



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

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)², Isabella Souza Nunes (G)², Pedro Paulo Oliveira Mota (G)², Bruno Martins de Oliveira (G)², Luane Damásio Nogueira(G)², Ilana de Freitas Pinheiro (PQ) ¹, Viviane Lemos Silva Fernandes (PQ) ³, Wesley dos Santos Costa (PQ) ¹

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.

*leticia_angelim@outlook.com

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.

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

INTRODUÇÃO

A Federação Internacional das Associações de Atletismo – IAAF, estabelece que as Corridas de Rua sejam competições de circuitos que ocorram nas ruas, avenidas e estradas que tenham distâncias divergindo entre 5 e 100 Km. Analisando não somente a definição, mas como também, as



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

historicidades das provas de pedestrianismo, constata-se que tiveram seu início no século XVIII na Inglaterra (CBAT, 2017).

o decorrer dos anos essa modalidade passou a ser praticada também na Europa e nos Estados Unidos (EUA), sendo esse esporte agregado somente após a primeira Maratona Olímpica, que ocorreu no final do século XIX. Já no Brasil, essa modalidade esportiva chegou no início do século XX (SALGADO; MIKAIL, 2007).

Essa prática vem se desenvolvendo gradualmente, apresentando cada vez mais uma maior procura na atualidade. Isso se deve a diversos fatores que contribuem para despertar o interesse em dar início à sua prática, podendo-se considerar os benefícios à saúde, incluindo o bem estar físico e mental, como também a melhora no condicionamento físico, promoção e prevenção de saúde e controle de diversas doenças, o que resulta para uma melhora na qualidade de vida. (LIMA et al., 2018).

Apesar desses fatores positivos é preciso levar em consideração os elevados casos de lesões que ocorrem, tanto com os participantes de alto rendimento, como também, com os atletas amadores. As estruturas do membro inferior são citadas na literatura como as mais afetadas, dentre as principais, o joelho. Não se pode afirmar qual o melhor método para compreender esses fatos (ALMEIDA et al., 2009).

Contudo, alguns estudos têm apontado estratégias que podem coadjuvar para combater e prevenir os aspectos negativos, que podem surgir com a prática do pedestrianismo, dentre elas pode-se mencionar, o aquecimento e o alongamento, que previnem também o encurtamento das fibras, o aumento do gasto energético, bem como a dor e câibras, devendo ter então o acompanhamento do fisioterapeuta esportista, para realizar e orientar a pratica desses métodos (OLIVEIRA et al., 2017).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi relatar a experiência da participação dos acadêmicos do curso de fisioterapia nas corridas de rua promovidas pela prefeitura de Anápolis e mencionar a importância da inserção dos alongamentos para os corredores.

METODOLOGIA

O estudo é em formato de relato de experiência de caráter descritivo, envolvendo uma atividade extracurricular supervisionada. A extensão foi realizada no último domingo de cada mês, tendo sido iniciado em fevereiro de 2018 e continuado até a presente data. Os eventos ocorreram em



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

diversos bairros de Anápolis, onde as corridas de rua eram marcadas através dos organizadores da competição. A cooperação dos acadêmicos nas corridas de rua foi organizada pela formação da tabela, feita conforme o cronograma anual de corridas, e os acadêmicos se deslocavam até o local designado para o acontecimento da competição. Foram realizadas reuniões nos locais com o grupo responsável e previsto pela escala, com um intervalo de uma hora antes do horário estabelecido para largada. Não houve nenhum gasto para os acadêmicos, e a cada evento, era fundamental a presença de uma equipe de no mínimo 06 estudantes, que tinham como público alvo os corredores de rua, que se disponibilizavam para realizar os alongamentos antes ou depois da competição. Os materiais utilizados foram os colchonetes, para um maior conforto do indivíduo, álcool e papel para higienização dos colchonetes, além da ficha cadastral.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A atividade extensionista contou com os acadêmicos participantes da Liga de Ortopedia, Ortopedia, Reumatologia e Desportiva (LOORD), pois tinham um contato primário e antecipado com as questões desportistas envolvidas na extensão, o qual é importante para a melhoria da qualidade do processo ensino-aprendizagem, qualificando ainda mais o profissional (ANACLETO et al., 2017)

No local, os acadêmicos trocavam conhecimento entre si sobre lesões do sistema musculoesquelético, repassavam os alongamentos passivos que seriam utilizados, e sanavam diversas dúvidas que surgiam com o tempo.

Inicialmente eram colhidos os dados como: nome, telefone e assinatura e após isso os indivíduos eram direcionados a um acadêmico que estivesse disponível para realização da sequência de alongamentos. A escolha dos alongamentos teve como objetivo os grupos musculares, quadríceps, tríceps sural, isquiotibiais, adutores, abdutores e eretores da coluna, e o período de tempo para cada alongamento era de 15 a 60 segundos, de acordo os artigos usados para embasamento (ALMEIDA et al., 2009).

O atleta corredor deitava sobre os colchonetes dispostos e o estudante ia realizando o método passivo, ao mesmo tempo em que o orientava. Após o término, o participante se levantava e o acadêmico higienizava o colchonete com papel e álcool, para que o próximo corredor pudesse se deitar e um novo alongamento ter início da mesma maneira. Caso houvesse algum relato de dor ou



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

peculiaridade individual, o acadêmico se dispunha a realizar outros métodos de alongamento, levando em consideração a característica de cada indivíduo, como também, envolvendo a equidade na atenção aos atletas (JACQUES et al., 2005).

RESULTADOS

Foi possível verificar que as competições de corrida de rua e a prática de alongamento despertaram ânimo e interesse dos acadêmicos envolvidos, pois os permitiu aprender a praticar as técnicas vistas em teoria. Devido a diversidade de público, sempre haviam perguntas e novas ideias para otimizar os alongamentos e melhorar a logística da atividade. Nota-se o desenvolvimento de uma afeição durante a execução dessa atividade, que pode ser constatada por meio dos registros fotográficos feitos durante os eventos. O trabalho em grupo despertou a importância do trabalho em equipe, a boa comunicação e correção de técnicas relacionadas aos alongamentos, já que todos estavam no mesmo ambiente dispostos a aprender contribuindo para um trabalho mais efetivo.

Dentre a assimilação feita pelos acadêmicos, associada ao estágio realizado, as fundamentais premissas trabalhadas e aperfeiçoadas foram o raciocínio de associação dos alongamentos dos músculos durante os movimentos, a possível determinação de um diagnóstico se caso algum corredor aparecesse no local com algum sintoma distinto podendo indicar alguma lesão, um foco de trabalho e a aptidão de desenvolver uma facilidade no diálogo, na orientação e na aproximação com o indivíduo, podendo ser capaz de distinguir relação paciente e terapeuta.

Através dessa proposta o acadêmico foi incentivado a aprender mais sobre o esporte e os métodos de alongamento, não preocupando somente com o corpo do outro, mas até mesmo com a própria posição corporal, com o intuito de diminuir as sobrecargas que os membros inferiores do atleta podem gerar sobre a coluna e os membros inferiores dos acadêmicos.

A procura pelos alongamentos com o tempo se tornou mais frequente e maior, devido à atenção singular dada a cada competidor, pertinente aos benefícios notados pelo atleta após o alongamento e correspondente às orientações que são feitas durante a realização de cada evento para cada atleta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da experiência vivenciada durante as competições de corrida de rua constata-se a importância de se incluir o alongamento tanto no pré e pós corrida como também na rotina de treinos dos atletas, amadores ou profissionais, já que os efeitos fisiológicos desse método são adversos e facilmente notáveis. A experiência pôde aguçar a prática clínica e estimular o estudo do aluno nessa



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

área em questão, já que para realizar os alongamentos os acadêmicos obrigatoriamente precisavam saber e dominar a prática desse método.

REFERÊNCIAS

1. ANACLETO, F. N.A.; MOURA, D. L.; SILVA, G.M. et. al. O estágio supervisionado na formação do professor de educação física: refletindo sobre o diálogo entre teoria e prática. **Arquivos em Movimento**, v. 13, n. 1, p. 78-88, 2017.
2. ALMEIDA, P. H. F.; BARANDALIZE, D.; RIBAS, D. I. R.; GALLON, D.; MACEDO, A. C. B.; GOMES, A. R. S. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioterapia em Movimento**, v. 22, n. 3, 2009.
3. JACQUES, N.; MENEGHEL, S. N.; DANILEVICZ, I. M.; SCHRAMM, J. M. D. A.; FERLA, A. A. Equidade na atenção à saúde de mulheres no Haiti. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 41, p. e34, 2005.
4. LIMA, A. P. C.; VIEIRA, D. F. S.; SILVA, F. S. Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Praticantes de Corrida de Rua de Teresina, PI/Incidence of Musculoskeletal Injuries Street Race Practices in Teresina, PI. **Saúde em Foco**, p. 15-39, 2018.
5. OLIVEIRA, J. S. S.; DORNELLAS, E. B.; PIO, S. F.; ROSSETTI, M. B.; TAITSON, P. F. Prática de alongamentos passivos pós treino de corrida de rua: Relato de experiência extensionista. **Enfermagem Revista**, v.20, n.2, p. 205-215, 2017.
6. RIOS, E. T.; RODRIGUES, F. C.; ROCHA, L. F.; SALEMI, V. M. C.; MIRANDA, D. P. Influência do volume semanal e do treinamento resistido sobre a incidência de lesão em corredores de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 11, n. 64, p. 104-109, 2017.
7. SALGADO, J. V. V.; MIKAIL, M. P. T. C. Street race: Analyses of the growth of the number of competitions and practitioners. **Conexões**, v. 4, n. 1, 2007.
8. REGRAS OFICIAIS DA IAAF QUE TRATAM DE CORRIDAS 2016 – 2017 IAAF Versão Oficial Brasileira CBAt - Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: http://www.cbat.org.br/normas/Regras_IAAF_de_Corridas.pdf