



UNIVERSIDADE
BRASIL

TREINAMENTO ESPORTIVO: NATAÇÃO E CORRIDA DE RUA CATEGORIA MASTER 60+

Célia Magalhães de Souza

Professor Orientador: Nivaldo Antônio Parizotto

UNIVERSIDADE BRASIL / UNIESP – DIPEX – SÃO PAULO / SP



INTRODUÇÃO

O treinamento esportivo para a categoria Masters 60+ em natação e corrida deve priorizar a saúde, a qualidade de vida e a manutenção da capacidade funcional, adaptando-se às mudanças fisiológicas do envelhecimento, como a redução da capacidade aeróbica, a perda de massa muscular e a diminuição da potência. Os princípios chave do treinamento são individualização e progressão lenta, foco na qualidade e recuperação, treinamento de força. O objetivo desse trabalho é analisar qual a importância do treinamento esportivo nas modalidades de natação e corrida para a categoria Masters 60+ com supervisão de um profissional de educação física.



EXPERIMENTAL

A metodologia de pesquisa prevê uma análise estatística com aplicação de questionários para o público-alvo.

O público-alvo será de indivíduos da categoria amador Masters 60+ que praticam treinamento esportivo de corrida de rua e natação e participam em competições esportivas (que estejam em locais onde já haja esse tipo de praticantes como por exemplo: parques, assessorias entre outros).

Questionários a serem utilizados no estudo:
Baecke de Atividade Física Habitual
Goden Leisure - Time Exercise
Questionário elaborado pela pesquisadora

RESULTADOS

Os resultados esperados são que a análise dos dados demostre uma diferença significativa entre os grupos com e sem acompanhamento do profissional qualificado, nos seguintes itens: Melhora de Desempenho: Maior Sistematicidade e Frequência, Benefícios Físico-Funcionais. Prevenção de Lesões e Segurança Percebida: Redução de Lesões: Segurança na Prática. Contribuição Científica e Social: Validação da Intervenção, Direcionamento de Políticas, Base para Estudos Futuros

CONCLUSÕES

Em resumo, espera-se que a pesquisa comprove a efetividade superior do treinamento esportivo Masters 60+ quando há acompanhamento profissional, demonstrando que este resulta em melhores níveis de desempenho, maior percepção de segurança e menor risco de lesões.

Agradecimentos:

Ao Prof. Doutor Nivaldo pela orientação e parceria.

Ao Grupo UNIESP / UNIVERSIDADE BRASIL pela oportunidade de estar participando do programa