

## TREINAMENTO DE FORÇA NO GRUPO DE CORRIDA DA ACADEMIA FÍSICO

Orientadores: PILCO, Daniel; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: MASSI, Daiane

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A corrida de rua vem sendo uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil, chegando a reunir mais de vinte cinco mil pessoas em uma única prova. Pode ser praticada ao ar livre, com diversas paisagens e terrenos a serem explorados e por qualquer pessoa. Os grupos de corrida surgem principalmente da relação entre amigos que se juntam para participar de corridas individuais ou de revezamento. Outro fator que explica o surgimento destes grupos é o trabalho dos profissionais de Educação Física e também de atletas retirados, que oferecem serviços de assessoria esportiva e treinamento. Com objetivo de melhorar o condicionamento físico e evitar lesões nos atletas nas corridas de rua de uma academia de Chapecó, foi aplicado um programa de sete sessões de treinamento de força (musculação e funcional). A partir da aplicação dos planos de aula e das revisões bibliográficas, notou-se melhora no desempenho dos atletas e que o treinamento de força aliado com o treino regular da corrida foi bem aceito, e que pode inclusive prevenir lesões. Com o estágio, foi possível perceber que muitas das informações necessárias para se inserir no mercado de trabalho devem ser buscadas além das salas de aulas, pois a teoria deve se aliar a prática; e ainda, percebeu-se o tempo de aplicação propriamente dita como curto, não se pode avaliar de forma precisa quais foram os avanços dos atletas em seu condicionamento físico, um período maior de intervenção deve ser acompanhado para verificar a eficácia do planejamento.

Palavras-chave: Corrida. Força. Treinamento. Musculação. Treino Funcional.

E-mails: [daiianemassi@yahoo.com.br](mailto:daiianemassi@yahoo.com.br); [patrick.zawadzki@unoesc.edu.br](mailto:patrick.zawadzki@unoesc.edu.br)