

VIVA A C*RRIDA

CLÍNICA DE
FISIOTERAPIA

**Avaliação [além da]
Biomecânica**

POR QUE UMA AVALIAÇÃO ALÉM DA BIOMECÂNICA?

Porque biomecânica é apenas uma das peças do quebra-cabeça que devemos montar para resolvermos seu problema e atingirmos seus objetivos.

O cuidado completo com a sua corrida e com você envolve olharmos para outras 3 peças, que serão avaliadas e esclarecidas ao longo de seu relatório.

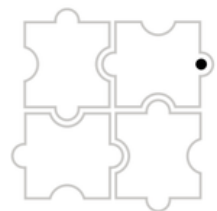


Como ler e interpretar sua avaliação:

- Não necessita de atenção
- Necessita pouca atenção
- Necessita muita atenção

Peça em destaque:

Categoria que necessita intervenção



Nome: **André Martinelli**

Data: **07/05/2026**



BIOMECÂNICA

Há pontos em sua corrida que aumentam seu risco de lesão e prejudicam seu rendimento. Iremos focar nossos esforços nesses pontos (Impacto, Frenagem, Controle sobre a Gravidade, Impulsão e Voo). Já características de seus movimentos que não te prejudicam serão avaliados apenas como curiosidade.

IMPACTO

Nossos próprios músculos e articulações devem funcionar como molas para atenuar o impacto.

LADO ESQUERDO

- **boa absorção**
- **média absorção**
- **alto impacto**

LADO DIREITO

- **boa absorção**
- **média absorção**
- **alto impacto**



FRENAGEM

Aterrissar com o pé muito distante do tronco e sem uma leve flexão de joelho aumenta a frenagem (o que gera desperdício de energia), aumenta a sobrecarga nos joelhos e dificulta a absorção de impacto.

Inclinação excessiva para trás também aumenta a frenagem e desperdiça energia. Já uma inclinação excessiva para frente aumenta o impacto e o risco de lesão.

LADO ESQUERDO

- Pé adequadamente próximo ao tronco
- Pé distante do tronco

LADO DIREITO

- Pé adequadamente próximo ao tronco
- Pé distante do tronco

LADO ESQUERDO

- Joelho adequadamente flexionado
- Joelho muito estendido

LADO DIREITO

- Joelho adequadamente flexionado
- Joelho muito estendido

- Inclinação excessiva para trás
- Inclinação adequada para a velocidade
- Inclinação excessiva para frente



CONTROLE SOBRE A GRAVIDADE

No meio da passada, o corpo todo se abaixa para controlarmos o impacto, que chega a 3x o peso corporal nesse momento.

O tempo de contato com pé no chão deve ser curto, o que nos mostra se a cadência está adequada para a velocidade. Caso contrário, há desperdício de energia e pior absorção de impacto.

- Deslocamento para baixo limitado
- Deslocamento para baixo adequado
- Deslocamento para baixo acentuado

-
- Excesso de flexão de joelho
 - Flexão de joelho adequada
 - Limitação da flexão de joelho

-
- Tempo de contato muito curto
 - Tempo de contato adequado para velocidade
 - Tempo de contato muito alto

-
- Cadência elevada
 - Cadência adequada para a velocidade
 - Cadência baixa



IMPULSÃO

Nesse momento, fazemos força principalmente com panturrilha e glúteo máximo para empurrarmos o chão para trás, e dessa forma, voarmos para frente.

- Extensão de quadril adequada para a velocidade
 - Extensão de quadril reduzida para a velocidade
-

VOO

Além de irmos para frente na corrida, nosso corpo também se desloca para cima alguns centímetros. Deslocamentos acentuados prejudicam a performance e podem aumentar o impacto.

- Deslocamento para cima adequado
 - Deslocamento para cima acentuado
-



CARACTERÍSTICAS

Não relacionadas a lesão e performance.

Aterrissagem com calcanhar

Postura de joelhos e quadril normais para a velocidade

Pisada neutra

Movimento dos braços dentro da normalidade



MÚSCULOS E MOBILIDADE

Testes de força (método Kendall) dos principais músculos da corrida.

PANTURRILHA

LADO ESQUERDO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

LADO DIREITO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

INTRÍNSECOS DO PÉ

LADO ESQUERDO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

LADO DIREITO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

GLÚTEO MÉDIO

LADO ESQUERDO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

LADO DIREITO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**



GLÚTEO MÁXIMO

LADO ESQUERDO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

LADO DIREITO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

QUADRÍCEPS

LADO ESQUERDO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

LADO DIREITO

- **Força adequada**
- **Déficit leve de força**
- **Déficit importante de força**

MOBILIDADE DE TORNOZELO

LADO ESQUERDO

- **Mobilidade adequada**
- **Mobilidade com restrição**

LADO DIREITO

- **Mobilidade adequada**
- **Mobilidade com restrição**

MOBILIDADE DE QUADRIL

LADO ESQUERDO

- **Mobilidade adequada**
- **Mobilidade com restrição**

LADO DIREITO

- **Mobilidade adequada**
- **Mobilidade com restrição**



CAPACIDADE X DEMANDA

Capacidade é o que seu corpo aguenta fazer em um determinado momento. Demanda é o que você faz de fato. Os dois lados dessa balança devem estar alinhados pois dores e lesões surgem quando a capacidade está abaixo da demanda.

Nessa peça do quebra-cabeça olhamos para treinamento, trabalho, rotina, stress, estilo de vida e particularidades do seu caso que também podem estar influenciando sua vida na corrida

Dentro da normalidade

COMPORTAMENTO

A dor e o rendimento são bastante influenciados pelo que estamos vivendo e sentindo no momento. Por isso, olhar para aspectos comportamentais é importante para entendermos seu caso.

Dentro da normalidade

OBSERVAÇÕES ADICIONAIS



PLANO DE AÇÃO PERSONALIZADO

