



MÉTODOS UTILIZADOS PARA O TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA NAS PROVAS DE 5KM A 10KM - DE UMA ANÁLISE BIBLIOMÉTRICA À UMA PESQUISA APLICADA

Pesquisador(es): ANTONIO, Dayanne Sampaio; LAUX, Rafael Cunha.

Curso: Educação Física Bacharelado

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: A corrida de rua é um esporte popularizado, no qual o treinamento físico determina o sucesso no desempenho dessa modalidade. Assim, busca-se identificar a produção científica e quais são os métodos que os treinadores de Chapecó/SC utilizam para o treinamento da corrida para provas de 5km a 10km. Para isso a pesquisa será realizada em dois momentos. Na Primeira Etapa realizou-se um estudo bibliométrico nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed. Para análise e discussão bibliométrica, foram extraídos ano de publicação; principais autores; revista de publicação; país da revista, do estudo e do autor; número de sujeitos e faixa etária; protocolo de treinamento; e os principais achados. Na Segunda Etapa se realizará um estudo descritivo, no qual se aplicará a Avaliação dos Métodos de Treino para treinadores da modalidade e em atletas recreacionais, amadores ou profissionais. Os dados nessa etapa, serão analisados de maneira descritiva e inferencial. Na primeira etapa, um dos principais resultados foi que os métodos mais citados são treino contínuo e intervalado e os principais desfechos foram incremento na economia de corrida e redução de tempo em contrarrelógio. Ao que tange a segunda etapa, esta aguardando a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Unoesc para iniciar a fase de coleta de dados. Palavras-chave: Corrida. Treino Aeróbico. Desempenho Atlético.

E-mails: dayanne.sampaio@unoesc.edu.br; rafael.laux@unoesc.edu.br.