

## **GRUPO DE CORRIDA LOCOMOTION /ESEFID 2023**

Coordenador: ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES

A prática da corrida está atraindo um número crescente de participantes com variados propósitos, tanto relacionados ao desempenho esportivo quanto à aptidão física. Os ganhos proporcionados por essa modalidade têm sido registrados no âmbito da saúde por meio do aprimoramento da capacidade cardiorrespiratória, da redução da pressão arterial crônica e da melhora do perfil lipídico. No que diz respeito ao rendimento esportivo, o treinamento de corrida acarreta maior resistência à fadiga, aumento do consumo de oxigênio e otimização na eficiência do movimento. O Grupo de Corrida é um projeto de extensão voltado à comunidade e tem por objetivo promover a saúde através da prática orientada da corrida. São realizadas aulas periodizadas àqueles indivíduos que procuram o desempenho físico aliado à qualidade de vida. O projeto possui atualmente cerca de vinte alunos ativos. Os treinamentos ocorrem na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS no turno da manhã, das 7h30min às 9h, nas segundas, quartas e sextas-feiras. A modalidade tem custo de adesão relativo ao vínculo do aluno com a universidade: alunos UFRGS - R\$25,00, servidores UFRGS - R\$50,00 e comunidade R\$100,00. Os treinos são periodizados e planejados conforme o nível de aptidão física individual de cada aluno, tais quesitos são avaliados pelo teste de Conconi que analisa a capacidade aeróbica através da correlação da frequência cardíaca com o segundo limiar ventilatório e com a Velocidade de  $V_{O2max}$  ( $vV_{O2max}$ ). O teste de esforço máximo define o estágio do aluno (iniciante, médio, forte) através da frequência cardíaca interpretada na avaliação. Além disso, existe um treinamento simultâneo de educativos de corrida que consistem em exercícios corretivos que ajudam a melhorar a técnica de corrida e conseqüentemente o desempenho do corredor. Aos interessados, primeiramente é exigido um eletrocardiograma de esforço e liberação médica para a prática da corrida. Além do treinamento de corrida, ocorre a integração extensão-ensino-pesquisa, que possibilita a realização de estudos científicos a partir dos dados coletados nas avaliações periódicas.