



## RELAÇÃO ENTRE FATORES BIOMECÂNICOS E PERFORMANCE DA CORRIDA DE ATLETAS AMADORES

---

### Resumo

PORTES, Tiago Henrique  
NASCIMENTO, Raul Spohn do

A corrida é uma das práticas esportivas que mais vem crescendo nos últimos anos em todo o território brasileiro. Estima-se que o número de corredores em todo o Brasil já ultrapasse a marca dos 6 milhões de adeptos, que podem ser resultados de aspectos como: há não dependência de locais exclusivos de treinamento, o baixo custo financeiro e os vários benefícios em relação a saúde para seus praticantes. O objetivo principal da corrida é deslocar o centro de massa de forma rápida e eficiente, dentro desse cenário, o stiffness e a Potência muscular vem sido estudados como possíveis variáveis que podem vir a interferir na performance do indivíduo. Stiffness é uma capacidade reativa do músculo em armazenar e liberar energia elástica, já a potência é caracterizada por movimentos explosivos, sendo um produto final da junção de força e velocidade. Diante do fenômeno que é a corrida atualmente, contando com inúmeros praticantes nas ruas, praças e parques das cidades, controlar algumas variáveis mecânicas no treinamento pode além de influenciar na performance dos atletas, tornar essa prática mais segura (diminuindo os riscos de lesões). Portanto, o objetivo do presente trabalho é investigar a correlação entre a potência e o stiffness de membros inferiores em corredores amadores, analisando possíveis relações com a performance desses indivíduos. A pesquisa será de natureza experimental, descritiva e com característica qualitativa. Participaram da presente investigação 9 corredores amadores (5 homens e 4 mulheres), participantes regulares de competições que variam de 5 até 21km, e que possuem as seguintes marcas pessoais: 60 minutos ou menos na prova de 10km de corrida de rua ou 30 minutos nos 5km. Todos foram informados sobre os procedimentos da pesquisa e logo após assinaram o (TCLE). Finalizada essa etapa, os participantes partiram para a etapa de preenchimento de um questionário, pertinente aos treinos e incidências de lesões, juntamente com a realização dos testes de potência (salto vertical) e força muscular (RM) de membros inferiores (bem como o reteste dos mesmos), e por fim, foram submetidos ao teste de 3.000m em pista (performance e stiffness). Essa pesquisa encontra-se em fase de processamento dos resultados.

**Palavras-chave:** corrida; stiffness; potência.