CONTRIBUIÇÃO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS PARA APRIMORAR A CADÊNCIA E O RITMO EM ATLETAS CORREDORES

Alisson de Sousa Pereira[1]
Antônio Carlos Pacheco Filho[2]
Thiago Sousa Pitaluga dos Santos[3]
Daniessa Nogueira Camargos[4]
Roberto Pancacio da Silva Junior[5]
Brunna Thaís Reis Sales[6]

RESUMO

Atividades rítmicas é um campo que pode contribuir para a performance de atletas corredores. A cadência e o ritmo estão diretamente interligados, sendo essenciais para a corrida, cuja média ideal é de 170 a 180 passos por minuto. O ritmo exige regularidade nos movimentos, favorecendo a consciência do passo e do tempo. Ao associar atividades rítmicas à corrida, potencializa-se o desenvolvimento da coordenação motora e da eficiência cadência - ritmo. Este trabalho tem como objetivo analisar como as atividades rítmicas podem contribuir para o desempenho de atletas corredores. O percurso metodológico trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, tendo como fontes de pesquisa a PubMed e o Google Acadêmico, dos últimos 5 anos. Os resultados encontrados foram: no primeiro artigo, utilizou-se a música para o treino, cadência e ritmo. Nos resultados, foi evidenciado que houve melhoria significativa no grupo experimental; o treinamento com retorno musical ajuda a aumentar a frequência de passadas em atletas corredores. Já no segundo artigo segue uma linha de raciocínio musical, em que houve evolução de cadência de 8,5% quando se utilizou BPM entre 7,5% e 10% mais rápidos que a cadência habitual. Este trabalho considera que, ao utilizar músicas com BPM elevados para atletas corredores, pode-se sim obter um aumento significativo no ganho de ritmo e na cadência. Destarte, esse fato pode ser de grande interesse para os treinadores, pois uma simples lista de reprodução com certos BPM (batidas por minuto) pode melhorar os parâmetros de cadência e ritmo.

Palavras-chave: Atletas corredores; atividades rítmicas; atletismo.

[1] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.
[2] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.
[3] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.
[4] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.
[5] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.
[6] Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.