

MONITORAMENTO DE CORREDORES DA EQUIPE LABEX/GGBS: VISANDO A SAÚDE E O DESEMPENHO EM CORRIDAS DE RUA

Conceição Aparecida da Silva

Denise Vaz de Macedo, Flaviani Abreu Guimarães Papaléo

Gledson Moreira Kawasaki, José Vítor Vieira Salgado

Mauro Alexandre Páscoa

DB-IB/UNICAMP

E-mail: conceica@fcm.unicamp.br

Resumo: O treinamento físico é constituído de sessões repetidas de exercícios que devem ser realizadas de forma crônica, sistematizada e com progressão de cargas de esforço para aumentar o desempenho em capacidades físicas específicas da modalidade como, por exemplo, corridas de 10 km. Nossa equipe de corredores de rua é composta por funcionários e alunos da Universidade, que competem tanto para classificação no geral como nas respectivas faixas etárias. Como são atletas amadores é muito importante aliar melhora no desempenho com manutenção da saúde. Acompanhar o estado de treinamento e de saúde dos corredores em três momentos do ano, através do monitoramento do hemograma e análises bioquímicas, da composição corporal, pressão arterial e frequência cardíaca de repouso, e do estado de recuperação. Participaram do projeto 38 corredores, idade média (35,6±13,4anos). Todos realizaram a mesma proposta de treinamento aeróbico, relativizada pelo desempenho individual, na pista de atletismo da FEF-UNICAMP por um período de oito meses. Todas as análises acima mencionadas foram feitas no período da manhã nos meses de março, junho e outubro, em condições padronizadas e sequenciais, iniciando sempre pela coleta de sangue (8mL após jejum de 12h). Resultados prévios indicam que os corredores possuem condições ótimas para participar de um plano de treinamento. Apresenta, de maneira geral boa capacidade de recuperação pós-exercício, bom perfil nutricional e hematológico aliado a bom condicionamento cardiovascular. Aqueles corredores que apresentaram alguma anormalidade clínica foram encaminhados para equipes médicas especializadas para acompanhamento do seu estado de saúde.

Palavras-chave: Exames laboratoriais. Saúde. Desempenho esportivo, Qualidade de vida