

NOVA

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

SportLife

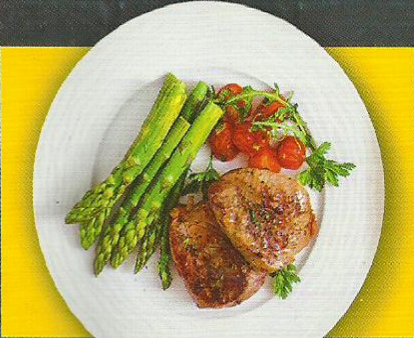
TREINO
ALIMENTAÇÃO
SAÚDE
SUPERAÇÃO



HOLOS50

Conheça a novidade
que queima **1000 cal**
em apenas **50 min**

+ **SUPERTREINO**
para fazer em
qualquer lugar



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

+ **10 MANDAMENTOS**
para acertar em
cheio no cardápio

+ **16 LANÇAMENTOS**
de suplementos



SAUDÁVEL PARA SEMPRE

Ensina a organizar a agenda para você ter
MAIS SAÚDE 24 H

PIRAMBA ABAIXO

O plano estratégico para descidas de **LONGA DISTÂNCIA**

PILATES NO SOLO

5 EXERCÍCIOS
power para definir o abdome

Fellipe Savioli



ARQUIVO PESSOAL

Teste biomecânico: você já fez um?

Esse tipo de avaliação monitora o movimento humano em determinadas situações esportivas e é muito eficaz para detectar falhas e desequilíbrios que levam a lesões

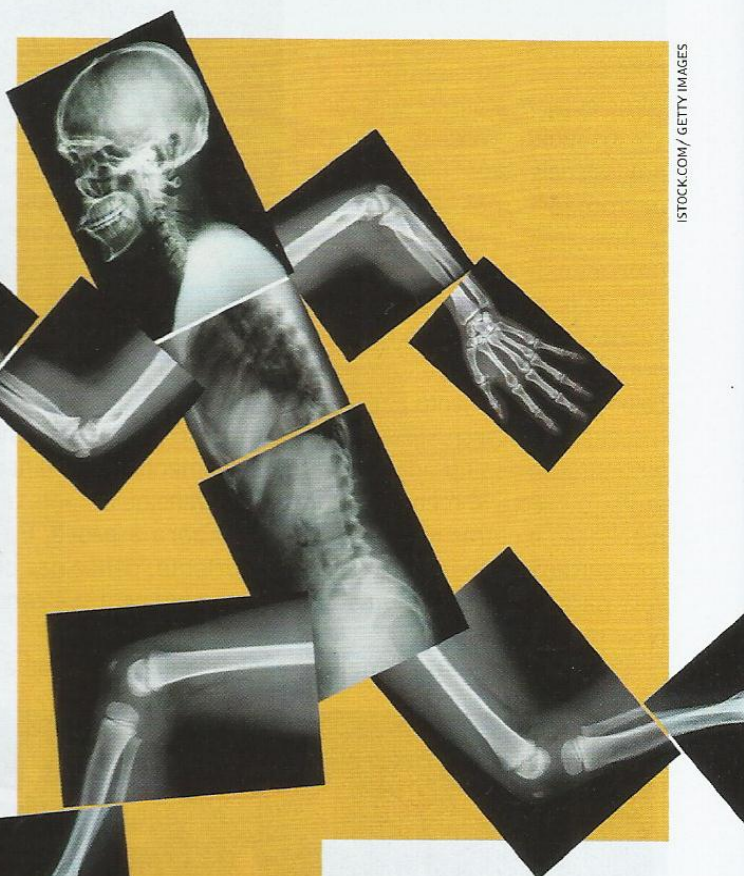
Fellipe Savioli é ortopedista do esporte e triatleta amador

Você já deve ter ouvido falar no teste biomecânico, geralmente aplicado em corredores de níveis e finalidades diversos. O exame é bem simples e pode ser feito em uma esteira, bicicleta ou, em casos mais específicos, simulando movimentos da modalidade, como futebol e basquetebol. A Amanda Preto, que é editora da **Sport Life** e também meia maratonista, nunca havia realizado um exame desse tipo e topou fazê-lo para descobrir a causa de sua lesão crônica nos dois tornozelos – a conhecida canelite, que afeta muitos adeptos da corrida. Para o teste, foram colocados sensores pelo corpo da Amanda, com o objetivo de filmá-lo em ação em todos os ângulos possíveis, permitindo uma avaliação tridimensional do movimento. Além disso, geralmente são feitos exercícios específicos com o paciente parado. Com tais recursos, conseguimos avaliar pontos relevantes para o diagnóstico: padrão de corrida, flexibilidade, equilíbrio e força muscular. Assim, no caso da Amanda, foi possível identificar quais músculos estão encurtados,

ou seja, que causam um movimento mais restrito, e quais músculos devem ser fortalecidos para que o movimento da corrida seja mais harmônico. Outro ponto verificado durante o exame é a posição da coluna vertebral durante a corrida.

No geral, a Amanda possui uma boa postura, mas seus quadris apresentam um desequilíbrio na aterrissagem. Isso significa que ela precisa de um trabalho de fortalecimento para a região de glúteos e quadris para reequilibrar a sua biomecânica, de forma a evitar a sobrecarga desnecessária dos tornozelos, que levam ao quadro da canelite ou periostite.

Assim, se você possui o mesmo problema ou deseja prevenir esse ou outro tipo de lesão, o teste biomecânico é fundamental, principalmente se há a intenção de aumentar o volume de treino: um padrão atípico de corrida ou marcha pode gerar uma lesão. Se



ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

esse movimento atípico ocorre em menor proporção, como em uma prova de 5 km, é possível que o atleta não desenvolva nenhum tipo de lesão. Porém, se o treinamento é para uma maratona, o risco de ficar de molho é bem maior, o que pode custar a

participação na prova. Além disso, se você é um atleta avançado, o teste serve de polimento, pois ajudará a corrigir pequenos desvios, de forma a economizar energia e melhorar a performance. É bom lembrar que, além do teste biomecânico, é importantíssimo realizar exames periódicos para uma atividade física segura e sem surpresas negativas. Bons treinos!