

IMPACTO DO TREINAMENTO SUSPENSO NA ROTINA DE TREINOS DE CORREDORES DE RUA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Orientadora: ZANINI, Daniela

Pesquisadora: FIGUEIRA, Suani Leticia Marquesan

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

A prática de esportes tem crescido ao longo dos anos rapidamente, e uma modalidade esportiva que tem se popularizado é a corrida de rua, sendo considerada um fenômeno sociocultural. Em consequência do aumento da adesão à prática, estudos realizados demonstram também a incidência de lesões. O treinamento voltado às capacidades funcionais de cada atleta é fundamental no processo de fortalecimento das estruturas conjuntivas que estabilizam e proporcionam mobilidade às alavancas do aparelho locomotor. Neste artigo teve-se como objetivo relatar a prática docente do Estágio Curricular Multidisciplinar I do Curso de Educação Física, bacharelado da Unoesc Chapecó. Essa intervenção ocorreu após a observação de 10 horas-aulas do treinador do grupo de corrida. O plano de ação consistiu na aplicação de 8 sessões do treinamento suspenso (TRX), com duração de 45 minutos cada sessão, na rotina diária de treinos do grupo de corrida de rua de uma academia no Município de Chapecó, SC. Participaram seis mulheres com idade média de 34 anos, grupo heterogêneo com corredoras iniciantes e experientes. A intervenção baseou-se na metodologia proprietária da TRX, com a elaboração de um plano de treinamento com exercícios proprioceptivos que buscam estimular força e equilíbrio nos três planos de movimento: sagital, frontal e transversal. A aplicação dos treinos de TRX ocorreu antes das sessões de treino de corrida de rua. Conforme o relato das corredoras de rua iniciantes, elas afirmaram sentir um impacto positivo, aumentando a disposição para o treino de corrida após a intervenção. Já as corredoras mais experientes, evidenciaram um cansaço durante os treinos de corrida de rua após a intervenção. Conclui-se que agregar o TRX na rotina de treino de corredores de rua em dias diferentes, poderá favorecer o rendimento de corredores de rua durante ambos os treinos.

Palavras-chave: Corrida de rua. Treinamento suspenso. Lesões.

^daniela.zanini@unoesc.edu.br

suani_trx@outlook.com