



Conectando vidas
Construindo conhecimento



XXXIII SIC SALÃO INICIAÇÃO CIENTÍFICA

Evento	Salão UFRGS 2021: SIC - XXXIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	Técnica de Corrida na Inclinação - apontamentos para o ensino/aprendizagem no treinamento de corrida
Autor	PATRICK DOS SANTOS GUIMARÃES
Orientador	LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

Técnica de corrida em inclinação - apontamentos para o ensino/aprendizagem no treinamento de corrida

A proposta deste projeto é analisar quais os principais aspectos na técnica de corrida em inclinação de 25% podem ser apontados para otimizar o ensino aprendizagem no treinamento de corrida. A importância de avaliar a técnica de corrida em inclinação acentuada é proporcionar uma informação acessível ao treinamento de campo. A amostra foi composta por 31 corredores (estatura $173,6 \pm 6,4$ cm; massa corporal $71,2 \pm 8,2$ kg) divididos em velocistas e fundistas. Na primeira etapa, os sujeitos correram na esteira com inclinação de 25%, iniciando com velocidade de $5 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$, e acelerando a $0,36 \text{ m}\cdot\text{s}^{-2}$ até a impossibilidade de continuar, para verificar a velocidade máxima. A partir do 100%, calculamos a velocidade associada aos 40% da velocidade máxima. Após 5 minutos de intervalo ou declarar-se completamente recuperado, os sujeitos correram na velocidade pré-determinada até a incapacidade de continuar. A biomecânica de corrida será determinada por registro tridimensional de análise de movimento (Vicon). Para observar a técnica de corrida será utilizado o método de análise Volodalen com 5 itens (oscilação de cabeça, posição e movimento do quadril e pé) categorizados com valores de 1 a 5, indicando se o corredor é aéreo ou terrestre. Dos valores obtidos deste formulário será feita uma associação com as principais variáveis biomecânicas, comprimento e frequência de passada, tempo de contato e aéreo. Esperamos encontrar uma técnica de corrida mais homogênea, sem diferenças entre os padrões aéreo e terrestre em inclinação de 25%. Evidências recentes têm mostrado diferenças espaço-temporais entre corredores velocistas e fundistas. É possível que existam alterações específicas na técnica de corrida ao final da execução do teste por presença de fadiga. A possível associação entre os padrões de técnica de corrida e a frequência de passada e tempo de contato devem auxiliar na compreensão do treinamento de corrida em inclinação.