

## ESTUDO DE PROTOCOLOS DE TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA PARA IDOSOS.

Andrea Brugnoli Vidal; Marcos Duarte - Laboratório de Biofísica - Escola de Educação Física e Esporte - Universidade de São Paulo - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Cnpq).

**Introdução:** A cada dia aumenta o número de praticantes de corrida de rua, e em particular a participação de idosos em eventos de corrida de rua é uma das que mais aumentam. Porém, existem poucos estudos que investigaram e descreveram parâmetros fisiológicos, biomecânicos e de treinamento para tal modalidade.

**Objetivos:** Estudar aspectos fisiológicos e biomecânicos e treinamento de corrida de longa distância para idosos e propor um protocolo de treinamento adequado para um programa de treinamento de corrida para idosos sedentários.

**Métodos:** Realizou-se uma revisão de literatura e entrevistas com treinadores de corrida de longa distância no estado de São Paulo. Para isto, consultamos as bases de dados *Medline*, *Sports Discus*, *Pubmed* e o portal *CRUESP Bibliotecas*.

**Resultados:** Os corredores idosos apresentam alterações na cinemática dos membros inferiores durante a corrida em comparação com adultos jovens. No início da fase de apoio, os músculos envolvidos, como o quadríceps, os isquiotibiais, o glúteo e o tibial anterior se apresentam pré-ativos, atuando de forma a controlar o movimento e absorver impacto ao contatar o solo, a partir de contrações musculares excêntricas. No início da fase de balanço há a ativação muscular do reto femoral e tibial anterior e por fim, novamente, na fase de apoio há reativação muscular. Durante essa fase de apoio, os músculos ativos são: glúteo médio e o tensor da fáscia lata, cuja ação deles, conjuntamente, impede que o quadril se incline para o lado oposto ao apoio. Portanto, dentro desses aspectos biomecânicos da corrida devemos pensar na prescrição de treinamento de força e flexibilidade focado para estes músculos. Acrescido ao risco de lesão associado à prática da corrida, várias alterações musculoesqueléticas ocorrem no corpo devido ao envelhecimento, podendo resultar em alterações na mecânica da corrida: (1) perda de flexibilidade, que pode reduzir a amplitude do movimento articular dos membros inferiores durante a corrida; (2) perda da flexibilidade da fáscia plantar; (3) progressiva fraqueza muscular e óssea; e, (4) perda de força e potência muscular. Segundo as características da estrutura do treino observam-se diversos tipos de resultados que diferem de processos de manutenção esportiva sendo eles: de “um vértice”, de “dois vértices” com uma

duração relativamente pequena de duas a quatro semanas, sendo dois “vales” entre dois “vértices” e de “três vértices” com descidas análogas. **Conclusões:** Foi possível observar e determinar a relação entre os aspectos fisiológicos, biomecânicos e da periodização do treinamento de rua, principalmente para idosos sedentários. Definimos diversos parâmetros biomecânicos a serem focados nos treinamentos de força e flexibilidade, quanto ao tipo de treinamento de corrida de rua a ser aplicado nos idosos sedentários.