



MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A PREPARAÇÃO DOS ATLETAS COMPETIDORES DA MODALIDADE TRAIL RUN – 42K DO EVENTO ULTRAMACHO

Bruna Pereira de Moraes
Pedro Paulo Conceição Cassiano
Vinicyus Galvão do Nascimento
Talita Ferreira Biedrzcki²

1. Aluno(s) do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
2. Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: A corrida de longa distância, especialmente em trilhas (Trail Run), representa um dos maiores desafios do esporte contemporâneo, exigindo preparo físico, mental e estratégico. Este estudo teve como objetivo analisar os processos de preparação de atletas que competem nas provas de 42K do evento Ultramacho, realizado em Mato Grosso, com foco na integração entre os aspectos físicos, psicológicos e nutricionais. **Metodologia:** A pesquisa teve abordagem qualitativa, descritiva e de levantamento. Participaram oito atletas (quatro homens e quatro mulheres), maiores de 18 anos, que competiram em ao menos duas edições da prova de 42K do Ultramacho nos últimos dois anos. Os dados foram coletados por meio de questionário com perguntas abertas e analisados por meio de quadros temáticos baseados em categorias como treinamento físico, preparação mental e cuidados nutricionais, em diálogo com a literatura especializada sobre esportes de resistência. **Resultados e Discussão:** Os resultados indicaram que, embora o foco da preparação ainda esteja centrado no treinamento físico e técnico da corrida, os atletas reconhecem a importância de estratégias complementares para o rendimento. A preparação psicológica e o suporte nutricional foram apontados como diferenciais, embora nem sempre sejam sistematizados. A vivência em trilhas, a adaptação ao terreno e o controle emocional frente à imprevisibilidade das provas demonstraram-se essenciais para o desempenho. A alimentação também foi mencionada como fator decisivo, podendo contribuir ou comprometer o rendimento conforme sua adequação. **Considerações Finais:** Conclui-se que a preparação para provas de Trail Run vai além do treinamento físico tradicional. A integração entre corpo, mente e alimentação é essencial para o sucesso em provas de alta exigência como a Ultramacho 42K. A pesquisa reforça a necessidade de abordagem multidisciplinar na preparação de atletas de corrida de montanha e pode contribuir para o aprimoramento de práticas profissionais no campo do treinamento esportivo de aventura.

Palavras-chave: Treinamento. Maratona. Trail Run. Ultramacho. Atletas de Endurance.