METODOLOGIA DE TREINAMENTO EM CORRIDA DE RUA INTERVALADO NA PRÁTICA

Caroline de Almeida Lellis[1]
Luís Gustavo Silva Oliveira[2]
Marcell Ramos Dias Corrêa[3]
Rafael Dias Batistas dos Santos[4]
Nozelmar Borges de Sousa Junior[5]

RESUMO

O projeto “Treino Intervalado na prática”, desenvolvido no curso de Educação Física, teve como objetivo analisar a metodologia de treinamento utilizada em uma assessoria de corrida de rua, com foco no controle de intensidade, volume, evolução dos praticantes e métodos de avaliação física. A execução ocorreu em três etapas. Na fase de planejamento, foi definida a observação da estrutura dos treinos, organização das turmas e processos de avaliação, incluindo testes iniciais como corrida de 2,7 km e análise de parâmetros fisiológicos. Na coleta de dados, foram observados treinos realizados três vezes por semana, com cerca de 20 participantes, predominando o método contínuo. Também foram analisadas as formas de controle de intensidade (leve, moderada e forte), uso da percepção subjetiva de esforço e tecnologias como aplicativos de monitoramento. Na etapa de análise, verificou-se que os treinos são individualizados, considerando os objetivos dos alunos, como provas de 5 km, 10 km e 21 km. O acompanhamento ocorre por meio de reavaliações periódicas, realizadas duas vezes por semestre, permitindo ajustes no treinamento. Conclui-se que a organização, o controle de carga e a individualização são fundamentais para a evolução do desempenho na corrida de rua, contribuindo para a eficácia do treinamento e melhor desenvolvimento dos praticantes.

Palavras- chave: Treinamento intervalado; Corrida de rua; Controle de intensidade; Avaliação física; Individualização do treino.

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