

Estudo analisa impacto na coluna em corrida de mulheres

Inédita na literatura da área, pesquisa procura avaliar impacto do movimento dos seios na corrida e o equipamento mais adequado para a prática

JOSÉ DE ARIMATHÉIA

A prática da corrida, seja ao ar ou em academias, popularizou-se há décadas. Inúmeros estudos já se preocuparam com o impacto do exercício na coluna vertebral e como o calçado adequado pode prevenir lesões. Porém, quase a totalidade dos estudos teve como foco os membros inferiores, ignorando que a mulher possui uma variação anatômica capaz de afetar esta equação: os seios. Num país líder de cirurgias de redução de mama, e que envolvem uma série de riscos, é uma pesquisa necessária e bem vinda.

É aí que entra a pesquisa da mestranda em Educação Física da UEL, Juliane Cristiana Leme, orientada pelo professor Felipe Arruda Moura (Departamento de Ciências do Esporte) e desenvolvida no Laboratório de Biomecânica Aplicada do Centro de Educação Física e Esporte da Universidade. Intitulado "Análise das curvaturas da coluna e da cinemática dos seios com diferentes mulheres durante a corrida calçada", o estudo procura descobrir quais os impactos na coluna em decorrência dos deslocamentos dos seios em corrida (em esteira) e quais os equipamentos (calçados e suporte de busto) mais adequados para a



A mestranda Juliane Cristiana Leme, orientada pelo professor Felipe Arruda Moura, realiza pesquisa inédita na literatura da área

prática do exercício.

Para isso, ela testa diferentes modelos de tênis e suportes em mulheres de diferentes tamanhos, de seio, de altura e de faixa etária. Segundo a mestranda, a falta de um top adequado pode causar desconforto e dores nos seios, mas em casos mais graves, já relatados na literatura, houve até fratura de costela. E não se trata de atletas que competem, mas de mulheres que correm por hábito.

Os equipamentos testados foram adquiridos com recursos financeiros da Fundação Araucária. Os suportes de busto em teste custaram em torno de 200 reais cada, e os tênis, aproximadamente 500 reais. Os primeiros permitem ajustes para até 25 tamanhos diferentes e os calçados vão do número 36 a 38. Quanto à faixa etária, são mulheres de 18 a 30 anos.

Comparação - O professor Felipe explica que é feita uma comparação entre dois modelos de

tênis: o tradicional e o minimalista que, apesar de ter um sistema de amortecimento, é mais leve, flexível e permite um ritmo mais rápido, simulando uma corrida descalça, além de ser uma tendência atual da indústria, a partir de estudos mais recentes – embora outros estudos sigam em linha diferente. Já o top é de um modelo que encapsula totalmente os seios, assegura alta sustentação e reduz o deslocamento. Juliane observa que às vezes as mulheres preferem o modelo mais bonito ao mais eficiente, e às vezes até abandonam a prática em razão de não possuir um top adequado.

A pesquisadora já foi aprovada na Qualificação e está na reta final da pesquisa. No momento, está "recrutando" mulheres para o estudo. Elas devem se encaixar nas condições já descritas e a participação será apenas uma vez, de forma individualizada e sem exposição. Devem ser capazes de correr em esteira, não podem ter feito cirurgia no seio, não estar grávida nem em lactação.

As participantes deverão correr numa esteira com marcadores refletivos acoplados à pele que vão registrar o movimento dos seios e da coluna, em três ritmos diferentes. No total, são observadas 11 combinações distintas, entre ritmo, calçados e tops. Cada participante receberá depois um laudo indicando o melhor top e calçado para o seu caso.

O estudo conta ainda com a participação de duas alunas de Educação Física, bolsistas de Iniciação Científica, Luíza Banks, bolsista do CNPq (3º ano do Bacharelado) e Yasmin Reis, bolsista da UEL (1º ano da Licenciatura). Juliane é bolsista da Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior).

As interessadas em participar da pesquisa podem entrar em contato com Juliane pelo e-mail jucris.leme@gmail.com ou pelo telefone (43) 99618-3574.



A pesquisadora testa diferentes modelos de tênis e suportes em mulheres de diferentes tamanhos, de seio, de altura e de faixa etária