

## IFCORRIDA DE RUA

**Autores :** João Luis Melo STOCHERO<sup>1</sup>, Vladimir Schuindt da Silva<sup>2</sup>

**Identificação autores:** <sup>1</sup>Bolsista de Extensão; <sup>2</sup>Orientador IFC *Campus* Fraiburgo – Curso Técnico em Informática.

**Resumo.** O “Projeto IFCorrída de Rua”, de caráter esportivo competitivo, esteve voltado à inclusão social, pela dinâmica didático-pedagógica pautada em princípios éticos e concernentes às abordagens de retroalimentação negativa pelos seus métodos de monitoramento e acompanhamento do indivíduo cidadão à formação de corredores de rua de Fraiburgo e região. O público alvo do projeto foi pessoas adultas, de ambos os sexos, de 18 a 35 anos de idade. A proposta extensionista obteve reconhecimento, junto à comunidade, pela assiduidade das pessoas, com o envolvimento do aluno bolsista e contribuiu à melhora nos hábitos do estilo de vida dos participantes, pela manutenção e desenvolvimento do bem estar físico e psíquico dos praticantes.

### 1. Introdução

O exercício físico regular é associado à aptidão física, bem estar e qualidade de vida (GARBER et al., 2011). Dentre as suas diversas manifestações, a corrida apresenta-se com uma das modalidades com grande número de adeptos, tanto pela facilidade em sua prática, como pelos benefícios para a saúde e o baixo custo (PALUSKA, 2005). Por essas e outras razões, a corrida de rua tem-se tornado popular, sendo utilizada como lazer, esporte, reabilitação ou prática competitiva, capaz de produzir múltiplos benefícios para os diversos sistemas corporais (FERREIRA et al., 2012; PAZIN et al., 2008). Estão disponíveis na literatura os mais variados tipos de treino para corredores, que incluem estratégias para o próprio treinamento de resistência, além do de força e de flexibilidade (MACHADO; EVANGELISTA, 2014). Neste sentido, o desconhecimento ou uso inadequado da metodologia de treinamento pode ocasionar a realização de exercícios de maneira exaustiva e/ou ineficaz, e contribuir para o aumento do número de lesões esportivas e estas estão associadas a fatores intrínsecos e extrínsecos.

Assim, o objetivo do “Projeto IFCorrída de Rua”, uma iniciativa do Instituto Federal Catarinense - *Campus* Fraiburgo, foi divulgar e promover a prática da corrida de rua, auxiliando na formação de novos atletas de nível competitivo.

### 2. Material e Métodos

As atividades de corrida de rua foram compostas de sessões de 60 minutos diários, três vezes por semana, no período vespertino, no Lago das Araucárias, em Fraiburgo/SC, de 01/07/2016 a 30/06/2017, acompanhados do coordenador e do aluno bolsista do projeto. Os corredores foram inicialmente avaliados, sob os aspectos físicos, psicológicos, técnico-táticos e corporais, e a partir disso, prescritos os treinamentos de resistência, força e flexibilidade, aplicados, acompanhados e supervisionados, pelos seus desempenhos atléticos.

### 3. Resultados e discussão

A proposta extensionista, após a divulgação do projeto na comunidade e a capacitação do aluno bolsista, foi desenvolvida, através do treinamento de *endurance* (ou de resistência), que leva a inúmeras alterações fisiológicas em relação aos processos adaptativos, como a melhora do transporte de oxigênio, diminuição do percentual de gordura corporal, aumento da densidade mitocondrial e na tolerância ao lactato (BILLAT et al., 2001; GIBALA, 2007).

Foram realizadas competições de corrida de rua, incluindo alunos do IFC *Campus Fraiburgo* – Curso Técnico em Informática (Figura 1), considerando que a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica e os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, instituídos pela Lei Federal nº 11.892 de 29 de dezembro de 2008, orientados pelo princípio da indissociabilidade entre as dimensões do ensino, da pesquisa e da extensão, têm como características a verticalização do ensino, a oferta de educação profissional e tecnológica em todos os seus níveis e modalidades, como o ensino médio e o superior, bem como a educação de jovens e adultos e mesmo a pós-graduação com foco nos conhecimentos técnicos e tecnológicos (DA SILVA; ACKERMANN, 2014) e são definidos como: “[...] instituições de educação superior, básica e profissional, pluricurriculares e multicampi, especializados na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino, com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com as suas práticas pedagógicas [...]” (BRASIL, 2008a).



Figura 1: Alunos do IFC *Campus Fraiburgo* – Curso Técnico em Informática, em 14/06/2017, após a competição de 3 km: VIVIANE MENES DA SILVA (2º Ano B) - 1ª colocada (centro), com 17'40", MARIA EDUARDA BURDA FRANCHI (3º Ano B) - 2ª colocada (esq.), com 18'32" e TAINÁ DA SILVA (2º Ano A) - 3ª colocada (dir.), com 19'14"; e de 5 km: ANDERSON CARLOS MELLO (3º Ano A) - 1º colocado (centro), com 20'03", ANDRÉ LUIZ PAZIN (2º Ano A) - 2º colocado (esq.), com 21'27" e DANIEL FRANCISCO SCOLARO CORDEIRO (3º Ano A) - 3º colocado (dir.), com 22'44".

Fonte: Autoria própria.

A condução das atividades sempre foi pautada considerando a necessidade do entendimento dos fatores intrínsecos e extrínsecos, relacionados a possibilidade de lesões esportivas, dentre os fatores intrínsecos destacam-se a idade, o sexo, a experiência, aptidão, além de outros aspectos. Os fatores extrínsecos são o treinamento, o tipo de atividade e as condições climáticas, entre outras (HINO et al., 2009; PURIM et al., 2014). Assim sendo, a prática de corrida de rua, visando a integridade dos praticantes, deve ser acompanhada por profissional da área de educação física, a fim de assegurar aos praticantes a obtenção de resultados seguros, através de dados atualizados/ relevantes e cientificamente confiáveis, por meio de estudos investigativos ao contexto acadêmico.

A proposta extensionista pode servir aos interesses de políticas públicas à implementação de futuros programas de incentivo da manutenção e/ou melhoria das

condições de saúde e qualidade de vida da população do município de Fraiburgo/SC e região, com vistas ao planejamento mais eficiente e efetivo das práticas de implementação de programas sociais/técnico-científicos relacionados ao treinamento esportivo contemporâneo, pois conforme proposto no art. 3º do Decreto nº 5.154/04, que regulamenta o cap. III da Lei nº 9.394/96 (BRASIL, 1996), alterada pela Lei nº 11.741/08 (BRASIL, 2008b), com a regulamentação da matéria por meio da Resolução nº 064 - CONSUPER/2016 (BLUMENAU, 2016), no âmbito do IFC, como extensão tecnológica, pode responder às demandas econômicas e culturais locais, “[...] como construção social, produção, aplicação e apropriação das práticas, saberes e conhecimentos” (LIMA FILHO, 2005). Ademais, os incisos VII do art. 6º e IV e V do art. 7º da Lei nº 11.892/08 orientam, dentre as finalidades, características e o objetivo dos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, o desenvolvimento de programas de extensão e de divulgação científica e tecnológica, além de “[...] atividades de extensão de acordo com os princípios e finalidades da educação profissional e tecnológica, em articulação com o mundo do trabalho e os segmentos sociais, e com ênfase na produção, desenvolvimento e difusão de conhecimentos científicos e tecnológicos”, com necessidade de se “[...] estimular e apoiar processos educativos que levem à geração de trabalho e renda e à emancipação do cidadão na perspectiva do desenvolvimento socioeconômico local e regional” (BRASIL, 2008a).

#### **4. Conclusão**

O “Projeto IFCorrida de Rua”, divulgou e promoveu a prática da corrida de rua, junto à comunidade, com o envolvimento do aluno bolsista, incluindo a realização de competições de corrida de rua, e contribuiu à melhora nos hábitos do estilo de vida dos participantes, pela manutenção e desenvolvimento do bem estar físico e psíquico dos corredores.

#### **Referências**

BILLAT, V. L. et al. Physical and training characteristics of top-class marathon runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, v. 33, n. 12, p. 2089-97, dec. 2001.

BLUMENAU. Resolução nº 064 - CONSUPER/2016, de 15 de dezembro de 2016. Dispõe sobre a regulamentação de cursos de qualificação profissional do Instituto Federal Catarinense. *Conselho Superior do Instituto Federal Catarinense*, Blumenau, SC, 15 dez. 2016. Disponível em: <<http://consuper.ifc.edu.br/wp-content/uploads/sites/14/2016/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-064-2016-Aprova-regulamenta%C3%A7%C3%A3o-de-cursos-de-qualifica%C3%A7%C3%A3o-profissional-FIC.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2017.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 20 dez. 1996. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9394.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm)>. Acesso em: 20 jul. 2017.

BRASIL. Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008a. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 29 dez. 2008.

Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2008/lei/l11892.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11892.htm)>. Acesso em: 20 jul. 2017.

BRASIL. Lei nº 11.741, de 16 de julho de 2008b. Altera dispositivos da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para redimensionar, institucionalizar e integrar as ações da educação profissional técnica de nível médio, da educação de jovens e adultos e da educação profissional e tecnológica. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 16 jul. 2008. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2008/lei/l11741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11741.htm)>. Acesso em: 20 jul. 2017.

DA SILVA, M. G.; ACKERMANN, S. R. Da extensão universitária à extensão tecnológica: os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia e sua relação com a sociedade. *Revista Extensão Tecnológica*, Blumenau, v. 1, n. 2, p. 9-18, nov. 2014.

FERREIRA, A. C. et al. Prevalência e fatores associados à lesões em corredores de rua do município de Belo Horizonte, MG. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 252-5, jul./aug. 2012.

GARBER, C. E. et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, v. 43, n. 7, p. 1334-59, jul. 2011.

GIBALA, M. J. High-intensity interval training: a time-efficient strategy for health promotion? *Current Sports Medicine Reports*, Philadelphia, v. 6, n. 4, p. 211-3, jul. 2007.

HINO, A. A. F. et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 36-7, fev. 2009.

LIMA FILHO, D. L. A universidade tecnológica e sua relação com o ensino médio e a educação superior: discutindo a identidade e o futuro dos CEFETs. *Perspectiva*, Florianópolis, v. 23, n. 2, p. 349-80, jul./dez. 2005.

MACHADO, A. F.; EVANGELISTA, A. L. Corrida de rua: perguntas e respostas. São Paulo: Phorte, 2014.

PALUSKA, S. A. An overview of hip injuries in running. *Sports Medicine*, Auckland, v. 35, n. 11, p. 991-1014, 2005.

PAZIN, J. et al. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 10, n. 3, p. 277-82, jul. 2008.

PURIM, K. S. M. et al. Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 299-303, jul./aug. 2014.