

## **ESTRATÉGIAS E DIFICULDADES ENCONTRADAS NO TREINAMENTO ESPORTIVO FEMININO PARA CORRIDAS DE AVENTURA: UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS**

**Ana Lúcia Pires da Silva<sup>1, x</sup>, Hiury Alberto Amaral<sup>1</sup>, Luiza Herminia Gallo<sup>1</sup>, Ramon Jacopetti Pszedimirski<sup>1</sup>, Marcos Roberto Queiroga<sup>2</sup>, Danilla Icassatti Corazza<sup>1</sup>**  
(<sup>1</sup>Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG, Av. General Carlos Cavalcanti, 4748, Uvaranas, Ponta Grossa, Paraná, 84030-900, Brasil; <sup>2</sup>Universidade Estadual do Centro Oeste - UNICENTRO - Rua Padre, R. Salvatore Renna, 875 - Santa Cruz, Guarapuava - PR, 85015-430, Brasil; <sup>x</sup>Autor de correspondência: analuciapires81@gmail.com)

A participação feminina em esportes de aventura está em constante crescimento, sendo as Corridas de Aventura (CA) um dos principais fatores que alavancam esse aumento, já que é exigida a presença de ao menos uma pessoa do sexo oposto na equipe, sendo o quarteto misto a formação mais comum. A CA é uma prova multiesportiva de longas distâncias, que conta com modalidades obrigatórias, como: *mountain bike* (ciclismo em montanhas e/ou terrenos irregulares), *Trekking* (caminhada em terrenos irregulares), canoagem e orientação cartográfica, a qual a equipe precisa encontrar pontos obrigatórios no menor tempo possível, podendo durar horas ou até dias em meio à natureza. O treinamento esportivo para as Corridas de Aventura ainda é pouco explorado e apresenta desafios de periodização devido à especificidade, longa distância e exigência. A falta de estudos e artigos na área dificulta a elaboração de estratégias eficazes. Para tanto, o objetivo deste trabalho foi analisar a frequência, intensidade, volume de treinos e dificuldades para participação de mulheres de diferentes faixas etárias da “Corrida de Aventura da Mulher”. A pesquisa foi realizada no estado do Paraná em 2022 e 2023. Como método, um formulário semiestruturado foi desenvolvido através do Google Forms®, com 25 perguntas abertas e fechadas, e foi disponibilizado via WhatsApp®. Responderam ao formulário 26 mulheres que competem ao menos duas vezes ao ano. Os grupos foram divididos de acordo com a faixa etária, sendo 15 mulheres (57,69%) entre 20 e 39 anos e 11 mulheres (42,30%) entre 40 e 59 anos. Em relação às dificuldades encontradas para a participação em CA, 40% das mulheres entre 20-39 anos apontaram que a maior delas é a falta de tempo, e 26,6% é pelo alto custo com as provas e compromissos com familiares e amigos. Para a faixa etária entre 40-59 anos, a maior dificuldade encontrada são os compromissos com familiares e amigos (36,36%), seguido por falta de tempo (27,27%) e o alto custo com as provas (27,27%). Ainda, foi possível observar que 63,63% da faixa etária entre 40-59 anos realizam treinos com objetivos específicos para corrida de aventura, variando o volume de treinos entre 30 a 180 minutos, com frequência entre 3 e 6 dias na semana. Já as mulheres entre 20-39 anos realizam menor volume de treinos específicos para CA, totalizando apenas 33,33% da amostra, com duração de treinos entre 60 e 120 minutos, com frequência de 3 a 7 dias na semana. Independente da faixa etária, todas as mulheres que treinam especificamente para CAs, reportaram intensidades de treino de moderada a alta. Conclui-se que em ambas as faixas etárias são encontradas dificuldades semelhantes e/ou diferentes, como a falta de tempo e o custo com as provas. A periodização de um treinamento específico para CA é ainda muito complexa, independente da faixa etária, uma vez observado muitas diferenças nas variáveis de treinamento esportivo estudadas. Sugere-se novos estudos na área, a fim de aprimorar a compreensão do treinamento para essa modalidade e desenvolver estratégias para manter as mulheres engajadas no esporte.

**Palavras-chave:** Mulher; Treinamento Esportivo; Corrida de Aventura.



(FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA - PROGRAMA INSTITUCIONAL DE APOIO À INCLUSÃO SOCIAL, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – PIBIS)

## REFERÊNCIAS

SCHWARTZ, G. M. et al. Estratégias de participação da mulher nos esportes de aventura. **Revista Brasileira De Ciências Do Esporte**, v. 2, pág. 156–162, 2016.