

Pés: devemos avaliá-los ao praticar atividade físico-esportiva?

Guilherme Veiga Guimarães¹, Hédio Fortunato G. Freitas²,
Paulo Roberto S. Silva¹ e Luzimar R. Teixeira³

RESUMO

Nosso sistema de amortecimento começa no pé, segue para o tornozelo, perna e para o resto do corpo. A cada passada, todo o peso do corpo recai sobre uma dos membros inferiores. Quando caminhamos ou corremos, o problema é basicamente a repetição do mesmo exercício por longos períodos, o que exige um sistema eficiente de amortecimento para diminuir os danos causados pelo constante impacto nas articulações e que, muitas vezes, podem se agravar pelas alterações na estrutura anatômica do pé.

A utilização de calçados apropriados ajuda no funcionamento normal do sistema natural de amortecedores. Além disso, uma avaliação do arco plantar e do tipo da pisada poderá contribuir ainda mais para absorver o impacto nas articulações, uma vez que já existem modelos de calçados adaptados às alterações estruturais do pé.

Palavras-chave: Lesão no pé. Esporte. Biomecânica.

ABSTRACT

Feet: should we evaluate them when practicing physical-sports activities?

Our system of reduction begins at the foot, then going to the ankle, leg, and to the rest of the body. At each footstep, the whole weight of our body is supported by one leg. When we walk or when we run, our problem is basically the repetition of the same exercise for long periods, which demands an efficient system of reduction to decrease the damage caused by constant impact upon the joints, and many

times this can be worsened by alterations in the anatomical structure of foot.

The use of proper shoes helps us in the normal operation of the natural system of shock absorbing. In addition, an evaluation of the plantar arch and the type of gait may contribute further to absorb impact on the joints since shoe-wear exists that adapt to foot structural alterations.

Key words: Foot injuries. Sports. Biomechanics.

A natureza criou o homem para que se movimente com os pés descalços. Durante a passada, o primeiro contato com o solo é feito pelo calcanhar, a seguir pela borda externa do pé, terminando com a porção anterior do pé e pelos dedos, sendo acompanhado por uma rotação interna da tibia, com a finalidade de amortecer o impacto (figura 1).

Normalmente nos deslocamos sobre superfícies duras; nosso sistema natural de amortecimento resulta ser insuficiente para absorver o impacto e a utilização de calçados apropriados é fundamental para ajudar no funcionamento normal do sistema natural de amortecedores. Contudo, não existe calçado perfeito, sendo que o fator mais importante é seu bom ajuste. As pessoas devem evitar, por motivos óbvios, os calçados muito apertados e também folgados demais, pois podem provocar lesões de fricção (atrito), além de não proporcionarem estabilidade.

Com relação às atividades físicas e aos esportes, o tipo de calçado depende da modalidade esportiva e do tipo de força exercida sobre os pés.

A caminhada e a corrida são as modalidades em que o calçado interfere diretamente na *performance* do praticante,

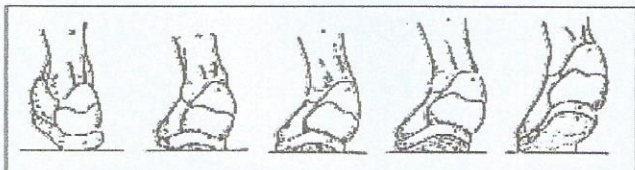


Fig. 1 – Movimento do pé (direito) durante a passada (calcanhar, borda externa, porção anterior dedos e rotação interna da tibia).

1. Fisiologista do exercício.

2. Médico.

3. Professor de Educação Física.

Endereço para correspondência:

Guilherme Veiga Guimarães
Rua Dr. Baeta Neves, 98
05444-050 – São Paulo, SP
E-mail: gvguima@usp.br