



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FLAUBER FERREIRA DE BRITO**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DURANTE 8 SEMANAS NO PROJETO DE  
EXTENSÃO DENOMINADO: UEPB *RUNNING*, CORRIDA DE RUA COMO  
AUXÍLIO À SAÚDE**

**CAMPINA GRANDE  
2019**

FLAUBER FERREIRA DE BRITO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DURANTE 8 SEMANAS NO PROJETO DE  
EXTENSÃO DENOMINADO: UEPB *RUNNING*, CORRIDA DE RUA COMO  
AUXÍLIO À SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

**Área de concentração:** Saúde e  
Biodinâmica.

**Orientador:** Prof. Me. Washington Almeida Reis.

**Coorientadora:** Profa. Me. Layse Ferreira de Brito.

**CAMPINA GRANDE  
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B862r Brito, Flauber Ferreira de.  
Relato de experiência durante 8 semanas no Projeto de extensão denominado [manuscrito] : UEPB Running, corrida de rua como auxílio à saúde / Flauber Ferreira de Brito. - 2019.  
40 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.  
"Orientação : Prof. Me. Wasington Almeida Reis , Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."  
"Coorientação: Profa. Ma. Layse Ferreira de Brito , UNESP - Universidade Estadual Paulista"  
1. Corrida de rua. 2. Salto vertical. 3. Educação Física. I.  
Título

21. ed. CDD 796.422

FLAUBER FERREIRA DE BRITO

RELATO DE EXPERIÊNCIA DURANTE 8 SEMANAS NO PROJETO DE  
EXTENSÃO DENOMINADO: UEPB *RUNNING*, CORRIDA DE RUA COMO  
AUXÍLIO À SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso na  
forma de relato de experiência  
apresentado ao curso de Educação  
Física da Universidade Estadual da  
Paraíba, em cumprimento a  
exigência para obtenção do grau de  
licenciatura em Educação Física.

Área de concentração: Saúde e  
Biodinâmica.

Aprovado em: 18/06/2019.

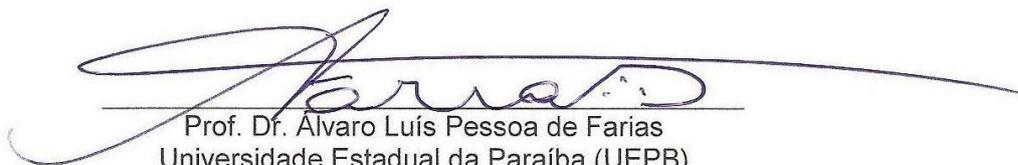
**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Me. Washington Almeida Reis (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Dedico ao meu filho(a) que nem se quer nasceu, porém já me alegra e me dá muita força para lutar por ele!*

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria primeiramente de agradecer à Deus, sem Ele nada disso seria possível, Ele que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida e não somente nestes anos como universitário, vem me dando saúde e forças para superar as dificuldades e fardos que a vida nos impõe, iluminando meus caminhos e sendo meu guia.

À minha família pelo amor e apoio que sempre me deram, me incentivando a ser uma pessoa melhor sempre, que não mediram esforços para que eu chegasse até essa etapa na minha vida. Meus pais: Francisco Barbosa de Brito e Maria de Jesus Farias Ferreira Brito, como também a minha irmã: Layse Ferreira de Brito, ela que tornou-se minha coorientadora me ajudando bastante na construção desse trabalho de conclusão e que me acolhe e aconselha sempre que preciso. Pela minha família, sempre farei o possível e o impossível para vê-los felizes.

Ao meu orientador Prof. Me. Washington Almeida Reis, pelos ensinamentos, por ter me acolhido em seu projeto e por ter me dado a oportunidade de mostrar meu trabalho e conhecimento para os corredores do projeto.

À todos os professores do curso de licenciatura em Educação Física, pelos ensinamentos, pela motivação e por terem contribuído para a minha formação.

Ao Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho e a Profa. Me. Verônica Fernandes da Silva, por criar esse projeto fantástico, que proporciona saúde e qualidade de vida à comunidade acadêmica. A Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga por ter me dado a oportunidade de ser monitor da sua disciplina, me enriquecendo de conhecimento.

À Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) pela estrutura dada, aos funcionários pela presteza atendimento quando nos foi necessário e a PROBEX por disponibilizar a bolsa de extensão durante todo processo acadêmico.

A todos os participantes do projeto, pelo empenho e esforço por comparecerem e participarem assiduamente dos treinos, que confiaram em mim como treinador desse esporte espetacular que os atletas escolheram como desafio diário, e usando-me como espelho para buscar sempre o seu melhor nas corridas.

Aos meus amigos/irmãos de curso, no qual tivemos momentos de descontração e companheirismo dentro e fora do meio acadêmico, em especial os “Especuladores”. Fiz grandes amizades que posso contar para o que der e vier que terei o apoio deles, como também aos meus amigos do “tripé” que também fazem parte da minha vida.

Por último e nada menos especial, quero agradecer a minha namorada Raissa Maria Pereira de Sousa, por estar sempre ao meu lado em todos os momentos, fáceis e difíceis. Uma pessoa que me mostrou o amor e que cuida de

mim, me motivando e encorajando a vencer na vida, uma amiga e companheira para vida.

*“O que não estava nos meus planos  
estava nos planos de Deus!”*  
(Santa Edith Stein)

## RESUMO

Este trabalho é um relato de experiência vivenciado através do projeto de corrida de rua da UEPB, Campus I situado na cidade de Campina Grande, no bairro de Bodocongó. Tendo por objetivo descrever a questão da prática da corrida de rua na UEPB, que tem como propósito retratar o que foi trabalhado durante os dois mesociclos (incorporativo, estabilizador) de treinamento e as mais diversas dificuldades, desde os alongamentos específicos, aquecimento e a iniciação à corrida até o desenvolvimento dos participantes nas avaliações, usando como metodologia o salto vertical na plataforma *Axon Jump S*, versão 4.0 e para o  $VO_2^{máx}$ . foi utilizado o “yo-yo test Léger”. A média de participantes variou entre 10 e 15 pessoas, no qual são indivíduos do sexo masculino e feminino, com faixa etária entre 23 e 53 anos. O público alvo foram professores e funcionários da própria instituição. Conclui-se a partir desse estudo, e dos depoimentos do nosso público-alvo, que o projeto corrida de rua foi de grande relevância para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, tanto no sentido bem-estar físico quanto social, apontando a importância de se ter projeto de extensão no meio acadêmico.

**Palavras-chave:** Corrida de Rua. Saúde. Salto Vertical.  $VO_2^{máx}$ .

## ABSTRACT

This work is an experience report through the UEPB street racing project Campus I located in the city of Campina Grande, in the Bodocongó neighborhood. The purpose of this paper is to describe the practice of street racing in the UEPB, which aims to portray what was worked during the two training cycles (incorporative stabilizer) and the most diverse difficulties, from specific stretching, warm-up and start-to-run to development of the participants in the evaluations, using as methodology the vertical jump in the platform Axon Jump S, version 4.0 and for the  $VO_2\text{max}$ . was used the "yo-yo test Léger". The average number of participants varied between 10 and 15 people, in which they are male and female, with ages between 23 and 53 years. The target audience were teachers and staff of the institution itself. It was concluded from this study, and from the testimonies of our target audience, that the street-racing project was of great relevance for improving the quality of life of the participants, both in the sense of physical and social well-being, pointing out the importance to have an extension project in the academic world.

**Keywords:** Street Racing. Health. Vertical Jump.  $VO_2\text{máx}$ .

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
2	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	12
2.1	<b>Corrida de rua</b> .....	12
2.1.1	<b><i>Contexto histórico e evolução</i></b> .....	12
2.1.2	<b><i>Corrida de rua no Brasil e suas categorias</i></b> .....	12
2.1.3	<b><i>Benefícios e vantagens</i></b> .....	13
2.2	<b>Salto vertical</b> .....	14
2.3	<b>Teste Yo-Yo</b> .....	16
3	<b>METODOLOGIA</b> .....	17
4	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	18
4.1	<b>Início e os primeiros passos</b> .....	18
4.2	<b>Descrição de um dia de treino</b> .....	19
4.3	<b>Avaliações</b> .....	20
4.3.1	<b><i>Salto vertical</i></b> .....	20
4.3.2	<b><i>Yo-Yo test</i></b> .....	21
4.4	<b>Dificuldades</b> .....	22
4.5	<b>Perguntas feitas aos participantes</b> .....	23
5	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	26
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	27
	<b>APÊNDICES</b> .....	33
	<b>ANEXOS</b> .....	38

## 1 INTRODUÇÃO

Nos tempos remotos, a caça e a fuga de predadores fazia parte do dia a dia do homem (NIADA, 2011) tornando-se assim, o ato de correr uma reação advinda do sistema nervoso autônomo simpático para garantir a sobrevivência (SILVA, 2009). Graças a seleção natural, houve o aumento da necessidade de aperfeiçoar seu desenvolvimento da performance na corrida, resultando em uma diferença visível dos movimentos executados antigamente em comparação com os atuais, devido a busca de conhecimento a respeito dos gestos motores da corrida, pelo fato de que outrora tratava-se de uma ação natural (ALBUQUERQUE et al., 2018).

A respeito de quando a corrida de rua adquiriu características de esporte moderno, não se tem precisão, apenas que se deu início na Inglaterra no século XVIII e expandiu-se para Europa e América do Norte (NEITZ, 2010). Segundo Dallari (2009) os primeiros corredores eram da classe trabalhadora e participavam das corridas, patrocinadas por *pubs* ingleses.

Tratando-se de benefícios, há estudos que comprovam que a corrida ocasiona angiogênese (aumento do número de vasos sanguíneos), aumentando assim o fluxo sanguíneo no coração e nos músculos (AMARAL et al., 2008), bem como o consumo de oxigênio, hipertrofia excêntrica no coração, facilitando aumento do volume sistólico e do débito cardíaco (GOODMAN, GREEN e LIU, 2005) e bradicardia de repouso (AZEVEDO et al., 2007; GOODMAN, GREEN e LIU, 2005; LIMA e SILVA, 2002), todos estes fatores associados tornam o organismo mais eficiente direcionando para uma melhoria na saúde (ANTUNES et al., 2001; IWASAKI et al., 2003; CAMPOS et al., 2010).

Assim, foi realizado um relato de experiência com participantes do projeto UEPB *Running*, tendo como objetivo descrever a questão da prática da corrida de rua na UEPB, tendo como propósito retratar o que foi trabalhado durante os dois mesociclos, que foram: o incorporativo e o estabilizador, afim de obtermos um olhar mais amplo e concreto das demandas que são necessárias para a prática do treinamento da corrida de rua.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Corrida de rua**

#### **2.1.1 Contexto histórico e evolução**

Graças aos Jogos Olímpicos de Atenas, em 10 de abril de 1896 a corrida de rua tornou-se popular (NOAKES, 1991), onde esteve presente desde da sua primeira edição (SALGADO e CHACON-MIKAHIL, 2006) e no “*Jogging Boom*”, outro movimento impulsionador da popularização da corrida de rua, promovido pelo médico norte-americano Kenneth Cooper divulgou seu “Teste de Cooper”, em que relacionava a prática da corrida a uma procura pela aptidão física (GOTAAS, 2013).

Um outro motivo que levou o aumento do número de praticantes foi a permissão para participação popular juntos com os corredores de elite que a partir da década de 1970 e especialmente nos anos de 1980 começaram a permitir a participação de praticantes de corridas ao lado de atletas de rendimento, cada grupo largando em seus respectivos pelotões (GOTASS, 2009; GRATÃO, 2016 e PRONI, 2011). Já no Brasil, o crescimento foi notado um pouco mais tarde por volta de 1990 (AUGUSTI e AGUIAR, 2011) o que resultou em mudanças notórias no universo de corridas de rua no Brasil (OLIVEIRA, 2010; ROJO, 2017a e ROJO, 2017b), tornando um cenário bastante diversificado e complexo, deixando de ser apenas um evento competitivo e institucionalizado (ROJO, STAREPRAVO e SILVA, 2019) nesse contexto, a definição de esporte não é apenas algo moldado em um modelo tradicional de eventos em que os corredores eram voltados a valores competitivos, mas sim outros perfis de participantes que almejam melhoria na saúde, estética, bem-estar e lazer (BALBINOTTI, 2015; GRATÃO, 2016 e ROJO, 2017).

#### **2.1.2 Corrida de rua no Brasil e suas categorias**

O motivo pelo qual ocorreu um crescimento elevado na prática de corrida de rua foi devido a facilidade ao acesso, por não necessitar utilizar de muitos materiais comparando com outras práticas esportivas, além de necessitar de uma estrutura física existente em qualquer cidade (BALBINOTTI et al., 2015).

De acordo com a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) a corrida de rua é denominada como “pedestrianismo”. Segundo a Confederação a corrida de rua

é uma das modalidades mais tradicionais e populares do Atletismo, compreendido como corridas a pé em rua ou estradas. (CBAAt, 2003). As provas que ocorrem nas ruas brasileiras seguem uma normatização fornecida pela CBAAt para fins de reconhecimento e homologação podendo ser assim aceitas internacionalmente e servir para seletivas nacionais (CBAAt, 2014).

No ano de 1982, foi inaugurado a entidade brasileira intrinsecamente ligada a corredores de rua, a instituição Corredores Paulista Reunidos (CORPORE) fundada por admiradores de corrida de rua sendo considerada uma das maiores instituições de corredores da América Latina (CORPORE, 2002). Denominada como “norma 07” descrevendo alguns quesitos para promoção de eventos na modalidade, o documento cita que para que se torne oficial qualquer tipo de evento do atletismo é necessário ser realizado pela própria confederação dentro do território nacional (CBAAt, 2014). Segundo a norma da confederação as corridas de ruas são divididas em três categorias: maratona; meia- maratona (distâncias padrão: 10km, 15km, 20km, 25km, 30km, 100km); ultramaratona de 24 horas e maratona e meia maratona em revezamento (CBAAt, 2014).

Com o passar do tempo foram criados diversos perfis de corrida, as ditas corridas “convencionais” (OLIVEIRA, 2016) a exemplo da Corrida de São Silvestre realizada na cidade de São Paulo, sendo a prova mais conhecida e prestigiada do país, tendo tido sua primeira edição no ano de 1925 (DALLARI, 2009), sendo esse tipo, as mais conhecidas e exploram um nível técnico mais apurado dos participantes. Em busca de atrair mais praticantes deu-se origem a uma nova modalidade de corrida, chamada de corrida “*fashion*” criada há pouco tempo, vem despertando o interesse em uma nova classe de corredores, corridas bem organizadas e pagas, com trajetos definidos, esses fatores vêm chamando atenção dessa nova categoria, sem a intenção de competitividade vem na contramão das tradicionais corridas já existentes, que tem esse fator como ponto central (OLIVEIRA, 2016).

### **2.1.3 Benefícios e vantagens**

A prática de exercícios é uma indicação da Organização Mundial da Saúde para se ter um estilo de vida saudável, visto que ela define saúde como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de

doenças”. Mesmo sendo essa informação bastante propagada, o número de pessoas que levam uma vida sedentária é elevado, tornando-se um problema de saúde pública já que pode acarretar alguns problemas de saúde, como: dislipidemias, doenças metabólicas e cardiorrespiratórias. Sendo a prática de exercícios físicos uma ferramenta de prevenção e tratamento dessas doenças, devido a isso, o governo e as organizações privadas envolvidas na promoção de saúde vem tentando estimular um estilo de vida mais ativo oferecendo assim diferentes esportes e exercícios físicos dentre eles a corrida de rua (GRATÃO E ROCHA, 2016). Dentre estas promoções podemos citar: “Agita São Paulo”, “Dia do Desafio”, “Pratique Saúde”, “Movimento Saúde” (ISHIDA et al., 2013).

## **2.2 Salto vertical**

O salto vertical é uma habilidade fundamental amplamente estudada na literatura (DAVIS et al. 2003; HASSON et al., 2004). Uma das habilidades motoras do ser humano é o salto vertical, responsável por estimular o desenvolvimento do ser humano (GALLAHUE, 2001). A prática desse salto carrega uma gama de experiências que contribuem para o desempenho nos esportes, aperfeiçoando a técnica exigida (DEPRÁ e WALTER, 2012).

A performance do salto vertical pode ser usada para estimar a força funcional dos membros inferiores e é uma medida bem mencionada da força humana (BOSCO et al., 1983; NEWTON; KRAEMER, 1994; CORDOVA; AMSTRONG, 1996). O princípio que mais se usa para a avaliação do salto vertical é a altura do salto que é determinada como o deslocamento do centro de massa do corpo da posição em pé para a posição vertical mais alta e vários protocolos e sistemas são utilizados atualmente para mensurá-la (GARCÍA-LOPEZ et al., 2005; JAGGER et al., 2008; MUSAYEV, 2003).

De acordo com Baca (1998), os três métodos utilizados em estudos científicos para avaliar a altura do salto são: o método baseado em vídeo, o método baseado na força vertical de reação do solo e o método do tempo de voo. O método baseado em vídeo é considerado como o critério de referência, ou método padrão ouro, para a medida do salto vertical (ARAGON-VARGAS, 2000; LEARD et al., 2007) e utiliza como parâmetros marcadores reflexivos colocados no corpo do sujeito avaliado.

Para estimar a altura do salto são utilizadas placas de força, relacionando com as variáveis cinéticas e temporais produzidas pelas curvas força-tempo,

avaliando a força vertical de reação do solo, permitindo assim calcular o impulso de salto, decolagem, velocidade e potência (CORDOVA; AMSTRONG, 1996; JAGGER, 2004; LARKINS; SNABB, 1999; SACCO et al., 2004; LINTHORNE, 2001).

A altura do salto vertical foi estimada também pelo tempo de voo de uma placa de força ou por um tapete de contato conectado a um temporizador modificado, utilizando tecnologia computacional por ser um método simples e confiável (GARCÍA-LOPEZ, et al., 2005; HOPKINS et al., 2001; ARAGON-VARGAS, 2000), além de serem portáteis e menos dispendiosos do que o método baseado em vídeo ou uma placa de força.

Além do uso do tempo de voo para estimar a altura do salto, o tempo de contato com o solo também é utilizado para estimar a potência muscular dos membros inferiores, conforme proposto por Bosco (1983). A estimativa da altura do salto vertical baseada no tempo de voo é calculada pela fórmula abaixo, como mostrado por Kibele (1998): [1] onde  $h$  é a altura do salto (m),  $t$  é o tempo de voo do salto (s) e  $g$  é a aceleração da gravidade ( $9,81 \text{ m / s}^2$ ).

$$h = \frac{1}{2} \cdot g \cdot \frac{1}{2} \cdot t^2 \quad m \quad 1$$

O aprimoramento na desenvoltura de saltos e de corridas após contrações musculares isométricas ou dinâmicas máximas são geralmente utilizadas como um indicador da ocorrência da potencialização pós-ativação (BEVAN et al., 2010; CHATZOPOULOS et al., 2007; COMYNS et al., 2010; DOCHERTY et al., 2004; KHAMOUI et al., 2009; LINDER et al., 2010; ; MITCHELL e SALE, 2011; RADCLIFFE e RADCLIFFE, 1996; SALE, 2002; WEBER et al., 2008; YETTER e MOIR, 2008.)

A potência muscular está correlacionada com a capacidade de produzir força aliada a uma alta velocidade no movimento. Assim, a potência muscular é vista como uma variável essencial para testes físicos e treinamentos, principalmente para esportes que envolvem velocidade e saltos (PETERSON, ALVAR e RHEA, 2006).

Indivíduos com boa performance na altura alcançada no salto com contra-movimento têm redução de tempo em testes de agilidade, propondo que o treinamento de saltos verticais poderia apresentar aprimoramento em determinados tipos de agilidade: redução do tempo e intelectual (BARNES et al. 2007).

### **2.3 Teste Yo-Yo**

Jens Bangsbo (1996) desenvolveu um teste intermitente para a avaliação da resistência o *Yo-Yo Intermittent Endurance Test*.

Oliveira (1998) terminou o seu estudo concluindo que o teste do Yo-Yo é um teste de intensidade máxima e com sensibilidade para avaliar a resistência aeróbia em desportos de esforço intermitente, dependendo da modalidade, realiza diferentes protocolos a diferentes níveis.

O Yo-Yo teste teve uma alta reprodutibilidade, permitindo uma análise detalhada da capacidade física dos atletas de desportos intermitentes, resultou ser uma medida válida da performance física (KRUSTRUPETALEM, 2003).

### 3 METODOLOGIA

Este trabalho adotou como forma metodológica a explanação descritiva, na modalidade relato de experiência, em que aborda táticas e treinos específicos da corrida de rua. Esse tipo de pesquisa, segundo Selltiz et al.(1965), busca descrever um fenômeno ou situação em detalhe, especialmente o que está ocorrendo, permitindo abranger, com exatidão, as características de um indivíduo, uma situação, ou um grupo, bem como desvendar a relação entre os eventos.

O trabalho expõe experiências vividas do projeto de extensão intitulado “*UEPB Running, Corrida de Rua Como Auxílio A Saúde*”, abordando a dificuldade inicial de começar um projeto do zero, (além de inovador e inédito na universidade) até o término do período letivo, mostrando a participação dos corredores em diversas avaliações.

Teve início no dia 22 de abril de 2019 até os dias atuais, os treinamentos aconteciam nas segundas e quartas de 16h30min às 17h30min, onde, os alunos foram divididos por performance e desenvoltura. As aulas eram realizadas no campo do departamento de Educação Física da UEPB, Campus I, Campina Grande, bairro de Bodocongó, pelo professor responsável e por um monitor, podíamos contar com a estrutura do departamento e materiais do almoxarifado como por exemplo: cones, arcos, bambolês e caixa de som.

A população que foi avaliada tinha uma variação nas participações das intervenções, a média variou entre 10 e 15 participantes, no qual são indivíduos do sexo masculino e feminino, com faixa etária entre 23 e 53 anos. O público alvo foram professores e funcionários da instituição.

Para a avaliação do salto vertical foi utilizada a plataforma *Axon Jump S*, versão 4.0, com medidas: 104cm x 82cm desdobrado e 34cm x 41cm x 6cm dobrado. Esse *software* pode ser usado para obter gráficos simples e comparações, entre tentativas ao longo de vários dias para ver a evolução.

Para a avaliação do  $VO_2^{m\acute{a}x}$ . foi utilizado o “*yo-yo test Léger*”, ele se caracteriza por analisar a capacidade cardiorrespiratória de forma rápida e simples, com um alto grau de aceitação na literatura.

## 4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

### 4.1 Início e os primeiros passos

Um projeto idealizado pelo professor Me. Washington Almeida Reis, com o auxílio do professor Dr. José Pereira do Nascimento Filho, tendo como responsável pelo projeto professora Me. Verônica Fernandes da Silva, que visa promover saúde e qualidade de vida através da corrida.

Os treinos foram periodizados, com base no livro “Fórmula de Corrida de Daniels”, hoje considerado uma referência no treinamento de corrida, e foram controlados por intensidade e volume, sendo adaptados conforme o nível de aptidão física do aluno.

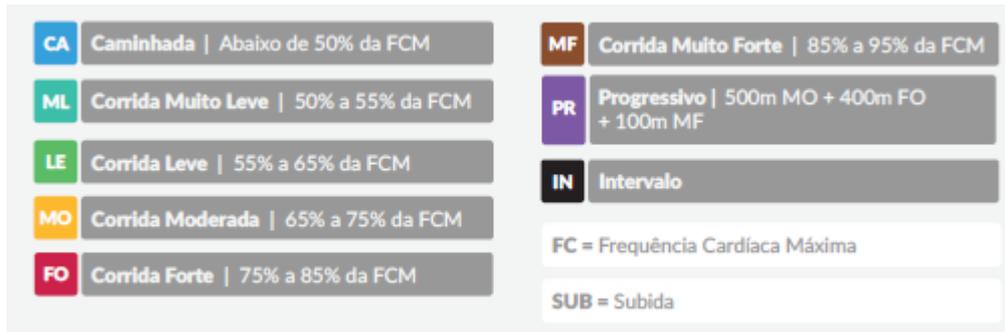
As inscrições para o preenchimento das vagas foram online, utilizando o site da UEPB, com a intenção de alcançar primeiramente professores e servidores da própria instituição, porém não atingimos a quantidade limite do projeto que eram 20 vagas, abrimos para toda comunidade com o intuito de completar todas as vagas, porém isso não foi possível, foi mantido um grupo pequeno e firme nos treinos. No início do projeto tinham poucos participantes, porém com o passar do tempo, mais participantes começaram a fazer parte, atingindo o total de 17 inscritos.

Ao ingressar no projeto, os participantes preencheram uma série de fichas com informações gerais sobre seus objetivos; seu estado de saúde; números de refeições diárias; se possuíam algum desconforto em algum tipo de exercício; se fuma; se possuíam alguma doença; entre outras questões para que fosse possível elaborar o programa de exercícios mais adequado, de acordo com a especificidade de cada participante.

As fichas foram distribuídas para os participantes, são elas: ficha de inscrição, ficha de anamnese, termo de autorização de uso de imagem e voz e declaração de saúde plena (Anexos A e B). Todo esse material foi necessário para organização e segurança dos atletas, além de precisar para as burocracias exigidas pela instituição de ensino.

Este serviço disponibilizava treinamentos de corrida baseado no controle da intensidade e da carga interna pela frequência cardíaca como mostra a **Figura 1 e 2** da frequência cardíaca. Diante disso, também pretende promover o incentivo à saúde e às práticas corporais através da atividade regular da corrida.

**Figura 1** – Dados sobre frequência cardíaca para alunos intermediários



Fonte: site ativo.com

**Figura 2** – Dados sobre frequência cardíaca para alunos iniciantes



Fonte: site ativo.com

## 4.2 Descrição de um dia de treino

O treino tinha início pontualmente às 16h30min, e começava com uma roda de conversa, que era discutido sobre como seria a aula do dia e quais objetivos seriam alcançados. Após isso, iniciava o aquecimento trote cíclico de 5 minutos (são exercícios compostos por movimentos que apresentam ciclos definidos e repetitivos). O objetivo do aquecimento era preparar o organismo para o exercício posterior (atividade principal), aumentar as taxas metabólicas, temperatura corporal e a quantidade de líquido sinovial nas articulações, diminuindo o risco de lesões nos exercícios posteriores mais fortes. Tudo isso de maneira gradual e progressiva.

O terceiro passo era o alongamento dinâmico que é uma forma de exercício que trabalha a flexibilidade de forma mais eficiente, pois explora a capacidade de ativamente levar cada articulação ao seu ponto de máxima amplitude, por meio da utilização de todos os músculos envolvidos naquele movimento. Ele consiste em deslocamentos lentos que, gradativamente, vão ampliando a mobilidade articular.

O quarto passo era a iniciação e integração dos movimentos, ou educativos para corridas. Segundo Machado (2009), os exercícios corretivos mais comuns e mais praticados para a corrida de rua são o *Skipping* baixo e *Skipping* alto, o *Anfersen*, o *Dribling*, o *Hopserlauf* e o *Kick-Out*. Os educativos de corridas são utilizados para aprimorar as técnicas de corrida, melhorar a coordenação motora e melhorar a propriocepção.

Foram criadas duas planilhas, para iniciantes (5 semanas) e intermediários (8 semanas), no qual cada participante se encaixava em uma das duas. Nas tabelas exigia um grau de esforço que usava a frequência cardíaca como medida de intensidade. Para os iniciantes no mundo da corrida, era aplicada à (figura 1), pois seu nível de esforço era menor e trazia exercícios mais adaptativos. Para os corredores intermediários a (figura 2) exigia um grau de esforço maior, pois a intensidade era mais elevada.

Após concluído todo o treino preparado da planilha, era feito um alongamento estático. Os alongamentos estáticos fazem referência aos exercícios de alongamento que são realizados sem movimento. Estático significa estacionado, parado, e os movimentos são feitos para isolar um grupo muscular de cada vez, mantendo-os em uma posição por um período de tempo específico.

## **4.3 Avaliações**

### **4.3.1 Salto vertical**

Foi aplicado um teste de salto vertical nos corredores, com o objetivo de mensurar seu desenvolvimento na plataforma de salto vertical, pois ela permite obter dados relacionados às qualidades físicas, como força explosiva ou resistência à força, bem como dados relacionados à biomecânica, como o tempo de voo e contato no solo, além de avaliar lesões e medição no tempo de uma corrida.

Foram usados dois tipos de salto: *Squat Jump* (SJ) no qual o atleta executa um salto vertical a partir da posição de meio-agachamento, com as mãos no quadril, o valor do SJ está relacionado ao nível de força concêntrica das pernas. Já o *Counter Movement Jump* (CMJ) é semelhante ao anterior, porém com um contra movimento anterior para baixo, o valor do CMJ está relacionado com a capacidade reativa do sujeito. Uma boa vantagem que a plataforma oferece é a possibilidade de

se conectar via cabo USB com um *notebook*, para que o *software* possa obter os dados para uma avaliação mais detalhada posteriormente.

Essa experiência trouxe um ânimo para o grupo, pois além de ser uma novidade para eles, os atletas puderam analisar sua desenvoltura. Já que o salto vertical é usado na preparação e avaliação de desportos que incluem exercícios de saltabilidade, relacionados a aparelhos isocinéticos.

#### **4.3.2 Yo-Yo test**

Foi aplicado um teste para averiguar capacidade cardiorrespiratória dos participantes, que é a capacidade do indivíduo de captar, transportar e utilizar oxigênio a nível celular na unidade de tempo, o teste escolhido foi o “*Yo-Yo test Léger*”. O objetivo deste teste é estimar o  $VO_2^{m\acute{a}x}$ . ( $ml.kg^{-1}min^{-1}$ ), permitindo avaliar a capacidade aeróbica dos sujeitos. É um teste do tipo progressivo, máximo e indireto.

Explicação do teste: O teste consiste em realizar percursos de 20 metros, em regime de vai e vem, a uma velocidade imposta por sinais sonoros. Os participantes colocam-se na linha de partida e iniciam o teste ao primeiro sinal sonoro. Deverão chegar ao local marcado, ultrapassando a linha, antes de soar o próximo sinal sonoro. As mudanças de direção devem ser feitas com paragem e arranque para o lado contrário, evitando trajetórias curvilíneas. Em cada patamar, o intervalo de tempo entre os sinais sonoros vai diminuindo, o que significará um aumento da velocidade de execução dos participantes. O teste dá-se por finalizado com a desistência do participante, ou quando este não conseguir atingir a linha demarcada, 2 vezes consecutivas.

A aplicação desse teste foi um desafio para a maioria dos participantes, pois subestimaram o nível de dificuldade imposta, após toda explicação e orientação, foi lançado o momento deles tirarem suas dúvidas, para evitar qualquer erro durante o teste. Essa avaliação foi feita em duas etapas, na qual formaram duplas e cada um teve a oportunidade de participar uma vez e no outro momento de marcar o nível que sua dupla alcançou. Finalizando o exame prático, fizemos uma roda de conversa para debater as importâncias e para ouvir as opiniões dos atletas, recebendo um *feedback* sobre a atividade proposta.

#### 4.4 Dificuldades

A maioria dos participantes eram iniciantes na corrida de rua, e tinha como objetivo aprenderem as técnicas de corrida, porém a dificuldade mais comum foi identificar erros e falhas oriundas de treinos não adequados e de vícios amadores.

A falta de alunos monitores para o projeto e dos professores responsáveis, foi um ponto negativo e preocupante, pois um só monitor não era o suficiente para ministrar, corrigir e avaliar os atletas, causando sobrecarga de funções para uma só pessoa, isso trazia prejuízos de várias formas, diminuição da qualidade dos treinos, podendo até provocar uma possível lesão em algum participante, por não terem um acompanhamento mais próximo.

Muitos queixavam-se de dores nas panturrilhas e nos joelhos, seria necessário um trabalho mais cauteloso e individual para sanar esses problemas, pois nem sempre era possível corrigir todos os atletas ao mesmo tempo. A impossibilidade do uso da academia de musculação, devido ao horário e as restrições, para um trabalho de fortalecimento muscular também prejudicou os atletas, pois ficaram sem essa atividade extra, que seria de grande valia porém, foi feito um trabalho alternativo de preparação dos atletas para adaptar a nova carga de treinos, só assim conseguimos sanar a maioria das falhas que incomodavam e atrapalhavam o desenvolvimento do grupo.

Foram pedidos aos participantes do projeto a aquisição de frequencímetro para poder usar a tabela de frequência cardíaca, para mensurar a intensidade em cada treino, entretanto ninguém conseguiu adquirir o equipamento, por não ter conhecimento de qual modelo escolher, e pelo valor do produto, esses fatores contribuíram negativamente para que os alunos não tomassem interesse em comprar esse equipamento essencial para um corredor. Diante desses fatos, a intensidade de esforço foi subjetiva por ser baseada nas sensações que o indivíduo experimenta durante a atividade física, inclui o aumento da frequência cardíaca, da respiração, da transpiração e fadiga muscular.

#### 4.5 Perguntas feitas aos participantes

Foram feitas perguntas aos participantes do projeto, com o intuito de ter um *feedback* sobre o andamento e resultado das atividades feitas durante os treinos realizados, segue a seguir as perguntas realizadas a alguns participantes.

- 1-O que motivou a fazer parte do projeto?
- 2-Quais eram as suas expectativas e objetivos, tem sido atendidos?
- 3-Os treinos trouxeram benefícios para sua saúde?
- 4-Os treinos aumentaram seu desenvolvimento nas corridas?
- 5-A dinâmica das aulas foi satisfatória?
- 6-Os professores fizeram um bom acompanhamento dos alunos?

#### Respostas:

##### Atleta 1

- 1- “A busca por uma melhor qualidade de vida aliada a prática de um esporte que eu considero bom pra mim”.
- 2- “Inicialmente, entrei no projeto pensando apenas em fazer um esporte para conseguir conciliar o trabalho com uma maior saúde. Hoje, com o avanço dos treinamentos e com o desenrolar, pretendo competir num bom nível. Isso vai me ajudar a melhorar o rendimento não só do trabalho, mas dos estudos também. Até agora as minhas expectativas estão sendo atingidas e isso é bom pra aumentar a motivação”.
- 3- “Sim. Na verdade, eles têm me ajudado a manter o condicionamento que eu sempre busquei”.
- 4- “Até agora, não consegui perceber uma grande melhora. Penso que isso se deve ao fato da canelite reduzir o meu rendimento. Mas a expectativa é de que com o tempo as coisas fluirão melhor”.
- 5- “Estão sendo. Os treinos estão evoluindo a cada sessão”.
- 6-“O acompanhamento real teve início com a avaliação inicial, na última segunda-feira. Ainda não tenho uma opinião formada sobre isso”.

##### Atleta 2

- 1-“Fazer alguma atividade física, pois estava muito sedentária”.

2-“Minhas expectativas é ganhar condicionamento para correr, ainda não foi atendida, espero conseguir”.

3-“Ainda não percebi muitos benefícios, estou bem no início”.

4-“Melhorei um pouco o condicionamento”.

5-“A dinâmica das aulas é satisfatória”.

6-“Os professores fazem um bom acompanhamento dos alunos”.

### **Atleta 3**

1- “Eu já corria, porém no último ano dei uma parada. Assim, vi o projeto como oportunidade de voltar `a atividade, e mais ainda por ele proporcionar o acompanhamento de profissionais. Importante também ressaltar a gratuidade desse serviço”.

2-“Dentre as expectativas, a maior está no aprendizado de como correr correto e de forma mais produtiva, seguindo as orientações dadas. Perdi a aula que teve os testes para observar alguns quesitos de resistência, o que me atrapalhou, porém espero outras oportunidades quanto a isso. Ainda espero que tenhamos algumas aulas /conversas mais teóricas sobre o que pode ajudar no treino. Participar de uma corrida de rua ainda está nos planos, e pretendo realizar futuramente, uma vez que sempre tive vontade de fazer isso. Assim, o projeto vai ser um ótimo incentivador nessa questão. Espero também que consigamos utilizar a academia como intencionado”.

3-“Creio que os feriados e paralisações nos dias de treino podem também ter atrapalhado um pouco a dinâmica da atividade. Assim, ainda acho um pouco cedo para uma avaliação mais profunda, porém é possível dizer que tem sido positivo para mim, principalmente por estar aumentando resistência à medida que os treinos vão se desenvolvendo”.

4-“De fato, a sensação de bem-estar é maior nos dias de corridas. Inclusive para animar a correr outros dias fora do oficial, por mais que ainda sejam poucos. A dificuldade maior está em começar algo, portanto, o projeto é um bom incentivador a dar continuidade e expandir para outros dias. Outro benefício tem sido a diminuição de cansaço nas pernas por falta de atividade física. Somando a isso, enxergo como um bom espaço de socialização, o que também influi na sensação de bem-estar”.

5-“A planilha de treinos tem sido boa já que a dificuldade é gradual, sem ocasionar, *a priori*, lesões ou dores. Só acho que poderia ter um feedback mais constante e direcionado a cada participante”.

6-“Compreendo as dificuldades iniciais do projeto, e a necessidade de ter mais pessoas acompanhando (por ex. mais monitores), mas no geral tenho gostado bastante de participar”.

#### **Atleta 4**

1-“Bem, o motivo principal é a saúde, sair do sedentarismo é crucial para todos hoje em dia! E também tive interesse em participar do projeto porque sempre tive vontade de correr e aprender técnicas que me ajudassem a participar de provas de concursos que exigem testes físicos”!

2-“Em relação as expectativas, acredito que tenha superado pelo fato de eu achar que íamos aprender exercícios básicos e correr em seguida. Mas pelo contrário, cada dia me surpreendo mais com os exercícios e a dedicação dos professores”.

3-“Desde o início dos treinos tenho observado melhoria na saúde e também na disposição física. Um exemplo é que hoje em dia subir as escadas da CIAc não me deixam mais sem ar”.

4-“A partir da evolução dos treinos e aumento de tempo de corrida tenho observado uma melhor disposição e resistência para aguentar por mais tempo na pista.

5-As dinâmicas nas aulas nos proporcionam ir ao limite, e isto é bom porque devemos sempre procurar nos superar”.

6-“Sim, os professores foram atenciosos e acompanharam cada aluno em sua dificuldade. Passando dicas para que melhorássemos o nosso desempenho”.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A corrida de rua proporciona aos corredores os benefícios desejados, de fato o exercício físico que é a corrida de rua é usualmente associada ao bem-estar dos praticantes associados ao conhecer novas pessoas, onde correr é um gesto natural do ser humano. O não depender de ninguém, só de você, faz com que a pessoa tenha liberdade de praticar em qualquer lugar ou área, para praticar corrida de rua você não necessita alugar um espaço, não depende de equipamento e pode fazê-lo sozinho, embora com a companhia ela se torne muito mais agradável.

A adesão à corrida de rua ocorreu, principalmente, pelos fatores extrínsecos, voltados à obtenção de melhoras ou à manutenção da saúde, esse foi o principal motivo dos participantes entrarem no projeto de corrida, porém o quesito competitividade também foi um dos motivos para atletas já experientes, pois como se trata de um esporte individual, a conquista de um tempo melhor em uma determinada corrida ou uma corrida completada com uma maior distância, causa desafios com si mesmo.

Apesar das dificuldades enfrentadas, foi uma experiência enriquecedora tanto no âmbito profissional quanto no pessoal, trazendo conhecimentos únicos, além de averiguar, que uma boa periodização com mesociclos e treinamentos personalizados trouxeram bons resultados, através do questionário feito aos participantes foi visto que, a corrida de rua proporciona aos corredores a possibilidade de uma experiência diferenciada e única, e que técnicas e teorias aplicadas fazem toda diferença no resultado final, além do desempenho físico, houve uma interação social entre os corredores, usando esse benefício como motivação mútua.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, D. B.; SILVA, M. L.; MIRANDA, Y. H. B.; FREITAS, C. M. S. M. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, p. 88-95, 2018.
- AMARAL, S. L.; SANCHEZ, L. S.; CHANG, A. J. B. A.; ROSSONI, L. V.; MICHELINI, L. C. Time course of training- induced microcirculatory changes and of VEGF expression in skeletal muscles of spontaneously hypertensive female rats. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 41, p. 424-431, 2008.
- ANTUNES, H. K.; SANTOS, R. F.; HEREDIA, R. A. G.; BUENO, O. F. A.; MELO, M. T. Alterações cognitivas em idosos decorrentes do exercício físico sistematizado. **Revista Sobama**, v.6, p. 27-33, 2001.
- ARAGON-VARGAS, L. F. Evaluation of four vertical jump tests: Methodology, reliability, validity, and accuracy. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, Philadelphia, v. 4, p. 215-228, 2000.
- AUGUSTI, Marcelo; AGUIAR, Carmen Maria. **Corrida de rua e sociabilidade**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd159/corrida-de-rua-e-sociabilidade.htm>. Acesso em: 22 abril 2019.
- AZEVEDO, L. F.; BRUM, P. C.; ROSEMBLATT, D.; PERLINGEIRO, P. S.; BARRETTO, A. C. P.; NEGRÃO, C. E.; MATOS, L. D. N. J. Características cardíacas e metabólicas de corredores de longa distância do ambulatório de cardiologia do esporte e exercício, de um hospital terciário. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 88, p.17-25, 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C. A. A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37 p. 65-73, 2015.
- BANGSBO, J. **Yo-Yo Tests of practical endurance and recovery for soccer. Performance conditioning for soccer**, 1996.
- BARNES, J. L.; SCHILLING, B. K.; FALVO, M. J.; WEISS, L. W.; CREASY, A. K.; & FRY, A. C. Relationship of jumping and agility performance in female volleyball athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 21, p. 1192-1196, 2007.
- BEVAN, H. R.; CUNNINGHAM, D. J.; TOOLEY, E. P.; OWEN, N. J.; COOK, C. J.; KILDUFF, L. P. Influence of postactivation potentiation on sprinting performance in professional rugby players. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 24, p.701-705, 2010.

BOSCO, C.; LUHTANEN, P.; KOMI, P. V. A simple method for measurement of mechanical power in jumping. **European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology**, Berlin, v. 50, p. 273-282, 1983.

CAMPOS, A. L. P.; MIELKE, G. I.; BORBA, F.; HALLAL, P.C. Efeitos de uma pré-temporada de quatro semanas sobre os parâmetros de VO<sub>2</sub> máx. e composição corporal em atletas de futsal da categoria infantil. **Movimento e Percepção**, v. 11, p. 248-254, 2010.

CHATZOPOULOS, D. E.; MICHAILIDIS, C. J.; GIANNAKOS, A. K.; ALEXIOU, K. C.; PATIKAS, D. A.; ANTONOPOULOS, C. B.; KOTZAMANIDIS, C. M. Postactivation potentiation effects after heavy resistance exercise on running speed. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 21, p.1278-1281, 2007.

COMYNS, T. M.; HARRISON, A. J.; HENNESSY, L. K. Effect of squatting on sprinting performance and repeated exposure to complex training in male rugby players. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 24, p.610-618, 2010.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAT) (Brasil). **Corridas de rua no Brasil**: uma grande história. 2003. Elaborado por Benê Turco. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/noticias/noticia.asp?news=3184>. Acesso em: 15 maio de 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Norma 07**: reconhecimento e homologação de corridas de rua. São Paulo, 2014. Disponível em: [http://www.fc atletismo.org.br/corridasderua//th-arquivos/DOWN\\_024528NO\\_1174\\_Norma\\_07\\_\\_\\_Reconhecimento\\_Corridas\\_de\\_Rua\\_\\_\\_2014.pdf](http://www.fc atletismo.org.br/corridasderua//th-arquivos/DOWN_024528NO_1174_Norma_07___Reconhecimento_Corridas_de_Rua___2014.pdf). Acesso em: 15 maio 2019.

CORDOVA, M. L.; AMSTRONG, C. W. Reliability of ground reaction forces during a vertical jump: implications for functional strength assessment. **Journal of Athletic Training**, Dallas, v. 31, p. 342-345, 1996.

CORPORE Brasil, **A Entidade** [Internet]. São Paulo: CORPORE Brasil; CORPORE Brasil, A Entidade, 2002. Disponível em: [http://www.corpore.org.br/cor\\_corpore\\_entidade.asp/](http://www.corpore.org.br/cor_corpore_entidade.asp/). Acesso em: 10 maio 2019.

DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. 2009. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

DANIELS, J. **Fórmula de corrida de Daniels** (recurso eletrônico). Porto Alegre: Artmed, 2013.

DAVIS, D. S.; BRISCOE, D. A.; MARKOWSKI, C. T.; SAVILLE, S. E.; TAYLOR, C. J. Physical characteristics that predict vertical jump performance in recreational male athletes. **Physical Therapy in Sport**, Kidlington, v. 4, p. 167-174, 2003.

DEPRÁ, P. P.; WALTER, D. R. Análise desenvolvimentista e do desempenho do salto vertical em escolares. **Revista Brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 14, p. 460-469, 2012.

DOCHERTY, D.; ROBBINS, D.; HODGSON, M. Complex training revisited: A review of its current status as a viable training approach. **Strength and Conditioning Journal**, v. 26, p. 52-57, 2004.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

GARCÍA-LOPEZ, J.; PELETEIRO, J.; RODRÍGUEZ-MARROVO, J. A.; MORANTE, J. C.; HERRERO, J. A.; VILLA, J. G. Validation of a new method that measures contact and flight times during vertical jump. **International Journal of Sports Medicine**, Stuttgart, v. 26, p. 294-302, 2005.

GOODMAN, J.M.; LIU, P. P.; GREEN, H. J. Left ventricular adaptations following short-term endurance training. **Journal of Applied Physiology**, v. 98, p. 454-460, 2005.

GOTAAS, Thor. **Correr: a história de uma das atividades físicas mais praticadas no mundo**. São Paulo: Matriz, 2013.

GOTAAS, Thor. **Running: a global history**. Reaktion Books, 2009.

GRATÃO, A. O.; ROCHA, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, p. 90-102, 2016.

HASSON, C. J.; DUGAN, E. L.; DOYLE, T. L.; HUMPHRIES, B.; NEWTON, R. U. Neuromechanical strategies employed to increase jump height during the initiation of the squat jump. **Journal of Electromyography and Kinesiology**, Kidlington, v. 14, p. 515-521, 2004.

ISHIDA, J. C.; TURI, B. C.; SILVA, M. P.; AMARAL, S. L. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, 2013.

IWASAKI, K.; RONG, Z.; ZUCKERMAN, J.; LEVINE, B. Dose-response relationship of the cardiovascular adaptation to endurance training in healthy adults: how much training for what benefit? **Journal of Applied Physiology**, v. 95, p.1575-1583, 2003.

JAGGER, J. R.; SWANK, A. M.; FROST, K. L.; LEE, C. D. The acute effects of dynamics and ballistic stretching on vertical jump height, force and power. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Philadelphia, v. 22, p. 1844-1849, 2008.

KHAMOUI, A. V.; BROWN, L. E.; COBURN, J. W.; JUDELSON, D. A.; URIBE, B. P.; NGUYEN, D.; TRAN, T.; EURICH, A. D.; NOFFAL, G. J. Effect of potentiating exercise volume on vertical jump parameters in recreationally trained men. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 23, p. 1465-1469, 2009.

KIBELE, A. Possibilities and limitations in the biomechanical analysis of countermovement jumps: a methodological study. **Journal of Applied Biomechanics**, Champaign, v. 14, p. 105-117, 1998.

KRUISTRUP, P.; MOHR, M.; AMSTRUP, T.; RYSGAARD, T.; JOHANSEN, J.; STEENBERG, A.; PEDERSEN, P. K.; BANGSBO, J. The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. **Medicine e Science em Sports e Exercise**, v. 35 p. 697-705, 2003.

LARKINS, C.; SNABB, T. E. Positive versus negative foot inclination for maximum height two-leg vertical jump. **Clinical Biomechanics, Kidlington**, v. 14, p. 321-328, 1999.

LEARD, J. S.; CIRILLO, M. A.; KATSNELSON, E.; KIMIATEK, D. A.; MILLER, T. W.; TREBINCEVIC, K.; GARBALOSA, J. C. Validity of Two Alternative Systems for Measuring Vertical Jump Height. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Philadelphia, v. 21, p. 1296-1299, 2007.

LINDER, E. E.; PRINS, J. H.; MURATA, N. M.; DERENNE, C.; MORGAN, C. F.; SOLOMON, J. R. Effects of preload 4 repetition maximum on 100-m sprint times in collegiate women. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 24, p. 1184-90, 2010.

LINTHORNE, N. P. Analysis of standing vertical jumps using a force platform. **American Journal of Physics**, v. 69, p. 1198–1204, 2001.

MACHADO, A. L. **Corrida: teoria e prática do treinamento**. São Paulo: Ícone, 2009.

MITCHELL, C. J.; SALE, D. G. Enhancement of jump performance after a 5-RM squat is associated with postactivation potentiation. **European Journal of Applied Physiology**, 2011.

MUSAYEV, E. Optoelectronic vertical jump height measuring method and device. Measurement: **Journal of the International Measurement Confederation**, Amsterdam, v. 39, p. 312-319, 2003.

NEITZ, Katie McDonald. **Guia Runner's World de corrida de rua: como treinar para provas de 5 km, 10 km, meia-maratona e maratona**. São Paulo: Editora Gente, 2010.

NEWTON, R. U.; KRAEMER, W. J. Developing explosive muscular power: implications for a mixed methods training strategy. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Philadelphia, v. 16, p. 20-31, 1994.

NIADA, Aurea Cristina Magalhães. **Hierarquia de metas do consumidor de tênis de corrida para diferentes níveis de auto conexão com a marca**. 2011. Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

NOAKES, Timothy. **Lore of running**. 3. ed. Champaign: Leisure Press, 1991.

OLIVEIRA, J. **Validação directa do teste de Vai Vem em 20 metros, de Luc-Léger, em adolescentes Portugueses**. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa –Faculdade de Motricidade Humana, 1998.

OLIVEIRA, Saulo Neves. **Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida**. 2010. Dissertação (Mestrado em Educação) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

OLIVEIRA, Saulo Neves de. **Lazer sério e envelhecimento: explorando a carreira de corredores de longa distância em um grupo de corridas de rua no sul do Brasil**. 2016. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

PETERSON, M. D.; ALVAR, B. A.; & RHEA, M. R. The contribution of maximal force production to explosive movement among young collegiate athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 20, p. 867-873, 2006.

PRONI, M. W. **Proposições para o estudo do esporte contemporâneo**. Revista da Alesde, Curitiba v. 1, p. 166-182, 2011.

RADCLIFFE, J.; RADCLIFFE, J. Effects of Different Warm-Up Protocols on Peak Power Output During A Single Response Jump Task 1127. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 28, p.189, 1996.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; CANAN, F.; MEZZADRI, F. M.; SILVA, M. M. Transformações no modelo de corridas de rua no Brasil: um estudo na “Prova Rústica Tiradentes”. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 25, p.19-28., 2017b.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; MEZZADRI, F. M.; SILVA, M. M. Corrida de rua: reflexões sobre o “universo” da modalidade. **Revista Corpoconsciência**, v. 21, p. 82-96, 2017a.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; SILVA, M. M. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da prova Tiradentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 66-77, 2019.

SACCO, I. C. N.; TAKAHASI, H. Y.; VASCONCELLOS, A. A.; SUDA, E. Y.; BACARIN, T. A.; PEREIRA, C. S.; BATTISTELLA, L. R.; KAVAMOTO, C.; LOPES, J. A. F.; VASCONCELOS, J. C. P. Influence of ankle devices in the jump and landing biomechanical responses in basketball. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, p. 453-458, 2004.

SALE, D. G. Postactivation potentiation: role in human performance. **Exercise and Sport Sciences Reviews**. v. 30, p.138-143, 2002.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL M. P. T. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes**, v. 4, p. 90-99, 2006.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. **Métodos de pesquisa das relações sociais**. São Paulo: Herder, 1965.

SILVA, C. A.; LIMA, W. C. Efeito benéfico do exercício físico no controle metabólico do diabetes mellitus tipo 2 à curto prazo. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 46, p. 550-556, 2002.

SILVA, M. S. **Corra**: Guia completo de corrida, treino e qualidade de vida São Paulo: Editora Academia de Inteligência, 2009.

WEBER, K. R.; BROWN, L. E.; COBURN, J. W. & ZINDER, S. M. Acute effects of heavy-load squats on consecutive squat jump performance. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 22, p.726-730, 2008.

YETTER, M.; MOIR, G. L. The acute effects of heavy back and front squats on speed during forty-meter sprint trials. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 22, p.159-165, 2008.

## **APÊNDICES**

### APÊNDICE A – Alongamento dinâmico



### APÊNDICE B – Exercício de fortalecimento da panturrilha



### APÊNDICE C – Exercícios de iniciação a corrida



### APÊNDICE D – Exercício de lateralidade na corrida



### APÊNDICE E – Exercício de correção da pisada



### APÊNDICE F – Execução da planilha de acordo com a categoria



### APÊNDICE G – Aplicação do teste de salto vertical na plataforma



### APÊNDICE H – Aplicação do Yo-Yo test, VO<sup>2</sup>máx.



### APÊNDICE I – Grupo parcialmente reunido.



## **ANEXOS**

## ANEXO A – Planilha para os iniciantes

3km iniciante   5 semanas							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	1x 20 min 5'CA 2'LE 8'CA	DAY OFF	1x 25'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x 1km'CA 1km'CA 3'LE + 3min	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	24 min+ 6'CA 2'LE	DAY OFF	24 min+ 7'CA 3'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x 10'CA 5'LE	DAY OFF
<b>3ª semana</b>	30 min+ 5'CA 5'LE	DAY OFF	20 min+ 8'LE 12'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 1km'LE 5'CA 1km'LE	DAY OFF
<b>4ª semana</b>	30 min+ 5'CA 10'MO	DAY OFF	1x 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	30 min+ 20'LE 5'CA 5'LE	DAY OFF
<b>5ª semana</b>	1x 25'LE	DAY OFF	1x 20'MO	DAY OFF	1x 1km'LE 5'CA 1km'LE	DAY OFF	PROVA

## ANEXO B – Planilha para os intermediários

Treinamento de Base   8 semanas							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	DAY OFF	1x 10'LE 30'MO 10'LE	DAY OFF	1x 60'LE	DAY OFF	1x 60'LE a MO	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	DAY OFF	1x 10'LE 40'MO 10'LE	DAY OFF	1x 10'LE 30'MO a FO 10'LE	DAY OFF	1x 10'LE 5km MO a FO 10'LE	DAY OFF
<b>3ª semana</b>	DAY OFF	1x 5x 1x 10'LE 3'FO 2'MO 20'LE	DAY OFF	1x 4x 1x 10'LE 1km FO 2'LE 10'LE	DAY OFF	1x 10'LE 5km MO a FO 10'LE	DAY OFF
<b>4ª semana</b>	DAY OFF	1x 10'LE 10'MO 200m FO a MF 2km FO 10'LE	DAY OFF	1x 5x 1x 10'LE 1km PR 2'LE 10'LE	DAY OFF	1x 3x 1x 10'LE 2km FO 2'IN 10'LE	DAY OFF
<b>5ª semana</b>	DAY OFF	1x 10x 1x 10'LE 30'LE 30'MF 30'LE a MO	DAY OFF	1x 50'LE	DAY OFF	1x 60'LE a MO	DAY OFF
<b>6ª semana</b>	DAY OFF	1x 10'LE 2km MO 2km FO 1km MF 10'LE	DAY OFF	1x 4x 1x 10'LE 1km FO 1'LE 10'LE	DAY OFF	1x 10'LE 8km MO a FO 30'LE	DAY OFF