

ECONOMIA DE CORRIDA: EFICIÊNCIA E EFICÁCIA DA TÉCNICA NA CORRIDA

ANTONIO, Dayanne Sampaio; SANTOS, Wallace dos; ZAWADZKI, Patrick; LAUX, Rafael Cunha.

RESUMO

Resumo -

A corrida de rua é um exercício de baixo custo e fácil execução, sendo uma das modalidades que mais vem crescendo no Brasil e no mundo. Tratando-se de corrida torna-se necessário levar em conta a técnica adequada com que deve ser realizada. A partir disso, foi proposto para o trabalho final do componente curricular do curso de Educação Física Bacharelado, Biomecânica e Cinesiologia, a análise de membros inferiores no esporte corrida e sugestão de exercícios para aperfeiçoamento do padrão motor desse segmento corporal. Verifica-se o ponto de ativação do quadril o mais importante para que ocorra uma corrida técnica mais saudável, eficiente, eficaz e econômica.

A corrida de rua é um exercício de baixo custo e fácil execução, sendo uma das modalidades que mais vem crescendo no Brasil e no mundo, motivando principalmente pessoas que buscam benefícios para saúde por meio da prática regular de exercício físico (LIMA; DURIGAN, 2018). O número de praticantes de corridas de rua em São Paulo em 2014 era de 146.000, aumentando para 922.870 em 2017, relata a Federação Paulista de Atletismo. De mesma forma como o número de provas realizadas aumentou, em 2004 chegava a ocorrer até 107 provas ao ano, em 2017 aconteceu 435 provas no ano no estado de São Paulo (FPA, 17). A corrida de rua tem ganhado novos

adeptos no Brasil, apresentando um crescimento no número de praticantes na ordem de 25% ao ano (BALBINOTTI et al., 2015). Este aumento pode-se justificar pelo fato da corrida ser um esporte de baixo custo com relação aos acessórios e equipamentos básicos, ser de fácil execução e pela facilidade de ser praticada em ruas, avenidas, praias, parques e outros espaços abertos (LIMA; DURIGAN, 2018; CARDOSO; FERREIRA; SANTOS, 2018; DALLARI, 2009).

Tratando-se de corrida torna-se necessário levar em conta a técnica adequada com que deve ser realizada, para que possa comprovadamente obter resultados satisfatórios (FERNANDES, 2003). A partir disso, foi proposto para o trabalho final do componente curricular do curso de Educação Física Bacharelado, Biomecânica e Cinesiologia, a análise de membros inferiores no esporte corrida e sugestão de exercícios para aperfeiçoamento do padrão motor desse segmento corporal.

Abordando os aspectos principais em uma análise biomecânica do movimento correr são: o equilíbrio, a coordenação, a descontração e a eficácia. O equilíbrio geral do corpo depende da cabeça, posição do tronco e movimentos dos membros superiores e inferiores em sincronia. Na coordenação o menor dos segmentos deve ser realizado em ritmo sempre idêntico (FERNANDES, 2003).

A ação de correr solicita grupos musculares distintos e quanto maior for a inibição, a descontração, dos músculos que não estão sendo induzidos ao movimento, maior será a economia de energia e melhores serão as condições do corredor realizar o esforço. Concomitantemente, se houver a dosificação da amplitude do movimento, juntamente com a utilização mais racional das possibilidades do corpo, resultará em um gesto orgânico mínimo, adequando-se ao ritmo desejado, promovendo a eficácia do movimento (FERNANDES, 2003).

O estilo adequado para a corrida de cada indivíduo é definido pelo seu padrão motor, todavia ao aprimorá-lo para a habilidade motora busca-se produzir um equilíbrio harmônico entre a maior cadência e a máxima economia de esforços. Para tanto, analisa-se em cada estilo alguns elementos que permitem identificar se a habilidade motora está promovendo uma

corrida de forma saudável. Baseiam-se nos seguintes princípios: (a) ação total do corpo; (b) ângulo do corpo; (c) movimento dos membros superiores; (d) colocação dos pés; e (e) ativação do quadril (FERNANDES, 2003).

Dos cinco princípios citados, verifica-se o ponto (e) ativação do quadril (figura 1) o mais importante para que ocorra uma corrida técnica mais saudável, eficiente, eficaz e econômica. Assim, para que decorra-se a melhora da técnica da corrida é preciso que aconteça a eficaz ativação do quadril, ou seja, que o quadril aproveite a sua maior amplitude de movimento no plano sagital com a extensão e flexão (RASCH, 2012). Na maioria dos casos a ativação do quadril não acontece em função de fraqueza muscular, principalmente dos músculos flexores e extensores de quadril, mas ainda de abdutores e adutores de quadril que não o estabilizam adequadamente.

Os músculos responsáveis pela ação de flexão da articulação do quadril incluem o psoas menor e maior e o íliaco, os agonistas primários, e o reto da coxa femoral. O psoas, além da flexão de quadril, realiza a estabilização da articulação. No movimento de extensão do quadril, os músculos agentes são o semimembráceo, semitendíneo, a cabeça longa do bíceps femoral e o glúteo máximo. O movimento de adução é de responsabilidade dos músculos grácil, adutor longo, adutor curto, adutor magno e pectíneo, enquanto que no movimento de abdução, responsável pela estabilização da pelve durante a locomoção é o músculo glúteo médio e mínimo (RASCH, 2012).

Geralmente observa-se nos indivíduos que praticam o esporte corrida, sem uma adequada orientação, apenas flexão e extensão do joelho e uma passada cruzada, ou seja, um movimento não linear que mostra a pouca estabilidade do quadril. Uma corrida com pouca ou nenhuma ativação do quadril, além de ser pouco eficiente, afeta a saúde do seu corpo por meio de lesões em tornozelo, bursite, síndrome da banda iliotibial, lombalgia e tantos outros agravos. Estes tipos de lesões interrompem a prática e dispendem tratamento. A prevenção se mostra necessária para evitar estes tipos de lesões, e, as evidências revisadas apontam para o fortalecimento da musculatura envolvida na articulação do quadril como uma forma eficaz de prevenção.

Assim, sugere-se como meio para melhora da ativação do quadril e consequentemente da corrida os treinamentos de resistência de força e coordenativos/educativos de corrida. No que se trata de treinamento de resistência de força, pode ser aplicado sobrecarga com pesos ou com o próprio peso corporal, devendo ocorrer entre uma à duas sessões semanais dependendo da fase de treinamento. Na Tabela 1 sugere-se uma sequência de exercícios de treinamento de resistência de força.

Os exercícios coordenativos e educativos de corrida de rua (figura 2) recomenda-se que sejam executados inicialmente aos treinos intervalados, e por uma a duas vezes na semana. Na Tabela 2 apresenta-se os exercícios coordenativos e educativos de corrida de rua. Esses treinamentos são recomendados para promover uma maior força muscular e ainda, para o aperfeiçoamento da consciência corporal do praticante, tão exigida durante o esporte corrida.

Portanto, se faz necessário pelos profissionais de educação física repensarem o treinamento físico e técnico direcionado para corredores de rua, uma vez que a corrida vai além do correr. Apresenta-se como limitação deste relato a falta de estudos com análise motora do padrão corrida, assim como o tempo limitante para aprofundamento durante o componente de Biomecânica e Cinesiologia para explorar o tema. Todavia, estes trabalhos desenvolvidos na graduação que oportunizam o acadêmico a exploração de áreas e conceitos diversos favorece a aquisição e o desenvolvimento de conhecimento.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Revista brasileira de ciências do esporte, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.

CARDOSO, Andreia Ferreira; FERREIRA, Elane de Sena; SANTOS, Lindinalva Vieira dos. Perfil socioeconômico de praticantes de corrida de rua da cidade de Teresina-PI. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. v. 12, n. 75, p. 862-866, jan./dez., 2018.

DALLARI, Martha Maria. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. 2009. 130f. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

FERNANDES, José Luís. Atletismo: corridas. 3. ed. São Paulo: EPU, 2003.

FPA. Corredores de rua. Disponível em: <atletismofpa.org.br> Acesso em: 26 set 2019.

LIMA, Fabiana Seixas da Costa; DURIGAN, Adriana Nominato do Amaral. Perfil e características de treinamento dos praticantes de corrida de rua no município de São José do Rio Preto-SP. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. v. 12, n. 76, p. 675-685, set./out., 2018.

RASCH, Philip J. Cinesiologia e anatomia aplicada. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

Imagens relacionadas

Tabela1. Exercícios de treinamento de resistência de força.

Exercício	Volume	Intervalo
Estabilização canoa: -Frontal -Lateral -Costas	3x15seg	30seg
Hiperextensão lombar (solo ou aparelho)	3x15 + 10seg isometria	30seg
Abdominal com pé preso/ abdominal remado/ abdominal rotação / abdominal infra	1x de 15 à 20	30seg
Desenvolvimento passada corrida com elástico frente e costas	3x20 cada perna	60seg
Flexão de quadril e joelho com elástico em pé	3x20 cada perna	60seg
Agachamento profundo (guiado) / meio 90° (livre)	3x12/ 3x30	60seg
Agachamento unilateral	3x12	60seg
Step no banco	3x15	60seg
Afundo em deslocamento	3x20 passadas	60seg
Nórdico	3x15	60seg
Adução e abdução de quadril com elástico	3x20	60seg

Fonte: o autor.

RELATO DE CASO

Tabela 2. Exercícios Coordenativos e Educativos de Corrida.

Exercícios	Volume	Intervalo
Balísticos em barreiras	4x2 ida e volta	60seg
Dribling	2x20m	trote
Skipping	2x20m	trote
Corrida de costas	2x20m	trote
Soldadinho	2x20m	trote
Anfersen	2x20m	trote
Hopserlauf	2x20m	trote
Corrida lateral	2x20m	trote
Grande roda	2x20m	trote
Skipping bloqueado	10x10 barreirinhas	a cada 2 idas 60 seg

Fonte: o autor.

Figura 1. Corrida com e sem ativação do quadril.



Fonte: o autor.

Figura 2. Exercícios educativos e coordenativos de corrida de rua.



Fonte: o autor.