

## Análise Postural da Corrida

---

A corrida sendo um movimento natural do Ser Humano tem sido uma tarefa essencial na sociedade portuguesa com o intuito de trazer benefícios para a saúde física e mental de quem a pratica. No entanto, são muitos os corredores que a realizam sem terem atenção a alguns aspetos importantes que podem colocar a sua saúde em risco e limitar o seu rendimento na prática da mesma. Compreender alguns aspetos anatómicos associados à corrida podem ser essenciais na prevenção da lesão e na otimização da técnica de corrida.

O **pé** é o primeiro segmento corporal a entrar em contacto com o solo e analisar qualitativamente, o tipo de ataque do apoio no solo e o tipo de pé pode permitir um trabalho de prevenção de lesão diferenciado para quem pratica a corrida.

O apoio pode atacar o solo de 3 maneiras distintas, ver exemplos da Figura 1.



*Figura 1 - Exemplos dos 3 tipos de ataque do apoio no solo (IAAF London 2017)*

- Apoio ataca com o calcanhar - sobrecarrega principalmente a zona da tíbia (as designadas canelites) e a zona do joelho;
- Apoio ataca com o pé todo – Sobrecarrega a parte interna da perna e desenvolve maiores impactos na zona do joelho;
- Apoio ataca com 2/3 do pé (por vezes é confundido com o ataque realizado com a ponta do pé) – sobrecarrega maioritariamente a zona dos gêmeos e posteriores.

### **Qual a melhor forma do apoio atacar o solo?**

Muitos estudos são realizados para indicar qual a melhor maneira do apoio atacar o chão, no entanto, verifica-se que é possível obter um bom rendimento com qualquer um dos tipos de ataque, pois o importante é que o apoio seja realizado debaixo ou próximo do Centro de Gravidade.

No tipo de pé existem 3 tipos, o supinador, o neutro e o pronador - ver Figura 2. A detecção do tipo de apoio permite o aconselhamento da melhor sapatilha ou palmilha. Esta avaliação pode ser realizada de forma estática, mas a sua análise durante a corrida é determinante para que o calçado seja o mais adaptado possível durante a sua prática.

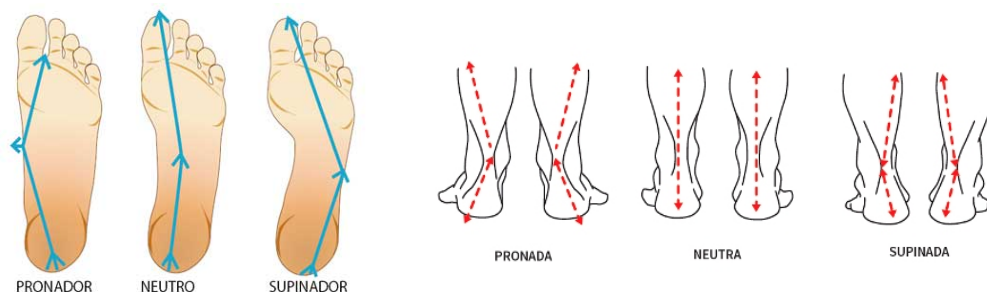
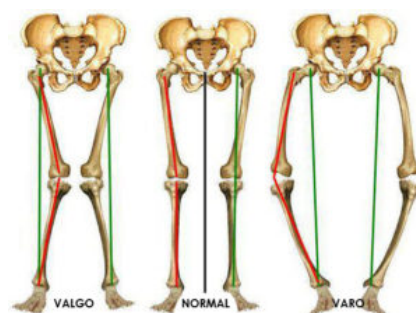


Figura 2 - Exemplos dos 3 tipos de pé (acedido no dia 02-10-2018 no sítio: <https://corrernacidade.com/supinador-pronador-ou-neutro-ou-e-114314> e no sítio: <https://www.pessemdor.com.br/blog/tipos-de-pisada/>)

Uma das articulações que está em maior carga durante a corrida é o **joelho** e nas características do corpo humano encontramos 3 tipos de joelhos - o varo, o neutro e o valgo – ver Figura 3. A identificação do tipo de joelho permitirá a realização de um trabalho de prevenção de lesão assertivo e individualizado.

Figura 3 - Exemplos dos 3 tipos de joelho (Acedido no dia 02-10-2018 no sítio: <https://www.institutotrata.com.br/wp-content/uploads/2016/11/joelho-valgo2-300x225.jpg>)



Os membros inferiores não são os únicos com um papel determinante na corrida, podemos analisar a inclinação do tronco, que deve ocorrer para a frente, através dos ombros, mas deve existir o cuidado de não afastar a anca para trás (“sentar a corrida”) – Fator que sobrecarrega os posteriores dos membros inferiores.

### **Outros aspetos determinantes no rendimento da corrida**

Analisar o deslocamento vertical pode permitir sugerir algumas indicações determinantes na otimização da corrida – “nem demasiado para a frente, nem demasiado para cima”.

- Quando o corredor “desloca o Centro de Gravidade demasiado para a frente” – a fase de voo será curta – menor amplitude de passo - e o tempo de apoio será maior – menor frequência de passo.

- Quando o corredor “desloca o Centro de Gravidade demasiado alto” – a energia realizada aumenta – maior frequência de passo, mas ocorrerá a diminuição da amplitude de passo.

Um outro aspeto importante na corrida é a otimização da frequência de passo e da amplitude de passo, tendo como referência a eficiência da corrida – pretende-se um tempo de contacto com o solo curto, mas o suficientemente longo para aplicar força no chão e obter os ganhos

energéticos pretendidos durante a corrida – esta otimização deve considerar as características individuais de cada corredor.

---

Paulo Oliveira

Biomecânico da Federação Portuguesa de Atletismo

Lisboa, 8 de Outubro de 2018