

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VICTOR HUGO NASCIMENTO FONTANA

**PERFIL DOS PROFISSIONAIS DAS ASSESSORIAS E MÉTODOS DE
TREINAMENTO UTILIZADOS.**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2013

VICTOR HUGO NASCIMENTO FONTANA

**PERFIL DOS PROFISSIONAIS DAS ASSESSORIAS E MÉTODOS DE
TREINAMENTO UTILIZADOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação, apresentado no Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento de Educação Física – DAEFI – da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. João Egdoberto Siqueira

CURITIBA

2013

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
1.1 JUSTIFICATIVA	08
1.2 PROBLEMA	09
1.3 OBJETIVOS	09
1.3.1 OBJETIVO GERAL	09
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 MÉTODOS DE TREINAMENTO	11
2.1.1 MÉTODO CONTÍNUO	11
2.1.2 MÉTODO INTERVALADO	11
2.1.3 MÉTODO CERUTTY	12
2.1.4 MÉTODO GLENHUTLY	12
2.1.5 MÉTODO DE VAN AAKEN	13
2.1.6 MÉTODO DE LYDIARD	13
2.2 MULHERES E A CORRIDA	13
2.3 TREINAMENTO EM CIRCUITO	14
2.4 PERIODIZAÇÃO	15
2.5 TREINAMENTO DE FORÇA	15
2.6 MÉTODO PILATES	16
2.7 TREINAMENTO FUNCIONAL	16
3 METODOLOGIA	18
3.1 TIPO DE ESTUDO	18
3.2 POPULAÇÃO	18
3.3 AMOSTRA	18
3.4 INSTRUMENTOS	18
3.5 PROCEDIMENTOS	19
3.6 TRATAMENTO DOS DADOS	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5 CONCLUSÃO	34
REFERÊNCIAS	35

APÊNDICE	38
ANEXO	42

RESUMO

FONTANA, Victor H. N. **Perfil dos profissionais das assessorias e métodos de treinamento utilizados.** 2013. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Curso de Bacharelado em Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2013.

O Atletismo é uma modalidade esportiva dividida em vários tipos de provas, e entre elas encontram-se as corridas de rua. Nos últimos anos ocorreu um grande aumento nos eventos e, conseqüentemente, no número de participantes. Tal levou a que ocorresse o surgimento de assessorias esportivas, empresas que fornecem orientação para a prática de atividades físicas, com ao treinamento ideal e necessário para os participantes. Por terem um objetivo comercial, o bom atendimento nem sempre é alcançado, muito devido a que muitos dos os treinadores não são conhecedores dos métodos de treinamento e/ou da sua correta forma de aplicação. É objetivo deste estudo analisar o nível de conhecimento dos métodos de treinamento utilizados pelos treinadores de corrida de rua na cidade de Curitiba. Para tanto, a partir de estudo com caráter qualitativo, descritivo e exploratório, 11 treinadores (24 a 38 anos de idade), todos filiados à Associação dos Técnicos de Corrida de Curitiba, formados em educação física há pelo menos um ano, preencheram um questionário composto por 11 questões abertas e fechadas. Levantou-se que, ainda que os treinadores façam uso dos mesmos meios e métodos de treino, e sua a aplicação seja feita de forma similar, eles os utilizam com finalidades diversas um dos outros. Ao fim do estudo, particularmente quando direcionado ao treinamento de iniciantes, concluiu-se que o nível de conhecimento dos treinadores das Assessorias desportivas da cidade de Curitiba é satisfatório.

Palavras-chave: Corrida de Rua. Métodos de Treinamento. Atletismo.

ABSTRACT

FONTANA, Victor H. N. **Profile of professionals from advising and training methods used.** 2013. 45 f. Work of Course Conclusion (undergraduate). Sport Bachelor. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2013.

Athletics is a sport modality divided into different types of events, and among them there are the street racing. In the last years had a great increase on the number of events and, therefore, the number of participants. This led to the development of sports consultancies, enterprises that provide guidance for the physical activity practice, with the ideal and necessary training. Because yours business purpose, a lot of the coaches are not knowers of the training methods or his proper application form. The aim of this study was analyze the knowledge level about the training methods used by coaches in the city of Curitiba. For this purpose, based on a qualitative, exploratory and descriptive study, 11 coaches (24-38 years old), all affiliated at the Running Coach Association of Curitiba, graduates in Sport for not less than one year, answered a composed questionnaire with 11 open and closed questions. It was found that although using the same resources and training methods, and applying with similar way, they use them for different purposes. At the end of the study, in particular when addressing for the beginners training, it was concluded that the knowledge level of the surveyed coaches is satisfactory.

Keywords: Running. Training Methods. Athletics.

1. INTRODUÇÃO

O Atletismo é uma modalidade esportiva dividida em vários tipos de provas, tais como as de pista (corridas), de campo (saltos, arremesso e lançamentos), ou combinação entre pista e campo (decatlo e heptatlo), além das de pedestrianismo (corridas de rua), corridas em campo (cross country), corridas em montanhas e marcha atlética (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Segundo Mikahil e Salgado (2006), as corridas de ruas surgiram e se popularizaram na Inglaterra durante o século XVIII, posteriormente se expandindo para o resto da Europa e Estados Unidos. Com o passar do tempo e o crescimento do número de praticantes desta modalidade, houve também o crescimento no número de provas, inserindo assim as corridas de rua no contexto do Treinamento Desportivo. Como justificativa, para Evangelista (2009), na última década houve um grande crescimento na prática desta modalidade devido a interesses diversos, tais como a manutenção da saúde, integração social, melhor condição estética, busca por uma prática prazerosa ou competitiva.

No Brasil, segundo Gonçalves e Müller (1998), o atletismo surgiu, de modo geral, no início do século XX, com uma corrida realizada pela ex-Liga Baiana de Esportes Terrestres, no dia 15 de Novembro de 1906, com aproximadamente 5.000 metros, sendo considerada a suposta primeira corrida de rua do Brasil. Contrapondo aos atualmente, provas realizadas no país que, em uma única prova, pode-se reunir cerca de 25 mil pessoas. Nesta primeira compareceram apenas quatro dos sete inscritos.

Para que uma pessoa consiga concluir uma prova é necessário uma programação no treinamento, evitando-se, assim, lesões que possam desmotivá-la da continuidade da prática. Esses treinos são feitos com uso de uma periodização de treinamento, fundamento principal do Treinamento Desportivo que, acompanhado desde o macrociclo ¹, poderá auxiliá-lo no alcance de seus objetivos (VERKHOSHANSKY, 2001).

1 - Macrociclo representa todo o montante do treinamento que será realizado em um determinado período de tempo. Cada dia de treinamento é chamado de seção. A soma das seções de treinamento forma o Microciclo, geralmente de sete dias. A soma de Microciclos forma os Mesociclos, que correspondem a determinados objetivos. A soma total dos Mesociclos forma o Macrociclo (VERKHOSHANSKI, 2001).

Porém, para os atletas que querem obter uma melhoria gradativa, alcançando resultados melhores, são necessários treinamentos específicos, possibilitando-o alcançar níveis de alto rendimento. Neste sentido, Guilherme (2005) e Miguel (2008) apontam, por exemplo, o treinamento de força como um dos pontos fundamentais para a melhoria dos componentes que podem favorecer a economia de corrida. Por outro lado, Barbanti (2004) cita a resistência como ajuda ao atleta para resistir à fadiga muscular e, conseqüentemente, com o auxílio da citada economia de corrida, manter uma velocidade constante por um maior período de tempo.

Como podem ser vários os fatores que podem intervir no rendimento de uma pessoa, quando em prática da corrida, tem este trabalho o objetivo de analisar os diferentes métodos de treinamento existentes para a corrida de rua, e levantar os métodos mais utilizados pelos treinadores de corrida na atualidade, na cidade de Curitiba.

1.1 JUSTIFICATIVA

Buscou-se, com este trabalho, relatar dentre os diversos métodos de treinamento existentes, quais e como são os utilizados no treinamento de praticantes de corrida de rua por profissionais envolvidos em assessorias desportivas na cidade de Curitiba.

Dentre os métodos mais conhecidos e, segundo a literatura, utilizados de forma comum, temos: o *Fartlek*, onde o atleta realiza estímulos fortes e recuperações com corrida mais lentas; os treinamentos intervalados, nos quais os atletas percorrem uma distância em um curto tempo, caracterizando um estímulo forte para, posteriormente, dispender um tempo com uma recuperação ativa; e os treinamentos contínuos, um treino comumente realizado em velocidade constante, e por um tempo programado, ou distância mais longa (EVANGELISTA, 2010).

Junto a esses métodos, mais tradicionais, o treinamento funcional² vem ganhando espaço no meio esportivo, e tem sido um dos métodos de treinamento mais utilizados para a melhora do desempenho esportivo e também da saúde. Sua eficácia e benefícios vêm sendo comprovados a cada dia dentro das academias, dos

2 - Treinamento funcional: é o conjunto de exercícios praticados como preparo físico ou com o fim de apurar habilidades. Apresentam propósitos específicos geralmente reproduzindo ações motoras que são utilizadas pelo praticante em seu cotidiano (MONTEIRO, 2012).

clubes e das instituições esportivas. Por esses motivos, muitos profissionais da Educação Física aplicam-no em seus clientes e, também em seus atletas (MONTEIRO, 2012).

Por termos, em Curitiba, um aumento de provas de corridas e de seus participantes, com ações dos órgãos municipais e de entidades privadas, tal levou ao surgimento e crescimento de Assessorias Desportivas³ com objetivo de atender ao público praticante de atividades como caminhada e corrida, fornecendo suporte ao treinamento ideal e necessário. Este público, novos e antigos praticantes, buscam o bom atendimento, e para atender os anseios dessa população, os treinadores das assessorias deverão ser conhecedores dos métodos de treinamento e da sua correta forma de aplicação.

Com este foco, este trabalho poderá contribuir no levantamento, junto aos profissionais que atuam nessas Assessorias, dos métodos de treinamento por eles utilizados, e com isso os treinadores podem ser alertados e venham, se for o caso, se atualizar e modificar a forma de aplicação dos treinamento de seus atletas.

De igual maneira, buscar-se-á contribuir para o crescimento da pesquisa nesta área do atletismo, favorecendo, assim, uma possível continuidade a outros trabalhos, com o objetivo de atender ao público praticante as atividades como caminhada e corrida.

1.2 PROBLEMA

Devido ao aumento de provas de corridas e de seus participantes, conseqüente aumento no número de assessorias esportivas com objetivo de dar suporte ao treinamento ideal e necessário para novos participantes, e a necessidade do bom atendimento aos anseios dessa população, levantaram-se aspirações e, assim, enunciou-se o problema que segue.

Os treinadores das assessorias são conhecedores dos métodos de treinamento e da sua correta forma de aplicação?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

3 - Assessorias Desportivas são empresas com o objetivo de fornecer orientação para a prática de atividades físicas.

Levantar o nível de conhecimento dos treinadores sobre os métodos de treinamento

1.3.2 Objetivos Específicos

Levantar os métodos de treinamento utilizados nas Assessorias Desportivas da cidade de Curitiba

Comparar a utilização dos métodos utilizados pelos treinadores atualmente com o prescrito pela literatura

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. MÉTODOS DE TREINAMENTO

Para a prática da corrida de rua existem diferentes métodos de treinamento, cada qual com um efeito para determinado objetivo. O que caracteriza a diferença entre os métodos é que alguns exercícios são executados sem interrupções (métodos contínuos), enquanto outros são executados com breves pausas para recuperação (métodos intervalados) (MACHADO, 2011).

2.1.1. MÉTODO CONTÍNUO

O método contínuo recebe o conceito de ser o meio para a preparação que utiliza movimentação contínua e, em geral, de longa duração (TUBINO, 1980). Tem como característica do volume de treino ser maior que a intensidade, desenvolvendo principalmente a capacidade aeróbia (VERKHOSHANSKY, 2001).

O método contínuo possui algumas variações. Dentre elas estão:

- **Contínuo Extensivo:** longa duração sem intervalos trabalhando grande volume a baixa intensidade (125 a 170 bpm.). Usado no período inicial de preparação.
- **Contínuo Intensivo:** em comparação ao contínuo extensivo, diminui-se um pouco do volume e aumenta-se um pouco de intensidade (170 a 190 bpm.).
- **Contínuo Variativo ou “Fartlek”:** são exercícios de longa duração com variação significativa de intensidades (140 a 180 bpm.) durante a execução sem realizar intervalos. Essas variações de podem ocorrer pela variação da velocidade, do solo, da elevação do terreno ou da combinação de dois fatores ou mais (EVANGELISTA, 2010).

2.1.2. MÉTODO INTERVALADO

Surgido na Alemanha em 1939, este método possui como característica estímulos de baixo volume e alta intensidade, seguidos por intervalos para recuperação parcial (MACHADO, 2011). Tubino (1980) define o treinamento intervalado como um meio de preparação com alternâncias entre períodos de trabalho e recuperação, e com intensidades e durações controladas. Busca desenvolver a velocidade do atleta e a capacidade anaeróbia e, na dependência da

intensidade e duração do esforço, também a capacidade aeróbia. (EVANGELISTA, 2010).

Este método possui nomenclatura própria:

- **Estímulo (E):** distância percorrida;
- **Tempo (T):** tempo gasto para realizar o estímulo;
- **Repetições (R):** número de vezes que o estímulo se repete;
- **Intervalo (I):** intervalo de recuperação entre os estímulos que podem ser ativos ou passivos.

O método intervalado possui duas variações:

- **Intervalado Extensivo:** os exercícios possuem estímulos de duração média e longa (média: 2 a 3 minutos ou 800m a 1000m e longa acima de 3 minutos ou 1000m) e intensidades mais baixas (150 a 170 bpm).
- **Intervalado Intensivo:** predominam-se estímulos de curta duração (máximo 1 minuto ou 400m) e de altas intensidades (170 a 180 bpm).

2.1.3. MÉTODO DE CERUTTY

O Método de Cerutti é aplicado para corredores de fundo, meio-fundo e maratonistas. Criado por Percy Wells Cerutti em 1952 na Austrália, o método tem como proposta um trabalho de grandes intensidades exigindo dos atletas uma competência psicológica para suportar os sofrimentos do treinamento exigido. A variação nos tipos de terrenos como bosques, dunas, praias e campos são uma das características deste método. Para o desenvolvimento da resistência anaeróbia é proposto que os treinos sejam realizados em dunas e em subidas. Para Cerutti o importante era “cada vez mais e com mais intensidade” (TUBINO, 1980).

2.1.4. MÉTODO DE GLENHUTLY

Também desenvolvido na Austrália, mas em 1963 pelo atleta Ron Clarke, o método Glenhutly possui influências do método Cerutti. Indicado para maratonistas, corredores de fundo e meio-fundo, é um treinamento onde a carga diária nunca é inferior a 30 km, sem pausas ou dias de descanso. O ritmo médio dos treinos é de 4 min/km. Clarke sugeriu que os atletas, antes de aderirem ao seu método, possuíssem treinadores até chegarem ao alto nível, quando então deveriam iniciar a treinar por si próprios (TUBINO, 1980).

2.1.5. MÉTODO DE VAN AAKEN

Surgido na Alemanha no ano de 1970, o método sugerido de Van Aaken recebeu muitas críticas de estudiosos sobre Treinamento Desportivo. Caracterizado por treinos de longas distâncias, este tipo de treinamento visa a melhoria da condição aeróbia. Para Van Aaken os efeitos obtidos por um treinamento aeróbio são muito mais duráveis e estáveis que os demais tipos de treinamentos. A intensidade de esforço nas sessões, baseado na frequência cardíaca, deve variar entre 120 a 140bpm. (TUBINO, 1980).

2.1.6. MÉTODO DE LYDIARD

Conhecido também como *Marathon-Training* foi desenvolvido pelo Neozelandês Arthur Lydiard. Em seu método ele agregou os pontos fortes de outros métodos de treinamento como o método de Glenhutly, do Interval-training e o método Cerutti. Sua preferência é uma mescla de velocidade pura, velocidade prolongada e longas distâncias.

É indicado para corredores de fundo, meio-fundo e maratonistas além de ter a possibilidade de ser adaptado a outras modalidades que exigem esforços de longa duração (TUBINO, 1980).

2.2. MULHERES E A CORRIDA

A participação de mulheres em provas de corrida de rua vem aumentando no Brasil e no mundo. Para diminuir a possibilidade de lesões, deve se levar em conta as diferenças anatômicas e fisiológicas que as mulheres possuem na elaboração dos treinos. Essas diferenças impedem que as mulheres tenham um desempenho igual aos homens (NEWSHOLME, 2006).

Newsholme (2006) apresenta as principais diferenças em relação aos homens são as seguintes:

DIFERENÇAS	HOMEM	MULHER
Débito Cardíaco	10% Maior	Acarreta limitações no desempenho, por menor volume sistólico e menos sangue oxigenado nos músculos.

Quantidade de Hemoglobina	10% Maior	Menor transporte de oxigênio, limitando o desempenho em atividades de longa duração.
Massa Muscular	30% Maior	Menor produção de força Muscular.
Massa Gorda	10% Menor	Maior sobrecarga durante a corrida.
Capacidade Vital	10% Maior	Menor volume máximo de oxigênio utilizável nos pulmões. Idade, tamanho e saúde pulmonar também influenciam.
Ciclo Menstrual	Não possui	Aumento do nível de progesterona nos períodos pré-menstrual e menstrual apresenta queda no desempenho. Aumento do estresse fisiológico e psicológico.
Tendão Calcâneo	Maior	Menor desenvolvimento da impulsão, menor velocidade na corrida.
Oso do Quadril		Mais largo, diminui eficiência mecânica devido aos joelhos mais próximos um do outro, gasto maior de energia.

Quadro 1: diferenças anatômicas e fisiológicas entre homens e mulheres (NEWSHOLME, 2006)

Entretanto, ao analisarmos as considerações do autor de forma mais específica, desvantagens como menor volume sanguíneo, por exemplo, podem ser compensados pelo menor volume muscular que necessitaria menor disponibilidade para um mesmo trabalho. No mesmo sentido, a excreção de estrogênio, de forma natural, no mês, pode vir a ser fator de desenvolvimento de massa muscular e, desde que treinadas, o que é o caso de atletas, o aumento do nível da força pode ser favorecido por esta excreção. E se têm menor força muscular, a menor massa corporal, por sua vez, não necessitaria de maior força para um mesmo trabalho.

Entretanto, ainda que estas considerações possam ser levadas em conta, ao serem analisadas pontualmente, as consequências acontecem de forma geral, e o desempenho ocorre deficitariamente quando comparadas aos homens.

2.3. TREINAMENTO EM CIRCUITO

O treinamento em circuito ou *Circuit-training* é o meio de preparação física onde o atleta passa por estações⁴ onde realiza exercícios, com ou sem material, de efeitos distintos. Esse meio de treinamento foi concebido em 1953, na Universidade de Leeds (Inglaterra), por Morgan e Adamson devido às dificuldades climáticas europeias que impossibilitava a adaptação do treinamento intervalado em recintos

⁴ No treinamento em circuito as estações são uma sequencia de exercícios de musculação e/ou ginástica (TUBINO, 1980).

fechados decorrentes à falta de locais amplos. O *Circuit-training* recebeu influências do treino intervalado e do *Body Building System*, este que visava apenas o desenvolvimento muscular. O treinamento em circuito pode ser dividido em aeróbio e anaeróbio (TUBINO, 1980).

- O circuito aeróbio: é formulado para desenvolver a resistência aeróbia. Ao executarem os exercícios, os atletas não deverão ultrapassar seus limites individuais. Os exercícios deverão ser executados em ritmo moderado e as estações não poderão possuir caráter de velocidade nem de força explosiva. É indicado estações de resistência muscular localizada.
- O circuito anaeróbio: deve ser realizado pelos atletas em alta intensidade, igualando ou ultrapassando os seus limites. Este modelo de circuito deve ser executado em velocidade. As estações de resistência muscular localizada não deverão fazer parte deste circuito. Este circuito é ideal para estações de velocidade e força explosiva.

De modo geral, os objetivos das estações são visados a desenvolver a velocidade, os tipos de força e a resistência muscular localizada. Existe também a possibilidade de compor estes circuitos com outras estações, e que trabalhem outras valências físicas como a flexibilidade e o equilíbrio (FERNANDES, 1981).

2.4. PERIODIZAÇÃO

A periodização é uma forma de organizar todas as ações de um ciclo de treinamento. É caracterizada por ser um processo contínuo, sistemático e científico. A periodização possui períodos de intensidades variadas (altas, medias e baixas), supercompensação⁵ e períodos de carga reduzida a fim de propiciar a recuperação do atleta (BOMPA, 2002). Gomes (2009) descreve que a periodização é um sistema de planos de diferentes períodos que focam um propósito, não sendo uma parte isolada.

2.5. TREINAMENTO DE FORÇA

O treinamento de força ou treinamento com pesos tornou-se uma dos meios mais conhecidos para a melhoria da aptidão física de um indivíduo e para o ganho

5 - A supercompensação é a relação entre trabalho e recuperação, resultado da adaptação do organismo ao estímulo de treinamento (BOMPA, 2002).

de condicionamento físico para atletas (FLECK, 2006). O treinamento de força pode ser realizado através de pesos livres ou com algum tipo de equipamento de treinamento com pesos.

Uma das ações no treinamento de força é a ação isométrica, onde um músculo é ativado sem nenhum movimento na articulação. A força em uma ação isométrica máxima é maior que a força concêntrica máxima em qualquer velocidade do movimento, mas é menor que a força excêntrica máxima em qualquer velocidade de movimento (FLECK, 2006).

A Pliometria é o treinamento onde ocorre o ciclo de alongamento-encurtamento, ou seja, é quando a sequência de ações excêntricas para concêntricas é executado de forma rápida, o músculo é alongado previamente antes da ação concêntrica.

2.6. MÉTODO PILATES®

O método Pilates é um programa completo de condicionamento físico e mental, uma técnica dinâmica que visa trabalhar força, equilíbrio, alongamento, flexibilidade, visando sempre manter com todo o cuidado as curvaturas fisiológicas do corpo. Melhora a consciência corporal e reduz o risco de danos ou lesões. Os exercícios podem ser executados em solo ou em aparelhos. Os exercícios realizados em solo utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, assim como podem ser acrescentados acessórios. Já os exercícios realizados nos aparelhos envolvem uma larga possibilidade de movimentos. A intensidade dos exercícios é realizada através das molas, que, além de oferecerem resistência, muitas vezes são usadas como assistência aos movimentos (COMUNELLO, 2011).

2.7. TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional surgiu com os profissionais da fisioterapia, já que foram eles os precursores no uso de exercícios que simulavam a atividade diária de seus pacientes como parte da terapia, permitindo assim, um retorno à sua vida normal (Dias, 2011). Dessa forma, foi baseado nos resultados obtidos na sua aplicação na reabilitação que o programa de treinamento funcional passou a ser

utilizado em programas de condicionamento físico, desempenho atlético, bem como para minimizar possíveis lesões (PRANDI, 2011).

O treinamento funcional vem se tornando um dos métodos mais utilizados para a melhora da saúde, da estética e do desempenho esportivo. Seus benefícios vêm sendo confirmados a cada dia dentro das unidades de prática de atividades físicas e das instituições esportivas (MONTEIRO, 2012).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo realizado foi de caráter qualitativo, descritivo e exploratório.

Para Thomas e Nelson (2002) a pesquisa descritiva é largamente utilizada na educação e nas ciências comportamentais. É baseado na lógica de que os problemas podem ser solucionados e as práticas melhoradas através da observação, análise e descrição diretas e completas. O método mais comum dentro da pesquisa descritiva é o estudo exploratório que compreende o uso de questionários e entrevistas.

A pesquisa qualitativa é um método que se caracteriza diferente dos outros métodos, onde o pesquisador é o instrumento principal, observando e coletando os dados, onde acontece um registro preciso e detalhado do que acontece durante a pesquisa. O seu campo de pesquisa é feito em ambiente natural.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Participaram deste estudo treinadores de corrida de diferentes assessorias desportivas da cidade de Curitiba. Na cidade encontram-se cadastrados 43 treinadores filiados à ATCC (Associação dos Técnicos de Corrida de Curitiba) que representam as principais assessorias, academias, empresas e/ou grupos de corrida de Curitiba.

Fizeram, então, parte deste estudo os treinadores que atendiam os seguintes critérios de inclusão: possuir formação acadêmica em educação física, possuir CREF em dia, formando em bacharel ou licenciatura plena, tempo de atuação de no mínimo um ano.

Foram excluídos aqueles que não preencheram corretamente o questionário, que cometeram rasuras, que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, ou que entregaram o questionário fora do prazo. Fizeram parte deste estudo, um total de 11 treinadores.

3.3 INSTRUMENTOS

Foi utilizado para a coleta dos dados questionário elaborado pelo pesquisador com questões abertas e fechadas, e que atenderam os interesses da pesquisa.

Também se fez uso de termo de consentimento livre e esclarecido.

3.4 PROCEDIMENTOS

Primeiramente foi feito o contato com a associação para levantamento dos treinadores que fizeram parte da pesquisa.

O primeiro contato com os treinadores, por meio de carta, e-mail, telefonema ou pessoalmente, objetivou o marcar encontro. Neste encontro foi explicado os objetivos da pesquisa e como ela iria acontecer. No mesmo encontro foi entregue o termo de consentimento que teve que ser assinado. Após o termo de consentimento assinado, entregou-se o questionário da pesquisa com prazo de uma semana para responder.

Na recepção do questionário devidamente respondido foi reafirmada ao entrevistado a confidencialidade dos dados e o uso somente para a pesquisa em pauta. Foram respeitados todos os dados levantados.

Os dados foram coletados manualmente e transcritos para a própria ficha da entrevista.

3.5 TRATAMENTO DOS DADOS

Para o tratamento dos dados foi feito uso da estatística descritiva. Os dados quantitativos foram tratados por meio de média, desvio padrão, mediana e amplitude, enquanto os dados qualitativos por frequência, sendo agrupando as respostas por similitude.

A apresentação dos dados encontra-se por meio de tabelas e gráficos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade entre os participantes da pesquisa possui uma média de 28,6 anos onde a menor idade foi de 24 anos e a maior de 38 anos. A média de tempo de colação entre eles foi de 4,5 anos. Encontraram-se valores, de tempo de formação, que variou de um ano e 6 meses aos 12 anos de formado. Em princípio, o maior tempo de formado poderia ter favorecido uma maior oportunidade, temporal, de realização de cursos específicos na área, o que nem sempre pode ser observado.

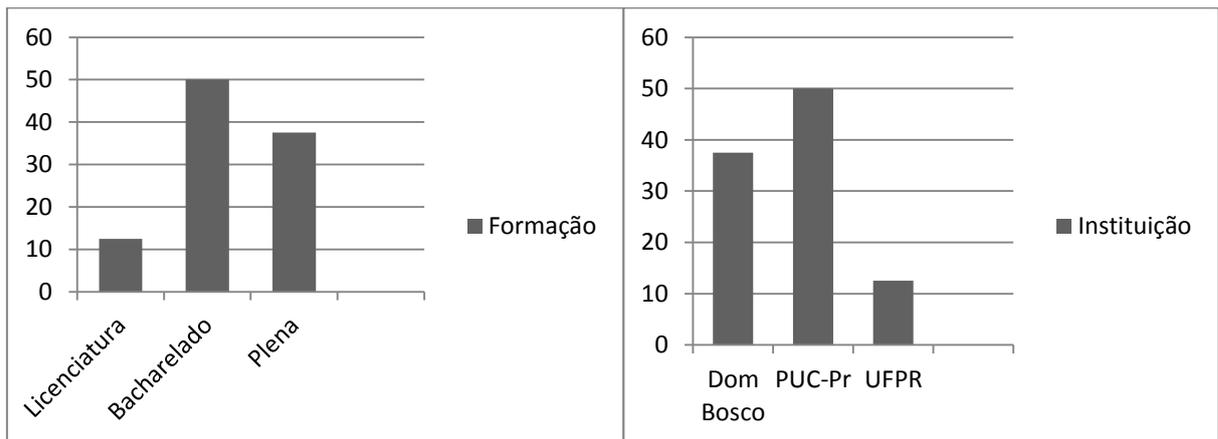


Gráfico 1: Formação em Educação Física.

Gráfico 2: Instituição de Formação.

Dos entrevistados 12,5% são formados apenas em licenciatura, 50% possuem a formação de bacharel e 37,5% possuem licenciatura plena. Em relação às instituições de formação 50% deles concluíram seus estudos na Pontifícia Universidade Católica do Paraná; 37,5% na Universidade Dom Bosco e 12,5% na Universidade Federal do Paraná. Segundo o CREF9/PR⁶, somente aqueles que possuem diploma em curso de Educação Física, oficialmente autorizado, ou reconhecido pelo Ministério da Educação, poderá exercer a profissão de professor/treinador de Educação Física. (CREF 9/PR, 2011)

6 - Órgão que regulamenta a profissão de Educação Física.

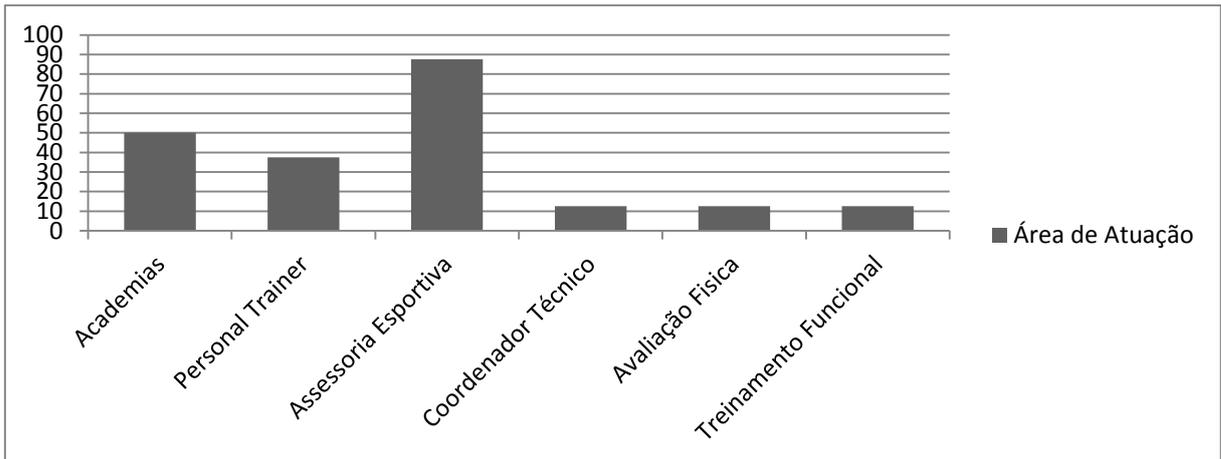


Gráfico 3: área de atuação.

No gráfico 3 relacionamos as diversas áreas de atuação dos treinadores entrevistados. Além das assessorias esportivas (87,5%) eles desempenham outras atividades, tais como treinadores funcionais (12,5%), avaliadores físicos (12,5%), personal trainer (37,5%), coordenadores técnicos (12,5%) e professores em academia (50%).

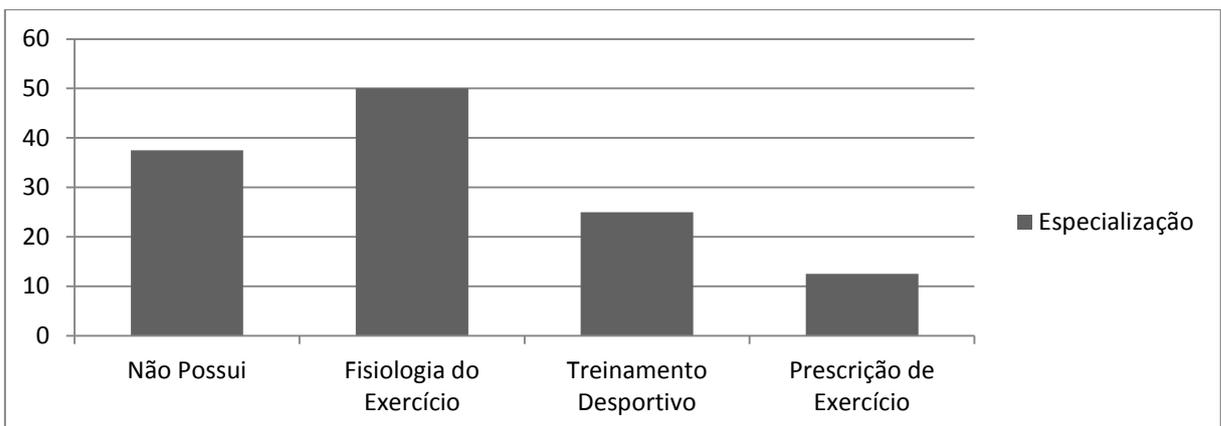


Gráfico 4: Especialização em Educação Física.

Além da formação acadêmica alguns possuem também especializações em outras áreas da Educação Física. A maior parte deles possui especialização em Fisiologia do Exercício (50%), 25% em Treinamento Desportivo e 12,5% em Prescrição de Exercício. Dos entrevistados 37,5% não possuem especialização.

Com relação à utilização dos métodos de treinamento, todos os entrevistados disseram utilizar de todos os métodos. O que diferencia nas respostas é o propósito de utilização de cada um deles.

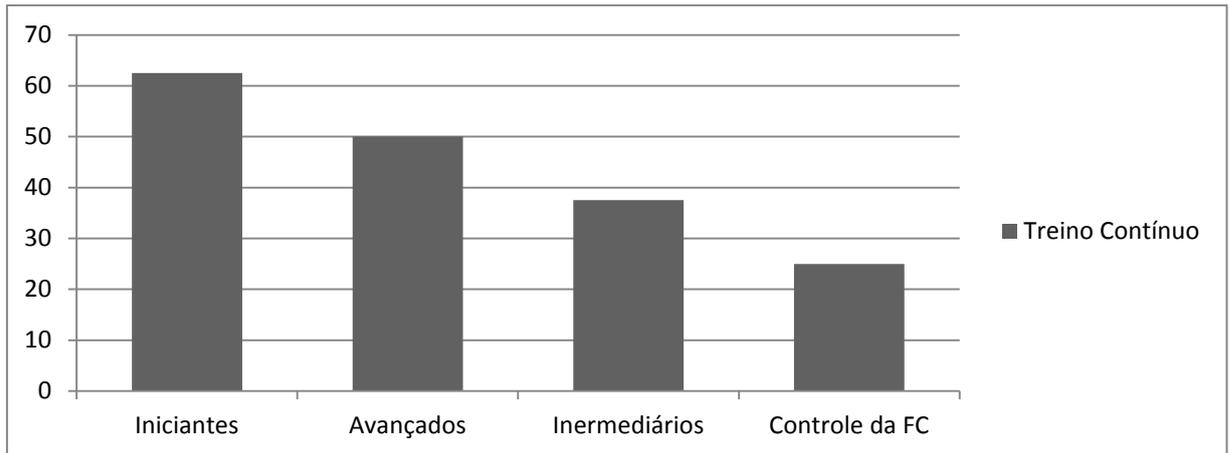


Gráfico 5: formas de utilização do treino Contínuo.

Para o treino contínuo 62,5% dos entrevistados dizem utilizar para iniciantes; 50% utilizam o método para alunos avançados; 25% utilizam para intermediários e 25% utilizam o método contínuo realizando o controle da FC.

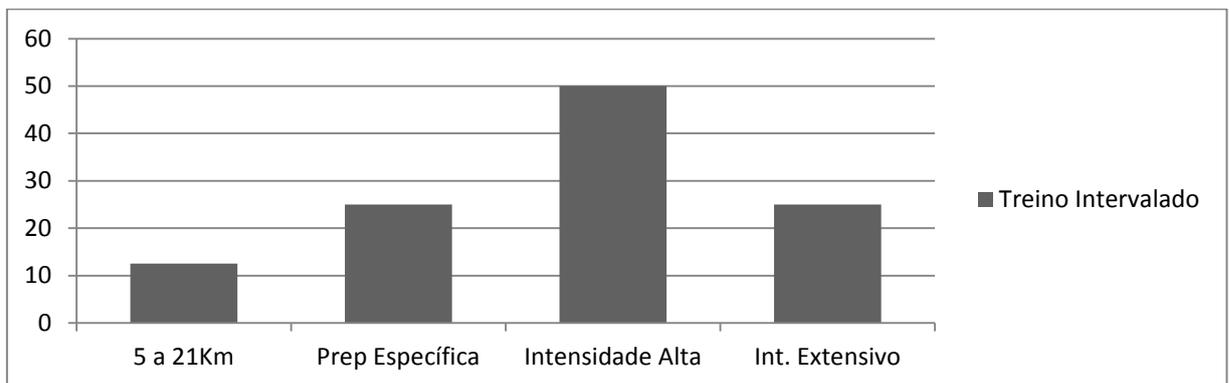


Gráfico 6: formas de utilização do treino Intervalado.

No método de treino Intervalado 12,5% utilizam na preparação de provas de 5 Km à 21Km; na preparação específica 25% dos entrevistados utilizam o método Intervalado 50% utilizam treino em alta intensidade e 25% utilizam o método intervalado extensivo.

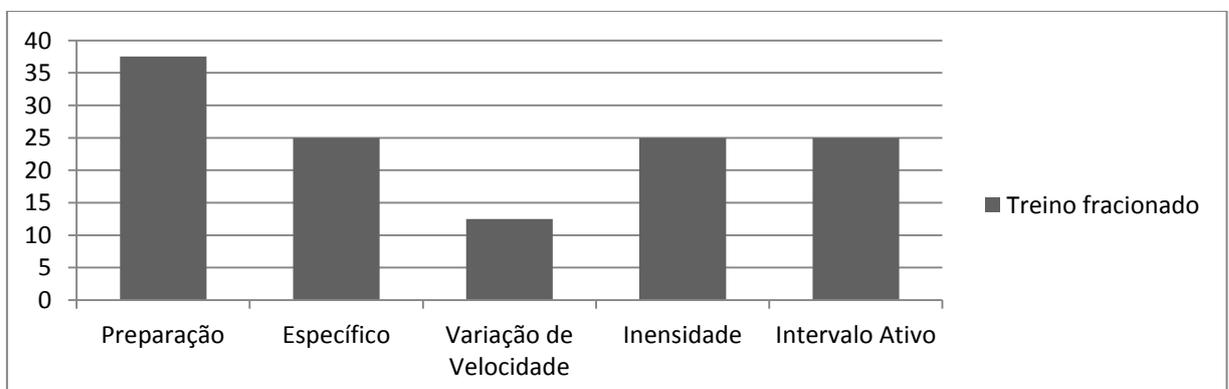


Gráfico 7: formas de utilização do treino Fracionado.

Referente ao método de treino Fracionado 37,5% dos entrevistados utiliza em período preparatório; 25% utilizam em período específico; 12,5% utilizam com variação de velocidade; 25% utilizam intensidade e 25% dos entrevistados fazem o uso de intervalos ativos.

Tubino (1980) descreve que o método de treinamento contínuo é um dos meios de preparação que possibilitará melhor desenvolvimento da resistência aeróbia e melhoria da resistência muscular localizada, além do ritmo. Evangelista (2010) recomenda o treino contínuo para iniciantes para aumentar o uso do metabolismo de lipídios, a regeneração das reservas de glicogênio e uma adaptação no sistema cardiovascular. A respeito do treinamento intervalado, Tubino (1980) relata ser um método de utilização na fase específica do atleta, com referência nas distancias da modalidade, com intensidades acima dos 90% da capacidade do atleta. Machado (2011) sugere o método de treinamento Fartlek para iniciantes por ser um método muito motivante para o aluno e aproveita o condicionamento de base. Evangelista (2010) propõe que os métodos intervalado e fracionado devem ser implantados principalmente nos atletas intermediários e avançados, permitindo a melhoria da capacidade aeróbia através da hipertrofia cardíaca. Essas adaptações favorecem o consumo de oxigênio aumentando tanto a capacidade aeróbia quanto a anaeróbia.

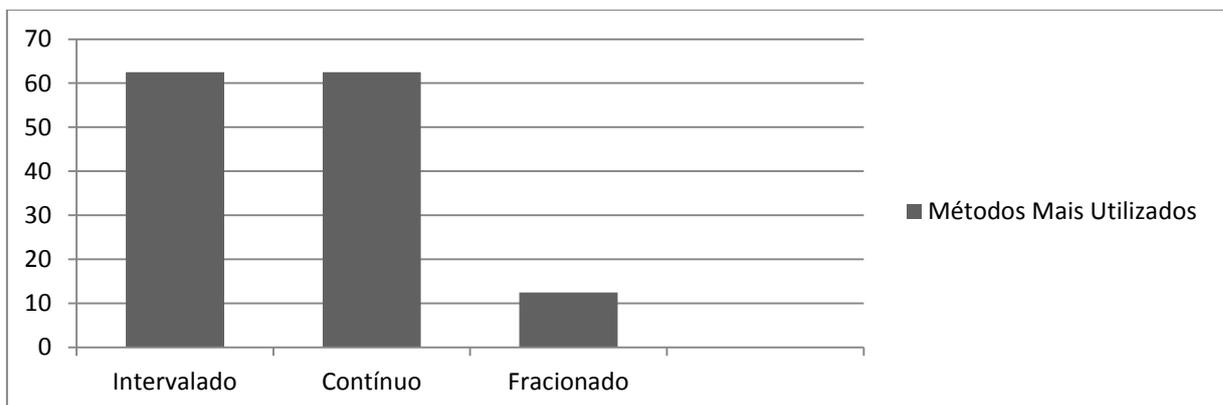


Gráfico 8: métodos mais utilizados pelos treinadores.

Entre os métodos mais utilizados 62,5% dos entrevistados relataram utilizar os métodos Intervalado e Contínuo, pois são os métodos que mais facilitam trabalhar tanto a base da corrida quanto a parte específica além de ser mais fácil de prescrever e ser entendido pelo seu aluno. Apenas 12,5% fazem o uso do método fracionado como o seu principal método de treinamento. Evangelista (2010), Tubino (1980) e Machado (2011) propõem o uso de todos os métodos Contínuos,

Intervalados e Fracionado em todos os níveis e todas as fases do treinamento, fazendo apenas ajustes nos volumes e nas cargas de trabalho. Em algumas fases alguns métodos serão mais utilizados do que outros. Nenhum dos autores relatou a questão da facilidade ou dificuldade de compreensão dos métodos por seus alunos/atletas.

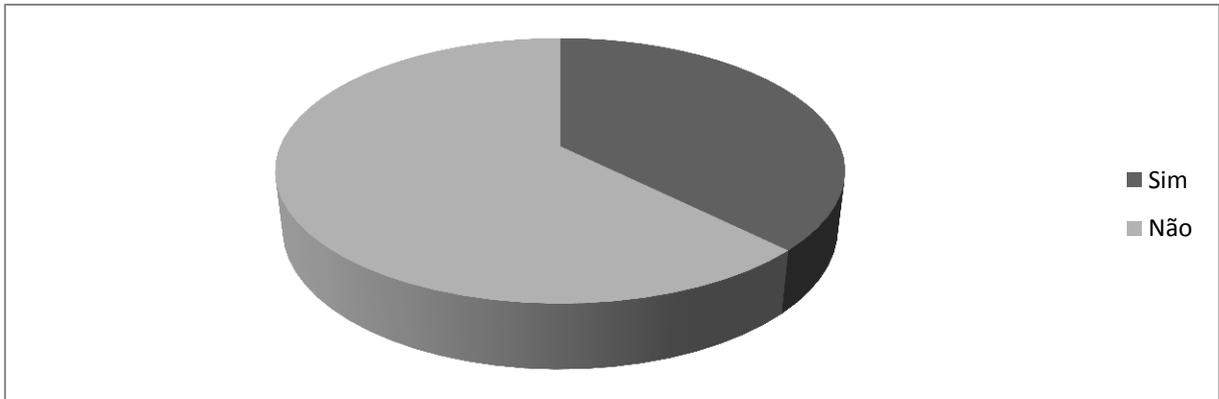


Gráfico 9: se realiza a utilização dos mesmos métodos para iniciantes e iniciados.

Ao serem questionados sobre fazer o uso dos métodos tanto para iniciantes quanto para iniciados, 62,5% dos entrevistados disseram realizar os mesmos métodos, mas realizando ajustes de intensidades, volumes e intervalos para os diferentes níveis. Os outros 37,5% disseram não utilizar, pois acham que treinos contínuos para iniciantes podem ser desmotivadores.

Como já exposto anteriormente, os autores propõem o uso de todos os métodos para qualquer nível de atleta, e apenas realizam ajustes na intensidade e volume de trabalho. Entretanto, Tubino (1980) ressalta a importância dos treinos aeróbios, caracterizados pelo método de treino contínuo ao citar o método de Van Aaken, onde o treinamento de endurance não apresenta contraindicação para as diversas idades, e nem para diferença de gêneros, pois os efeitos de um treinamento aeróbio são mais duradouros e estáveis que os demais tipos de treinamento.

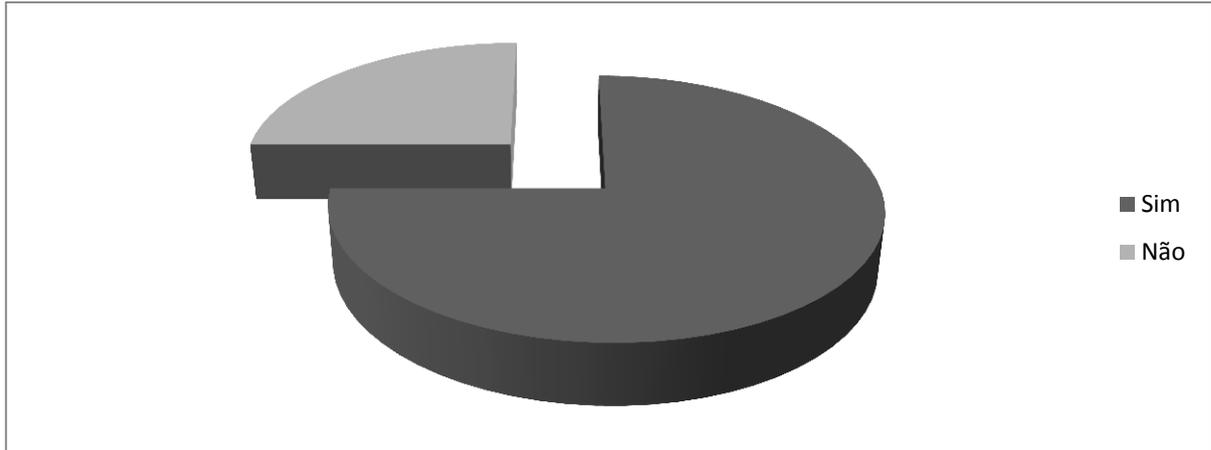


Gráfico 10: determina ou não diferenças na frequência semanal de treinos entre os gêneros.

Sobre a determinação das diferenças na frequência semanal de treino entre os gêneros 75% dos entrevistados disseram não interferir na frequência semanal, apenas sugerem de acordo com o objetivo do aluno ou da disponibilidade do mesmo para treinar. Os outros 25% que responderam determinar a frequência semanal entre os gêneros, não explicaram o motivo.

Evangelista (2010) sugere, de acordo com os níveis e distâncias de provas, uma frequência semanal variante entre três a cinco vezes por semana para que o atleta possa apresentar resultados mais satisfatórios. O autor também ressalta a importância na elaboração de treinos para mulheres em comparação aos homens devidos a algumas diferenças anatômicas e fisiológicas femininas. Na parte anatômica, pelas mulheres possuírem o tendão calcâneo mais curto, tal ocasiona uma menor impulsão que, na corrida, acarreta menor velocidade, ao que por possuírem quadris mais largos, mantém os joelhos mais próximos, acarretando na diminuição da eficiência mecânica da corrida. Fisiologicamente, as mulheres apresentam débito cardíaco 10% menor que o do homem, o que leva a limitações no desempenho. O número de hemoglobinas, responsável pelo transporte de oxigênio, também é 10% menor, e possuem também diferenças na massa gorda e massa magra e na capacidade vital, quando comparadas com os homens. Outro fator determinante são algumas fases do ciclo menstrual, que reduzem o desempenho feminino pelo estresse fisiológico e psicológico (EVANGELISTA, 2010; NEWSHOLME, 2006). Sobre esses fatos, levantamento feito por Vicente (2010) já referia o desconhecimento, por parte dos treinadores, das diferenças entre gêneros. E, com o presente estudo, ressalta-se que o intervalo de anos daquele, perdura o não cuidado com as praticantes do sexo feminino.

Como cuidado, ainda para o gênero feminino, a necessidade dos cuidados com as mesmas deveria ser grande, nomeadamente pela literatura nos informar que, quanto à frequência do treino, em preparação a eventos de duração como as corridas de rua, a frequência semanal de treino deveria ser controlada, mas com treinos diários e sem dias de descanso (TUBINO, 1980), tal como percebe-se no método de Glenhutly, onde há a preconização do treinamento contínuo, durante todo o ano, sem intervalos entre as sessões de treino. E não somente Glenhutly, mas também o autor acrescenta informações sobre o método de Lydiard, que como já visto, se utiliza do treinamento diário sem dias de descanso. No caso, então deste gênero, o conhecimento das suas diferenças poderá minimizar quaisquer disfunção que possa estar surgindo.

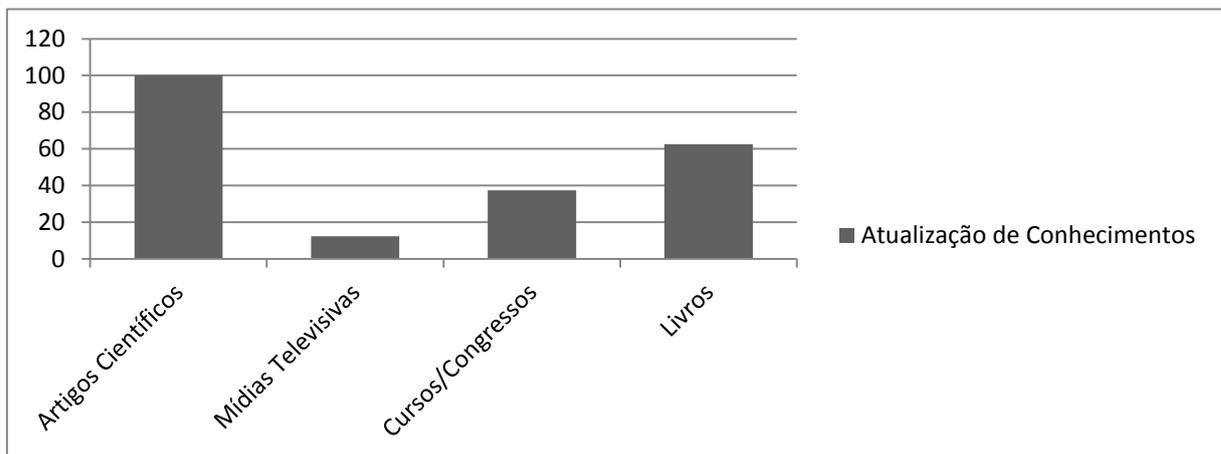


Gráfico 11: atualização de conhecimentos.

Todos os pesquisados realizam de alguma forma uma atualização de seus conhecimentos. Leitura de Artigos Científicos é realizada por todos os entrevistados, 62,5% deles fazem leitura de livros técnicos, participação de cursos/congressos é feita por 37,5% deles e 12,5% se atualizam através da mídia digital e televisiva.

Porém, pelo que pode-se observar nas questões e até o momento apresentadas e discutidas, não estão sendo rigidamente utilizadas. Pode-se especular que, de certa maneira, a função da assessoria, enquanto empresas com o objetivo de fornecer orientação para a prática de atividades físicas, está pecando no que se refere ao desenvolvimento desportivo, minimamente no que tange ao melhor rendimento, com intenção mais direcionada para a participação.

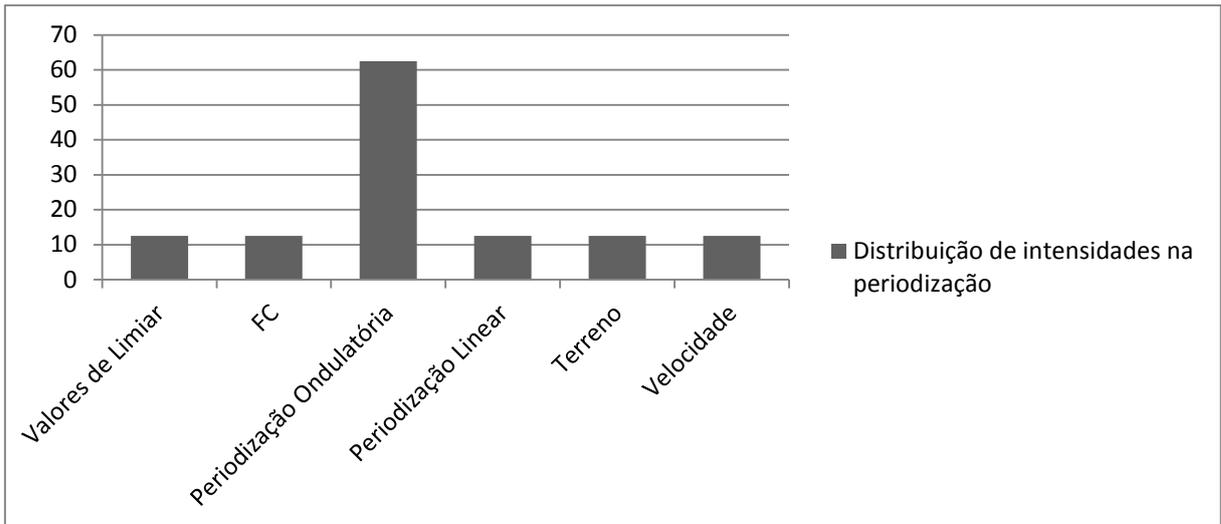


Gráfico 12: como realiza a distribuição de intensidades na periodização.

Todos os entrevistados realizam distribuição de intensidades na periodização. A periodização ondulatória é a mais utilizada pelos entrevistados com 62,5% de adeptos. Para todas as outras formas como valores de limiar, Frequência Cardíaca, variação de terreno, variação de velocidade e periodização linear apresentam um valor de 12,5% para cada uma.

O caráter ondulante das cargas de treino é outro princípio abordado por Matveiev (1991). Baseia-se na dinâmica entre o volume e a intensidade do treino, com particularidades dos valores máximos de cada uma não coincidirem. Quanto maior for o volume do treino imposto, menor será a sua intensidade e vice-versa. Esse formato permite combinar com êxito os elevados ritmos de desenvolvimento do volume e da intensidade e, portanto, garantir a evolução positiva do nível de treino. Evangelista (2010) descreve a prescrição através de níveis de limiar e frequência cardíaca como controles de intensidade da sessão de treino, como por exemplo, o método contínuo extensivo utilizando um limiar entre 45 a 65% ou manter entre 120 e 170bpm. A variação de terreno e velocidade pode ser feita através do treinamento pelo método Fartlek, utilizando corridas em grama, dunas, subidas (TUBINO, 1980).

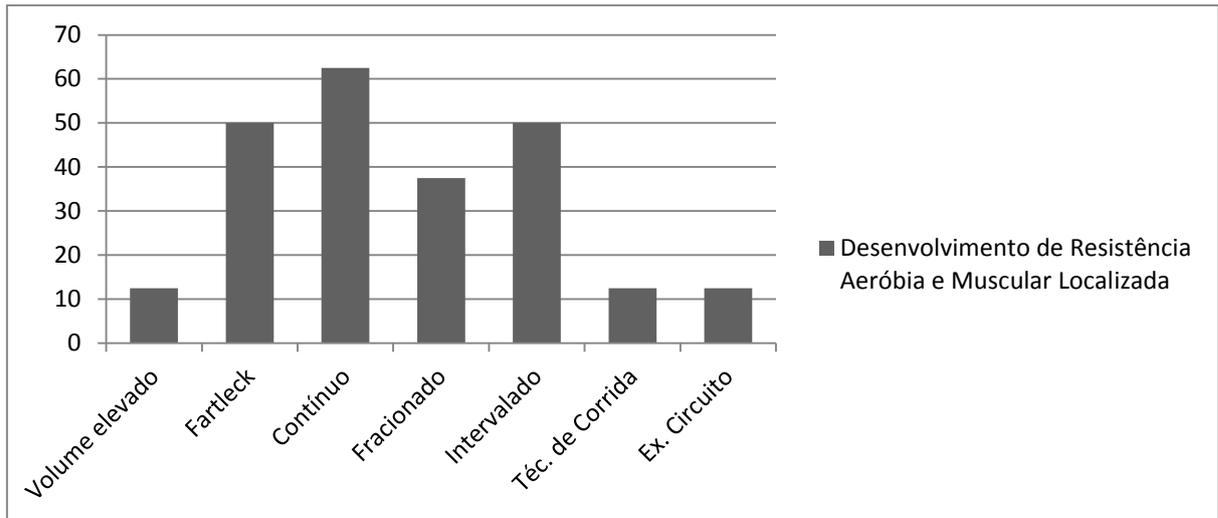


Gráfico 13: desenvolvimento da resistência Aeróbia.

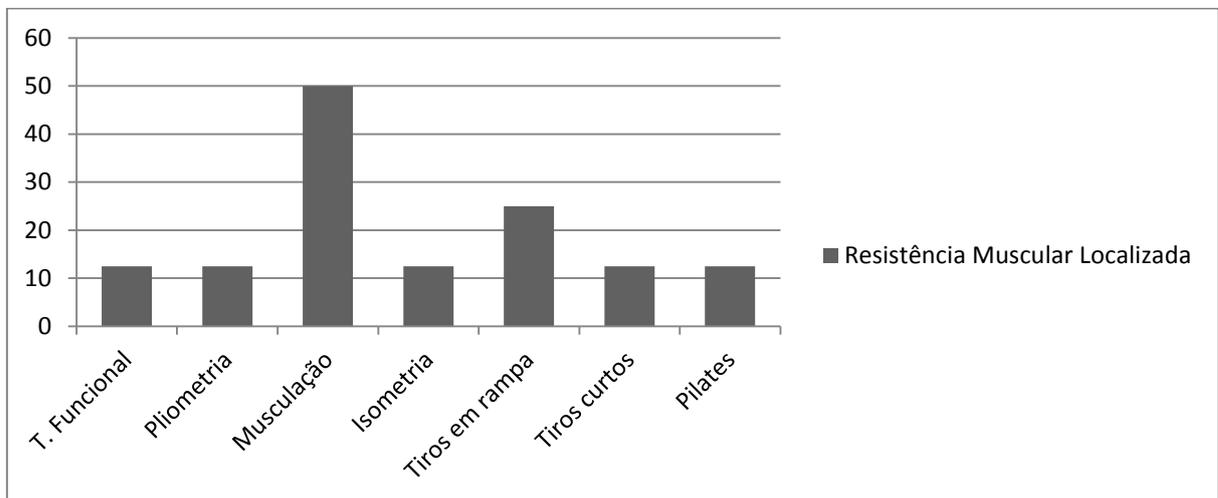


Gráfico 14: desenvolvimento da resistência muscular localizada.

Ao serem questionados a respeito do desenvolvimento da resistência aeróbia 62,5% dos entrevistados responderam utilizar o treinamento contínuo para a melhoria da valência; 50% disseram utilizar também o treinamento de Fartlek e intervalado; 37,5% disseram utilizar o Treinamento Fracionado e 12,5% disseram utilizar o volume elevado e também exercícios em circuito. Para o desenvolvimento de resistência muscular localizada 50% disseram utilizar a musculação 25% utilizam tiros em rampa, treino de pliometria 12,5%; 12,5% recomendam o Pilates 12,5% utilizam tiros curtos; 12,5% exercícios de isometria e 12,5% aplicam treinamento funcional.

Tubino (1980) descreve o treinamento contínuo como o método de treino onde ocorre o melhor desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório, mas também desenvolve a resistência muscular localizada devido as grandes distâncias (volumes) empregadas nas sessões de treino. Tubino também relata o método de

Van Aaken para o treinamento de resistência aeróbia utilizando as longas distâncias e baixa intensidade. Evangelista (2010) propõe que o método Fartlek também trabalhará o sistema aeróbio pelos longos períodos de trabalho (tempo) e a resistência muscular localizada através das variações de terrenos, inclinações e intensidade. A questão de uso do treinamento intervalado e do método fracionado tanto, utilizando dentro deste método os tiros curtos e em rampa, para a resistência aeróbia quanto para a resistência muscular localizada Tubino (1980) parte da relação do uso correto do tempo de intervalo, o número de repetições do estímulo e o número de sessões. No caso da melhoria da resistência aeróbia com o treinamento intervalado o que influenciará diretamente será o uso adequado do tempo de intervalo, quanto mais curtos melhor. No caso do uso de treinamento intervalado para a melhoria da resistência muscular localizada a variável principal será o número de repetições dos estímulos, quanto maior for o número de repetições maior será o desenvolvimento desta valência. O método de Lydiard preconiza o trabalho de subidas imediatamente após os esforços aeróbios com o propósito de desenvolver a capacidade anaeróbia e a potência muscular (força explosiva). O método Cerutti é um trabalho de grande intensidade com o aumento de velocidade nas subidas, nas corridas contra o vento e nos percursos em dunas para desenvolver a força muscular e velocidade do atleta.

Segundo Fernandes (1981) os treinamentos em circuito podem ser benéficos tanto para a melhoria da resistência muscular localizada quanto para a resistência aeróbia, o que deve ser controlado é os exercícios propostos nas estações e a intensidade de execução por parte do atleta. O método Pilates é um meio de treinamento onde se trabalha força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio diminuindo o risco de lesões (COMUNELLO, 2011). O treinamento funcional possui uma característica de trabalhar o ganho de força e condicionamento físico através de movimentos que reproduzam as atividades diárias de um indivíduo ou os movimentos específicos de uma modalidade esportiva (MONTEIR, 2012).

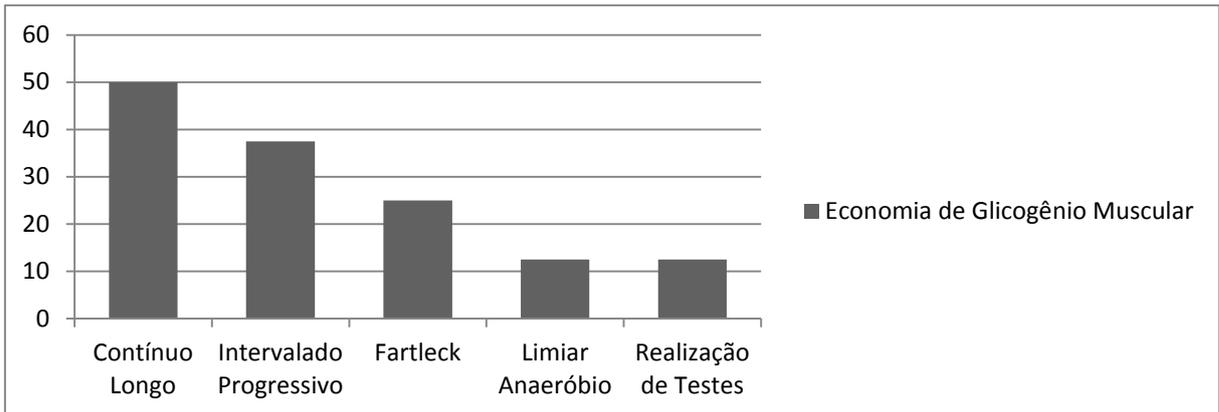


Gráfico 15: como realiza a economia do glicogênio muscular.

Com relação aos treinamentos para prova de longa duração, para que o atleta economize as reservas de glicogênio muscular, os treinadores utilizam o treino contínuo longo (50%), treino intervalado progressivo (37,5%), o Fartleck (25%), treinos no limiar anaeróbio (12,5%) e realizam testes de velocidade (12,5%). Tubino (1980) relata que o melhor meio para o desenvolvimento cardiorrespiratório é através do treino contínuo, que conseqüentemente provoca outros efeitos fisiológicos como, por exemplo, o aumento de armazenamento de glicose no fígado e nos músculos.

Evangelista (2010) descreve que o objetivo de um treinamento contínuo é a melhoria do sistema cardiovascular, o acréscimo do recrutamento do metabolismo de lipídios, a regeneração das reservas de glicogênio no organismo e estabilizar o rendimento alcançado. Informa também que para isso aconteça o trabalho deve ser realizado entre 60-80% da velocidade de prova e se manter entre o limiar aeróbio e o anaeróbio ou entre 45-65% do VO_2 máx. Outro método que realiza a melhoria na economia de glicogênio muscular é o método de Van Aaken que preconiza o treino de longa duração em baixa intensidade, oscilando entre 120 a 140 bpm.

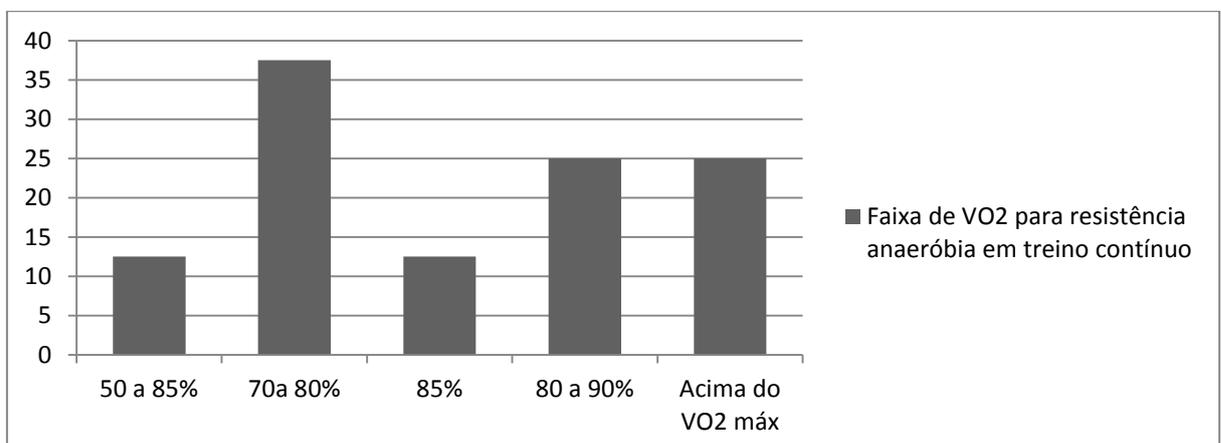


Gráfico 16: faixa de VO_2 para desenvolver a resistência anaeróbia em treino contínuo.

Com relação à faixa da ventilação aeróbia máxima ($VO_{2\text{ máx.}}$) a ser mantida em treinos contínuos para a melhoria da resistência anaeróbia, os entrevistados apresentaram grande variação de respostas. A maior parte dos entrevistados indica que a faixa de 70 a 80% do $VO_{2\text{ máx.}}$ é mais recomendada (37,5%), de 80 a 90% do $VO_{2\text{ máx.}}$ (25%), manter a 85% do $VO_{2\text{ máx.}}$ (12,5%), de 50 a 85% do $VO_{2\text{ máx.}}$ (12,5%) e 25% disseram que a melhor faixa é acima do $VO_{2\text{ máx.}}$.

Segundo Powers (2009) a maior parte de ATP utilizado para fornecer energia às contrações musculares durante os estágios iniciais de um esforço vem de fontes aeróbias, mas, com o aumento da intensidade do exercício os níveis de ácido láctico no sangue começam a aumentar. Isso ocorre em torno de 50 a 60% do $VO_{2\text{ máx.}}$ em indivíduos não treinados, enquanto em indivíduos treinados essa faixa aumenta para 65 a 80% do $VO_{2\text{ máx.}}$. Essa elevação do ácido láctico durante o exercício físico representa um aumento da dependência do metabolismo anaeróbio (glicólise).

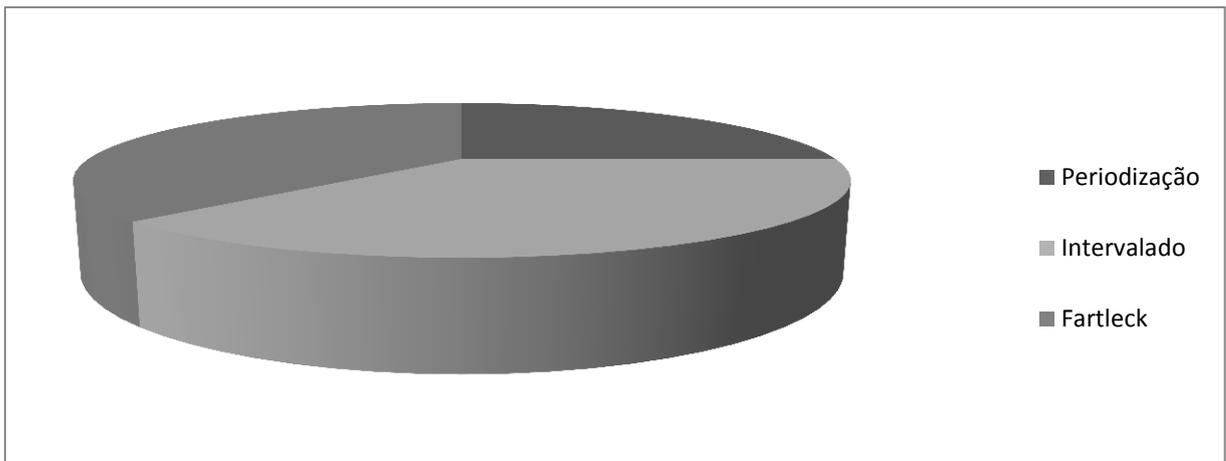


Gráfico 17: o que representa a alternância entre períodos de trabalho e de recuperação.

Ao ser perguntado aos entrevistados a palavra que definiria “alternância entre períodos de trabalho e de recuperação”, 37,5% dos entrevistados responderam que representaria o método Intervalado, devido à característica de executar o estímulo seguido de um intervalo; 37,5% responderam se tratar do método Fartlek e os outros 25% responderam se tratar da periodização.

Tubino (1980) descreve o treinamento intervalado como “o treinamento intervalado é o meio de preparação física que compreende alternâncias entre períodos de trabalho e de recuperação (esforço e contra-esforço) com intensidades e durações controladas”, enquanto que Machado (2011) classifica o treinamento intervalado como “estímulos seguidos de recuperação parcial, o que leva a uma

predominância da intensidade sobre o volume.” Para o método de Fartlek Machado (2011), Tubino (1980) e Evangelista (2010) descrevem-no como um método contínuo, sem intervalos, de variação de intensidade e terrenos. Gomes (2009) descreve que a periodização é um sistema de planos de diferentes períodos que focam um propósito, não sendo uma parte isolada. Bompa (2002) caracteriza a periodização como um processo contínuo, sistemático e científico, simples e flexível. Bompa também ressalta que a periodização possui períodos de alta intensidade e períodos de carga reduzida a fim de propiciar a recuperação do atleta. Levando em consideração os conceitos de Machado (2011) e Tubino (1980) podemos concordar que a resposta mais correta seria o método intervalado pela característica do mesmo, mas ao compararmos as propostas de Gomes (2009) e Bompa (2002) podemos considerar também a periodização como resposta aceitável. Em relação ao método Fartlek, podemos descartar a resposta como não sendo válida pela característica do método ser um método contínuo e sem intervalos, ocorrendo apenas uma alternância de intensidade.

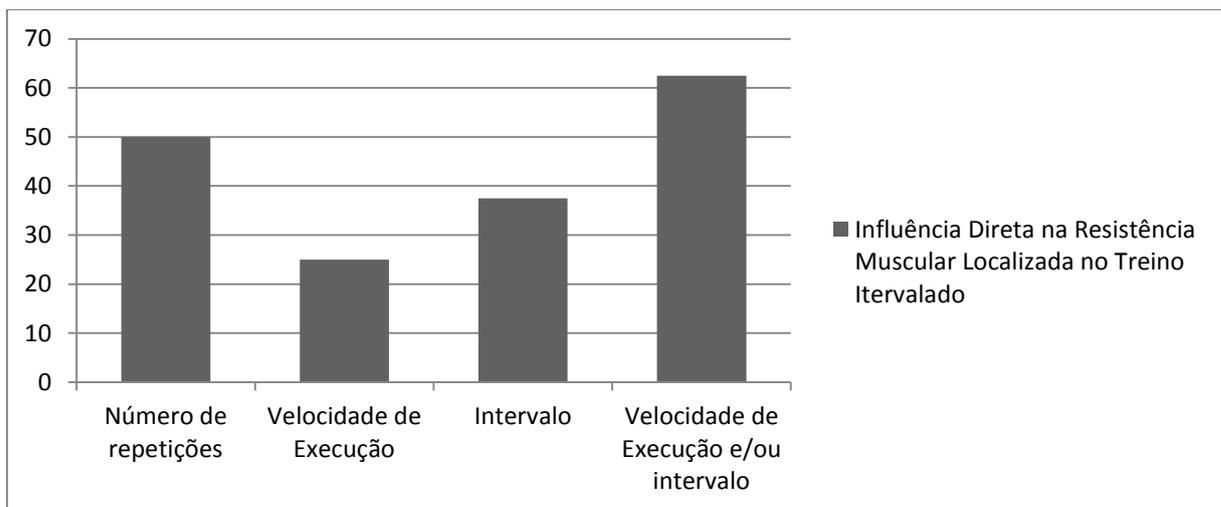


Gráfico 18: influência direta na resistência muscular localizada no treino intervalado.

Querendo saber o que influencia diretamente a melhoria da resistência muscular localizada no treinamento intervalado, 50% dos entrevistados dizem que o número de repetições recebem influências diretas; 25% dos treinadores responderam que a importância está na velocidade de execução. Apenas 37,5% citam que o intervalo tem influência na melhoria da valência e 62,5% deles relatam que a melhor manipulação na velocidade de execução e/ou do intervalo favorece o desenvolvimento das respostas fisiológicas de transporte de oxigênio ou do uso de fonte e energia.

Pode se observar que apenas 3 consideram o intervalo como influencia direta. Sabe-se que se o intervalo for maior ou menor do que seria indicado outras respostas ao treinamento seriam obtidas, podendo assim desvirtuar o objetivo daquela sessão de treino. Nessa mesma linha de pensamento, 5 deles consideram esse mesmo intervalo em conjunto com a intensidade de exercício (velocidade) como meio de otimizar este método de treinamento tal como refere Tubino (1980) na busca de direcionar o treino quer para uma melhor oxigenação muscular como também para outras fontes de energia do nosso organismo (glicolítica por exemplo). O citar que o número de repetições vai favorecer a melhora da resistência muscular localizada só será possível se houver o número suficiente de estímulos, mas também o correto uso do intervalo, onde, de acordo com a intensidade intervalos mais curtos ou mais longos poderão desenvolver mais a capacidade aeróbia ou algum componente anaeróbio. Um dos entrevistados não direcionou a resposta para o objetivo da pergunta, talvez por ser a questão aberta não clara quanto deveria ser para alguns dos sujeitos pesquisados.

5 CONCLUSÃO

Ainda que os treinadores das Assessorias Desportivas façam uso dos mais variados meios e métodos de treino, tais como os métodos contínuos e intervalados, e o uso desses meios e métodos de treino sejam de forma similar, eles os utilizam com finalidades diversas um dos outros. Os levantados evidenciaram que assuntos mais básicos a respeito do treinamento, como os métodos para treinamento de iniciantes, e que representam a maior parte de seus clientes, foram satisfatórias.

Observou-se que, também de modo geral, o não conhecimento de outros métodos ou de seus nomes, que ficou restrito à nomenclatura de treino contínuo ou intervalado. Também apresentaram baixo conhecimento quanto a diferença de gêneros, indicando as mesmas frequências, métodos e intensidades, fator que pode ser respondido pela falta de especialização dos treinadores após a graduação, ou de leitura específica mais direcionada para as atividades a que se dedicam.

Recomenda-se que, pelo alcançado por meio desse estudo, os profissionais ligados ao treinamento de corrida de rua realizem a continuidade da aprendizagem na área do treinamento especializado, dando maior suporte aos seus clientes e atletas.

Como as dificuldades ou desconhecimento não é generalizado, uma maior interação entre os profissionais poderá ser fator a minimizar algumas deficiências que possam ter, oportunizando assim melhor atendimento a população que busca esta atividade em franco crescimento.

Portanto, com base no exposto, e no levantamento feito, pode-se concluir que o nível de conhecimento dos treinadores sobre os métodos de treinamento, nas Assessorias Desportivas, ainda que com as necessidades de aprimoramento, é de modo geral aceitável.

Sugere-se que em pesquisas futuras que se relacionem com o trabalho realizado, que seja abordado a importância do controle, por parte dos treinadores, do número de participação em provas de seus atletas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Hélio F. R. de; ALMEIDA, Dulcenira C. M. de; GOMES, Antonio C. **Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história.** São Paulo, Revista treinamento Desportivo, p. 40-52. 2000.

BARBANTI, Valdir J. et al. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico.** Escola de Educação Física e Esporte da USP. São Paulo: v.18, p. 101-109, Ago. 2004.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento.** São Paulo: Editora Phorte, 2002.

COMUNELLO, Joseli F. **Método Pilates: aspectos históricos e princípios norteadores.** Campo Grande: Instituto Salus, maio-junho 2011.

CREF/PR. **Estatuto do Conselho Regional de Educação Física.** Curitiba, 2011.
Disponível em <<http://www.crefpr.org.br/wp-content/uploads/2011/10/RESOLU%C3%87%C3%83O-58.pdf>> Acesso em: 17 nov. 2013.

DIAS, Kalysson A. **Treinamento funcional: Um novo conceito de treinamento físico para Idosos.** Cooperativa do Fitness, 2011.

EVANGELISTA, Alexandre L. **Treinamento de Corrida de Rua.** São Paulo: Editora Phorte, 2010.

FERNANDES, José L. **O treinamento desportivo: procedimentos, organização, métodos.** São Paulo: EPU, 1981.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, Willian J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GUILHERME, Cleber da S.; RAMIREZ, Fernandade A.; OLIVEIRA, Paulo R. de. **Treinamento de Força Para Corredores de 5.000m e 10.000m Um Estudo de Caso.** São Paulo, Revista treinamento Desportivo, p. 79-83.

GOMES, Antônio C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

GONÇALVES, J.C. & MÜLLER, E.C., **A primeira corrida de São Silvestre.** Revista Contra Relógio, nº 52, 1998.

MACHADO, Alexandre F. **Corrida: bases científicas do treinamento.** São Paulo: Ícone, 2011.

MATVEIEV, Lev P. **Fundamentos do treino desportivo.** 2ª ed. Lisboa: Livros Horizonte, 1991.

MIGUEL, Paulo P. **A Economia de Corrida e o Treino de Força em corredores de Meio Fundo e Fundo.** Mundo da Corrida. Portugal: suplemento nº 320 da Revista Atletismo, p. 34-37. jul. 2008.

MONTEIRO, Artur G. **Treinamento Funcional: uma abordagem prática.** São Paulo: Editora Phorte, 2012.

NEWSHOLME, Eric; LEECH, Tony; DUESTER, Glenda. **Corrida: ciência do treinamento e desempenho.** São Paulo: Editora Phorte, 2006.

PRANDI, Fernanda R. **Treinamento Funcional e CORE TRAINING: Uma Revisão de Literatura.** Tese (Graduação) – Florianópolis: UFSC, 2011.

SALGADO, José V. V.; MIKAHIL, Mara P. T. C. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Campinas: v. 4, p. 90-99, 2006

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TUBINO, Manoel J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 2 ed. São Paulo: IBRASA, 1980.

VICENTE, Janaína K. W. **O nível de conhecimento dos técnicos de corrida de rua sobre as diferenças anatomofisiológicas do sexo feminino na prescrição do treinamento de corrida de rua**. 2010. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2010.

VIEIRA, Sílvia. FREITAS, Armando. **O que é Atletismo**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra: COB, 2007.

VERKHOSHANSKY, Yuri. **Treinamento Desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre. ARTMED Editora, 2001.

APÊNDICE A – Questionário de pesquisa.

Ministério da Educação

**Universidade Tecnológica Federal do
Paraná**

Campus Curitiba

Gerência de Ensino e Pesquisa

Departamento de Educação Física

Curso Bacharelado em Educação Física



Sou acadêmico do curso Bacharelado em Educação Física, e estou levantando os dados de técnicos de corrida de rua da cidade de Curitiba a respeito dos métodos de treinamento. Para tanto, solicito a vossa participação preenchendo este questionário que fará parte do meu projeto de conclusão do Curso. O seu anonimato será garantido, assim como a disponibilidade dos resultados obtidos ao final da pesquisa.

As perguntas poderão ter mais de uma resposta.

I. IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

1- Sexo:

Feminino []

Masculino []

2- Idade: [] anos.

3- Formação e Instituição de ensino:

4- Tempo de colação.

5- Área de atuação.

6. Especialização.

II. QUANTO AO TREINO DESPORTIVO

1- Informe abaixo, qual métodos você faz uso para determinados treinamentos.

a- Treinamento contínuo

b- Treinamento Intervalado

c- Treinamento Fracionado

2- Dos métodos acima, qual deles mais utiliza, e esclareça como o faz?

3- Faz uso dos mesmos métodos, ainda que com cargas adequadas ao nível, tanto para iniciantes como para iniciados?

4- Determina diferenças na frequência semanal de treino entre os gêneros?

5- Como se mantém atualizado acerca dos sistemas e metodologias de treinamento?

6. Na sua periodização há distribuição de intensidades de treinamento? Como a faz?

7. Na busca do desenvolvimento da resistência aeróbia e resistência muscular localizada, que meios de treinamento faz o uso?

8. No treinamento para provas de longa duração, para economizar as reservas de glicogênio muscular, qual o método de treinamento que utiliza?

9. Em sua opinião, para a da resistência anaeróbia o treino contínuo deverá ficar em qual faixa da ventilação aeróbia máxima (VO_2)? Justifique!

10. A definição na corrida - "... alternância entre períodos de trabalho e de recuperação..." se refere à _____. Sucintamente, como executa esta atividade?

11. No treinamento intervalado o que influencia diretamente a melhoria da resistência muscular localizada? Por quê?

Obrigado pela participação.

Anexo A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: CORRIDA DE RUA: UMA ANÁLISE DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO

Pesquisador: Victor Hugo Nascimento Fontana

Correio eletrônico: victor.fontana@gmail.com

Endereço: Avenida Sete de Setembro, 3504, AP: 22. Centro. Curitiba, Paraná.

Telefone: (41) 9615-7416

Orientador: Prof. Me. João Egdoberto Siqueira

Local de realização da pesquisa: UTFPr – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Endereço: Avenida Sete de Setembro, 3165 – Rebouças. Curitiba, Paraná

Telefone: (41) 3310-4545

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

Com o aumento de provas de corridas e do número de participantes houve um conseqüente aumento no número de assessorias esportivas, que são empresas com o objetivo de fornecer orientação para a prática de atividades físicas, as quais objetivam oferecer suporte ao treinamento ideal e necessário para novos participantes. Estes buscam o bom atendimento, que nem sempre se obtém, muito devido a que nem sempre os treinadores das assessorias possam ser conhecedores dos métodos de treinamento e da sua correta forma de aplicação. Com este fim, objetiva-se com este estudo analisar os diferentes métodos de treinamento existentes para a corrida de rua, e levantar quais são os métodos mais utilizados pelos treinadores de corrida na cidade de Curitiba. Ao fim do estudo, pretende-se por um lado alertar, se for o caso, e por outro indicar a necessidade de atualização e modificação da forma de aplicação dos treinamentos de seus atletas, contribuindo assim para o crescimento da pesquisa nesta área do atletismo e, também, favorecendo possíveis continuidades de outros trabalhos.

2. Objetivos da pesquisa.

- Levantar o nível de conhecimento dos treinadores sobre os métodos de treinamento;

- Levantar os métodos de treinamento utilizados nas Assessorias Desportivas da cidade de Curitiba
- Comparar a utilização dos métodos utilizados pelos treinadores atualmente com o prescrito pela literatura.

3. Participação na pesquisa.

Participarão deste estudo treinadores de corrida de diferentes assessorias desportivas da cidade de Curitiba. Na cidade encontram-se cadastrados 22 treinadores filiados à ATCC (Associação dos Técnicos de Corrida de Curitiba) que representam as principais assessorias, academias, empresas e/ou grupos de corrida de Curitiba. Primeiramente será feito o contato com a associação para levantamento dos treinadores que farão parte da pesquisa. O primeiro contato com os treinadores será feito por meio de carta, e-mail, telefonema ou pessoalmente onde será marcado um encontro. Neste encontro será explicado o objetivo da pesquisa e como ela irá proceder. No mesmo encontro será entregue o termo de consentimento onde o mesmo deverá ser assinado. Após o termo de consentimento assinado, será entregue o questionário da pesquisa onde o entrevistado terá o prazo de uma semana para responder. Os dados serão coletados manualmente e transcritos para a própria ficha da entrevista.

4. Confidencialidade.

Os dados e informações fornecidas no questionário serão confidenciais e de uso somente para a pesquisa em pauta. Serão respeitados todos os dados levantados.

5. Desconfortos, Riscos e Benefícios.

5a) Desconfortos e ou Riscos:

Por ser uma pesquisa baseada em questionário e entrevista, não devesse haver risco aos participantes da mesma. Entretanto, no contato e na recepção dos questionários será reafirmado o uso dos dados levantados tão somente para os objetivos do trabalho, assumindo-se um compromisso de confiabilidade.

5b) Benefícios:

Ao fim do estudo, pretende-se por um lado alertar, se for o caso, e por outro indicar a necessidade de atualização e modificação da forma de aplicação dos treinamentos de seus atletas por parte dos treinadores, contribuindo assim para o

crescimento da pesquisa nesta área do atletismo e, também, favorecendo possíveis continuidades de outros trabalhos.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão: Será usado como critérios de inclusão possuir formação acadêmica em educação física, bacharel ou formação plena; estar com o registro do CREF em dia; ter um tempo de atuação mínima de um ano.

6b) Exclusão:

Será adotado como critério de exclusão o não preenchimento correto do questionário; questionários rasurados; falta de assinatura no termo de consentimento livre e esclarecido Entrega de questionário fora do prazo acordado.

7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

O entrevistado terá o direito a deixar o estudo a qualquer momento e também terá o direito de receber esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa. Terá também liberdade de recusar ou retirar o consentimento sem penalização.

8. Ressarcimento ou indenização.

A pesquisa não acarretará custos nem danos, sejam eles físicos ou morais ao entrevistado visando assim nenhum ressarcimento ou indenização serão devida ao mesmo. Entretanto, reafirma-se que o entrevistado terá a liberdade de recusar ou retirar o consentimento sem penalização.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome

completo: _____

RG: _____ Data de

Nascimento: ___/___/_____

Telefone: _____

Endereço: _____

_____ CEP:

Cidade: _____ Estado:

Assinatura:

Data: ___/___/_____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura do Pesquisador (ou seu representante)

___/___/_____

Data

Nome Completo: _____

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com _____, via e-mail: _____ ou telefone: _____.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4943, e-mail: coep@utfpr.edu.br