

GRUPO DE CORRIDA LOCOMOTION /ESEFID - 2022

Coordenador: Jeam Marcel Geremia

I) Justificativa: A corrida tem adquirido cada vez mais praticantes com os mais diversos 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. II) Objetivos: 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, e proporcionar experiências aos integrantes do projeto para aprendizagem acerca de treinamento físico, variáveis fisiológicas e biomecânicas. III) Metodologia: Os treinos têm duração de 30 a 75 minutos. O aluno é orientado de acordo com seu nível de condicionamento físico, indicado por uma avaliação prévia, e avança conforme seu desempenho e sua assiduidade. Os alunos são submetidos a avaliação de composição corporal, biomecânica e de esforço máximo, para prescrever as zonas de treinamento. A individualidade no treinamento é garantida pela frequência cardíaca. IV) Resultados: 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. O acompanhamento é realizado pelo feedback que os alunos informam após os treinamentos.