

## **[4231] Grupo de Corrida Locomotion 2020**

**Autores:** Patrick Guimarães e Daniela Luft.

**Coautores:** Vivian T. Muller, Bruno Zanchi, Alex de Oliveira Fagundes, Edson Soares da Silva (supervisor) e Leonardo Bloedow (supervisor).

**Coordenador:** Prof. Dr. Jeam M. Geremia e Prof. Dr. Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga.

A corrida 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, bem 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 consiste em promover a saúde e a qualidade de vida por meio da prática orientada, respaldada pela literatura atual, para pessoas com idade entre 18 e 65 anos, mediante atestado médico e ECG de esforço, com liberação para atividade física. Os treinos, os quais têm duração de 30 a 75 minutos, ocorrem na ESEFID - UFRGS nas segundas-feiras, quartas e sextas das 7h15min às 9h15min, contando com uma pista de atletismo certificada nacional e internacionalmente. O aluno é orientado de acordo com seu nível de condicionamento, indicado por uma avaliação prévia, e avança conforme seu desempenho e sua assiduidade. Os alunos são submetidos a avaliação de composição corporal, de análise biomecânicas e de esforço máximo, para predizer as zonas de treinamento. A individualidade no treinamento é garantida pela Frequência Cardíaca. Além do treinamento de corrida, ocorre a integração extensão-ensino-pesquisa, que possibilita a realização de estudos científicos com os dados coletados nas avaliações periódicas; bem como, a participação dos alunos da graduação, através da disciplina de Treinamento Físico, ministrada pelo coordenador do Grupo, em alguns treinos para vivenciarem o que aprendem em sala de aula. Porém, as atividades foram paralisadas devido covid-19, de março a agosto, e serão retomadas no 2º semestre, em setembro, por orientação remota.