

A CORRIDA PELA SAÚDE

Nadir Aparecida Gomes Camacho¹
Carlos Eduardo da Silva
UNICAMP

Resumo

A corrida de rua é uma das modalidades que aumentou de participantes nos últimos anos. A São Silvestre, em 2004 teve 15 mil pessoas e em 2011 eram 20 mil competidores. Esses atletas possuem seus próprios objetivos que lhes motivam cotidianamente a treinar e competir, buscando melhorar seus desempenhos. O objetivo deste, é relatar a experiência e fatores motivacionais envolvidos no treinamento de uma experiente atleta, demonstrar a estruturação de uma equipe multidisciplinar e os benefícios da prática de corrida de rua. Alguns relatos da experiência e motivação de treino da atleta serão relatados de forma descritiva neste trabalho. Apresentaremos uma proposta de estruturação de uma equipe multidisciplinar de modo com que os atletas atinjam seus objetivos e mostrem desempenho em competições ao longo do ano. Os resultados da pesquisa são as importantes aquisições com o treinamento em corrida, manutenção e melhora da condição psicossomática. Esse desempenho só pode ser atingido devido à dedicação dos atletas e pela equipe de apoio composta por nutricionistas, treinadores, fisioterapeuta, professora de atividades de percepção corporal e apoio de outros profissionais responsáveis pela organização dessa grande estrutura. Concluindo, seja lá qual for seu motivo para correr, se dedique e busque realizar seus sonhos. Para ajuda nessa longa caminhada o apoio de alguns profissionais serão essenciais. O LABEX – Laboratório de Exercícios da UNICAMP é a nossa ferramenta principal apoiado pelo GGBS. Dez passos que tenho como lema para o sucesso: Amor-Disciplina-Obediência-Paciência-Fé-Determinação-Perseverança-Coragem-Garra-Vitória.

Palavras-chaves

Corrida de Rua. Labex-Ggbs. Atleta. Competição

¹ E-mail: camacho@unicamp.br

IV SIMTEC — Centros de convenções— UNICAMP, Campinas, SP – 6 a 7 de novembro de 2012.
Tema central: “Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes”.