

15° 2021 FEPEG

FÓRUM DE ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E GESTÃO

“Universidade e a transformação pela inovação tecnológica: Novas formas do fazer pedagógico.”



AUTOR(ES): RODRIGO ALVES DE CARVALHO SANTOS, CAROLINE ALVES SILVEIRA, FREDSON DANILO DA SILVA, KATHERINE SIMONE CAIRES OLIVEIRA e VANESSA MORAES COSTA.

ORIENTADOR(A): CARLOS FILIPE DELMONDES VIEIRA

INFLUÊNCIA DA PISADA NO DESENVOLVIMENTO DE LESÕES EM CORREDORES

A corrida, atualmente é uma das atividades mais populares em todo o mundo e está associada a uma redução substancial da atividade cardiovascular e mortalidade por todas as causas. No entanto, mesmo com o monitoramento em laboratórios de biomecânica, as taxas de lesões na corrida ainda são preocupantes. Trata-se de uma revisão de literatura, na qual realizou-se uma busca eletrônica nos bancos de dados, PubMed, PEDROs e Portal Regional da BVS; utilizando para a pesquisa os descritores: foot-strike, injuries, race e runners. Foram selecionados os artigos que obedeciam aos critérios de inclusão: publicados no período de 2016 a 2021 e que respeitassem referidos descritores. Foram encontrados 15 artigos no total selecionados. Após a leitura de títulos e resumos, restaram 10 artigos para serem analisados, desse modo, após uma leitura flutuante, restaram 4 artigos que foram selecionados para esta revisão de literatura, na qual os dados foram avaliados de forma crítica. DAVIS, Irene *et al*, (2017) confirmaram que os corredores que apoiam o antepé tem taxas de carga vertical mais baixas em comparação com o retropé, enquanto KESSLER, Donald, (2020) mostra que a diminuição do comprimento da passada aumenta a taxa de passos e diminui o tempo de contato com o solo, o que torna o padrão antepé ou do meio do pé mais econômico em comparação com o retropé e promove melhor performance do corredor.. Em controversa, LYGHT, Michael *et al* (2016), concluíram que em corredores que apoiam o retropé tende a gerar uma tensão menor no tendão de Aquiles que em corredores que apoiam antepé devido a maior tensão do tendão e maior ativação do tríceps sural. Desse modo, SWINNEN, Wannan *et al*, (2019) confirmam que os primeiros colocados em corridas de média e longa distância correm mais frequentemente com antepé, na qual vários pesquisadores afirmam que esse tipo de pisada pode ser mais econômico em comparação com as outras. Diante do exposto, conclui-se que o tipo de pisada não influencia no desenvolvimento de lesões, portanto, os estudos mostram que o padrão de corrida com a pisada do antepé pode ser mais econômico em comparação aos outros tipos de pisada e promove uma melhor performance durante a corrida em longas distancias. Desse modo, os estudos apontam que os corredores podem se beneficiar com o desempenho relacionado ao tipo de pisada, seja na obtenção de elasticidade do tipo mola em uma pisada de antepé ou consumindo menos energia muscular em uma pisada de retropé.

Palavras chaves: corrida, corredores, pisada de antepé, pisada de mio pé e pisada de retropé.