

**PISADAS E ALGIAS EM CORRIDA DE RUA**

Berenice Vicente pessoa Ferreira¹

Ermeson Gomes de Souza¹

José Marques da Rocha¹

Nair Rost Lima²

Palavras chaves: pisadas, lesões, calçados, algias.

**Introdução**: Quando pisamos, o primeiro contato com o solo é feito com o calcanhar, em seguida pela lateral externa do pé, terminando com parte frontal do pé e pelos dedos para que diminua o impacto, estamos sempre andando sobre superfícies duras, nossos pés não amortecem naturalmente esses impactos, por isso a utilização de calçados adequados é essencial para absorver esses impactos (GUIMARÃES 2000). Ainda segundo o mesmo autor existem três tipos padrões de pés: chato, arcado e normal, com quatro tipos de pisadas: neutra, supinada, pronada e pronada acentuada, sendo que as variações são individuais. Considerando o elevado número de lesões que acometem os corredores, bem como a importância da estrutura e funcionamento adequado do pé, o presente estudo tem por objetivo identificar as causas de algias em corredores amadores de rua, relacionada a pisada, bem como classificar tipos de pisadas e averiguar causas e efeitos. **Metodologia**: Trata-se de uma pesquisa bibliográfica feita através de artigos e revistas científicas com caráter exploratório usando dados secundários. **Resultados e Discussão:** Os tipos de pisadas são comumente associados a dores nas articulações e a desvios posturais em corredores de rua, essas dores tem se tornado crescente (ZIEMBA 2015). A pisada pronada foi a que mais se associou a lesões relatadas pelos indivíduos, como: síndrome do trato iliotibial, tendinite patelar e canelite, devido ao esforço feito nas articulações e cargas excessivas (SILVA e OLIVEIRA 2011). A prática de atividades físicas ou de esportes regulares trazem benefícios para os seus praticantes. Porém, devem ser tomados cuidados no desenvolvimento das mesmas, em uma corrida de rua o atleta estará sujeito a sofrer lesão, caso não tome os cuidados necessários, Segundo Marinelli (2016). Embora se tenha estudado vários desenvolvimentos biomecânicos para calçados esportivos, pouco são colocados em prática na hora de confeccioná-los, o que vem a aumentar as lesões na hora de prática de atividade física e esportiva. A escolha errada na hora de adquirir o calçado ideal gera várias lesões nas articulações e nos músculos (MARTINS E FEITOZA 2006). Uma lesão pode atingir não só um local, dependendo da modalidade pode se estender para outros locais ou partes do corpo SILVA E OLIVEIRA (2011). **Conclusão**: Embasado na pesquisa, conclui-se que o calçado apropriado é essencial para qualquer prática de atividade física e esportiva, o uso correto do calçado, ajustado ao pé, melhora o desempenho do atleta e evita possível lesões durante a prática da atividade física, uma das formas de evitar todos os problemas causados pelas possíveis lesões no esporte é a prevenção.

**Bibliografia**

GUIMARÃES. V.G, Freitas.G.F.H, Silva.S.RP e Teixeira.R.L. **Pés: Devemos avaliá-los ao praticar atividade físico-esportiva?** Revista Brasileira de Medicina do Esporte Niterói. Ano 2000

MARINELLI. S.T. **Biomecânica da corrida: análise de calçados esportivos e sua relevância com as variações funcionais do arco plantar.** Goiânia 2016

SILVA, L.C.B, Oliveira, L.C.S.P.A. **A influência do tipo de pisada como fator causador de lesões em atletas amadores de corrida de rua em brasília.** UniCEUB Brasília 2011

¹ Acadêmica do curso de educação física do CEULJI/ULBRA e-mail-[bere.ferreira2008@gmail.com](mailto:bere.ferreira2008@gmail.com)

¹ Acadêmico do curso de educação física do CEULJI/ULBRA e-mail [-ermeson.gomesouza@gmail.com](mailto:-ermeson.gomesouza@gmail.com)

¹ Acadêmico do curso de educação física do CEULJI/ULBRA e-mail-[j.mrocha@hotmail.com](mailto:j.mrocha@hotmail.com)

² Mestre orientadora do curso de educação física do CEULJI/ULBRA. e-mail- [rostlima@yahoo.com.br](mailto:rostlima@yahoo.com.br)