

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

GRUPO DE CORRIDA UM ESTILO DE VIDA

AUTOR PRINCIPAL: Maristela Menegat

CO-AUTORES: Leandro Costa

ORIENTADOR: Cleiton Chiamonti Bona

UNIVERSIDADE: UPF Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO

Atualmente a corrida de rua vem crescendo cada vez mais em nossa sociedade, proporcionando aos atletas amadores um meio de cuidar da saúde, da qualidade de vida e melhorar a sua disposição para o dia a dia. Na cidade de Passo Fundo existem diversos grupos de corrida que foram criados para proporcionar uma melhor programação e adequação de treinamentos direcionados especificamente para corredores de rua, procurando respeitar a individualidade e os princípios de treinamento. Um dos grupos atuantes em Passo Fundo, que se destaca pela assessoria esportiva é o MENEGAT E COSTA conhecido por M&C Assessoria Esportiva. Surgiu em 2014 por iniciativa do Professor Leandro Costa e Maristela Menegat com o intuito de orientar a prática de corrida, respeitando os limites e as diferenças de cada pessoa interessada em começar a correr ou aperfeiçoar a prática da corrida.

DESENVOLVIMENTO:

Os exercícios aeróbios como a corrida, estão sendo considerados importantes para um novo estilo de vida saudável, proporcionando benefícios como: diminuição na concentração de triglicérides, lipoproteínas de baixa densidade e do colesterol total (Schaan et al., 2004); resistência à insulina (Tirosch, 2005), massa corporal e índice de massa corporal (Kay et al., 2006), massa corporal magra (Coelho et al., 2005). Todos estes benefícios podem proporcionar uma melhor qualidade de vida a estas pessoas.

Este grupo de assessoria esportiva (M&C) desenvolve um “Programa de acompanhamento M&C para melhor qualidade de vida”, composto por quatro etapas que poderão ocorrer simultaneamente, são elas: Avaliar; Educar/Motivar; Implementar um programa de exercícios físicos para melhora da qualidade de vida que

III SEMANA DO CONTECIMENTO

307 DE OUTUBRO
2016

seja de fácil compreensão, efetiva e realista; Reavaliar. A avaliação e reavaliação são processos contínuos, para isso, são elaborados treinos individualizados com acompanhamentos em horários pré-estabelecidos e em pequenos grupos de dois ou quatro alunos no máximo. São solicitados exames laboratoriais com marcadores bioquímicos específicos para cada perfil de aluno e um eletrocardiograma de esforço como pré-requisito para a realização de exercícios físicos. O público que procura assessoria é bem diversificado, são pessoas que querem perder peso, melhorar o condicionamento físico e a saúde, melhorar o desempenho, evitar lesões, diminuir o stress, melhorar a qualidade do sono ou simplesmente participar do grupo para aumentar o vínculo de amizade buscando a sociabilização que o esporte proporciona. Estes motivos levam para uma melhor qualidade de vida em todos os sentidos. Inicialmente a Assessoria M&C começou a trabalhar com 10 alunos e hoje em dia está com aproximadamente 70 integrantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Pode-se perceber que a rotina de treinos, o incentivo e apoio do grupo, a planificação organizada e individualiza com treinos realistas e atingíveis contribuem significativamente para que os objetivos de cada indivíduo sejam alcançados.

REFERÊNCIAS

- SCHAAN, B.; HARZHEIM, E.; GUS, I. Perfil de risco cardíaco no diabetes mellitus e na glicemia de jejum alterada. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.38, n.4, p.529-36, 2004.
- TIROSCHE, A. Normal fasting plasma glucose levels and type 2 diabetes in young men. New England Journal of Medicine, Waltham, v.353, p.1454-1462, 2005.
- KAY, S.; FIATARONE, J.; SINGH, M. The influence of physical activity on abdominal fat: a systematic review of the literature. Obesity Reviews, Oxford, v.7, n.2, p.183-200, 2006.
- COELHO, V. G.; CAETANO, L. F.; LIBERTATORE JÚNIOR, R. R.; CORDEIRO, J. A.; SOUZA D. R. S. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.85, n.1, p.57-62, 2005.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação.

ANEXOS

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.