

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

# A RELEVÂNCIA DO ALONGAMENTO EM CORREDORES DE RUA E A PARTICIPAÇÃO DE ACADÊMICOS DO CURSO DE FISIOTERAPIA NAS CORRIDAS DE RUA DE ANÁPOLIS - GO

\*Leticia Silvestre Angelim (G)<sup>2</sup>, Pedro Paulo Oliveira Mota (G)<sup>2</sup>, Luane Damásio Nogueira(G)<sup>2</sup>, Isabella Souza Nunes (G)<sup>2</sup>, Bruno Martins de Oliveira (G)<sup>2</sup>, Ilana de Freitas Pinheiro (PQ) <sup>1</sup>, Viviane Lemos Silva Fernandes (PQ) <sup>3</sup>, Wesley dos Santos Costa (PQ) <sup>1</sup>

leticia\_angelim@outlook.com

1. Docente do curso de Fisioterapia da UniEvangélica, Anápolis GO.
2. Discente do curso de Fisioterapia da UniEvangélica, Anápolis GO.
3. Diretora do curso de Fisioterapia da UniEvangélica, Anápolis GO.

### Resumo:

**Objetivos:** O presente estudo objetiva relatar a experiência da inclusão dos acadêmicos do curso de fisioterapia nas corridas de rua promovidas pela prefeitura de Anápolis e mencionar a importância dos alongamentos para os corredores. **Metodologia:** A atividade de extensão foi realizada no último domingo de cada mês dando início em fevereiro até agosto de 2018 e os eventos ocorriam em diversos bairros de Anápolis, a equipe foi composta por 06 estudantes e tinham como público alvo os corredores de rua que se ofereciam para realizar os alongamentos antes ou depois da competição. **Resultados:** Foi possível verificar durante as corridas de rua e a prática de alongamentos o ânimo e interesse dos acadêmicos envolvidos para aprender e realizar as técnicas. Com essa proposta o acadêmico também foi incentivado a aprender mais sobre o esporte e os métodos de alongamento, havendo também um aumento da procura dos corredores para serem alongados.

**Palavras-chave:** Corredor, Atleta, Corrida de Rua e Alongamento.

## EXPERIENCE REPORT

# THE RELEVANCE OF STRETCHING IN STREET CORRIDORS AND THE PARTICIPATION OF ACADEMICS OF THE PHYSIOTHERAPY COURSE IN ANÁPOLIS STREET RUNS - GO

### Abstract:

**Objectives:** The present study aims to report the experience of the inclusion of the academics of the physical therapy course in the street races promoted by the city of Anápolis and to mention the importance of the stretches for the runners. **Methodology:** The extension activity was carried out on the last Sunday of each month beginning in February until August 2018 and the events took place in several districts of Anápolis, the team was composed of 06 students and had as target public the street corridors that were offered to perform the stretches before or after the competition. **Results:** It was possible to verify during the street races and the

practice of stretches the spirit and interest of the academics involved to learn and perform the techniques. With this proposal the student was also encouraged to learn more about the sport and the methods of stretching, and there is also an increase in the demand for the runners to be stretched.

**Keywords:** Corridor, Athlete, Street Racing and Stretching.