

IFTM Corrida de rua: sangue jovem no esporte

Firmiano Silva

*Especialista em Direitos Humanos
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Triângulo Mineiro (IFTM)*

Camila Ferreira Lacerda

*Bacharel em Educação Física
Centro Universitário do Triângulo (UNITRI)*

Edilaine Nunes de Freitas

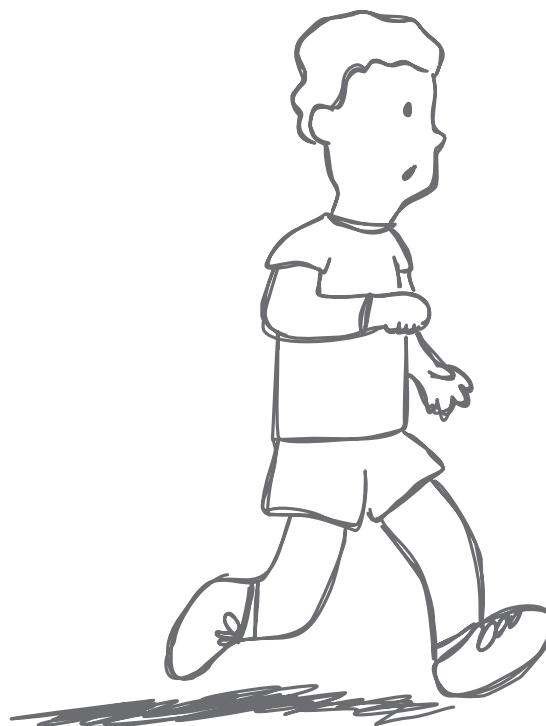
*Bacharel em Nutrição
Centro Universitário do Triângulo (UNITRI)*

Larissa Azambuja Elias

*Especialista em Clínica Psicanalítica em extensão
Faculdade Pitágoras*

Rubens Pascoa Júnior

*Especialista em Gerenciamento de Projetos
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Triângulo Mineiro (IFTM)*



Resumo

Esse trabalho relata o projeto de extensão “IFTM Corrida de rua: sangue jovem no esporte”, desenvolvido na cidade de Campina Verde (MG). O objetivo do projeto foi contribuir com o processo educacional e formativo dos participantes por meio da prática da corrida de rua, desenvolvendo valores associados ao esporte como respeito, tolerância, amizade, autoestima, disciplina e confiança. A principal marca do projeto foi a união, por contar com apoio de diversos profissionais e instituições para vencer as dificuldades técnicas e de infraestrutura. O projeto pode ser lido considerando-se três dimensões: social – pela promoção da inclusão de seus participantes de (em) diferentes camadas sociais; educativa – por trabalhar qualidade de vida e valores humanos; e esportiva – por explorar o potencial competitivo dos participantes. O público-alvo do projeto foram crianças e jovens a partir de 12 anos de idade integrando alunos do IFTM e comunidade. Os treinos aconteceram em ruas e praças da cidade com orientação de equipe multidisciplinar. Alguns fatores como equipe executora multidisciplinar e apoio institucional irrestrito foram determinantes para o sucesso do projeto.

A equipe conquistou bons resultados em diversas provas de corrida de rua na região com destaque para as provas de atletismo nos Jogos dos Institutos Federais (JIF), nas etapas local e regional, que tornou-se uma referência regional na linha de projetos esportivos e sociais. Entretanto, a maior vitória foi no aspecto humano com as experiências vividas.

Palavras-chave: Educação. Esportes. Saúde. Inclusão social.

Introdução

O artigo 6º da constituição federal traz o Lazer como Direito Social. O esporte, como lazer, é uma ferramenta que busca não só o divertimento, mas auxilia na busca por saúde e dignidade humana, sendo um fator de inserção social muito significativo.

Dessa forma, a atividade física regular é fundamental em qualquer idade e, na adolescência, ela

se faz mais importante ainda, porque é nesse período que ocorrem diversas mudanças emocionais e comportamentais do indivíduo. Segundo diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria, Crianças e Adolescentes, de 6 a 19 anos de idade, devem acumular pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, sendo que a prática de atividade física superior a 60 minutos fornece inúmeros benefícios adicionais para a saúde (SBP, 2017).

No entanto, a realidade mostra que, em muitos lugares, infelizmente as pessoas não desenvolvem essa prática, seja pela falta de incentivo ou pela situação de marginalidade social em que as mesmas se encontram. Segundo Figueira (1997, p.61), as principais barreiras à prática de atividade física entre adolescentes são a falta de equipamento e de tempo, sendo também motivos de relevância a falta de interesse, autodisciplina e clima adequado.

Analisando dados extraídos a partir da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) e da Empresa Brasil de Comunicação (EBC), observa-se que os jovens e adultos com 15 anos ou mais de idade que não praticavam qualquer tipo de esporte ou atividade física equivalem a 62,1% da nessa faixa etária (BRASIL, 2017). A pesquisa também mostra outra constatação importante de que o nível de escolaridade apresentou relação inversa com a ausência de prática esportiva, sendo que o percentual de pessoas praticantes de algum esporte ou atividade física foi crescendo, conforme o grau de instrução.

Dentre os vários tipos de exercícios físicos, a corrida de rua vem atraindo cada vez mais adeptos. Pela facilidade de ser praticada em muitos lugares, é um dos esportes individuais que mais cresce anualmente no mundo (CBAT, 2014), transformando-se em um fenômeno social.

Objetiva-se, nesse ínterim, contribuir com o processo educacional e formativo dos participantes, através da prática da corrida de rua, desenvolvendo valores associados aos esportes, como respeito, tolerância, amizade, autoestima, disciplina e confiança.

Assim, os treinos de corrida de rua foram organizados em sessões de 60 minutos diários, três vezes por semana nos fins da tarde em ruas e praças da cidade de Campina Verde (MG). Os corredores passaram por avaliações físicas e corporais realizadas por parceiros do projeto e, a partir disso, os treinamentos foram acompanhados por educadores físicos e supervisionados pelo coordenador do projeto.

A equipe teve brilhante participação nos Jogos dos Institutos Federais (JIF), e também participou de várias provas de corrida na região com boas colocações. No entanto, o melhor resultado foi no âmbito educativo e social com aumento do

nível de comprometimento e pertencimento dos alunos junto à Instituição e uma maior participação das famílias no cotidiano escolar e desenvolvimento de valores sociais.

A Experiência

As atividades esportivas tiveram início com a iniciativa do coordenador do projeto em preparar alguns alunos do IFTM *Campus* Avançado Campina Verde para participação nas provas de atletismo dos Jogos dos Institutos Federais (JIF).

Correndo pelas ruas e avenidas da cidade, em algumas semanas, o número de atletas que inicialmente era de 6(seis) aumentou rapidamente com a chegada de amigos, vizinhos e familiares. Segundo (TRUCCOLO; MADURO, FEIJÓ, 2008), a aderência à prática da corrida não é motivada simplesmente por uma insatisfação com a imagem corporal, mas antes pelo convívio obtido através da prática da mesma em grupo com outros de idade e interesses similares.

Assim, a pronta resposta da comunidade inevitavelmente levou-nos à idealização de um projeto que contemplasse a expectativa de uma legião de corredores que já se desenhava. Contudo, junto com a euforia vieram algumas preocupações. Apesar de trazer benefícios, a corrida também pode ser prejudicial quando mal orientada, isso porque a modalidade exige grande esforço. Os adolescentes também devem ter cuidados redobrados com a postura ao se exercitar, pois ainda não possuem boa consciência corporal.

Para ajudar a resolver essas questões contamos com orientação acadêmico-institucional do Professor Paulo Henriques Soares de Carvalho, do IFTM *Campus* Uberaba, que com sua experiência delimitou pontos importantes para o desenvolvimento de projetos dessa natureza. Assim, algumas parcerias foram buscadas e atenderam cordial e prontamente às necessidades do projeto.

A prefeitura Municipal de Campina Verde disponibilizou os educadores físicos Camila Ferreira Lacerda e José Alves Pereira para comporem a equipe executora do projeto e, também, contribuiu com auxílio de infraestrutura e logística para os treinos e viagens.

O médico Dr. Marco Antônio Sallum veio cordialmente de Uberlândia a Campina Verde. Visitou o IFTM para conhecer de perto o projeto e avaliou os participantes para atestar aptidão para realização de atividades físicas, como vemos na figura 1.

Figura 1: Registro das avaliações clínica e física



Fonte: arquivo pessoal.

O Curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia FAEFI realizou um evento exclusivo para o projeto de corrida do IFTM. Na ocasião, foram feitas avaliações físicas dos participantes. Participaram do evento 22 atletas e a equipe executora.

As avaliações realizadas foram:

- 1) de composição corporal (bioimpedância);
- 2) do Salto Vertical: Potência de membros inferiores;
- 3) da Velocidade Aeróbia Máxima: Corrida em pista (T5min).

Após as avaliações, a equipe Multidisciplinar de Avaliação e Preparação Física da FAEFI dirigida pelo Professor Guilherme Gularte De Agostini promoveu um workshop sobre treinamento de corrida de rua com importantes esclarecimentos sobre a prática de corrida, conforme registrado na figura 2. Os testes e a capacitação serviram de referência para o aprimoramento dos treinamentos.

Os anjos da guarda

Algumas dificuldades ocorreram com o andamento das atividades, entre elas as condições desfavoráveis que a maioria dos atletas apresentava para treinar. Por contarem com poucos recursos financeiros, muitos não possuíam calçados e vestuários adequados para a prática de corrida, ensejando até mesmo correr descalços. A alternativa foi pedir ajuda a grupos de corredores conhecidos o que rendeu farta doação de camisetas, shorts e tênis de corrida. O gesto, além atender às necessidades dos atletas, também serviu como lição educativa sobre o valor da união e colaboração entre as pessoas.

As três dimensões do projeto

A doação do material foi o prelúdio do viés mais significativo do projeto que era a questão social. Tal fato destacou a importância e o potencial do projeto no papel de colaborar com a inclusão e redução das desigualdades. Desse ponto em diante, as ações passaram a ser pensadas considerando-se sempre três dimensões fundamentais: educativa, social e esportiva.

Dimensão Social – Algumas pessoas que mesmo próximas pareciam invisíveis passaram ser vistas e também convidadas a participarem dos treinamentos. A experiência resultou na inclusão de um participante surdo, pai de aluno que sempre acompanhava os treinos à distância, porém até então não tinha coragem de se oferecer. Outro fato relevante foi a integração de alunos atletas do Centro Educacional Carvalhinho (APAE) de Campina Verde. Por sugestão da psicóloga Larissa Azambuja Elias, passaram a treinar com nossa equipe visando participação no campeonato regional de atletismo das APAES. Tal experiência foi uma lição de vida para todos nós e de fundamental importância no aprendizado de valores como tolerância, respeito às diferenças e solidariedade.

Assim, do ponto de vista da inclusão a prática de esportes como a corrida de rua, além de atuar no desenvolvimento cognitivo, também trabalha o senso comum através da convivência social, a criatividade, a expressividade, a cooperação social e favorecem a construção de identidade, cultura, valores, atitudes colaborativas e de cooperação (FALCÃO, 2017).

Dimensão Educativa - O esporte tem uma enorme responsabilidade na organização e transmissão de conhecimento nos diferentes aspectos sociais. Pensando nessa oportunidade, regularmente um treino especial num final de semana culminava em uma confraternização

entre os atletas e equipe executora. Nesses momentos, alguns convidados de referência esportiva ou social na cidade abordavam temáticas educativas ratificando os pilares fundamentais do projeto. Entre os participantes tivemos um representante da polícia militar e palestra sobre qualidade na alimentação com a nutricionista Edilaine Nunes de Freitas, que também é colaboradora do projeto.

No dia a dia dos treinos, mesmo em momentos informais de descontração ocorriam diálogos educativos fruto de dúvidas e questionamentos dos alunos sobre assuntos diversos. A nutrição foi um dos mais abordados, tal com-

portamento é explicado por Benedikt, Werthein e Love (1998, p. 43), “A influência dos pais e amigos é muito grande sendo que a aprovação e aceitação por parte destes dos seus hábitos dietéticos e da seleção de alimentos têm muita importância para os adolescentes”.

Assim, com o empoderamento e autoestima elevados, convocamos os jovens atletas a assumirem papel de referência entre os colegas e a comunidade. Juntamente com o coordenador do Projeto participaram de ciclos de palestras em escolas públicas de Campina Verde sobre temáticas de *bullying* relacionando as suas vivências ao projeto, como vemos na figura 2.

Figura 2: Palestra sobre bullying em escola pública de Campina Verde



Fonte: arquivo pessoal

Dimensão esportiva - Embora a qualidade de vida sempre prevalecesse, a busca por bons resultados esportivos também foi presente e importante fator de motivação. A qualidade dos treinamentos aliados à boa aceitação por parte dos atletas resultou em expressivos resultados nas provas de corrida em que a equipe participou na Cidade de Campina Verde e Região. Tal fato despertou interesse e admiração de outras pessoas pelo projeto, inclusive nas cidades visitadas.

Além dos treinamentos, a vivência com atividades motoras variadas por parte de alguns atletas foi fator determinante. Muitos jovens provêm de cotidiano em atividades rurais, o que lhes concede força e resistência acima da média. Essa realidade é comum em pequenas cidades do interior. Bompá (1995) destaca que experiências motoras dessa natureza são fundamentais para a construção física do atleta sendo um dos fatores mais determinantes do treinamento de crianças e jovens.

A equipe colecionou pódios em várias provas de corrida de rua na região. Um exemplo, retratado na figura 3, em que conquistamos 5 troféus na prova “Corrida para o Futuro”, na cidade de Araxá (MG), em outubro de 2017.

Figura 3: Comemoração da equipe na “Corrida para o Futuro”.



Fonte: arquivo pessoal

Entretanto, o resultado mais significativo foi a participação nos JIF 2017. Apesar de ser uma competição restrita a alunos dos cursos presenciais do IFTM, houve uma verdadeira sinergia entre todos da equipe. O apoio durante os treinos foi um fator de motivação fundamental na preparação. Os atletas que ficaram, incentivaram e torceram para os que representariam o grupo na competição. A corrida, embora seja disputada individualmente, nos treinamentos é um esporte de equipe com alto grau de colaboração.

Figura 4: Premiação na etapa local do JIF



Fonte: arquivo pessoal

Nos dias 29 a 31 de agosto, juntamente com o restante da delegação que representou o IFTM disputamos a etapa Sudeste do JIF, em Campos dos Goytacazes (RJ). Os atletas de Campina Verde conquistaram bronze nas provas de revezamento 4x400 masculino e 4x400 feminino, além de boas colocações em provas individuais. Tais resultados foram determinantes para a conquista do 3º lugar geral pelo IFTM no atletismo, consolidando de forma inquestionável o trabalho de todos.

Considerações Finais

O “Projeto IFTM Corrida de Rua: sangue jovem no esporte”, em sua empreitada de divulgar e promover a prática da corrida de rua, junto aos alunos do IFTM *Campus* Avançado Campina Verde e comunidade externa, tem cumprido de forma brilhante o seu papel.

Na etapa IFTM dos Jogos dos Institutos Federais que ocorreu entre os dias 29 de junho a 04 de julho, a delegação do *Campus* Avançado Campina Verde participou pela primeira vez na modalidade atletismo com 9 atletas. Todos foram premiados, sendo que 8 se classificaram para a Etapa Sudeste do JIF 2017. Na figura 4, a premiação em que ao todo conquistamos um total de 11 medalhas nas provas de 100, 400, 800, 1500 e 3000 metros feminino e 200, 800, 1500 e 5000 metros masculino, além dos revezamentos 4 x 400 masculino e feminino. Uma verdadeira chuva de medalhas!

Considerando as dimensões esportiva, social e educativa, inseriu no cotidiano de crianças, jovens e adultos a prática de esportes. Ao mesmo tempo, promoveu ações de inclusão e tornou-se uma referência regional nessa linha de projetos esportivos. Alguns fatores como equipe executora multidisciplinar e apoio institucional irrestrito, foram determinantes para o sucesso do projeto.

No entanto, muitos aspectos ainda precisam ser melhorados, como infraestrutura adequada para atividades e planejamento de recursos (que praticamente não ocorreu), que são os principais desafios para as próximas versões do projeto.

Na corrida, cruzar a linha de chegada é sempre uma vitória. O término da prova nunca representa o fim, mas o início de novos desafios. A metáfora se aplica a este projeto. Cruzando-se a linha final do cronograma, este se concluirá, no

entanto, o final está muito distante. O legado que ficou certamente está registrado no coração e na memória de todos que vivenciaram os momentos aqui relatados.

Em projeções futuras, almeja-se uma promoção em nível de programa institucional, envolvendo toda comunidade acadêmica e seguindo premissas de inovação, ética, responsabilidade, valorização das pessoas e respeito à diversidade.

Referências

BENEDIKT, R.; WERTHEIN, E. H.; LOVE, A. Eating attitudes and weight-loss attempts in female adolescents and their mothers. *J. Youth Adolesc.*, v. 27, n.1, p. 43 – 57, 1998.

BOMPA, T. **From childhood to champion athlete.** Toronto: Veritas Publishing Inc, 1995. 205 p.

BRASIL. Empresa Brasil de Comunicação. **IBGE:** 100 milhões de pessoas com 15 anos ou mais não praticam esporte no Brasil. 2017. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/pesquisa-e-inovacao/noticia/2017-05/ibge-100-milhoes-de-pessoas-nao-praticam-esporte-no-brasil>> Acesso em: 15 Out. 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAT). **Podium: revista do atletismo brasileiro.** 2014. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/publicacoes/revista_podium_ed_01.pdf>. Acesso em: 08. Out. 2017.

FALCÃO, **Benefícios físicos e psicológicos da prática de exercícios.** 2017. Disponível em <<http://www.psicologianoesporte.com.br/beneficios-fisicos-e-psicologicos-da-pratica-de-exercicios/>> Acesso em: 03 Nov. 2017.

FIGUEIRA JR, A.J. et al. Barreiras para a aderência à atividade física em adolescentes e adultos. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, 1., 1997, Florianópolis – SC. **Anais...** Florianópolis – SC, 1997.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação:** promoção de Atividade Física na Infância e Adolescência. (2017). Disponível em <http://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19890e-MO-Promo_AtivFisica_na_Inf_e_Adoles-2.pdf> Acesso em: 09 de ago. de 2017.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Revista Motriz**, v. 14, n. 2, abr-jun, pp. 108-114, 2008

