

RESUMO - ESPORTE

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE CORREDORES RECREACIONAIS DE CASTANHAL/PA

Ana Leticia Cardoso Pinto (analeticia.pinto@gmail.com)

Thayssa Porpino Campos De Almeida (thayporpino@gmail.com)

Jean Carlos Alves Costa (jeancarlosalvs13@gmail.com)

Tifany Dos Santos Pinheiro (tifanypinheiro95@gmail.com)

Giovana Melo (fisiogiovanamelo@gmail.com)

Smayk Barbosa Sousa (smayk@uepa.br)

Introdução: O número de corredores de rua recreacionais tem aumentado progressivamente no Brasil e no mundo. Altas cargas de treino, período insuficiente de repouso e a prática concomitante de outras atividades físicas podem elevar o risco de lesões. Dessa forma, conhecer o perfil desses corredores contribui para estratégias de prevenção. Objetivo: Analisar o nível de atividade física de corredores de rua recreacionais do município de Castanhal/PA. Métodos: Estudo transversal, CAAE: 7.397.433, realizado com corredores recreacionais de Castanhal, que treinavam duas vezes por semana, com carga semanal mínima de 15 km, os quais responderam ao Questionário

Internacional de Atividade Física (IPAQ). Resultados: Sete corredores participaram da pesquisa, quatro homens e três mulheres. Em mulheres, a média de dias de atividades vigorosas foi de cinco dias por semana, com duração de 1h15min. Entre os homens, a média foi de 1h18min. Para atividades moderadas, a média foi de quatro dias por 38 minutos entre os homens e três dias por 30 minutos entre as mulheres. O tempo de caminhada foi de seis dias por 40 minutos em homens e cinco dias por 20 minutos entre as mulheres. O tempo de repouso médio semanal foi de 7h42min entre os homens e 6h entre as mulheres, é de aproximadamente 7h e 4h, respectivamente, nos finais de semana. Discussão: De acordo com a OMS, recomenda-se pelo menos 150 minutos semanais de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa. A amostra avaliada atingiu o tempo recomendado para atividades vigorosas, o que pode estar associado ao fato da corrida ser atividade predominantemente vigorosa. Observou-se menor tempo de caminhada e longos períodos de repouso ao longo da semana e nos finais de semana. Conclusão: Os corredores recreacionais avaliados cumprem o tempo mínimo recomendado para atividades vigorosas, apresentam poucos minutos destinados à caminhada e registram longos períodos de repouso tanto em dias úteis quanto nos finais de semana.

Palavras-chave: atividade física; corrida; prevenção.