



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE  
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

# **Clube de Corrida UFS**

**São Cristóvão  
2019**

**Membros da Equipe**

**RAPHAEL FABRICIO DE SOUZA - DOCENTE COORDENADOR**

**EDUARDO KALININE DOCENTE - COORDENADOR ADJUNTO**

**ARISTELA DE FREITAS ZANONA - DOCENTE COLABORADORA**

**RENATA REBELLO MENDES - DOCENTE COLABORADORA**

**Discentes com Planos de Trabalho**

**MICHAEL GUILHERME FERREIRA COUTO - BOLSISTA PIAEX**

**REMONSON ALBUQUERQUE DE MELO - BOLSISTA PIAEX**

**TAMIRES NUNES DOS SANTOS – VOLUNTÁRIA**

## **Resumo**

O “Clube de Corrida UFS” tem por objetivo geral promover a prática esportiva para a comunidade interna e externa da Universidade Federal de Sergipe (UFS). O projeto que terá enfoque na iniciação esportiva e no treinamento supervisionado, oportunizará o desenvolvimento das qualidades físicas necessária para a prática da corrida de rua, promovendo a melhora no condicionamento físico e nos aspectos sociais dos praticantes.

## **Justificativa**

A Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF) define as Corridas de Rua, como provas disputadas em avenidas e estradas com distâncias oficiais de 5 a 100km (SALGADO; MIKHAIL, 2006). Pelas suas características e fácil desenvolvimento, a corrida exige habilidades motoras menos complexas, diferente de outras provas mais técnicas do atletismo. Há pouco mais de 10 anos, o atletismo era visto como esporte praticado, em sua maioria, por atletas profissionais. No entanto, com a profissionalização das corridas de rua e o surgimento das assessorias esportivas são atraídos cada vez mais pessoas que não se interessam apenas pelo rendimento esportivo mas principalmente pela qualidade de vida e lazer. As provas também oportunizam a inclusão social mediante a participação de cadeirantes. Estes participam junto aos demais corredores, realizando inclusive o mesmo percurso. As atividades envolvendo a prática de corrida ainda são consideradas de fundamental desenvolvimento e como base para o treinamento de qualquer outra modalidade esportiva, principalmente por melhorar a condição cardiorrespiratória do participante reduzindo o risco de acidentes coronarianos (McMULLEN et al., 2018; WERNHART et al, 2015) Para tanto um trabalho direcionado a programas de prescrição, avaliação, orientação e acompanhamento de exercícios físicos, promoverão saúde, qualidade de vida além de desempenho esportivo. Estas atividades são melhores orientas quando desenvolvidas numa metodologia multidisciplinar. Para tanto integrar profissionais e acadêmicos de cursos ligados diretamente e indiretamente a prática esportiva, como no caso da Nutrição pela orientação nutricional esportiva, Fisioterapia e Terapia Ocupacional na orientação do esporte como estratégia de reabilitação física e social, são considerados ações fortificadoras. O Clube de Corrida UFS instrumentalizará os

acadêmicos bolsistas e voluntários do projeto para um amadurecimento profissional. Oportunizará a utilização do ensino aprendido em ações reais. Fomentará a pesquisa o desenvolvimento da ciência e da tecnologia mediante estudos e resultados obtidos. As ações de pesquisa serão uma atividade regular, orientada e planejada. Serão estudados o comportamento das principais capacidades físicas aplicada na atividade esportiva da corrida e estudado metodologia embasada nas evidências científicas (SAMULSKI et al, 2013; LLOYD et al, 2014, MCKEOWN et al, 2013 UTHOFF et al., 2018) Para tanto os integrantes deverão discutir semanalmente estudos realizados na área da saúde, qualidade de vida e performance, apresentar em reuniões descobertas e tendências esportivas. Facilitar a relação entre o que é produzido cientificamente e sua aplicabilidade. Da mesma forma periodicamente serão avaliados, monitorados e mapeados os principais fatores intervenientes no condicionamento do alunos (GUEDES, 2006). Estes dados serão quantificados, levados a discussão e produzidos trabalhos acadêmicos que serão enviados para congressos e eventos científicos esportivos, resumos (apresentação oral e/ou pôster) dos principais achados provenientes da intervenção realizada no projeto. A presente proposta compromete-se com indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Este projeto corrobora com o objetivo geral do Projeto Político Pedagógico do curso de Graduação em Educação Física da UFS, de formar profissionais que possam atuar na área da atividade física, saúde e do treinamento desportivo. Ainda será uma estratégia de acesso a comunidade, objetivo do plano de desenvolvimento institucional da UFS. Acredita-se que com esta promoção exista uma maior adesão e motivação da comunidade interna e externa da UFS na prática de corrida, proporcionar a participação em programas de Corrida de Rua do Estado de Sergipe, e promover a promoção da saúde e do esporte.

**Objetivo Geral:**

Promover a saúde e a qualidade de vida; Motivar a participação de corridas de rua realizadas no estado de Sergipe; Difundir a prática esportiva da corrida de rua para comunidade interna e externa a UFS.

**Objetivos Específicos:**

## **Quantitativos**

Análise de avaliações físicas; Número de inscritos nas provas locais e estaduais; Número de inscrições recebidas Relatório de pesquisas de satisfação dos alunos inscritos.

## **Qualitativos**

Melhora nos aspectos sociais e emocionais; Melhora no desempenho esportivo nos alunos inscritos no clube; Melhora na saúde e na qualidade de vida dos participantes do Clube de Corrida UFS.

## **Metodologia**

As atividades ofertadas serão desenvolvidas na pista de atletismo e nas ruas internas da Universidade Federal de Sergipe - UFS, realizada por bolsistas e voluntários do Curso de Bacharelado em Educação Física, sob orientação do professor da disciplina de METODOLOGIA DO ATLETISMO I e demais colaboradores voluntários. Previamente ao início das atividades semestrais, os bolsistas participantes realizarão, sob supervisão do coordenador, testes coordenativo e específicos para resistência cardiorrespiratória, potência, força, flexibilidade e velocidade, todos validados cientificamente (GUEDES, 2006; SAMULSKI et al, 2013; BARBANTI, 2010). Estas avaliações tem como objetivo identificar a condição física atual do participante. A partir desta avaliação os treinamentos serão ofertados em momentos e horários específicos de maneira que os participantes realizem as atividades três vezes por semana, no entanto, as vagas estarão condicionadas à demanda de participantes que o projeto poderá contemplar. O total de vagas será de 70 alunos divididos em duas turmas, o que justifica a necessidade de bolsistas para controlar a correta orientação dos exercícios propostos junto a equipe de voluntários do projeto. Todos os alunos matriculados serão periodicamente avaliados tanto para o controle das adaptações em suas capacidades físicas como por tomadas de tempo durante os treinos com o objetivo de acompanhar o progresso do aluno ao longo da intervenção (MCKEOWN et al, 2013; BYOUNGGOO, 2014; BARBANTI, 2010). Os discentes de Educação física membros projeto, aprenderão os procedimentos de posicionamento corporal, educativos corretivos para os principais erros comuns na prática da corrida e a utilização de diferentes tipos de

treinamento indicados. A organização do treinamento será fundamentada e discutida entre os membros de equipe, orientado pelo professor coordenador do projeto antes de ser colocado em prática. As aulas e treinamentos poderão acontecer na pista de atletismo do campus da UFS e nas ruas próximas ao Departamento de Educação Física - UFS que possam ser balizadas e que não interfiram no fluxo de veículos. Além dos acadêmicos de Educação Física, serão integrados profissionais e acadêmicos dos cursos de nutrição com o objetivo de aplicarem conhecimentos previamente adquiridos para o equilíbrio alimentar necessário e na indicação de suplementação nutricional nos casos necessários. Esta ação acontecerá nas novas instalações da Clínica de Nutrição do Departamento de Nutrição (DNUT). Para ampliar o conhecimento sobre aspectos voltados as atividades dos alunos cadeirantes, os acadêmicos membros do projeto receberão palestras voltadas as principais patologias e lesões ocorridas nesta população, bem como orientações sobre transferência do corpo e informações sobre cadeira de rodas. Para esta ação profissionais da área de reabilitação física como pela Fisioterapia e Terapia Ocupacional serão convidados a colaborar com o projeto como outro mecanismo de ação multidisciplinar que a proposta oferece. Estes profissionais também poderão orientar a aplicação de bandagens terapêuticas utilizadas na recuperação de pequenas lesões ocorridas na corrida. O procedimento para participar do Clube de Corrida UFSC será feito pela seguinte organização: inscrição e preenchimento da ficha de anamnese na secretaria do Departamento de Educação Física; Participação das avaliações da composição corporal; flexibilidade; postural e cardiorrespiratória antes do início das aulas; Manutenção da frequência ativa durante a realização do programa; Participação das reavaliações periódicas. Os acadêmicos bolsistas serão responsáveis por fazer as avaliações e orientações das atividades, estando os mesmos sob orientação do professor coordenador. Para isto antecipadamente ao início do projeto serão realizadas reuniões com objetivo de planejar, organizar e preparar as atividades que serão realizadas. Como pré-requisito para candidatar-se a vaga de bolsista o aluno deverá ter cursado a disciplina de TEORIA E METODOLOGIA DO ATLETISMO I.

## REFERÊNCIAS

SALGADO, J. VV.; MIKAHIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões: Educação, Esporte, Lazer*, Campinas, SP, v.4, n.1, p.100-10, 2006.

McMULLEN CW, HARRAST MA, BAGGISH AL. Optimal Running Dose and Cardiovascular Risk. *Curr Sports Med Rep*. 2018 Jun;17(6):192-198.

WERNHART S, DINIC M, PRESSLER A, HALLE M. Prevention of cardiovascular diseases through sport and physical activity : A question of intensity? *Herz*. 2015 Mar 26

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F.; CHAGAS, M. H. Estresse. In: SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. p. 231-264

LLOYD R.S.; OLIVER J.L.; FAIGENBAUM, A.D.; HOWARD R.; DE STE CROIX, M.; WILLIAMS, C.A.; BEST, T.M.; ALVAR, B.A.; MICHELI, L.J.; THOMAS, D.P.; HATFIELD, D.; CRONIN, J.B.; MYER, G.D.; *Long-term athletic Development - part 1: a pathway for all youth; J Strength Cond Res Dec 5, 2014.*

MCKEOWN, I.; BALL, N.; BALL, *Current practices of long term athlete development of junior athletes in high performance sport environments, J. Aust. Strength Cond. 21(1)16-25. 2013.*

UTHOFF A, OLIVER J, CRONIN J, HARRISON C, WINWOOD P. A. *New Direction to Athletic Performance: Understanding the Acute and Longitudinal Responses to Backward Running. Sports Med. 2018 May;48(5):1083-1096.*

GUEDES DP & GUEDES JERP. *Manual Prático para Avaliação em Educação Física –Editora Manole Ltda, 2006*

BARBANTI, VJ. *Treinamento Esportivo*, Editora Manole, 2010.

BYOUNGGOO, KO. *Sports Talent Identification and Selection in Korea. International Journal of Applied Sports Sciences 2014, Vol. 26, No. 2, 99-111.*