo propor ações acadêmicas de avaliação, orientação e acompanhamento de atletas amadores praticantes de corrida. Inicialmente, a equipe elaborou um cronograma de atividades e avaliações dos participantes. A divulgação na comunidade ocorreu por distribuição de folders, redes sociais e eventos esportivos, buscando atingir a população alvo. Corredores agendaram testes de avaliação física no laboratório de Neuromecânica da Unipampa, mediante liberação médica para realização de esforços físicos. Na avaliação, cada participante era submetido a testes de aptidão física e técnica de corrida, como testes antropométricos, flexibilidade, estesiometria, baropodometria, força, teste incremental máximo em esteira ergométrica com análise do lactato sanguíneo (opcional), e cinemetria. Logo após os testes, o participante recebeu os resultados preliminares impressos, e posteriormente, um relatório completo, via e-mail. Todas as avaliações são gratuitas. Desde o início do projeto até o presente momento, foram avaliados 39 participantes, sendo 28 homens e 11 mulheres. De posse das informações fornecidas no relatório, os atletas podem desenvolver rotinas de prevenção de lesões e treinar com base nas zonas de treinamento. O Projeto correndo com saúde, até o presente momento vem alcançando o objetivo proposto com ações entre a Universidade e a comunidade de Uruguaiana provendo informações importantes para corredores de rua e capacitando acadêmicos para a prática profissional.

Palavras-chave: Corredores, Treinamento físico, Avaliação física, Biomecânica.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

**PROGRAMA DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES EM
CORREDORES AMADORES**

¹ Aluno de graduação. matheusivanhoe@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. matheusivanhoe@gmail.com. Apresentador

³ Aluno de graduação. bruno.maroneze28@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de graduação. suellenbnery@gmail.com. Co-autor

⁵ Aluno de pós-graduação. renatoribeiroazevedo@gmail.com. Co-autor

⁶ Técnico Administrativo em Educação. marcoskunzler@unipampa.edu.br. Orientador

⁷ Docente. carpes@unipampa.edu.br. Co-orientador



PROGRAMA DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de corrida de rua é uma das formas mais efetivas para prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida (LEE et al., 2012). Correr demonstra melhoras dos indicadores da saúde cardiovascular, minimizando o risco de doenças crônicas (SHIROMA et al., 2016). Além disso, a corrida é uma atividade de fácil acesso que pode ser praticada em ambientes variados, sem uso de equipamentos especiais (KUNZLER et al., 2014). No entanto, a falta de prevenção ou orientação sobre o treinamento de corrida pode aumentar a chance de lesões (Da ROCHA et al., 2014). É um importante papel da Universidade promover a inserção de estudantes no meio comunitário, provendo a transferência de conhecimentos teóricos e práticos aplicados, o que pode ser alcançado com sucesso a partir de ações de extensão universitária. Assim, este trabalho descreve um projeto de extensão que desenvolve ações de avaliação, orientação e acompanhamento de corredores amadores.

2. METODOLOGIA

O projeto de extensão “Correndo com saúde: práticas de avaliação, orientação e acompanhamento de atletas amadores praticantes de corrida”, tem como objetivo propor ações acadêmicas de avaliação, orientação e acompanhamento de atletas amadores praticantes de corrida. Inicialmente, a equipe executora do projeto, elaborou um cronograma de treinamento das atividades e avaliações a serem realizadas com os participantes. A divulgação na comunidade ocorreu por distribuição de folders, redes sociais e eventos esportivos, buscando atingir o máximo da população alvo. Alguns corredores contatados se interessaram pela ação e agendaram os testes de avaliação física no Laboratório de Neuromecânica da UNIPAMPA mediante liberação médica para realização de esforços. Na avaliação, cada participante foi submetido a testes de aptidão física e técnica de corrida, como medidas de antropometria (estatura, massa corporal,

dobras cutâneas, perímetros ósseos, e antropometria dos pés), flexibilidade da musculatura posterior da coxa (Banco de Wells), estesiometria (sensibilidade plantar), baropodometria (tipo de pé e de pisada), força (preensão manual), teste incremental máximo em esteira ergométrica com opção de análise do lactato sanguíneo, e cinemetria (ângulos articulares em diferentes velocidades e inclinações). Logo após os testes, o participante recebeu os resultados preliminares impressos e posteriormente um relatório completo, via e-mail, contendo o resultado de todas as avaliações, juntamente uma tabela com as zonas de treinamento, ferramenta utilizada para controle e prescrição de treino. Todas as avaliações são gratuitas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

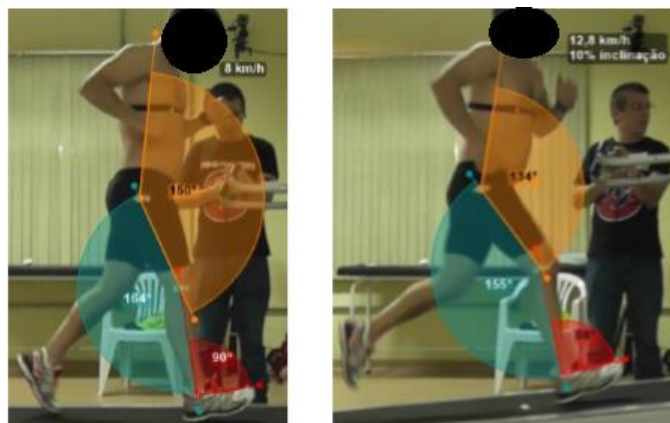
O projeto de extensão está no segundo ano de desenvolvimento. Desde o início do projeto até o presente momento, foram avaliados 39 participantes, sendo 28 homens e 11 mulheres, com as características descritivas apresentadas na tabela 1. Na figura 1 mostramos um exemplo do relatório de informações que o participante recebe após as avaliações. Através das informações, os atletas podem desenvolver rotinas de prevenção de lesões e treinar com base nas zonas de treinamento determinadas pela frequência cardíaca de repouso (FCrep) e máxima (FCmáx), além da percepção subjetiva de esforço (PSE).

Após a realização das avaliações recebemos um feedback positivo dos atletas, disponibilizando também o retorno de atletas para a comparação de resultados após um período de treinamento.

Tabela 1 – Dados descritivos dos participantes (média $\pm$ desvio padrão).

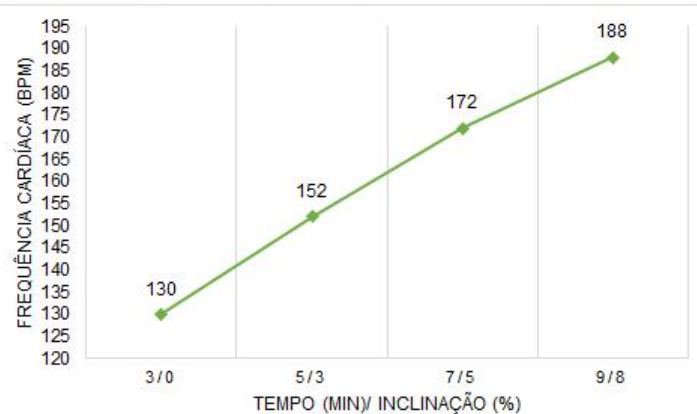
	Participantes (n = 39)	
Variáveis (Média e desvio padrão)	Homens (28)	Mulheres (11)
Idade (anos)	38,33 $\pm$ 12,04	34,82 $\pm$ 7,22
Massa corporal (quilogramas)	75,81 $\pm$ 9,09	59,18 $\pm$ 5,95
Estatura (centímetros)	167,28 $\pm$ 7,14	161,28 $\pm$ 3,82
Frequência Cardíaca de	61,92 $\pm$ 9,13	68,36 $\pm$ 10,80

Repouso (batimento por minuto)		
Frequência Cardíaca Máxima (batimento por minuto)	181,38 ±9,94	182,45 ±11,21
Índice de Massa Corporal	25,42 ±2,92	23,20 ±2,16
% Gordura	16,15 ±5,63	22,10 ±5,44
Flexibilidade (centímetros)	25,1 ±9,03	28,2 ±7,56



Zonas de frequência cardíaca para o treinamento: $FCA = (FCM - FCR) \times \%INT + FCR$

Zona	Intensidade %	PSE	Frequência alvo (bpm)	Potência estimada (W)
5 VO2	> 90	9 - 10	> 178	-
4 limiar	85 - 90	8	173 - 178	-
3 tempo	75 - 85	6 - 7	161 - 172	-
2 endurance	60 - 75	4 - 5	141 - 160	-
1 recuperativa	< 60	1 - 3	< 140	-



Legendas

FCA- Frequência Cardíaca Alvo

FCM- Frequência Cardíaca Máxima

FCR- Frequência Cardíaca de Repouso

PSE- Percepção Subjetiva de Esforço

BPM- Batimentos Por Minuto

INT- Intensidade

W- Watts

Figura 1 – Exemplo de relatório com as informações biomecânicas e fisiológicas das avaliações entregue aos participantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto correndo com saúde: práticas de avaliação, orientação e acompanhamento de atletas amadores praticantes de corrida, até o presente momento vem alcançando o objetivo proposto com ações entre a Universidade e a comunidade de Uruguaiana, provendo informações importantes para corredores de rua e capacitando acadêmicos para a prática profissional.

REFERÊNCIAS

- Da ROCHA E. S. et al., Influência da distância de corrida na pressão plantar. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. vol.16, n.5, pp. 563-569, 2014.
- KUNZLER M. R. et al., Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde em Debate**, v. 38, n. 102, p. 646-653, 2014.
- LEE, I. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.
- SHIROMA, E. J. et al. Strength training and the risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 2016 [in-press].