

1º Corrida de Rua da Polícia Penal Federal: Relato de experiência

ANTUNES, Emilly
KLEIN, Julia
SOTEL, Luan
MARIOTTI, Nicole
TAGLIETTI, Marcelo

BIOLÓGICAS E DA SAÚDE



INTRODUÇÃO

No dia 16 de março, tivemos a oportunidade de participar da 1ª Corrida de Rua promovida pela Polícia Penal Federal, realizada em um domingo marcado por espírito esportivo, integração e superação. Esta atividade proporcionou não apenas um momento de lazer e bem-estar, mas também uma vivência significativa, que reforçou valores como disciplina, resistência e união. Essa experiência faz parte do projeto de extensão intitulado Escola de Coluna e Terapia Manual, do curso de Fisioterapia. Neste relato, descreveremos nossa vivência durante o evento.

DESENVOLVIMENTO

Adotou-se uma abordagem qualitativa, considerada como método sistemático de investigação, que busca aprofundar a compreensão e explicação acerca de um grupo social e/ou aspectos da realidade, buscando explicar os por quês dos acontecimentos, podendo utilizar de diferentes abordagens (SILVEIRA; CÓRDOVA, 2009). Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir de experiências teóricas e práticas no PROEX – Extensão Escola de Coluna e Terapia Manual, Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG – Cascavel/PR.

Figura 1 – Alunos do 5º período no evento.



Fonte: Autores, 2025.

Durante o evento, os atletas eram recebidos e atendidos, após a corrida, com protocolos de alongamentos, terapia manual e crioterapia, afim de prevenir lesões e aliviar tensões provocadas pela atividade de alta intensidade. Experiência essa que foi de grande importância para o nosso ganho de experiência na área da fisioterapia desportiva, nos ajudando a compreender, planejar e vivenciar um plano de atendimento adequado para atletas de alto rendimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Colocamos em prática aquilo que aprendemos em sala de aula, como treinos e alongamentos, com o objetivo de desenvolver mobilidade e reduzir o risco de lesões. Essa vivência foi muito importante para nossa experiência acadêmica, pois proporcionou mais segurança para quando formos atender nossos pacientes.

REFERÊNCIAS

SILVEIRA, D. T.; CÓRDOVA, F. P. Unidade 2 – A pesquisa científica. In: GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Org.). Métodos de Pesquisa. Rio Grande do Sul: UFRGS Editora, 2009. p. 31-42.