

ESTUDO DA DISTRIBUIÇÃO DA PRESSÃO PLANTAR E DO EQUILÍBRIO CORPORAL EM CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA

Resumos



ADEMIR SCHMIDT

Orientador: **ANTONIA DALLA PRIA BANKOFF**

Faculdade de Educação Física – Unicamp

Resumo

Palavras-Chave
corrida de longa
distância, pés
- pressão,
corredores,
equilíbrio.

As corridas de longa distância, sejam de caráter competitivo ou de promoção da saúde, geram cargas compressivas consideráveis no sistema locomotor. Essas cargas, se não adequadamente distribuídas, predisõem os praticantes a lesões crônicas e agudas. Nesse sentido, o objetivo desta pesquisa foi estudar a distribuição da pressão plantar e do equilíbrio corporal em corredores de longa distância. Participaram do estudo 17 corredores de longa distância do sexo masculino com idade = $28,5 \bar{X} 9,5$ anos, peso = $63,6 \bar{X} 6,9$ Kg e altura = $173,5 \bar{X} 7,0$ cm. A seleção dos sujeitos foi feita segundo critérios de acessibilidade. Para o estudo da distribuição da pressão plantar e do equilíbrio corporal, foi utilizado um baropodômetro eletrônico para realizar uma análise estática, dinâmica (andando e correndo) e uma análise estabilométrica. Os três testes foram realizados com os corredores inicialmente descalços e posteriormente utilizando seu tênis de corrida. Além da análise baropodométrica, os sujeitos responderam um questionário contendo 23 perguntas sobre sua rotina de treino, índice de lesões sofridas, distância percorrida semanalmente, dentre outras. Na análise estatística utilizou-se o teste paramétrico t-Student para grupos independentes. Os resultados da análise baropodométrica estática dos corredores demonstraram distribuição assimétrica da carga entre os membros inferiores, com maior carga direcionada para a parte anterior do pé direito. A distribuição da pressão plantar revelou maior carga na parte anterior do pé esquerdo nos testes dinâmicos com os corredores descalços, enquanto que nos testes com o calçado esportivo não foram detectadas diferenças significativas. Foi constatado que os corredores avaliados realizam o contato pé-solo predominantemente com a parte anterior do pé. O uso do calçado esportivo não apresentou nenhuma interferência específica nos testes realizados. A oscilação do centro de pressão foi maior nos testes monopodálicos. O estudo do equilíbrio corporal demonstrou significativa dependência do sistema visual e tendência de maior oscilação do centro de pressão no eixo X.