

PERFIL DA PREPARAÇÃO FÍSICA DE ATLETAS MULHERES DE CORRIDA DE AVENTURA

Cristiano Queiroz de Oliveira^{1, x}, Maria Emília Custódio Papoula¹, Janine Meirelles dos Santos Ramos¹, Gilmar Weber Senna¹

(¹Universidade Católica de Petrópolis, Rua Barão do Amazonas, 124, Centro – Petrópolis/RJ. CEP: 25685-070, Brasil; ^xcristiano.oliveira@ucp.br)

RESUMO

A corrida de aventura continua sendo caracterizada como uma atividade elitista, com predomínio de praticantes homens, brancos e elevado grau de instrução. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar como é feita a preparação de mulheres praticantes de corrida de aventura, uma prova composta por equipes mistas. Para tal, realizou-se um estudo tipo *Survey*, que utilizou um questionário semi-estruturado como instrumento predefinido. Participaram do estudo 19 atletas do sexo feminino, com média de idade de 32 anos. A maioria das atletas (68,4%) realizavam avaliações médicas e físicas regularmente e 73,7% delas tinham acompanhamento por profissionais de educação física em seus programas de treinamento. Em relação ao rendimento das atletas do estudo, comparado com o rendimento dos atletas do sexo masculino, a maioria delas considerou que era igual ou inferior. Sugerimos que atletas de corrida de rua busquem sempre acompanhamento multiprofissional para planejamento e acompanhamento na preparação física.

Palavras-chave: Esportes de equipe; Gênero; Educação Física e treinamento.

INTRODUÇÃO

As atividades físicas na natureza constituem um conjunto de práticas recreativas que surgiram em países desenvolvidos na década de 70. Nas duas décadas seguintes se desenvolveram e expandiram até a sua consolidação, demonstrando os novos hábitos e interesses da sociedade pós-industrial (BETRÁN, 1995).

Neste contexto de questionamento sobre nosso comportamento em relação ao mundo natural as atividades de aventura foram ganhando espaço, podendo ser observado que tais esportes não se diferenciam dos demais pelos aspectos práticos e materiais, mas sim pelas dimensões simbólicas e imaginárias (FEIXA, 1995).

Os esportes de aventura são práticas corporais, de lazer ou competição, norteadas pela aventura, risco e fortes emoções experienciadas no meio natural (PAIXÃO, 2017). A lógica racional que orientou muitas práticas esportivas até o fim do século passado é caracterizada por regras institucionalizadas dos jogos e atividades motoras com busca de recordes. Entretanto, os esportes e práticas corporais de aventura recebem influências naturais do ambiente no qual são realizados, propiciando outros sentidos humanos durante a sua prática. Deste modo, há sem dúvida uma porta aberta para a descoberta de um novo significado para o esporte (LANFERDINI, 2021).

As denominadas corridas de aventura devem ser realizadas na natureza (terra, água e ar), devem ser multidisciplinares e devem ser realizadas por equipes compostas de dois a seis participantes, sendo na maioria das provas exigido um participante do sexo oposto (Bétran, 2003 apud Gomes & Isayama, 2009). As motivações que levam à busca por essas provas são muitas, destacando-se a possibilidade do contato com a natureza, o agrupamento de várias modalidades em uma mesma competição, a superação de limites, o trabalho em equipe, o fato

de poder conhecer novos lugares e, por fim, a aventura, o desafio e a adrenalina (GOMES & ISAYAMA, 2009).

Especificamente, as mulheres se inserem nos esportes de aventura sobretudo pelo gosto e pela identificação com as modalidades, que permitem o contato mais intenso com o ambiente natural, ou urbano, no caso do skate por exemplo. Além disso, a iniciação delas nessas práticas se dá, principalmente, por intermédio da família (SCHWARTZ et al., 2016).

Todavia, para a realização de esportes de aventura os participantes deverão ter experiência nas atividades a serem realizadas e treinamento específico para transportar os equipamentos necessários, tudo isso atrelado às demandas fisiológicas de estresse geradas pelas demandas físicas relacionadas às provas (FAGUNDES et al., 2017). Por isso, a corrida de aventura continua sendo caracterizada como uma atividade elitista, com predomínio de praticantes homens, brancos, de classe média/alta e elevado grau de instrução (SILVA et al., 2020).

Adicionalmente, homens costumam ter melhor desempenho na corrida, nos saltos e na força muscular (AANDSTAD, 2021), por isso, o objetivo do presente estudo foi avaliar como é feita a preparação de mulheres praticantes de corrida de aventura, uma prova composta por equipes mistas (homens e mulheres).

MÉTODOS

Tipo de estudo

Trata-se de um estudo tipo *Survey*, que utilizou um questionário semi-estruturado como instrumento predefinido. Foi observada como ponto de interesse a descrição do tipo de treinamento físico realizado por mulheres que praticam corridas de aventura.

Descrição da amostra

Participaram do estudo 19 mulheres que praticam Corridas de Aventura, estando dez delas presentes entre as principais no Ranking Brasileiro de Corridas de Aventura no ano de 2011, e as outras nove não.

Descrição do estudo

As voluntárias da amostra foram selecionadas para participar do estudo tendo como base as equipes formadas pelos quartetos mais bem posicionados no Ranking Brasileiro de Corridas de Aventura (RBCA) do ano de 2011, através de um convite via correio eletrônico. As voluntárias foram informadas sobre o objetivo do estudo, bem como sobre os benefícios e possíveis riscos ao responderem o questionário aplicado, aceitando participar da pesquisa as atletas que responderam às perguntas, mediante a um termo de consentimento livre e esclarecido.

O questionário

Foi enviado por correio eletrônico um questionário semiestruturado, subdividido em três tópicos, quais sejam:

I – Dados gerais

II – Experiência e acompanhamento

III – Preparação física e ingestão diária de calorias

Análise dos dados

Foi feita análise descritiva dos dados e análise estatística simples utilizando cálculos de proporções e de percentuais.

RESULTADOS

Foram avaliadas 19 atletas do sexo feminino, com média de idade de 32 anos. Para os dados de percentual de gordura foram utilizadas as informações de apenas 13 atletas e os

dados sobre ingestão calórica foram informados apenas por dez atletas. Os dados demográficos das atletas que compõem a amostra do estudo estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1: Características demográficas das 19 atletas, em médias, valores mínimos e máximos

	Média	Mínimo	Máximo
Idade	32,1	23	42
Peso (kg)	57,9	48	70
Estatura (m)	1,64	1,57	1,74
IMC	21,6	19,5	24,9
% de gordura*	16,4	9	24
Experiência (anos)	6,8	2	12
Ingestão Kcal/dia [□]	2.590	1.100	4.000

* dados de 13 atletas. [□] dados de 10 atletas

Em relação aos objetivos das atletas em participarem das provas de corrida de aventura, pode-se observar que a maioria delas opta por este esporte pelo prazer de estar em contato com a natureza, sendo as questões relacionadas ao aumento da saúde as que receberam menor importância das atletas (Tabela 2)

Tabela 2: Objetivos das atletas em participar de provas de corrida de aventura

	% de atletas	n° de atletas
Lazer	78,9 %	15
Saúde	36,8 %	7
Contato com a natureza	94,7 %	18
Competitividade	63,2 %	12
Outros	26,3 %	5

Em relação ao rendimento das atletas do estudo, comparado com o rendimento dos atletas do sexo masculino, a maioria delas considerou que era igual ou igual/inferior, como mostram os dados da Tabela 3.

Tabela 3: Como as atletas consideram seus rendimentos em provas em relação aos componentes do grupo do sexo masculino

	% de atletas	n° de atletas
Superior	5,3 %	1
Igual	31,6 %	6
Igual/superior	15,8 %	3
Igual/inferior	21,1 %	4
Inferior	26,3 %	5

Ao analisarmos as características do acompanhamento profissional multidisciplinar das 19 atletas, verificamos que quase 70% das atletas realizam visitas médicas e avaliações físicas anuais. Porém, apenas 21% das atletas tiveram acompanhamento nutricional (Tabela 4). O estudo mostrou também que quase 90% das atletas realizam treinamento de força (Tabela 5).

Tabela 4: características do acompanhamento profissional multidisciplinar das 19 atletas

	% de atletas	n° de atletas
1 aval. médica/ano	52,6 %	10

2 aval. médicas/ano	15,8 %	3
Avaliação física	68,4 %	13
Preparador físico	73,7 %	14
Nutricionista	21,1 %	5

Tabela 5: Volume e intensidade dos treinamentos aeróbios e de força muscular das 19 atletas avaliadas

	% de atletas	Nº de atletas	Vezez por semana			Escala de Borg	
			Média	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo
Treinamento de força	89,5	17	3,06	1	7	3	8
Treinamento aeróbio	100	19	5,7	3	7	3	10

DISCUSSÃO

O Objetivo do estudo foi averiguar como eram feitos os treinamentos de atletas de corrida de aventura da elite brasileira do gênero feminino. Todavia, a identificação do perfil dessas atletas se faz importante, tendo em vista as características específicas dos esportes de aventura. Nossos dados corroboram os de FEIXA (1995) ao observarem que as questões simbólicas e imaginárias são aspectos muito mais relevantes neste tipo de esporte do que nos esportes convencionais. De acordo com nossos achados, 94% das participantes do estudo ingressaram nas corridas de aventura por sua possibilidade de contato com a natureza, algo peculiar aos esportes de aventura e já demonstrado na literatura (GOMES & ISAYAMA, 2009). Embora o aspecto competitividade tenha sido apontado por 63,2% das entrevistadas, o lazer foi o segundo motivo mais importante para a participação das atletas entrevistadas nas provas de corrida de aventura (78,9%). Como as academias de ginástica já foram classificadas como espaços de lazer pelo seu conteúdo físico esportivo (MARCELLINO, 2003) podemos identificar essa mesma característica na corrida de aventura. Todavia, diferentemente do que MARCELLINO (2003) nos apresenta sobre as academias de ginástica, os esportes de aventura podem ter associação também com o conteúdo turístico do lazer, tendo em vista a necessidade de localidades específicas, e em geral com forte apelo turístico, para a realização de suas provas. Essa associação corrobora os achados apresentados por GOMES & ISAYAMA (2009).

Sobre os dados antropométricos das atletas entrevistadas podemos afirmar que tinham em média 6,8 anos de experiência com as competições em corridas de aventura e uma média de percentual de gordura de 16,4%, o que denota a relevância do grupo estudado, podendo ser classificado como um grupo de mulheres bem treinadas. Uma fragilidade na caracterização das participantes foi a falta de dados sobre a aptidão física delas, mas o fato de boa parte do grupo (10 atletas) pertencer a elite brasileira nas corridas de aventura corrobora as informações de experiência e de composição corporal encontrados no estudo. Outro fato que confirma o alto nível das atletas está associado à uma delas ter relatado possuir rendimento superior ao dos componentes masculinos de sua equipe, e outras nove terem relatado rendimento igual ou igual/superior, quando comparadas aos seus colegas de equipe do gênero masculino. Considerando que homens apresentam maiores capacidades físicas do que as mulheres (AANDSTAD, 2021), esses relatos acrescentam informações adicionais ao alto nível de boa parte das atletas estudadas. Porém, as demais (09 atletas) relataram rendimento igual/inferior (04 atletas) ou inferior (05 atletas), o que corrobora as informações de maior

força, maior capacidade de saltos e de corrida entre homens quando comparados a mulheres (AANDSTAD, 2021).

Discutindo com o principal objetivo da presente pesquisa, que era avaliar a preparação física destas atletas, verificou-se que 68,4 % (13 atletas) das entrevistadas eram avaliadas regularmente por médicos e profissionais de educação física. Mais importante ainda, 14 delas (73,7%) tinham seu programa de treinamento elaborado e acompanhado por profissionais de educação física. Levando-se em conta que essas atletas não são profissionais, esses achados nos revelam bastante sobre o nível de consciência e seriedade delas em relação ao esporte que praticam. Ainda mais, corroboram as informações de SILVA e colaboradores (2020) no que diz respeito às características dos praticantes desta modalidade esportiva, que em geral pertencem à classe social alta e possuem elevado nível cultural, tendo em vista a necessidade de investimento material e de tempo para a manutenção de programas de treinamento regulares e acompanhados por equipe multiprofissional. Outro estudo realizado em nosso laboratório observou que 61% dos corredores de rua recreativos não realizam nenhum tipo de avaliação médica pré participação, o que pode ser mais próximo da realidade da maioria dos praticantes de esportes não profissionais (SILVA et al., 2020) e apontando um comportamento diferenciado das atletas do estudo em relação aos cuidados e investimentos realizados em seus treinos. Conforme dados anteriores (FAGUNDES et al., 2017), as demandas fisiológicas nas provas de corrida de aventura são aumentadas devido ao transporte extra de cargas relacionadas aos equipamentos necessários durante as competições. Nesse sentido, entendemos que não só o acompanhamento médico regular, para ajustes em cargas de treinamento e prevenções de lesões, e a elaboração de programas de treinamento por profissionais de educação física com experiência em prescrição de volume e intensidade de cargas, entre outros aspectos da prescrição de treinamento, mas também enxergamos a importância da presença de nutricionistas na composição de uma equipe multiprofissional para esses tipos de provas. Neste sentido, o presente estudo aponta que, em 2011, apenas cinco atletas (21,1%) possuíam acompanhamento nutricional por profissionais. Observamos neste ponto uma janela de oportunidade para melhora de rendimento das atletas entrevistadas. Outras duas áreas da saúde que não foram investigadas no estudo foram a psicologia esportiva e a fisioterapia esportiva. Todavia, essas informações não foram investigadas na presente pesquisa, mas que também merecem toda atenção na elaboração de equipes multidisciplinares para atuarem nos esportes de competição, ainda mais se tratando de esportes com altas demandas fisiológicas e com consideráveis riscos de lesões.

Especificamente sobre os tipos de treinamento realizados pelas atletas entrevistadas fica claro o alto volume representando as sessões diárias de treinamento aeróbio e de força muscular, onde as médias de treinamento aeróbio se aproximam de seis dias (5,7) e de treinamento de força ultrapassa três (3,06) por semana. Isso significa que em pelo menos dois dias da semana os atletas realizaram ao menos duas sessões de treinamento (aeróbio e força muscular). Obviamente todas as 19 atletas (100%) realizavam treinamento aeróbio, devido à especificidade das provas que envolvem corridas e ciclismo. As intensidades desses treinamentos flutuavam entre moderada e muito pesada, como pode ser observado pelos valores mínimo e máximo relatados pela Escala de Borg adaptada na Tabela 5. Sabemos que os métodos de averiguação da percepção subjetiva do esforço (PSE) são de baixo custo, fáceis de serem aplicados e confiáveis para o monitoramento das cargas de trabalho (NAKAMURA, MOREIRA & AOKI, 2010). Deste modo, o estudo pode apontar para um volume alto de treinamento aeróbio intercalado por sessões de treinamento com intensidades moderadas a muito altas entre as atletas de elite de provas de corrida de aventura no Brasil. No entanto, informações a respeito do tempo de duração e como são feitas as divisões de intensidade entre as sessões de treinamento são lacunas importantes que o presente estudo não consegue preencher. Todavia, o objetivo do estudo foi de descrever como é feita a preparação física de

atletas de corrida de aventura do gênero feminino. Futuros estudos podem aprofundar mais sobre as sessões de treinamento específicas entre as atletas dessa modalidade.

Em relação ao treinamento de força muscular (TF) apenas duas atletas relataram não realizar este tipo de treinamento, demonstrando como a importância deste tipo de treinamento aumentou para as mais diversas modalidades esportivas. O treinamento de força pode melhorar a economia de corrida (PEREIRA et al., 2009) e o treinamento de força específica deve ser utilizado para melhorar o rendimento em provas de ciclismo (FERMINO & OLIVEIRA, 2008). Assim, cada vez mais modalidades esportivas que contam com a preparação física realizada por profissionais de educação física têm sido beneficiadas pelo treinamento de força. Ademais, o treinamento de força parece ser fundamental para prevenção de lesões entre praticantes de esportes (PASSOS et al., 2022). Em suma, conclui-se que atletas utilizam o treinamento de força dentro dos seus programas de treinamento com dois objetivos principais: melhora no rendimento e prevenção de lesões. O fato de o presente estudo detectar que 17 atletas (89,5%) entrevistadas realizavam, em média, 3 sessões de treinamento de força semanais reforça nossos achados da seriedade com a qual elas encararam os seus treinamentos. Sabe-se que a frequência do TF deve ser de pelo menos uma vez por semana, inclusive em períodos de competição, porque a não realização deste treinamento por uma ou duas semanas pode incorrer na perda de seus benefícios (GERKEN et al., 2007). Neste sentido, mesmo a atleta que realizava apenas uma sessão semanal de TF pode se beneficiar de ganhos em rendimento e prevenção de lesões. Além disso, como as atletas apresentaram alto volume de TA semanal, o TF pode auxiliar também na manutenção e/ou aumento da massa livre de gordura (massa muscular), tão importante para qualidade de vida destas mulheres enquanto jovens bem como quando envelhecerem (LIMA et al., 2012). Em relação às intensidades do TF, o presente estudo observou que variaram entre moderadas a muito pesadas, sendo relatada PSE mais baixa nas sessões de TF quando comparadas às de TA. Assim como no TA, a forma como essas intensidades eram periodizadas nos programas de treinamento não foram o objetivo do presente estudo. Outro aspecto relevante é que duas atletas que realizavam TF faziam seus treinamentos fora de academias de ginástica. Uma delas realizava esses treinamentos com a supervisão de um profissional de educação física, enquanto outra realizava sem a supervisão profissional. Neste sentido, sugerimos que quando não há um profissional de educação física para a supervisão individual nos programas de TF, busque-se realizar este tipo de treinamento em academias de ginástica para que haja supervisão profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria das atletas de corrida de aventura buscam esse esporte pelo contato com a natureza em primeiro lugar. O lazer e a competitividade também foram manifestados pelas participantes do presente estudo.

Caracterizam as participantes do estudo uma experiência de quase sete anos com provas de corrida de aventura e um baixo percentual de gordura. Outros indicadores como investimento de tempo e financeiro em seus programas de treinamento também evidenciaram alto grau de comprometimento com os programas de treinamento das atletas entrevistadas. Uma percepção de melhor ou igual rendimento destas atletas comparadas ao rendimento de seus parceiros de equipe do gênero masculino também reforçam essa afirmação.

A maioria das atletas (68,4%) realizavam avaliações médicas e físicas regularmente e 73,7% delas tinham acompanhamento por profissionais de educação física em seus programas de treinamento. Observamos com o presente estudo uma necessidade de maior valorização para os aspectos nutricionais das atletas entrevistadas, pois apenas cinco delas tinham acompanhamento nutricional.

Todas as entrevistadas realizavam, em média, 5,7 sessões de treinamento aeróbio semanais com intensidades variando entre moderada à quase máxima e 3,06 sessões de treinamento de força muscular por semana com intensidades variando entre moderada e muito pesada.

Sugerimos que atletas de corrida de rua busquem sempre acompanhamento multiprofissional. Nessas especialidades citamos o acompanhamento por médico do esporte, profissional de educação física, fisioterapeuta, nutricionista e psicólogo do esporte.

Limitações do estudo

O presente estudo não se debruçou em investigar detalhadamente como são divididas as sessões de treinamento das atletas nos diversos períodos de treinamento como pré competição, competitivo e transição. Da mesma forma, não foram colocadas informações no questionário sobre outras profissões importantes na preparação de atletas como fisioterapia e psicologia. Sugerimos que futuros estudos investiguem sobre as variáveis de treinamento no decorrer das diferentes sessões de treinamento de atletas mulheres de corridas de aventura. Da mesma forma, que sejam realizadas futuramente pesquisas sobre a participação de diferentes profissionais e sua influência nos programas de treinamento de mulheres atletas de corridas de aventura, a citar: fisioterapeutas e psicólogos.

REFERÊNCIAS

AANDSTAD, A. Reference data on anthropometrics, aerobic fitness and muscle strength in young Norwegian men and women. **European Journal of Applied Physiology**, v. 121, p. 3189 – 3200, 2021.

BETRÁN, J. O. Les activitats físiques d'aventura a la natura: Anàlisi socio-cultural. **Educació Física i Esports**, v. 41, p. 5 – 8, 1995.

FAGUNDES et al. Effects of load carriage on physiological determinants in adventure racers. **PLoS ONE**, v. 12, n. 12, p. 1 – 13, dec/2017.

FEIXA, C. L' aventura imaginària. Una visió antropològica de les activitats físiques d' aventura a la natura. **Educació Física i Esports**, v. 41, p. 36 – 43, 1995.

FERMINO, F. R.; OLIVEIRA, P. R. Ciclismo de velocidade: meios de treinamento de força. **Conexões**, v. 6, ed. especial, p. 22 – 34, jul/2008.

GERKEN et al. Treinamento de força para corredores de fundo. **Revista de Educação Física**, n. 138, p. 41 – 45, 2007.

GOMES, O. C.; ISAYAMA, H. F. Corridas de aventura e lazer: um percurso analítico para além das trilhas. **Motriz**, v.15, n.1, p. 69 – 78, jan/mar/2009.

LANFERDINI, F. J. Esportes de aventura na ilha de Santa Catarina. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n.4, p. 42927 – 42944, abril/2021.

LIMA et al. Estudo de associação entre força muscular e massa magra em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 985 – 997, out/dez/2012.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49 – 54, 2003.

NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? **Revista da Educação Física**, v. 21, n. 1, p. 1 – 11, 2010.

PAIXÃO, J. A. Esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de educação física escolar. **Motrivivência**, v. 29, n. 50, p. 170 – 182, maio/2017.

PASSOS et al. Lesão em corredores: aspectos preventivos através do treinamento de força. **Revista Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 3, p. 1 – 14, 2022.

PEREIRA et al. Influência do treinamento de força na economia de corrida em corredores de endurance. **Revista Corpoconsciência**, v. 13, n. 1, p. 29 – 52, jan/jun 2009.

SCHWARTZ et al. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 2, p. 156 – 162, 2016.

SILVA et al. Memórias de Atenah: trajetórias de mulheres brasileiras na corrida de aventura. **Movimento**, v. 26, p. 1 – 15, 2020.