

CRITÉRIOS PARA ESCOLHA DO TÊNIS DE CORRIDA

Mabliny Thuany Gonzaga Santos

mabliny.run@gmail.com

Hellen Santos de Farias

hellenfarias12@hotmail.com

Marcos Bezerra de Almeida

mb.almeida@ufs.br

¹Universidade Federal de Sergipe (UFS)

RESUMO

O objetivo do trabalho foi identificar os critérios utilizados pelos corredores na escolha do tênis e relacioná-los com o tempo de prática. Observou-se que 'adequação do tênis a prática' e 'preço' são os mais importantes, contrapondo-se a 'orientação dos professores' e o 'tipo de pisada'. Os corredores menos experientes atribuem pouco valor ao tipo de pisada, mas dão prioridade ao preço. Os mais experientes preocupam-se principalmente com a adequação do tênis para a prática de corrida.

PALAVRAS-CHAVE

corrida de rua; tênis de corrida

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a corrida de rua vem ganhando muitos adeptos por estar associada a melhoras na aptidão física, saúde e qualidade de vida, além de ser considerada como de baixo custo, facilitando sua prática por parte da população (HESPANHOL *et al.*, 2012; FERREIRA, 2015). Por ser caracterizada como uma atividade de alto impacto, tem sido observado uma elevada incidência de lesões musculoesqueléticas, principalmente nas articulações do quadril, joelhos, tornozelos e pés (PILLEGI *et al.*, 2010). Parte dessas lesões estão associadas à fatores relacionados ao treinamento, técnica e utilização de material inadequado (PURIM, 2014), de modo que os tênis esportivos surgem como uma ferramenta ao auxílio à diminuição do risco, bem como melhora no rendimento, segurança e conforto (MELO, 1996).



Por esses motivos, o comércio apresenta grande diversidade de calçados, que se diferenciam pela tecnologia utilizada em sua construção, estética, faixa de preço, e tipos de solados (MELO, 1996). Segundo Machado (2011), os tênis de corrida podem ser classificados em cinco categorias: Amortecimento, performance, controle de movimento, estabilidade e trilha, sendo que para sua escolha é importante considerar alguns aspectos, como: Parte do pé que contata o solo (antepé ou retropé), tipo de arco (chato, normal, cavo), tipo de pisada (pronada, supinada, normal), peso, condicionamento do indivíduo e ritmo da corrida. Embora esses fatores relacionados a características individuais sejam importantes para a escolha do calçado, aspectos funcionais, preço, estética e percepção de conforto parecem exercer uma maior influência (NIADA, 2013). Dessa forma, o objetivo do trabalho é identificar os principais critérios utilizados pelos corredores para escolha do calçado esportivo, essas informações podem auxiliar os profissionais que atuam nesse contexto a oferecerem uma melhor orientação ao aluno.

OBJETIVO

Identificar os critérios utilizados pelos corredores de rua na escolha do tênis de corrida e relacioná-los com o tempo de prática.

METODOLOGIA

Amostra

O estudo foi composto por 149 corredores de ambos os sexos, recrutados nos locais de treinamento que concentram a maior parte do público, na cidade de Aracaju – SE. Os critérios considerados para participação foram: Possuir no mínimo um mês de treinamento e ter idade acima de 18 anos. Os participantes foram excluídos do estudo quando havia ausência de resposta em alguma questão presente no questionário. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumento

O instrumento foi aplicado previamente com alguns corredores do Clube de corrida da Universidade Federal de Sergipe (UFS) a fim de identificar possíveis falhas, e assim, fazer as modificações necessárias para que a versão final atendesse às necessidades da pesquisa. Após essa etapa, o questionário foi aplicado presencialmente e via plataforma Google; o mesmo continha questões em relação ao tempo de prática da modalidade, critérios utilizados para escolha do tênis e conhecimento sobre o tipo de pisada

Análise Estatística

Os dados obtidos foram tabulados no programa Excel e em seguida analisados no software SPSS 20.0. Foi realizada correlação de Spearman-rank para verificar a relação entre o tempo de prática de corrida de rua e o critério utilizado para a escolha do tênis. Foi adotado um nível de significância de 5%.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 149 corredores, sendo 82 do sexo masculino (55%) e 67 (45%) do sexo feminino, com média de idade de $33,83 \pm 9,42$ anos. Do grupo estudado, 106 (71,10%) praticam a corrida de rua até 3 anos e 43 (28,90%) acima de 3 anos. Em relação a frequência semanal de treinamento, a maior parte do grupo treina quatro vezes/semana (33,60%), sendo a menor frequência percebida para 12 indivíduos, que treinam apenas uma vez na semana (8,10%). Entre os corredores, a distância mais percorrida são os 5 e 10 quilômetros, sendo respectivamente 62 (41,60%) e 51 (34,20%), quando perguntados sobre o tipo de pisada, 49 (38,90%) relataram não conhecer, sendo os demais divididos em: 43 (28,90%) com pisada neutra, 24 (16,10%) pisada pronada e 33 (22,10%) supinada.



Em relação aos critérios utilizados para escolha do calçado esportivo, observou-se que “adequação do tênis para a prática” e “preço” foram os aspectos mais citados pelos corredores. Em relação aos critérios tidos como menos importantes, observou-se a “orientação do profissional” e o “tipo de pisada” (Gráfico 1).

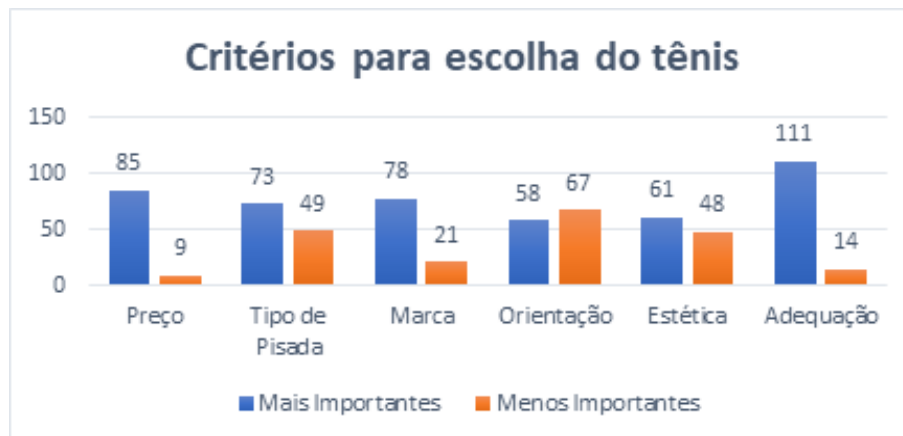


Gráfico 1. Critérios para escolha do tênis de corrida.

Quando os grupos foram estratificados em relação ao tempo de prática, observou-se que os corredores com “até 3 anos” atribuem pouco valor à marca e à estética, mas dão prioridade a adequação e ao preço do calçado (Gráfico 2).

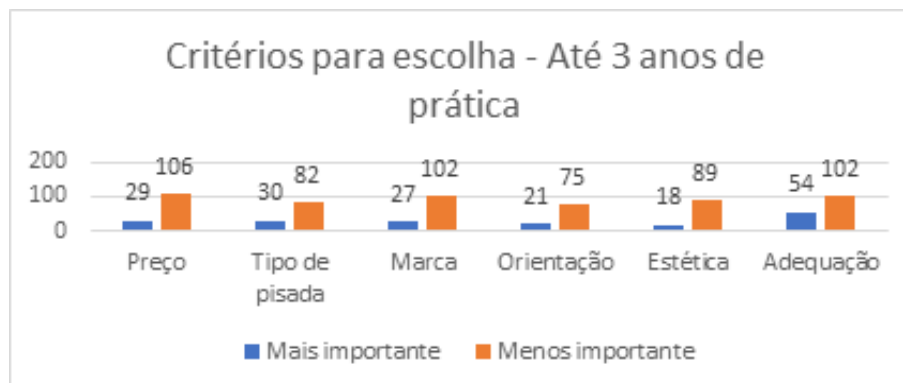


Gráfico 2. Critérios para escolha do tênis de corrida – Até 3 anos de prática.

Os corredores com prática “acima de 3 anos” atribuem maior importância a “adequação do tênis” para a corrida e consideram como aspectos menos importantes o preço e a marca (Gráfico 3).

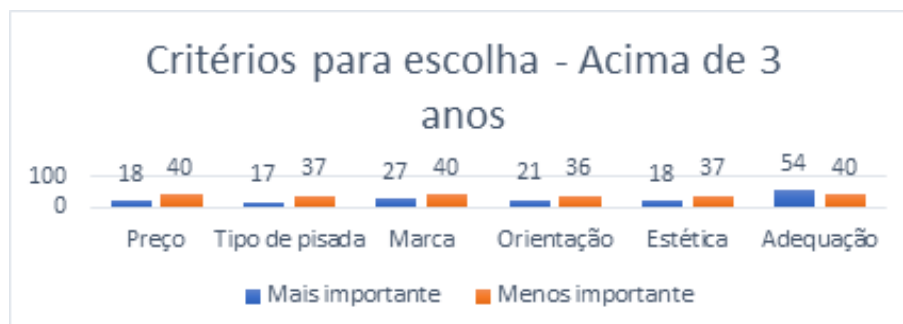


Gráfico 3. Critérios para escolha do tênis de corrida – Acima de 3 anos de prática.



DISCUSSÃO

O presente estudo teve a finalidade de verificar qual o principal critério utilizado pelos corredores para a escolha do calçado esportivo. Observou-se que o critério “preço” foi o mais indicado, embora não seja possível afirmar se corresponde ao “mais barato ou mais caro”. Robbins *et al.*, (1997) observaram que houve maior propensão a lesão quando os calçados mais caros foram utilizados, corroborando com Clinghan *et al.*, (2008) que ao comparar o nível de amortecimento da pressão plantar, observou que os tênis mais baratos apresentaram melhores resultados e quando comparados em relação ao conforto, não houve diferença significativa.

O presente trabalho evidenciou que 33% dos corredores não conhecem seu tipo de pisada, sendo um dos critérios assinalados pelos praticantes como um dos menos importantes no processo de escolha do tênis. Estas informações são contrárias às recomendações dadas por Guimarães *et al.*, (2000) e Hohmann *et al.*, (2012) onde acreditam serem importantes para auxiliar na escolha do calçado e redução do risco de lesões, embora não há evidências que comprovem os benefícios da utilização de tênis específicos para pisadas (RYAN *et al.*, 2011; RICHARDS *et al.*, 2009; PALMA *et al.*, 2015). Hespanhol (2013) orienta que de modo geral, indivíduos que têm pisada pronada façam uso de tênis de controle de movimento, sujeitos que tenham pisada neutra recomenda-se o uso de tênis de estabilidade e para os que possuem pisada supinada, orienta-se a utilização de calçados com amortecimento extra para absorção do impacto.

Além disso, foi observado que os corredores mais experientes se valem de critérios que possam estar ligados ao rendimento, através da escolha do calçado específico para a corrida de rua e também se preocupam mais se o calçado é adequado ao seu tipo de pisada. Perl, Daoud e Lieberman (2012) comparando o consumo de oxigênio em indivíduos com calçado padrão e minimalista em antepé e retropé, verificaram que não há diferenças significativas para os tênis em relação a parte que contata o solo primeiro, porém foram encontradas diferenças significativas para os dois tipos de pisada em tênis minimalistas, sendo que em antepé os corredores foram 2,4% mais econômicos e em retropé esta economia foi de 3,3%. Segundo Franz, Wierzbinski e Kram (2012), o peso adicional do calçado pode ser irrelevante, em contrapartida, fatores como a construção do tênis, a experiência de correr descalço e parte do pé que contata o solo podem interferir na determinação do consumo energético entre correr descalço e calçado.

Entre os corredores, sejam iniciantes ou experientes, a “orientação do Profissional de Educação Física” para a escolha do tênis foi o critério citado com o menor grau de importância. Entendendo que a orientação para a escolha do calçado permeia o universo de trabalho deste profissional, o estudo poderá ser uma ferramenta que contribuirá com os profissionais deste mercado na orientação aos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, conclui-se que os principais critérios para escolha do tênis de corrida são respectivamente: a adequação do tênis a prática e o preço, já como critérios menos importantes se sobressaíram, a orientação dos professores para a compra e o tipo de pisada.

CHOOSING TENNIS FOR STREET RACE PRACTICE

ABSTRACT

The aim of this study is identify the criteria used by runners for choosing running shoes and to correlate them with practice experience. The sample was composed by 149 runners, the results suggested that “suitability of tennis to practice” and “price” are the most important, and the “teacher’s orientation” and “footprint type” the less important criteria. Less experienced runners value “price” over “footprint type”, whilst more experienced runners focused on “adequacy” of the shoe for practicing”.

KEYWORDS: *Running; Physical activity; Athletic performance.*



ELEGIR EL TENIS PARA LA PRÁCTICA DE LA RUIDA DE RUA

RESUMEN

El objetivo del trabajo fue identificar los criterios utilizados por los corredores en la elección del tenis y relacionarlos con el tiempo de práctica. La muestra fue compuesta por 149 corredores, y se observó que 'adecuación del tenis a la práctica' y 'precio' son los más importantes, contraponiendo la 'orientación de los profesores' y el 'tipo de pisada'. Los corredores menos experimentados atribuyen poco valor al tipo de pisada, pero dan prioridad al precio. Los más experimentados se preocupan principalmente por la adecuación del tenis a la práctica de la carrera.

PALABRAS CLAVES: Carrera; Actividad física; Rendimiento Atlético.

REFERÊNCIAS

- CLINGHAN, R. Do you get value for Money when you buy na expensive pair of running shoes? *Br J Sports Med*, v.42, n.3, p.189-93, 2008.
- COOK, S. D.; KESTER, M. A.; BRUNET, M. E. Shock absorption characteristics of running shoes. *Am J Sports Med*, v.13, n.4, p.248-53, 1985.
- FERREIRA, V.R., BENTO, A. P. N., SILVA, M.R. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. *Rev Bras Med Esporte*. v .21, n 6, 2015
- FRANZ, J. R.; WIERZBINSKI, C. M.; KRAM, R. Metabolic cost of running barefoot versus shod: is lighter better?. *Med Sci Sports Exerc*. v. 44, n.8, p.1519-25, 2012.
- GUIMARÃES *et al.*, Pés: devemos avalia-los ao praticar atividade físico-esportiva?. *Rev Bras Med Esporte*, v.6, n. 2, p. 57-9, 2000.
- HESPANHOL *et al.*, Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. *Rev Bras Fisioter*, v.16, n.1, p.46-53, 2012.
- MACHADO, A. F. *Corrida: bases científicas do treinamento*. São Paulo: Cone, 2011.
- MELO, S. I. L. Construção e avaliação do calçado esportivo na visão de fabricantes, especialistas e usuários – um estudo de revisão. *Rev Educ Fís/UEM*, v.7, n.1, p.41-52, 1996.
- NIADA, A. C. M.; BAPTISTA, P. P. Hierarquia de metas do consumidor para diferentes níveis de autoconexão com a marca: um estudo sobre a relação dos corredores de rua com a marca de seu tênis de corrida. *Rev Adm Mackenzie*, v.14, n.5, p.140-76, 2013.
- PERL, D. P.; DAOUD, A. I.; LIEBERMAN, D. E. Effects of footwear and strike type on running economy. *Med Sci Sports Exerc*. v. 44, n.7, p.1335-43, 2012.
- PURIM, K.S.M *et al.*, Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua. *Rev Bras Med Esporte* . v. 20, n. 4, 2014.
- RICHARDS, C.E.; MAGIN, P.J.; CALLISTER, R. Is your prescription of distance running shoes evidence based?. *British Journal of Sports Medicine*, London, v. 43, n. 3, p. 159-62, 2009.
- ROBBINS, S.; WAKED, E. Hazard of deceptive advertising of athletic footwear. *British Journal of Sports Medicine*. London, v. 31, n. 4, p. 299-303, 1997.
- RYAN, M. B.; VALIANT, G.A.; McDONALD, K.; TAUNTON, J.E. The effect of three different levels of footwear stability on pain outcomes in women runners: a randomised control trial. *British Journal of Sports Medicine*. London, v. 45, n. 9, p. 715-21, jul 2011.
- GENT, V. *et al.* Incidence and determinants of lower extremity running injries in long distance runners: a systematic review. *Br J Sports Med*. v.41, p.469-80, 2007.

