

Diferenças fisiológicas entre corredores iniciantes e veteranos na prática da corrida de rua

Bianca Marcela Ziliotto
Carlos Alberto de Oliveira
Andre Geraldo Brauer

Resumo

A prática de corrida de rua na atualidade, vem cada vez mais proporcionando uma resposta positiva aos diversos tipos de praticantes, nas mais diversas faixas etárias, para iniciantes ou veteranos, tanto em relação à saúde quanto em relação a qualidade de vida. Desta maneira, o objetivo geral desta pesquisa é aprofundar o estudo sobre essa prática, buscando compreender quais são as alterações fisiológicas que acontecem em um corredor veterano e um iniciante. Assim, os objetivos específicos serão avaliar e comparar o nível de aptidão física de uma atleta iniciante e um veterano na modalidade e ao fim compará-los. Esta pesquisa será realizada em uma abordagem de cunho quantitativa e qualitativa. Primeiramente serão selecionados dois voluntários, que serão submetidos a testes de avaliação física. Em seguida, será identificado o nível de aptidão física desses voluntários, e assim será avaliada a diferença entre os corredores iniciantes e veteranos. Depois de realizado um período de treinamento, os voluntários serão reavaliados e seus resultados comparados. Os voluntários serão selecionados do Colégio da Polícia Militar do Paraná e terão que realizar os testes: de VO₂Máx, teste e avaliação de FC, medição da pressão arterial e teste subjetivo de esforço máximo. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras Chaves: práticas de corrida de rua; alterações fisiológicas; aptidão física; qualidade de vida.