

ANÁLISE DA FREQUÊNCIA SEMANAL E DIÁRIA DE TREINO DE CORREDORES DE RUA ORIENTADOS OU NÃO POR PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

José Vítor Vieira Salgado¹, Felipe Magaldi Suguihura², Bernardo Neme Ide³, Andréia Gulak⁴ Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil⁵. ¹Iniciação Científica-PIBIC/SAE-UNICAMP; ²Licenciado em Educação Física, ³Bacharel em Educação Física, ⁴Mestranda em Educação Física, ⁵Docente- FEF - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. 13083-851, Campinas, SP, Brasil. josevitorvs@gmail.com

Introdução: Nesse estudo foram analisadas as características ligadas à orientação e ao tipo de treinamento de praticantes de corrida de rua em quatro diferentes provas do calendário nacional (CBAt): Corrida Integração, Campinas-SP; Maratona de Revezamento Pão de Açúcar, São Paulo-SP; Volta Internacional da Pampulha, Belo Horizonte-MG e Corrida de São Silvestre, São Paulo-SP. Dentre as características encontradas analisamos a frequência semanal de treinos e tempo diário de prática. **Objetivos:** diagnosticar e comparar a frequência semanal de treinos e o tempo diário de treinamento entre os indivíduos com e sem orientação de um profissional da Educação Física. **Metodologia:** a coleta dos dados foi por meio de entrevistas individuais aleatorizadas em cada uma das provas (total=817 entrevistas válidas). Procedeu-se análise descritiva inferencial e teste de hipótese (SPSS 13.0 for Windows; Release 13.0), para comparação das características dos corredores orientados (*SIM*) ou não (*NÃO*) por profissionais de Educação Física em relação ao perfil de treino semanal e diário. **Resultados:** Os resultados obtidos podem ser observados na Figura 1. A frequência semanal predominante de treinos é de 3-4 sessões, sendo, no entanto, diferente para os grupos, onde os entrevistados do grupo *SIM* treinam mais dias por semana, comparativamente ao grupo *NÃO*. A Figura 2 revela que a maioria dos entrevistados treina de 1 a 2 horas/dia, em ambos os grupos.

Figura 1. Percentual da frequência semanal de treinos dos entrevistados em todas as provas, relativos ao grupo *SIM* (azul) e ao grupo *NÃO* (verde).

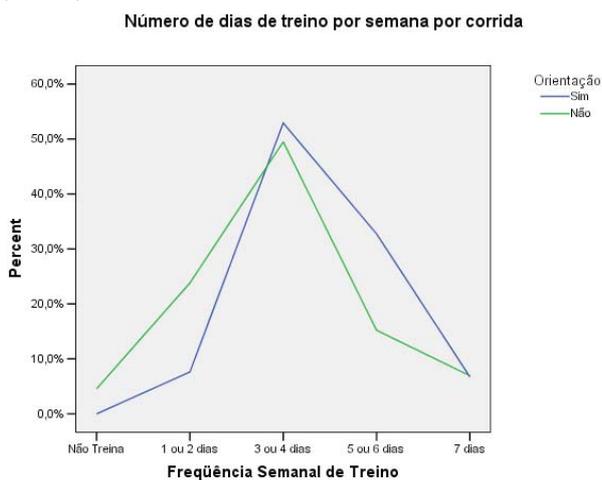
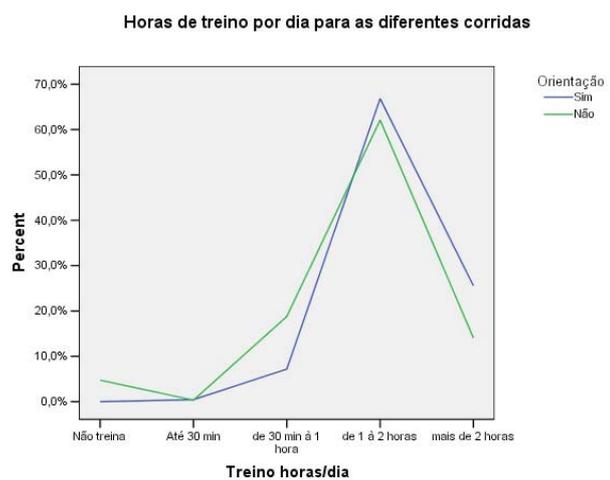


Figura 2. Percentual das horas de treino diário dos entrevistados em todas as provas relativos ao grupo *SIM* (azul) e ao grupo *NÃO* (verde).



Conclusões: A frequência semanal de treinos e o tempo diário de prática é um fator relevante para a organização de um treinamento, onde são intercalados momentos de estímulos e de pausas recuperativas. Nesse estudo não foram encontradas diferenças significantes entre os entrevistados do grupo *SIM* e o grupo *NÃO*. Porém, os corredores do grupo *SIM*, tenderam a realizar um volume de treino maior que os do grupo *NÃO*. Investigações adicionais são necessárias para apurarmos as reais implicações deste

dado em relação à progressão e ao desempenho destes corredores orientados por profissional da área de Educação Física.