ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1810)

ADRIANO SILVESTRIN JÚNIOR

A TÉCNICA DE CORRIDA E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO DOS CADETES DO CURSO DE CAVALARIA DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS NA PRÁTICA DESTA ATIVIDADE

Resende
2018

ADRIANO SILVESTRIN JÚNIOR

A TÉCNICA DE CORRIDA E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO DOS CADETES DO CURSO DE CAVALARIA DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS NA PRÁTICA DESTA ATIVIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Academia Militar das Agulhas Negras como parte dos requisitos para a Conclusão do Curso de Bacharel em Ciências Militares, sob a orientação do Cap Cav Renato Naste Shirado.

Resende

2018

ADRIANO SILVESTRIN JÚNIOR

A TÉCNICA DE CORRIDA E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO DOS CADETES DO CURSO DE CAVALARIA DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS NA PRÁTICA DESTA ATIVIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Academia Militar das Agulhas Negras como parte dos requisitos para a Conclusão do Curso de Bacharel em Ciências Militares, sob a orientação do Cap Cav Renato Naste Shirado.

COMISSÃO AVALIADORA

_____

Cap Cav Renato Naste Shirado – Orientador

_____

Resende

2018

"Muito melhor é arriscar coisas grandiosas para ganhar vitórias gloriosas – mesmo que estampadas pelo fracasso – do que se alinhar com aqueles espíritos pobres que nem aproveitam muito nem sofrem muito, porque vivem em uma penumbra cinzenta que não conhece nem a vitória nem a derrota."

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, que estiveram ao meu lado por todos esses anos e foram a base para que eu conquistasse meus objetivos.

À minha companheira, Isabella, que me proporciona o apoio incondicional e a motivação diária para a busca das minhas metas.

RESUMO

SILVESTRIN, Adriano Júnior. **A técnica de corrida e a sua influência no desempenho dos cadetes do curso de Cavalaria da Academia Militar das Agulhas Negras na prática desta atividade**. Resende: AMAN, 2018. Monografia.

A seguinte monografia terá como finalidade correlacionar a aplicação de uma correta técnica de corrida e a observância ou não de um melhor desempenho por parte dos cadetes do curso de Cavalaria da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) na prática das atividades relacionadas à disciplina de Treinamento Físico Militar III – que é a que diz respeito ao ato de correr –, assim como melhores índices nas suas Avaliações de Controle (AC), estas que são as avaliações de maior peso na média anual do cadete. Visando atingir esse objetivo, foi feito um estudo a respeito do que se entende ser uma correta técnica de corrida, analisando cada uma de suas variantes, como a aterrissagem dos pés, o movimento dos braços, a respiração, entre outros, e buscou-se observar a aplicação ou não destes princípios nos cadetes supracitados. Por último, foi feito um levantamento para se concluir se os cadetes que aplicam estas técnicas de fato obtêm melhores índices nas avaliações.

Palavras-chave: Técnica de corrida. Cadete de Cavalaria. Treinamento Físico Militar (TFM).

ABSTRACT

SILVESTRIN, Adriano Júnior. **The running technique and its influence in the Academia Militar das Agulhas Negras Cavalry Cadets during the execution of this activity**. Resende: AMAN, 2018. Monograph.

The objective of the following monography is to correlate the execution of the correct running technique and a better performance by the Academia Militar das Agulhas Negras Cavalry Cadets in the activities that are related to the Physical Training III subject – which stands for running exercises –, and so with better grades in their most important tests (AC). With the objective of accomplishing this task, we developed studies to define what is the correct running technique, analizing each one of its characteristics, like the feet landing, the arms movement, breathing, etc., and tried to observe if these cadets really apply this technique during their running activities. Lastly, we did a research to conclude if the cadets that apply this technique have better grades on their tests or not.

Key words: Running technique. Cavalry cadet. Physical Training (PT).

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO……..1

2 REFERENCIAL TEÓRICO – METODOLÓGICO……..5

2.1 Revisão da literatura e antecedentes do problema……...5

2.1.1 O que é a técnica de corrida?……..5

2.1.2 Respiração……6

2.1.3 Movimento dos braços……7

2.1.4 Pisada e aterrissagem……...8

2.1.5 Frequência das passadas……..9

2.1.6 Educativos de corrida……..10

2.1.7 Postura……..11

2.1.8 O cadete e a técnica de corrida……12

2.2 Referencial metodológico e procedimentos……...13

2.2.1 Barema de correção de técnica de corrida……13

2.2.2 Aplicação do questionário……14

3 RESULTADOS……...……16

3.1 Resultados do barema de técnica de corrida……..……16

3.2 Resultados do questionário de técnica de corrida..……...18

4 ANÁLISE DOS DADOS……20

4.1 Do barema de corrida……..20

4.2 Do questionário de técnica de corrida……22

5 CONCLUSÃO……..24

REFERÊNCIAS…… 26

APÊNDICE…… 27

1 INTRODUÇÃO

Basta observar os combates dos dias atuais para constatar a evidente importância de que o militar possua um adequado condicionamento físico, objetivando cumprir suas atribuições e estando apto a atuar nas mais variadas situações, sendo exigido ao seu extremo.

De acordo com o próprio Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro (EB-MC-10.350, 2015):

> A necessidade de treinamento físico nas Forças Armadas é inquestionável. Sendo o homem, segundo a doutrina, o elemento fundamental da ação, é imprescindível darmos especial atenção a sua saúde e condição física. […] Espera-se que o/a militar chegue à conclusão de que o tempo que se dedica à atividade física não é "tempo perdido", mas "tempo ganho". Isso exige uma filosofia de vida diferente e uma mudança de valores, isto é, uma reavaliação daquilo que se julga importante.

Ciente da importância da atividade física para os militares de uma maneira geral e, como observado na citação acima, especificamente, para o militar do Exército Brasileiro, é de suma importância que o combatente se mantenha em constante treinamento, visando a manutenção de seu condicionamento físico para um possível emprego em situações reais, vindo a ser esse preparo o que, talvez, separará o militar que sobreviverá daquele que sucumbirá no campo de batalha, como pode ser observado no trecho abaixo, também do EB-MC-10.350:

> […] torna-se necessário buscar métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação para que militares cuidem bem de sua condição física, visando a duas finalidades: a melhoria da saúde e a aptidão para o desempenho de suas funções. Para isso, recorrer-se-á ao Treinamento Físico Militar. […] O treinamento físico militar não deve reduzir-se a um conjunto de métodos para superação de provas em um determinado dia, pelo contrário, deve ser uma prática cotidiana a fim de se obter um condicionamento melhor de maneira que se possa avaliar o desempenho físico em qualquer momento sem um esforço excessivo.

Dentro deste universo das atividades físicas existe aquela que se destaca atualmente, não somente no âmbito Exército Brasileiro mas, sim, no mundo todo, tanto pelos seus benefícios à saúde como devido à sua capacidade de desenvolvimento cardiovascular. Esta atividade é a corrida. Segundo Alexandre F. Machado (2014), a corrida é o esporte que mais cresce no Brasil e no mundo.

É possível constatar, após uma breve leitura do Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro, a importância atribuída à atividade de correr. Evidencia-se a existência de diversas variações da prática desta atividade, como por exemplo: a corrida contínua ou caminhada, a corrida variada, e o treinamento intervalado

aeróbio. Todos esses, de maneira conjunta e cada um com sua peculiaridade, visam aprimorar a capacidade física do militar, permitindo que este desenvolva resistência, vigor físico e capacidade aeróbia, elementos essenciais para que este desempenhe de maneira satisfatória sua função em combate.

Indo ainda mais a fundo, na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), berço onde se formam os futuros oficiais combatentes da linha bélica do Exército Brasileiro, não poderia ser diferente. Nota-se a presença da corrida na rotina do cadete desde o começo de sua formação na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx), porta de entrada para a AMAN.

A corrida é representada pela disciplina de Treinamento Físico Militar III (TFM III) e está presente em todos os Testes de Aptidão Física (TAF) da formação tanto do Aluno da EsPCEx como do cadete da AMAN, o que comprova ainda mais a sua importância. Além disso, também está presente nos Planos de Disciplina (PlaDis) – documento que regula as matérias que serão desenvolvidas ao longo do ano – de todos os anos de formação.

Dada a importância desta atividade e observada a frequência com que é realizada, supõe-se que esta deva ser desenvolvida com parcimônia e foco na melhora do desempenho do cadete ao longo dos anos, com um estudo detalhado da sua técnica e treinamento bem elaborados.

Entretanto, basta observar uma simples sessão de Treinamento Físico Militar para se constatar a enorme quantidade de cadetes que não tem conhecimento ou mesmo não aplica a correta técnica de corrida durante a prática desta atividade.

Sendo a corrida algo tão relevante para o cadete e para o militar de maneira geral, fica o seguinte questionamento: não deveria ser o cadete um especialista na execução desta atividade? E quanto o conhecimento acerca da correta execução da corrida pode influenciar no seu desempenho durante a prática dos Treinamentos Físicos Militares III?

A pesquisa que visa responder essas perguntas foi delimitada entre os cadetes do Curso de Cavalaria da AMAN, e visa constatar a importância ou não que o conhecimento e a aplicação de uma correta técnica corrida tem na prática desta atividade para estes militares, permitindo que se chegue a conclusões mais sólidas e consistentes.

Os principais objetivos desta monografia foram:

a) descrever e analisar cada parâmetro que influi diretamente na técnica de corrida, principalmente no que diz respeito aos movimentos realizados pelo cadete do curso de Cavalaria, desde sua postura, frequência das passadas e movimento dos braços até sua respiração e aterrissagem.

b) verificar o nível de conhecimento dos cadetes no que diz respeito à técnica de corrida.
c) concluir se os cadetes que realizam exercícios educativos de corrida tendem a ter um melhor desempenho na execução desta atividade.
d) gerar dados estatísticos a respeito do conhecimento e aplicação da técnica de corrida pelos cadetes do curso de Cavalaria.

Em linhas gerais, o principal objetivo deste trabalho é concluir o quanto a correta aplicação da técnica de corrida pode influenciar no desempenho do cadete do curso de Cavalaria da AMAN em suas instruções de Treinamento Físico Militar III e nos Testes de Aptidão de corrida.

A presente monografia está estruturada da seguinte maneira:

No primeiro capítulo, buscou-se explicar o conceito por trás do termo *técnica de corrida*, com um aprofundamento em cada uma das suas características e variantes, como uma forma de revisão da literatura. Nesse capítulo, o leitor poderá construir uma base de conhecimento a respeito do assunto, passando a compreender um pouco mais sobre sua relevância para o cadete e para o corredor de uma maneira geral.

Destrincha-se a técnica de corrida como um todo, apresentando os principais fundamentos relacionados à respiração, movimento dos braços, pisada, aterrissagem, frequência das passadas, postura e educativos.

As principais fontes utilizadas neste capítulo foram livros relacionados à técnica de corrida, blogs de corredores, e sites de especialistas em nutrição e em educação física.

No segundo capítulo é demonstrada como foi feita a coleta de dados realizada com os cadetes do curso de Cavalaria.

As informações foram obtidas através da confecção de um barema de correção de técnica de corrida com uma amostra de cadetes – militares com alto e baixo desempenho –, onde pôde-se gerar estatísticas a respeito da quantidade de cadetes que buscam aplicar esta técnica ou mesmo tem conhecimento a respeito do assunto, buscando relacionar esses dados com as menções e notas obtidas por esses militares nos seus Testes de Aptidão Física.

Além disso, foram coletados mais dados através de um questionário entregue a alguns cadetes do curso de Cavalaria, onde foi possível medir o conhecimento desses militares a respeito da técnica de corrida, se buscam aplicá-la durantes os Treinamentos Físicos Militares, a sua relação com o fato de serem atletas ou não e com as suas menções nos testes físicos da AMAN.

No terceiro capítulo, os dados coletados nos referenciais metodológicos foram transformados em dados estatísticos, facilitando a interpretação dessas informações através de gráficos.

No quarto capítulo foi realizada a análise dos dados estatísticos coletados no capítulo anterior, permitindo que já fossem tiradas algumas conclusões a respeito da hipótese do trabalho.

No quinto e último capítulo é apresentada uma conclusão onde debatemos a veracidade ou não da hipótese e a relevância deste trabalho para o meio acadêmico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

O tema desta pesquisa está inserido na área de estudo da Educação Física, mais especificamente dos conhecimentos acerca das variantes existentes na boa prática de correr.

Neste capítulo, a técnica de corrida será apresentada e analisada como um todo, permitindo que se nivele e padronize o conhecimento acerca do assunto, tendo em vista uma melhor compreensão daquilo que se concluirá nos capítulos que se seguem.

2.1 Revisão da literatura e antecedentes do problema

Primeiramente, através desta revisão de literatura, será realizada uma análise do que se subentende como técnica de corrida. Esta revisão estará dividida em subcapítulos e cada um destes abordará um aspecto em específico da técnica propriamente dita.

2.1.1 O que é a técnica de corrida?

Por ser uma atividade que se realiza desde a infância, muitas vezes pensa-se, erroneamente, que o ato de correr é um processo simples.

Márcio Kroehn (2014) afirma o seguinte a respeito dessa "simplicidade":

> A naturalidade da corrida é, muitas vezes, assustadora. Afinal, basta colocar um pé na frente do outro, fazer um pequeno esforço e lá se vai mais um corredor em seu exercício diário. Mas a prática tem armadilhas traiçoeiras, como o descaso com os exames de saúde e a falta de informações básicas para evitar as lesões, tão comuns aos corredores.

Assim como qualquer outro esporte, a corrida possui as suas peculiaridades; estas que, quando bem estudadas e analisadas, podem permitir que o atleta potencialize o seu desempenho e obtenha melhores índices, trazendo grandes benefícios não só a nível de coordenação motora, mas também no nível de fortalecimento muscular e ajuda na economia de esforço durante os treinos e competições (MADEIRA, 2013).

Complementando esta ideia, Vitor Dias (2011) deixa o seguinte questionamento:

> Para praticar qualquer desporto, normalmente recorremos a um professor da modalidade ou de desportistas da área. Tênis, golfe, futebol, handebol e muitos outros requerem técnicas de aprendizagem. E a corrida? Como sabemos correr praticamente desde que nascemos, entendemos que sabemos correr sem precisarmos aprender. Será assim?

Ou seja, como em qualquer outra atividade física, existe uma maneira *certa* de se praticar o ato de correr, e esta é chamada "técnica de corrida".

Entretanto, apesar de contrariar as aparências, esta não é uma técnica simples e envolve diversas variantes que podem influenciar diretamente o resultado final, mas que com

bastante empenho e dedicação pode ser alcançada e aplicada durantes os treinamentos e competições, como afirma Andrei Achcar (2017):

> Em primeiro lugar, cabe ressaltar que melhorar a técnica de corrida está ao alcance de qualquer corredor, e que toda mudança que você consiga, por menor que seja, é extremamente válida desde que diminua o impacto que a corrida causa ao seu corpo e torne seu movimento mais econômico.

Por isso, tendo em vista uma melhor compreensão desta técnica como um todo, serão analisadas, a seguir, de maneira separada, os principais fundamentos a serem observados.

2.1.2 Respiração

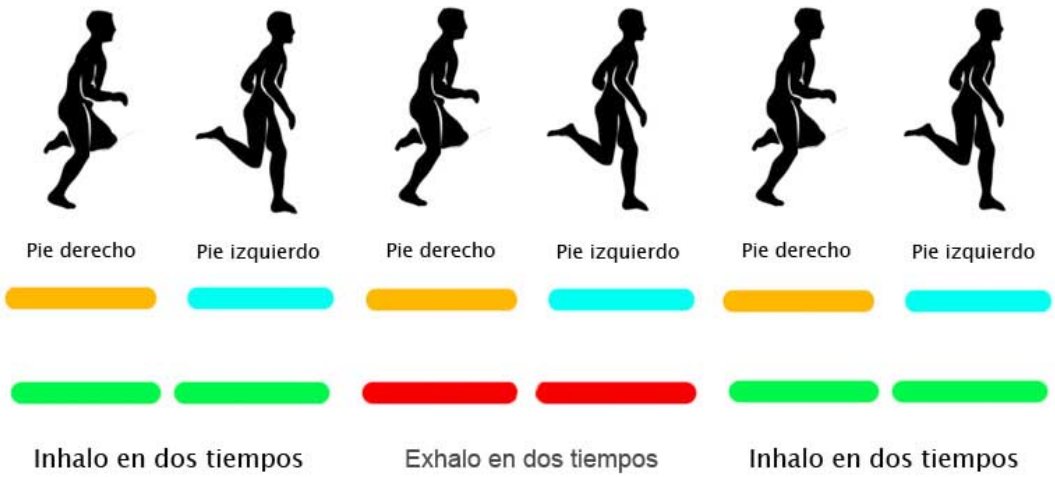
A respiração é uma parte fundamental do treinamento para a corrida. Respirar corretamente pode diminuir o cansaço, melhorar o ritmo da corrida e evitar a sensação de falta de ar durante uma prova (DAVIDSON, 2017).

É nessa fase em que os músculos receberão o oxigênio necessário para que tenham força para realização da atividade física.

É uma atividade simples e que não possui uma regra específica que ratifique como deve ser realizada, porém, existem algumas técnicas que podem melhor contribuir para o desempenho do atleta.

Segundo César Augusto Ferreira (2016), o importante é manter um ciclo constante de inspiração e expiração em tempos parecidos, uma vez que, conforme o esforço fica mais intenso, o controle respiratório se torna mais difícil.

Figura 1: Técnica de respiração.



Disponível em <https://llegatienda.com/aprender-a-respirar-mientras-corres/>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

A imagem acima representa uma das mais comuns e eficientes técnicas de respiração, que é a realizada em dois tempos.

Nesse processo, o corredor inala o ar em dois tempos, o que seria o correspondente a uma pisada com cada pé, e também exala o ar nesses mesmos dois tempos, ou seja, duas pisadas.

Por ser uma técnica bem compassada, permite que a respiração seja curta e superficial, dando forças para que o atleta consiga manter o fôlego durante toda a atividade.

A nutricionista e corredora Patricia Davidson (2017) ainda conclui:

> Sentir-se confortável com a própria respiração é o primeiro sinal de que o corpo está respondendo bem ao ritmo de inspiração e expiração. O ideal é cadenciar a respiração e a corrida, tentando criar um ritmo conjunto do corpo. A respiração não deve ser profunda, e sim mais rápida. Evite o cansaço inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

2.1.3 Movimento dos braços

Pelo fato da atividade de correr ser realizada com maior enfoque no movimentos das pernas, é possível que muitos corredores se esqueçam de dar a devida importância à movimentação dos braços durante esta atividade; membros esses que, quando mal utilizados, podem vir a atrapalhar a execução da corrida e que, quando bem aproveitados, auxiliam no equilíbrio do corpo balanceando o movimento das pernas, contribuindo para a propulsão à frente e na impulsão para cima (CASTANHARO, 2014).

De uma maneira geral, visando um melhor desempenho na corrida através da técnica mais apropriada, o ideal seria que o atleta movimentasse os braços paralelos ao corpo, ou seja, na mesma direção da corrida, tendo em vista uma menor resistência do ar durante o deslocamento. Além disso, que mantivesse mãos e ombros relaxados, visando um menor gasto energético com uma musculatura não essencial e, por último, que deixasse os cotovelos próximos ao corpo e numa angulação de 90°.

Figura 2: Movimentação dos braços.

Disponível em: <http://werunlife.blogspot.com.br/2014/08/saiba-como-melhorar-sua-tecnica-de.html>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

2.1.4 Pisada e aterrissagem

Esta, talvez, deva ser a variante mais importante de todas quando se trata de técnica de corrida e, provavelmente, a que mais é negligenciada pelos corredores amadores.

Para se chegar a conclusão de como deveria ser a pisada/aterrissagem ideal, basta que se realize um simples teste: que se corra descalço por uma curta distância.

Será observado que a tendência natural de nossos pés é que a sua parte conhecida como médio-pé – e não o calcanhar – busque o solo primeiro, o que acaba por reduzir o impacto e permitir um deslocamento mais suave, além de reduzir o risco de lesões.

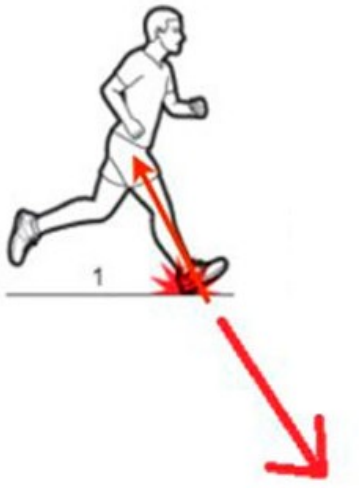
Figura 3: Pisada com o médio-pé.

Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/04/procura-da-pisada-perfeita-entenda-como-ela-pode-melhorar-sua-corrida.html>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

Observa-se na figura acima como a parte médio-anterior do pé dos atletas toca ao chão primeiro, sendo somente logo em seguida e por um curto intervalo de tempo pelo toque do calcanhar.

Essa técnica de deslocamento possibilita que o atleta ganhe velocidade, pois o impulsiona para a frente, ao contrário da aterrissagem com os calcanhares, que acaba por produzir um vetor contrário ao sentido de deslocamento, reduzindo a velocidade do corredor e causando impacto em toda a estrutura óssea da perna, como reproduzido na figura abaixo.

Figura 4: Pisada com o calcanhar



Disponível em: <http://blogpilates.com.br/biomecanica-da-corrida-e-o-pilates/>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

2.1.5 Frequência das passadas

A respeito da importância de se ter um bom conhecimento da frequência das passadas, Marcelo Augusti (2008) afirma:

> A busca pela passada ideal é algo que pode ser treinado e melhorado, por meio dos exercícios educativos, corrida em aclive, saltos variados e trabalho na sala de musculação. A evolução da corrida, além da preparação física, será uma consequência do aperfeiçoamento dos elementos técnicos, como a amplitude e frequência da passada, que não devem ser negligenciados no treinamento.

É comum ouvir de corredores amadores que para que se aumente a velocidade de sua corrida, precisa-se aumentar o tamanho das passadas, pois, seguindo a lógica, com passadas maiores e mais longas, caminhar-se-ia mais rápido. Entretanto, sabe-se, hoje em dia, de que isto não é verdade.

A frequência das passadas está diretamente ligada à pisada e à aterrissagem, uma vez que quando se “abre a passada”, as chances de que os calcanhares toquem primeiro ao solo e produzam um vetor contrário ao deslocamento do atleta e, assim, prejudiquem seu desempenho, são muito maiores.

Raquel Castanharo (2015) ratifica esta ideia:

> Esticar bastante a perna para frente alongando a passada é um erro. Quanto mais longe o pé aterrissa do corpo, mais o joelho sofre e maior é o desperdício de energia na corrida. Ao observar um corredor profissional, vemos que ele aterrissa o pé muito próximo ao tronco e tem a passada grande não por esticar o joelho para frente, e sim por apresentar uma fase de voo grande e eficiente.

A maneira mais eficaz de se aumentar a velocidade, então, seria aumentar a frequência das passadas, ou seja, “pisar” mais vezes por minuto. Entretanto, esta deve ser uma pisada de qualidade e que permita que se tenha uma boa aterrissagem, vindo a impulsionar o atleta para frente.

Para tanto, observa-se que esta pisada ideal não deve prejudicar o centro de massa do corredor e, desta forma, é aconselhável que o pé não passe da linha do quadril.

Figura 5: Pisada na linha do quadril

Disponível em: <http://log.alltleta.com/10-maneiras-para-melhorar-as-tecnicas-na-corrida/>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

2.1.6 Educativos de corrida

A técnica de corrida não se adquire da noite para o dia e exige muito empenho e dedicação por parte do corredor. Por isso, visando se aproximar ao máximo possível da excelência de sua prática, pode-se buscar diversos exercícios educativos que servem para aprimorar a técnica do atleta.

Esses exercícios acabam por contribuir para a melhora da coordenação motora, assim como para possibilitar uma economia de energia, resultando, consequentemente, numa corrida mais eficiente (GAMBOA, 2014).

Ou seja, ter conhecimento a respeito dos educativos de corrida está diretamente ligado com a capacidade de aplicar a sua técnica correta, por isso a relevância de seu entendimento.

Abaixo serão listados alguns destes exercícios:

a) Skipping alto e baixo: visa a correção da passada; consiste na corrida com o levantamento dos joelhos.
b) Hopserlauf: visa melhorar a postura do quadril; consiste em elevar braços e pernas de maneira alternada, realizando um salto a cada elevação.
c) Dribbling: visa fortalecer o tornozelo; consiste em elevar os calcanhares de maneira alternada e sem tirar os pés do chão, com movimento dos braços.
d) Anfersen: visa corrigir o movimentos das pernas "para trás" durante o deslocamento; consiste em elevar os calcanhares alternadamente até a altura dos glúteos.Kick-out: também conhecido como "soldadinho", esse educativo visa aumentar a amplitude da passada; consiste em correr com os pés para a frente, como se fossem chutes.

Renan Furlanetto (2014) ainda conclui a respeito da importância dos educativos para o aprimoramento da técnica e melhora do desempenho:

> Os educativos de corrida, como o próprio nome sugere, são exercícios para ajudarem os atletas a aprimorarem o movimentos utilizado para o esporte (biomecânica), o equilíbrio e a postura. Com isso, as capacidades físicas e motoras também são melhoradas. Além disso, promove um menor desgaste muscular e cardiovascular, ou seja, economiza energia nas passadas.

2.1.7 Postura

A postura do corredor nada mais é do que um compilado de todos aqueles princípios já enunciados neste capítulo, porém agora de maneira integrada.

Lucas Tornioli (2016) foi capaz de enunciar, preciso e sucintamente, no que o atleta deve se concentrar quando se trata da postura:

> 1 – Cabeça: olhe para a frente, na linha do horizonte.
> 2 – Ombro: devem estar relaxados. Evite correr com os braços elevados e tensionados.
> 3 – Braço: paralelos, mantendo os cotovelos flexionados em 90°. O movimento é um cíclico de pêndulo de modo alternado.
> 4 – Tronco: tronco e pescoço eretos, e alongados, ligeiramente projetados à frente.
> 5 – Joelho: ao tocar o chão, o joelho deve estar ligeiramente flexionado.

6 – Tornozelos: deixe-os relaxados, para que quando toquem o chão realizem a flexão (dobrar) e ajudem no amortecimento.

Como se observa na figura abaixo:

Figura 6: Postura correta durante a corrida

Disponível em: <https://www.treinus.com.br/blog/boa-postura-durante-os-exercicios-evita-lesoes/>. Acesso em 23 de fevereiro de 2018.

2.1.8 O cadete e a técnica de corrida

Após dissertar acerca da técnica de corrida de maneira incisiva, comentando a respeito de cada um de seus aspectos e de como estes influenciarão o desempenho do corredor, fica evidente a importância deste conteúdo para o indivíduo que almeje ter uma boa performance em suas corridas.

O ato de correr, segundo o próprio Plano de Disciplinas (PlaDis) – documento onde consta toda a grade curricular do cadete da AMAN –, é inerente à rotina do cadete das Agulhas Negras.

Desde o começo de sua formação, o então Aluno da Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEx) já trava o seu primeiro contato com a disciplina de Treinamento Físico Militar III – a corrida –, disciplina esta que irá acompanhá-lo também pelos próximos quatro anos em que cursará na AMAN, devendo ter média igual ou superior a 5 para obter êxito em sua formação.

Observada a grande relevância que é dada à corrida na AMAN, é de se esperar que o cadete seja um especialista nesta atividade ou que, pelo menos, domine os conhecimentos básicos que caracterizam uma boa corrida, uma vez que esta atividade é realizada diversas

vezes pela semana e que há uma grande cobrança em busca de resultados, principalmente nas avaliações.

Entretanto, a percepção que se tem durante os treinamentos de corrida dos cadetes é que grande parte parece não ter internalizado ou mesmo nunca ter ouvido falar a respeito da técnica de corrida, o que se torna uma coisa preocupante, uma vez que se trata de uma atividade tão cotidiana.

Tendo em vista a situação acima e após a análise de alguns treinamentos dos cadetes não-atletas e dos cadetes atletas – principalmente, do Atletismo – do curso de Cavalaria da AMAN, surge o seguinte questionamento: o quanto a técnica de corrida pode realmente influenciar no desempenho do cadete de Cavalaria na realização de seus treinamentos e avaliações de corrida?

2.2 Referencial metodológico e procedimentos

Como foi possível observar no capítulo anterior, a técnica de corrida é algo que não deve ser negligenciado por aquele que deseja ser um bom corredor, uma vez que tende a interferir diretamente no desempenho final do atleta, podendo vir a potencializá-lo ou denegri-lo. Além disso, foi possível concluir que a técnica de corrida não se adquire subitamente. Ela exige muito treinamento e empenho por parte do atleta.

Cientes, agora, da importância e da complexidade da técnica de corrida de uma maneira geral, cabe a nós tentar observar a aplicação ou não destes conhecimentos nas atividades de corrida realizadas pelo cadete de Cavalaria da AMAN.

Nossa pesquisa parte da hipótese de que os cadetes que têm conhecimento e buscam aplicar a técnica de corrida tendem a ter um melhor desempenho e, consequentemente, a obter melhores índices nas avaliações de Treinamento Físico Militar III – ou seja, nas avaliações de corrida.

Logo, visando comprovar ou não esta hipótese, foram seguidos alguns procedimentos metodológicos que objetivam fundamentar empiricamente nossa futura conclusão.

2.2.1 Barema de correção de técnica de corrida

Tendo como propósito operacionalizar a pesquisa, foi utilizado como um primeiro instrumento um barema de correção de técnica de corrida, isto é, elaborou-se um formulário onde constam os principais fundamentos desta técnica, baseado no capítulo de revisão da literatura, pelo qual alguns cadetes foram avaliados de acordo com o seu desempenho.

Inicialmente o teste foi realizado com doze cadetes. Esses militares foram selecionados de acordo com o seu desempenho durante os TFM cotidianos e pelos seus índices nos TAF, sendo que metade destes possui um bom desempenho, enquanto a outra metade, não.

Neste barema constam alguns elementos como o ritmo constante da respiração, os braços paralelos ao corpo, a aterrissagem do pé, o tamanho da passada, entre outros, sendo que este está presente no apêndice deste Trabalho.

A análise foi feita com cada militar percorrendo uma distância de 100 metros por duas vezes na pista de atletismo enquanto a avaliação era feita através de uma observação.

O objetivo aqui era relacionar o desempenho destes cadetes neste formulário de correção com as suas últimas menções nos testes físicos de corrida e ser capaz de concluir se existe alguma relação entre o fato do militar aplicar a técnica e ter boas notas.

Adotaremos, para fim de análise, a seguinte tabela, que estabelece graus e menções no âmbito Exército Brasileiro:

Menção	Insuficiente(I)	Regular (R)	Bom (B)	Muito Bom (MB)	Excelente(E)
Nota	0 a 4,9	5,0 a 5,9	6,0 a 7,9	8,0 a 9,4	9,5 a 10

Tabela 1: Relação grau x menção no EB

Essa atividade foi realizada na semana do dia 26 ao dia 30 de março de 2018, durante sessões de TFM no período da tarde.

2.2.2 Aplicação do questionário

Num segundo momento, foi aplicado um questionário a uma amostra de cadetes do curso de Cavalaria da AMAN. Este também se encontra no apêndice desta monografia.

Nesse questionário existem perguntas relacionadas ao conhecimento e aplicação da técnica de corrida, ao desempenho nos TFM e TAF, e às opiniões dos cadetes no que diz respeito à importância da corrida de uma maneira geral e da sua satisfação em relação aos treinamentos oferecidos pela Seção de Educação Física (SEF) da Academia Militar.

Nesse momento, nosso objetivo era coletar dados que nos desse “munição” para concluir a respeito de como o cadete enxerga a técnica de corrida, se em algum momento da sua formação ele já ouviu falar a respeito, se já recebeu alguma instrução relacionada, e se ele compreende ou não a sua importância para que possa obter um bom desempenho.

Esse questionário foi realizado na semana de 14 a 18 de maior de 2018 e também nos permitiu gerar estatística a respeito do assunto.

3 RESULTADOS

Tendo como objetivo chegar a uma conclusão coerente a respeito do problema apresentado, coletaram-se os seguintes resultados.

3.1 Resultados do barema de técnica de corrida

Para fim de análise, consideramos como o agrupamento de melhor desempenho aquele onde todos os cadetes obtiveram menção no mínimo MB (acima de 8,5) nos últimos quatro TAF de suas formações – este agrupamento será tratado, a partir de agora, como Agrupamento A –; e como agrupamento de pior desempenho aquele com militares com médias entre 3,8 e 4,5, (menção I), sem considerar as avaliações de recuperação – este agrupamento será chamado de Agrupamento B.

Esses militares, na maior parte das vezes, foram analisados de forma conjunta, levando em consideração o seu grupo como um todo, tendo como propósito ser possível chegarmos a resultados mais conclusivos e gerais.

Analisando os primeiros tópicos deste barema, que são os que questionavam se o militar já tinha ouvido falar a respeito da técnica de corrida e se procurava aplicá-la durante a prática desta atividade, não foram obtidos resultados muito diferentes, isto é, houve uma certa igualdade entre os agrupamentos A e B, como é possível observar no gráfico abaixo:

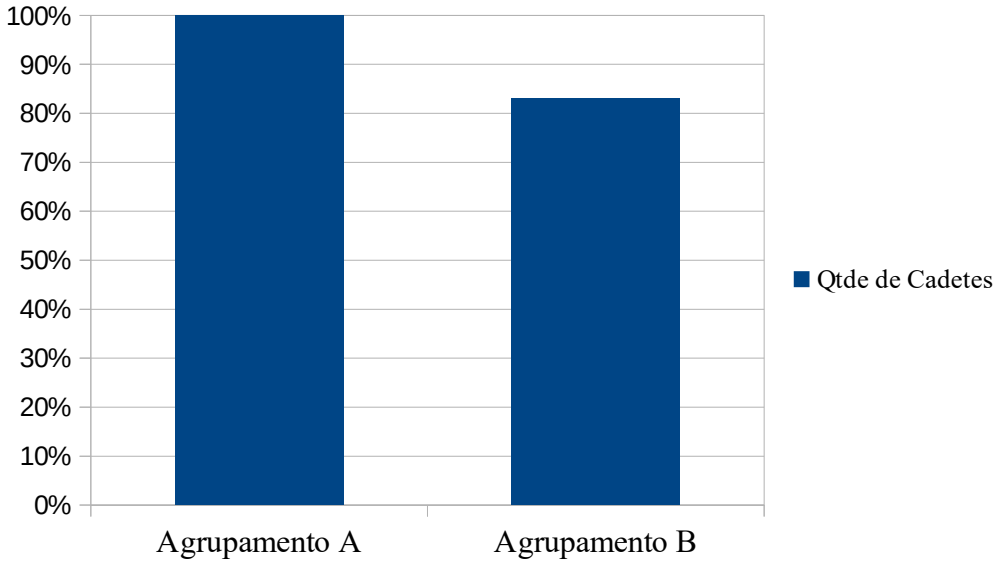


Gráfico 1 – Cadetes que conhecem e aplicam a técnica de corrida

E a mesma igualdade torna a aparecer na análise dos fundamentos relacionados à respiração, aos cotovelos a 90º e às mãos e ombros relaxados, como se observa no gráfico:

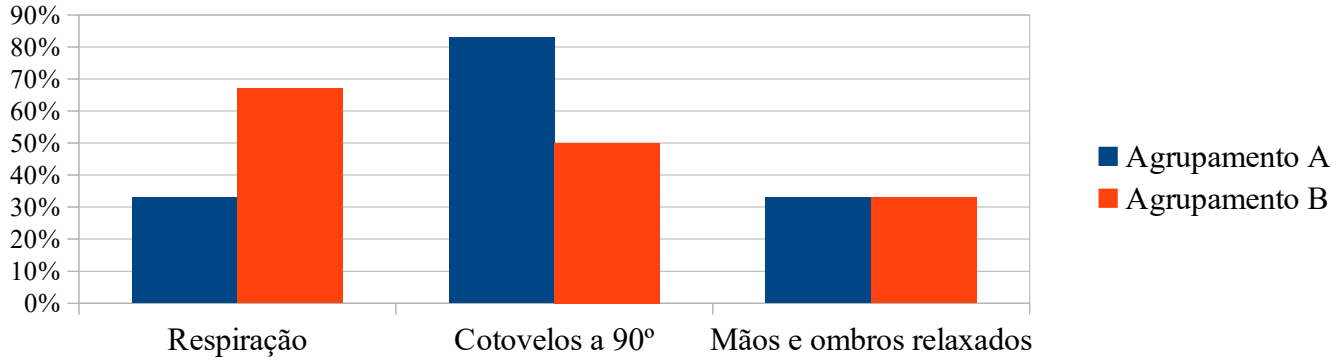


Gráfico 2 - Porcentagem de cadetes que aplicam os fundamentos supracitados

Até o momento, não foi possível observar grandes disparidades entre os dois agrupamentos.

As diferenças começam a surgir a partir do momento em que se passa a analisar aqueles que foram elencados como fundamentos de maior relevância no desempenho do atleta, que são os fundamentos relacionados à aterrissagem e aos pés passando a linha do quadril.

O gráfico a seguir retrata bem este fato.

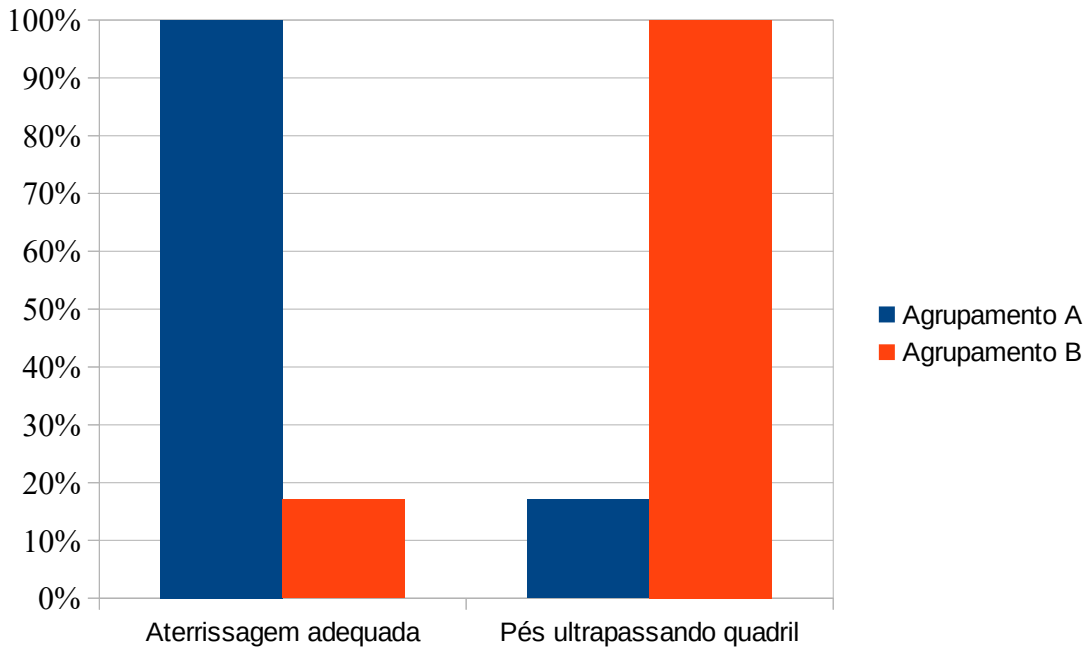


Gráfico 3 – Porcentagem de cadetes que aplicam os fundamentos supracitados

3.2 Resultados do questionário de técnica de corrida

O questionário a respeito dos conhecimentos acerca da técnica de corrida foi distribuído aleatoriamente entre 37 cadetes do curso de Cavalaria da AMAN e permitiu levantar algumas importantes estatísticas.

O primeiro ponto importante observado foi a disparidade entre os cadetes que conhecem e buscam aplicar a técnica de corrida e aqueles que não o fazem, como é possível observar no gráfico abaixo:

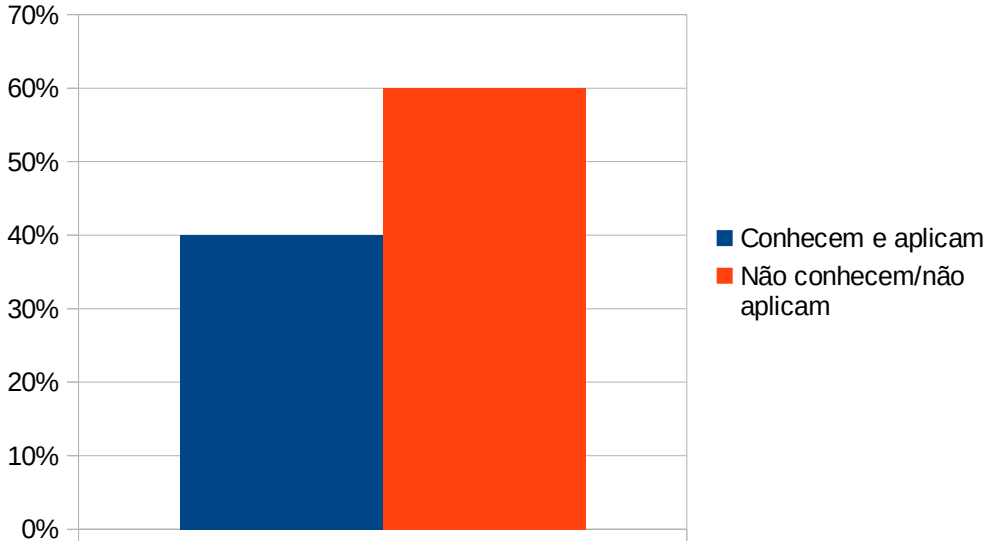


Gráfico 4 - Porcentagem dos cadetes que conhecem e aplicam a técnica de corrida

É possível observar no gráfico que, de todos os que responderam o questionário, 40% conhecem e buscam aplicar a técnica de corrida durante seus treinamentos. Por outro lado, 60% não tem conhecimento a respeito ou mesmo não busca aplicar a técnica.

Cabe ressaltar que, dos atletas entrevistados do curso de Cavalaria da AMAN, 50% destes buscam aplicar a técnica de corrida, enquanto apenas 37% dos não-atletas buscam aplicá-la.

Outro aspecto relevante trata da comparação das médias dos cadetes que aplicam ou não a técnica nas suas últimas avaliações de corrida, como é possível observar abaixo:

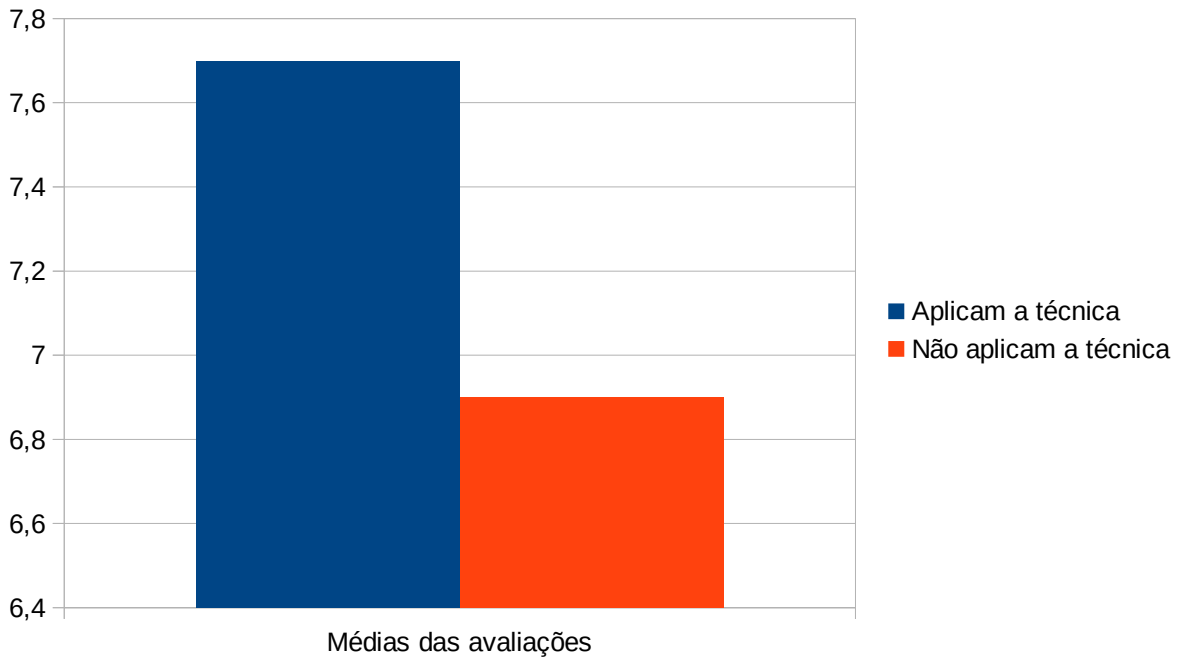


Gráfico 5 – Comparação das médias dos cadetes nas últimas avaliações.

É possível constatar que, nas últimas avaliações, a média dos cadetes que buscam aplicar a técnica ficou por volta de 7,7; enquanto a média dos que não buscam aplicá-la ficou em torno de 6,9.

Uma última constatação importante é a respeito da quantidade de cadetes que alega ter sido ensinado algo a respeito da técnica de corrida durante sua formação. De todos os entrevistados, apenas 3 confirmam essa informação, sendo que todos estes são atletas; enquanto outros 34 dizem nunca ter sido ensinado nada a respeito do assunto durante uma sessão de Treinamento Físico Militar.

4 ANÁLISE DOS DADOS

A seguir, os dados coletados nos respectivos referenciais metodológicos e transformados em estatística serão analisados e nos permitirão tirar algumas conclusões a respeito da hipótese apresentada no início desta monografia, que é a de que os cadetes que buscam aplicar a técnica de corrida durantes seus treinamentos tendem a ter um melhor desempenho nesta atividade.

A análise tratará separadamente do barema de corrida e do questionário entregue aos cadetes.

4.1 Do barema de corrida

Num primeiro momento, o barema de corrida apresentava algumas perguntas inicias e, segundo as respostas apresentadas, não houve grande disparidade na quantidade de cadetes que busca aplicar a técnica de corrida entre os agrupamentos A e B.

Uma hipótese para esta estatística similar é que muitos dos cadetes de baixo desempenho já possuem um histórico de dificuldade na disciplina de Treinamento Físico Militar III e, por isso, vêm, ao longo da formação, buscando alternativas que venham a fazê-los melhorar o seu rendimento durante esta atividade e permitam alcançar sua aprovação anual, sendo que uma destas alternativas está relacionada ao estudo da técnica de corrida.

Essa busca constante pelo seu aperfeiçoamento eleva o agrupamento B ao mesmo nível – ou até mesmo mais – do agrupamento A a respeito do conhecimento dos fundamentos da técnica.

Em seguida, analisa-se a relação da respiração correta, dos cotovelos a 90º e das mãos e ombros relaxados com o desempenho dos cadetes dos agrupamentos A e B.

E o que se pode observar é que esses três fundamentos não foram suficientes para se concluir sobre a relevância ou não da técnica de corrida na performance dos cadetes, uma vez que haviam cadetes do agrupamento B aplicando-os corretamente e cadetes do agrupamento A negligenciando-os. As estatísticas não apresentaram dados conclusivos.

Esse fato nos levou à conclusão de que somente a aplicação destes fundamentos não é suficiente para que o cadete tenha um bom desempenho.

As disparidades começam mesmo a aparecer quando o assunto passa a ser os fundamentos considerados mais importantes para que se tenha uma boa técnica de corrida: a aterrissagem correta e os pés não ultrapassando a linha do quadril.

De acordo com a análise do barema e do gráfico que se obteve com suas estatísticas, pôde-se observar que dentro do agrupamento A, ou seja, do agrupamento que tem um melhor desempenho nas atividades de corrida, a maior parte dos cadetes possui uma aterrissagem correta com o médio–pé e que o permite se impulsionar para frente durante o movimento. Esta aterrissagem acaba estando diretamente relacionada com os pés não estarem ultrapassando a linha do quadril.

O que se observa, também, é que os cadetes do agrupamento A raramente ultrapassam a linha do quadril com os pés durante o seu deslocamento, o que viria a criar um vetor contrário ao seu movimento e o faria perder velocidade.

Por outro lado, dentro do agrupamento B pôde-se observar que a maior parte dos cadetes possui uma pisada "desleixada", utilizando os calcanhares no momento da aterrissagem e passando com seus pés da linha do quadril. Dessa forma, vão se desgastando mais durante a atividade e perdendo velocidade.

O que se pode concluir analisando a aplicação deste fundamento é que ele está diretamente relacionado com o desempenho do cadete durante sua corrida. É nítida a constatação de que os cadetes com alto desempenho se concentram muito mais na execução deste ato do que os cadetes de baixo desempenho e isso, sem dúvida, interfere na sua performance final.

Por fim, resumindo, pode-se concluir pela análise dos dados obtidos com o barema de corrida que:

a) Cadetes com alto desempenho e também os cadetes com baixo desempenho nas corridas tendem a possuir um conhecimento mínimo a respeito da técnica de corrida;
b) Os fundamentos "respiração correta", "cotovelos a 90º" e "mãos e ombros relaxados" não foram suficientes para determinar a relevância da técnica de corrida no desempenho dos cadetes;
c) Os fundamentos "aterrissagem correta" e "pés não ultrapassando a linha do quadril" se mostraram muito relevantes na comparação dos agrupamentos A e B, levando a concluir que estão diretamente relacionados com a performance do cadete, evidenciando a importância da técnica.

4.2 Do questionário de técnica de corrida

A primeira constatação que se faz a respeito do questionário distribuído a uma amostra de cadetes do curso de Cavalaria da AMAN é que mais da metade dos avaliados não conhece ou mesmo não busca aplicar a técnica de corrida durante a execução desta atividade, comprovando a falta de importância dada a este assunto durante a formação do oficial combatente de carreira do Exército Brasileiro.

Outro ponto observado é que dentro do agrupamento avaliado dos não-atletas, apenas 37% destes conhecem ou buscam aplicar a técnica de corrida, enquanto dentro do agrupamento dos atletas da AMAN, 50% destes conhecem e buscam aplicá-la. Estes atletas ainda alegam, no mesmo questionário, que vieram a travar um primeiro contato com esses fundamentos nos horários de treinamento desportivo.

Essa informação nos leva a crer que durante os treinos dos atletas, onde se visa um maior desempenho por parte destes, existe uma certa preocupação para que eles saibam algo a respeito da técnica e possam potencializar sua performance. Por outro lado, no treino dos não-atletas, onde o que se busca, majoritariamente, é a aprovação, não existe uma grande preocupação com a melhora do desempenho através da técnica.

Essa conclusão nos leva a mais uma importante constatação: dos 37 cadetes interrogados, apenas três alegam terem sido ensinados sobre algo a respeito da técnica durante a sua formação, isto é, não angariaram o conhecimento por conta própria e, sim, durante as instruções de treinamento físico dentro do quartel. E destes cadetes, todos são atletas e alegam ter obtido esse conhecimento em seus treinamentos, corroborando a ideia do parágrafo acima.

O último gráfico, que é o que versa a respeito da comparação das médias nas avaliações dos cadetes que conhecem e buscam aplicar a técnica de corrida e os que não o fazem também traz uma ideia importante.

A média do agrupamento que conhece e aplica os fundamentos foi relativamente maior do que a dos outros cadetes.

Enquanto o primeiro agrupamento teve média de aproximadamente 7,7, o outro agrupamento teve média de 6,9, evidenciando a importância da aplicação dos fundamentos da técnica de corrida e a sua interferência na performance final do cadete de Cavalaria.

Por fim, resumindo, pôde-se concluir a respeito do questionário de técnica de corrida que:

a) A maior parte dos cadetes não conhece e não busca aplicar a técnica de corrida, evidenciando a falta de importância dedicada ao assunto.

b) Os atletas tendem a ter um conhecimento maior a respeito da técnica de corrida uma vez que há um interesse que estes potencializem seu desempenho durante seus treinamentos, evidenciando a importância do assunto na área desportiva, onde a performance é o mais relevante.
c) Os cadetes que conhecem a buscam aplicar a técnica de corrida tendem a possuir uma média maior que os demais cadetes em suas avaliações de corrida, evidenciando a relevância desta técnica no desempenho dos corredores e como esta permite que se obtenham maiores índices.

5 CONCLUSÃO

O objetivo inicial desta pesquisa era dissertar sobre a técnica de corrida de uma maneira geral, apresentar suas características e fundamentos, demonstrar sua importância dentro do ambiente desportivo e, por último e mais importante, correlacionar todos esses conhecimentos com a rotina de atividades físicas do cadete de Cavalaria das Agulhas Negras, sendo capaz de concluir se a aplicação ou não desta técnica era capaz de influenciar no desempenho destes cadetes na sua disciplina de Treinamento Físico Militar III, isto é, a corrida.

Nos deparamos com os resultados encontrados no capítulo anterior e fomos capazes de observar que, de fato, os cadetes que possuem algum conhecimento a respeito da técnica de corrida ou mesmo buscam aplicá-la durante estas atividades tendem a obter maiores notas em suas avaliações, principalmente aqueles que se concentram em realizar uma boa aterrissagem com uma passada correta.

Isso se observa tanto no barema de correção de técnica de corrida – quando se observam as notas dos cadetes que aplicam bem esse fundamento e as dos que o negligenciam – como, principalmente, no gráfico de comparação das médias das últimas avaliações.

A diferença de quase um ponto na média dos cadetes que alegam conhecer e buscam aplicar a técnica de corrida comparado com aqueles que não o fazem é de grande relevância. Nos permite constatar evidências práticas da diferença de performance que esta técnica pode proporcionar.

Portanto, tendo em vista que nossa hipótese inicial era a de que os cadetes do curso de Cavalaria da Academia Militar das Agulhas Negras que aplicam a correta técnica de corrida tendem a ter um melhor desempenho, fica comprovada sua veracidade diante destes resultados.

Os resultados alcançados nesta pesquisa não podem ser totalmente generalizados, uma vez que também foi provado que alguns dos cadetes com mais dificuldade também possuem um vasto conhecimento do assunto. Mas o que se pode afirmar, sem dúvidas, é que o cadete que se concentra em melhorar e aplicar sua técnica obterá ganhos em sua performance individual. Ele pode não se tornar o melhor corredor da sua turma, porém evidenciará uma sensível mudança no seu desempenho físico, assim como se tornará mais motivado na prática desta atividade.

Por isso, evidenciada a importância da técnica de corrida e o quanto ela pode influenciar no desempenho do corredor, torna-se necessário realizar uma reavaliação dos métodos de ensino nas seções de educação física da AMAN.

Se o objetivo final é, como é mostrado no Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar, que o militar ganhe condicionamento físico e, durante a formação do oficial de carreira, que se obtenha sua aprovação com o maior aproveitamento possível, deve-se iniciar um trabalho de planejamento de ensino desta técnica aos cadetes.

É inadmissível que o futuro oficial em formação passe cinco anos realizando avaliações de corrida e se forme sem que em nenhum momento sequer tenha sido comentado algo a respeito deste assunto.

O oficial que se forma na Academia Militar deveria ser um especialista em técnica de corrida, tanto para que possa ter um melhor desempenho físico e evitar lesões, como para transmitir os seus conhecimentos aos seus subordinados no corpo de tropa, uma vez que muitos destes somente travarão o primeiro contato com a atividade de correr dentro da caserna, e serão cobrados nos testes por toda sua permanência no Exército.

Por isso, deve-se realizar um trabalho para que futuramente a técnica de corrida passe a ser ensinada aos cadetes da AMAN. Isto pode ser feito através de aulas teóricas de Treinamento Físico Militar ou mesmo com a inclusão de educativos nos planos de treinamento. Porém, o que não se pode permitir é que as coisas continuem como estão: com tantos cadetes atualmente com dificuldade em obter índices satisfatórios nas corridas e uma tão relevante artimanha sendo esquecida ou mesmo negligenciada.

REFERÊNCIAS

ACHCAR, Andrei. **Como melhorar a técnica de corrida: o caminho mais rápido e mais fácil**. 2017. Disponível em: <http://corridaperfeita.com/como-melhorar-a-tecnica-de-corrida/>. Acesso em 2 de maio de 2018.

AUGUSTI, Marcelo. **Quer correr mais rápido?**. 2008. Disponível em: <http://revistacontrarelogio.com.br/materia/quer-correr-mais-rapido-aumente-a-amplitude-ou-a-frequencia-da-passada/>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.,

BRASIL. Ministério da Defesa. **EB20-MC-10.350**: Treinamento Físico Militar. Brasília: 2015.

CASTANHARO, Raquel. **Qual a importância do movimento dos braços no rendimento da corrida?.** 2014. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2014/07/qual-importancia-dos-movimentos-dos-bracos-no-rendimento-da-corrida.html>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

CASTANHARO, Raquel. **À procura da pisada perfeita:** entenda como ela pode melhorar a sua corrida. 2016. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/04/procura-da-pisada-perfeita-entenda-como-ela-pode-melhorar-sua-corrida.html>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

CASTANHARO, Raquel. **Saiba os quatro erros de técnica de corrida que os atletas devem evitar**. 2015. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2015/12/saiba-os-quatro-erros-de-tecnica-de-corrida-que-os-atletas-devem-evitar.html>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

DAVIDSON, Patrícia. **Como respirar corretamente durante a corrida**. 2017. Disponível em: <http://runnersworld.com.br/respirar-corretamente-corrida/>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

DIAS, Victor. **Técnica de corrida**. 2011. Disponível em: <https://www.correrporprazer.com/tag/tecnica-de-corrida/>. Acesso em 2 de maio de 2018.

FURLANETTO, Renan. **5 exercícios educativos para turbinar sua corrida**. 2014. Disponível em: <https://www.ativo.com/corrida-de-rua/treinamento-de-corrida/5-educativos-para-turbinar-sua-corrida/>. Acesso em 2 de maio de 2018.

GAMBOA, Diogo Dias. **Treinamentos educativos melhoram a corrida**. 2014. Disponível em: <https://www.ativo.com/corrida-de-rua/treinamento-de-corrida/treinamentos-educativos-melhoram-a-corrida/>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

MACHADO, Alexandre. **Corrida para corredores: correndo de forma simples, segura e eficiente**. 1ª ed. São Paulo: Ícone Editora. 2014.

MADEIRA, Raquel. **Corre, Salta**. 2013. Disponível em: <https://corresaltalanca.pt/dicas/treino-de-atletismo/beneficios-da-tecnica-de-corrida-no-treino-do-corredor/>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

MAGLIOCCA, Gustavo. **Boa postura durante os exercícios evita lesões**. 2013. Disponível em: <https://www.treinus.com.br/blog/boa-postura-durante-os-exercicios-evita-lesoes/>. Acesso em 23 de fevereiro de 2018.

OLIVEIRA, César Augusto. **5 dicas para respirar melhor durante a corrida**. 2016. Disponível em: <http://suacorrida.com.br/canal/treino/5-dicas-para-respirar-melhor-durante-a-corrida/>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

SERA, Marcel. **Como deve ser o movimento dos braços ao correr?**. 2014. Disponível em: <https://www.ativo.com/corrida-de-rua/treinamento-de-corrida/como-deve-ser-o-movimento-dos-bracos-ao-correr/>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

TAKATUJI, Guto. **Saiba como melhorar a sua técnica de corrida**. 2014. Disponível em: <http://werunlife.blogspot.com.br/2014/08/saiba-como-melhorar-sua-tecnica-de.html>. Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

TAVARES, Marcelo. **Os principais exercícios educativos para corrida**. 2015. Disponível em: <http://www.30tododia.com.br/atividades-fisicas/perguntas/marcelo-tavares/quais-sao-os-principais-exercicios-educativos-para-corrida/>. Acesso em 21 de fevereiro de 2018.

TORNIOLI, Lucas. **6 dicas para ter a postura certa na corrida**. 2016. Disponível em: <https://www.ativo.com/corrida-de-rua/treinamento-de-corrida/mantenha-a-postura/>. Acesso em 23 de fevereiro de 2018.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE TÉCNICA DE CORRIDA

1) Você é atleta da AMAN? ( ) **S** ( )**N**

2) Se você respondeu "S" na pergunta acima, de qual modalidade? **R:** _____

3) Quais foram as suas notas nos dois últimos TAFs de TFM III? **N1:**_____ **N2:**_____

4) Você já ouviu falar em técnica de corrida? Se sim, onde? ( )**S** ( )**N** **R:**_____

5) Você busca aplicar a técnica de corrida durante seus treinamentos? ( )**S** ( )**N**

6) Você costuma correr fora dos horários de TFM? ( )**S** ( )**N**

7) Em algum momento da sua formação, desde a Preparatória, foi ensinado algo a respeito de técnica de corrida em alguma sessão de TFM? ( )**S** ( )**N**

8) Você julga entender a necessidade da corrida em sua formação? ( )**S** ( )**N**

9) Como você costuma chegar dos TFMs centralizados de corrida?

( )**Muito cansado** ( )**Cansado** ( )**Sem dificuldades** ( )**Inteiro**

10) Você está satisfeito com os treinos de corrida oferecidos pela SEF? ( )**S** ( )**N**

11) Você está cursando qual ano da Academia? ( )**2°** ( )**3°** ( )**4°**

APÊNDICE B - BAREMA DE CORREÇÃO DE TÉCNICA DE CORRIDA

Nr:_____ Nome:_____ Ano:_____ Atleta:_____

Menção nos últimos TAFs de TFM III: _____ _____ _____ _____

1. O cadete já ouviu falar em técnica de corrida:_____

2. O cadete procura aplicar a técnica de corrida:_____

3. O cadete mantém um ritmo constante de respiração (1,1,2,2):_____

4. Braços paralelos:_____

5. Mãos e ombros relaxados:_____

6. Cotovelos a 90°:_____

7. Aterrissagem com o médio-pé ou calcanhar:_____

8. Pés ultrapassando a linha do quadril:_____

9. Corrida "silenciosa":_____

10. Passadas curtas ou longas:_____

11. Visada para frente:_____

12. Realiza educativos:_____

OBSERVAÇÕES:_____

_____