



Sabastian Sawe

26/04/2026

MOVIVA RUN

AVALIAÇÃO BIOMECÂNICA DE CORRIDA

Conteúdo

Identificação do Atleta	2
Biomecânica	2
Dados da gravação do treino	2
Performance geral	4
Análises	5
1. Ângulo do braço	5
2. Ângulo do joelho - Ciclo posterior	7
3. Ângulo do joelho - Ciclo anterior	9
4. Posição da cabeça.....	11
5. Inclinação do tronco	13
6. Ângulo de aterrissagem do pé.....	14
Métricas	16
1. Tempo de voo	16
2. Tempo de contato com o solo	17
3. Cadência	18
4. Comprimento da passada	19
Resumo final	20

Identificação do Atleta

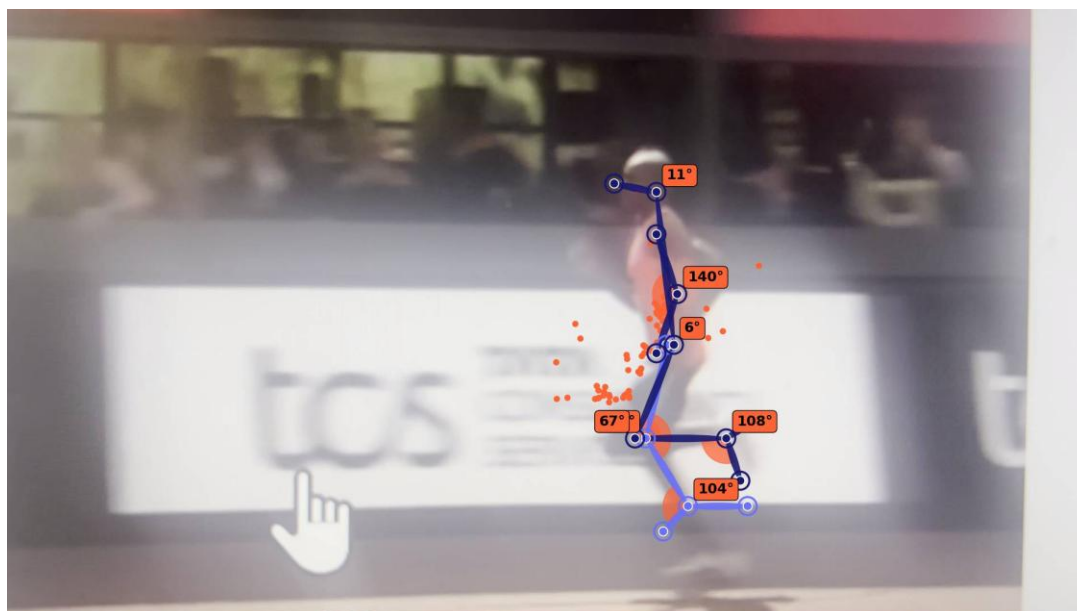
Nome	Sabastian Sawe
Sexo	Masculino
Idade	29
Cidade - Estado	Vale do Rift - Quênia

Biomecânica

Dados da gravação do treino

Data do treino	26/04/2026
Horário do treino	08:00
Tipo de avaliação	Vista lateral
ID do vídeo	E8E707BA-D178-484F-820E-ECC78D0F3AD3

Vista lateral



Performance geral

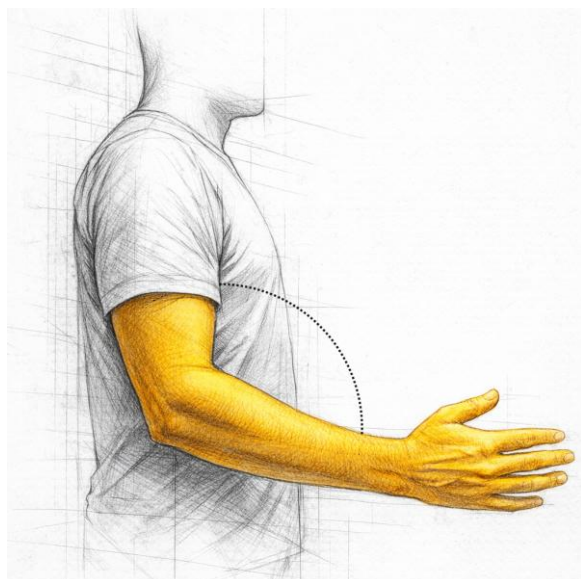


Sebastian Sawe, sua pontuação geral foi de 88,5 em uma escala de 0 a 100.

Esse resultado indica uma biomecânica altamente eficiente, com poucos pontos de atenção para otimização adicional de desempenho e redução de risco de lesões. Sua análise confirma um padrão típico de atleta de elite — pontuações acima de 85 são, em geral, observadas apenas em corredores desse nível.

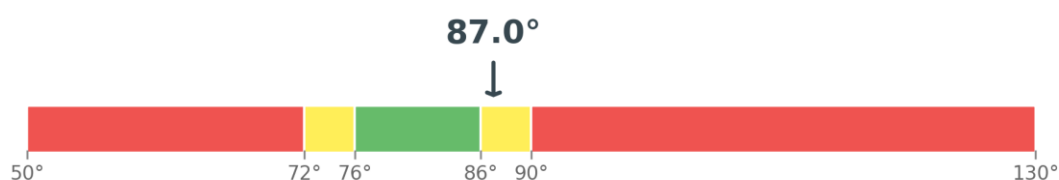
Análises

1. Ângulo do braço



Placar: 91 (0 – 100)

Ângulo medido: 87.0° – Extensão excessiva



Detalhamento:

Os braços desempenham um papel na propulsão do corpo durante a corrida, e balanços excessivos não garantem melhor velocidade. Pelo contrário, isso levará à perda de eficiência, dificultando manter um ritmo de corrida constante, pois pode prejudicar a coordenação e a cadência. Para corrigir um movimento excessivamente estendido dos braços durante a corrida, foque em manter uma amplitude de movimento adequada. Evite empurrar muito para trás, pois isso pode levar a uma extensão excessiva. Imagine que você está carregando uma bandeja com óculos delicados.

Resumo:

- Evitar empurrar para trás.
- Cotovelo muito aberto.

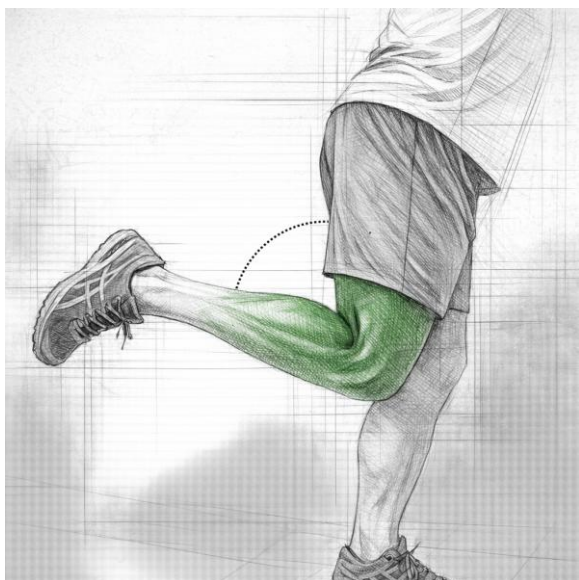


- Perda de eficiência.
- Manter uma amplitude adequada.

Como melhorar?

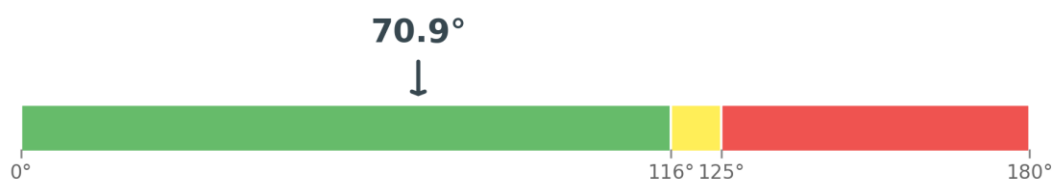
- Fortalecimento do bíceps - Auxilia no controle da flexão do cotovelo, especialmente em atletas com movimento de braço encurtado.
- Fortalecimento do tríceps - Contribui para a extensão do cotovelo e melhora a fluidez do movimento de braço.

2. Ângulo do joelho - Ciclo posterior



Placar: 87 (0 – 100)

Ângulo medido: 70.9° – Posição ideal



Detalhamento:

Joelhos dobrados permitem que os pés se movam de forma menos arranhada e mais circular, aumentando assim o comprimento da passada. Lembre-se de fechar corretamente a perna traseira. Continue mantendo os joelhos levemente dobrados para manter esse efeito de mola.

Resumo:

- Melhor economia de corrida.
- Bom efeito de mola da perna.
- Passada naturalmente mais larga.
- O ângulo do joelho traseiro é ideal.

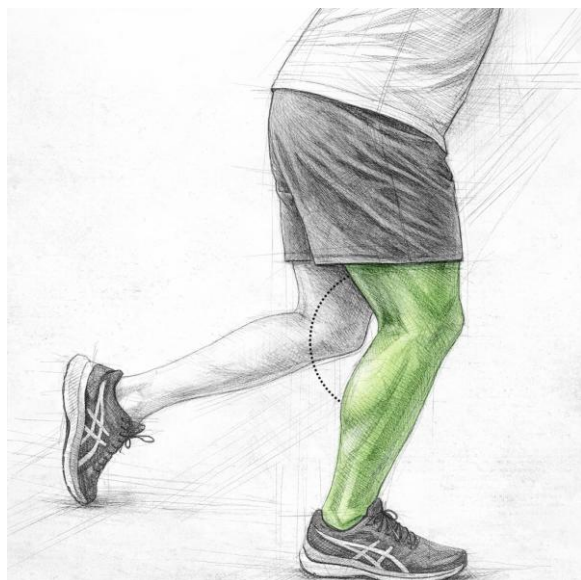
Como melhorar?

- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.



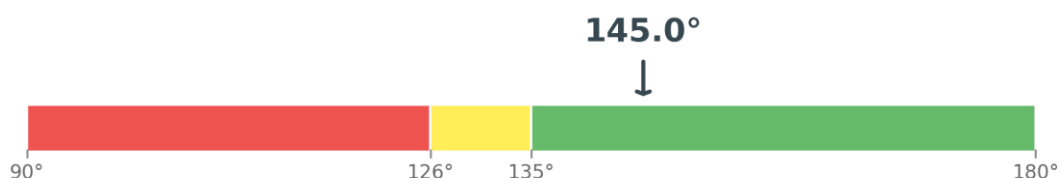
- Fortalecimento dos isquiotibiais - Essencial para controle da fase de apoio e balanço da perna, ajudando a reduzir risco de lesões.
- Fortalecimento do psoas - Melhora a elevação do joelho e a eficiência da fase aérea da corrida.

3. Ângulo do joelho - Ciclo anterior



Placar: 91 (0 – 100)

Ângulo medido: 145.0° – Posição ideal



Detalhamento:

O movimento inadequado da perna dianteira pode ter consequências significativas na atividade dos flexores do quadril. Quando a perna dianteira não se levanta o suficiente, a flexão do joelho pode ser restringida, comprometendo a eficiência da passada. Essa limitação no movimento pode levar a uma redução no engajamento muscular, o que, por sua vez, intensifica o estresse nos músculos lombares. De fato, esses músculos podem ser forçados a trabalhar mais para compensar a falta de movimento, criando uma dinâmica menos favorável para a corrida ideal. Pular exercícios, tomando cuidado para levantar os joelhos o mais alto possível, pode ajudar a melhorar a elevação da perna dianteira durante a fase de propulsão. Incorpore exercícios de subida de escadas para fortalecer os músculos flexores do quadril. Imagine que seu joelho dianteiro deveria se levantar como se quisesse tocar seu peito

Resumo:

- Melhorar o levantamento das pernas por meio de exercícios de pular.

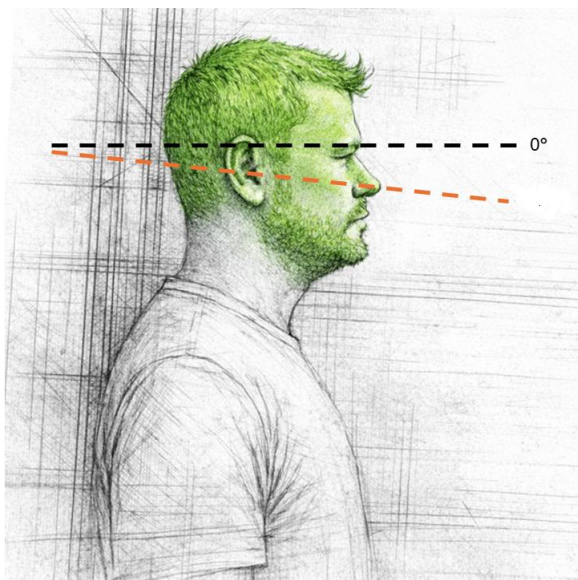


- Eficiência limitada na corrida.
- Risco de compensação pela região lombar.
- O joelho da frente está muito fechado.

Como melhorar?

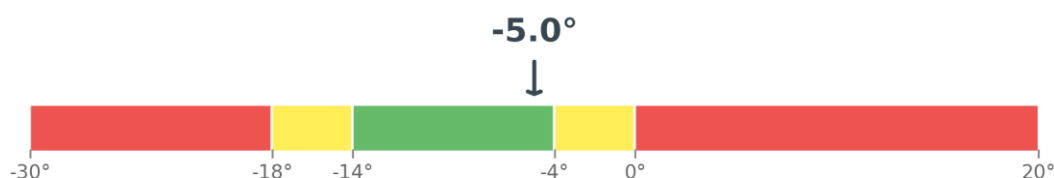
- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.
- Fortalecimento dos isquiotibiais - Essencial para controle da fase de apoio e balanço da perna, ajudando a reduzir risco de lesões.

4. Posição da cabeça



Placar: 89 (0 – 100)

Ângulo medido: -5.0° – No limite da posição ideal



Detalhamento:

Olhar excessivamente para cima pode causar tensão muscular tanto no pescoço quanto ao longo da coluna, causando fadiga e desconforto. Olhar muito alto também pode resultar em respiração menos eficaz, levando à diminuição do suprimento de oxigênio para os músculos. Mantenha a cabeça em posição neutra, alinhando o olhar com o horizonte. Evite levantar excessivamente o queixo; isso ajudará você a manter uma posição mais equilibrada da cabeça e a melhorar sua postura e consciência do ambiente durante a corrida. Imagine que você está segurando um balão entre o queixo e o peito, e tente manter essa leve pressão durante a corrida. Além disso, pratique olhar cerca de 20 metros à sua frente.

Resumo:

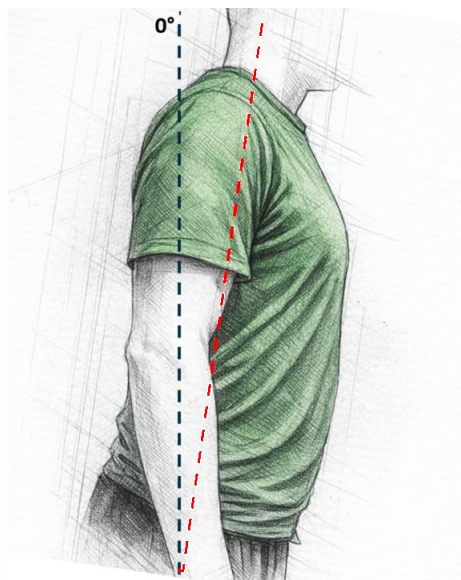
- Alinhe seu olhar com o horizonte.
- Olhe muito alto.
- Dor na região cervical.

Como melhorar?



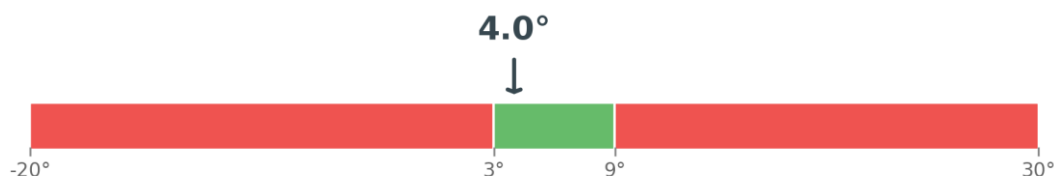
- Alongamento trapézio-cervical - Alongamentos que reduzem tensão no pescoço e ombros, melhorando o conforto e a mobilidade dos braços.

5. Inclinação do tronco



Placar: 89 (0 – 100)

Ângulo medido: 4.0° – O tronco está na posição ideal.



Detalhamento:

Um tronco bem alinhado contribui para o equilíbrio geral do corredor. Um tronco inclinado para frente ou para trás pode interromper a passada.

Resumo:

- Lembre-se de permanecer firme.
- Equilíbrio de passada favorecido.
- Torso idealmente inclinado.

Como melhorar?

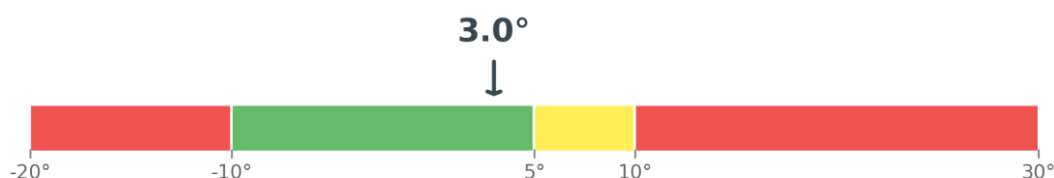
- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.
- Fortalecimento dorsal - Atua na musculatura das costas para sustentar o tronco ereto e evitar excessiva inclinação durante a corrida.

6. Ângulo de aterrissagem do pé



Placar: 90 (0 – 100)

Ângulo medido: 3.0° – Posição ideal



Padrão de contato do pé: Ataque de retropé - O primeiro contato com o solo acontece com o calcanhar.

Detalhamento:

Um golpe no calcanhar além do corpo (quadril) aumenta as forças de frenagem e amplifica os riscos de lesão. O ângulo cria uma carga excessiva na articulação do joelho e pode levar à dor anterior do joelho ou síndrome da banda iliotibial.

Quando o pé cai mais de 10° à frente do corpo, causa uma tensão considerável nas articulações, músculos e tendões do membro inferior. Isso pode levar a lesões se não for tratado. É fundamental realizar exercícios específicos de treinamento de força e exercícios corretivos de corrida para retornar a uma passada mais segura.

IMPACTO: Ao aterrissar, o joelho está totalmente estendido, criando uma força de alto impacto transmitida às articulações do quadril e tornozelo. Os quadríceps são significativamente engajados para absorver esse impacto, levando a possíveis lesões por uso excessivo. **AMORTIZAÇÃO:** Os quadríceps são sobrecarregados durante a

amortização, o que pode causar fadiga ou lesão. Os músculos da panturrilha estão inadequadamente engajados, colocando em risco a integridade do tendão de Aquiles. PROPULSÃO: A transição ineficiente para a propulsão causa um atraso, levando à perda de energia e possível fadiga muscular. É necessário um esforço significativo dos flexores do quadril para iniciar a próxima passada.

Resumo:

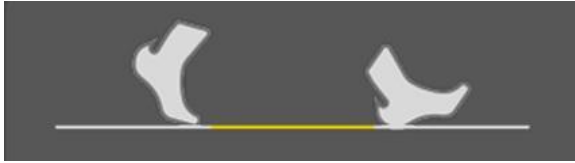
Impacto de calcanhar com passada excessiva

Como melhorar?

- Fortalecimento abdominal - Exercícios para melhorar a estabilidade do tronco, ajudando a manter postura eficiente e reduzir desperdício de energia na corrida.
- Fortalecimento dorsal - Atua na musculatura das costas para sustentar o tronco ereto e evitar excessiva inclinação durante a corrida.

Métricas

1. Tempo de voo



Tempo de voo: 0.310 segundos

Detalhamento:

Tempo durante o qual ambos os pés estão fora do solo durante um ciclo de corrida. Um estudo mostrou que corredores de alto nível (<32min em 10km) tem um tempo de voo maior do que corredores ocasionais (>38 min em 10km) em cerca de 11% (Preece et al 2019).

2. Tempo de contato com o solo



Tempo de contato com o solo: 0.184 segundos

Detalhamento:

Tempo de contato com o solo é medido quando pelo menos um dos pés está em contato com o solo durante um ciclo de corrida.

3. Cadência

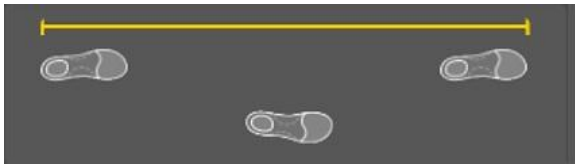


Cadência: 192 passos por minuto

Detalhamento:

Número de passos realizados por minuto. Os corredores normalmente correm com uma cadência um pouco abaixo daquela que seria ideal para obter a melhor eficiência na corrida (Van Oeveren 2021).

4. Comprimento da passada




Comprimento da passada: 1.71 metros

Detalhamento:

O comprimento do passo é a distância entre o ponto de contato de um pé e o ponto de contato seguinte do outro pé. Quando o comprimento do passo é muito longo ou muito curto em relação ao comprimento natural de um corredor, o custo metabólico aumenta (Cavanagh 1982).

Resumo final

 Moviva RUN	Pontuação geral
Ângulo do braço	85
Ângulo do joelho - Ciclo posterior	87
Ângulo do joelho - Ciclo anterior	91
Posição da cabeça	89
Inclinação do tronco	89
Ângulo de aterrissagem do pé	90
MÉDIA	88.5

Sebastian, o indicador com menor pontuação foi o ângulo do braço, com 88,5.

Apesar de ainda estar em um nível elevado, esse ponto pode impactar levemente sua eficiência e equilíbrio durante a corrida, influenciando a economia de movimento. Recomenda-se incluir exercícios específicos de mobilidade e fortalecimento da região dos ombros para aprimorar a amplitude e o controle do gesto.

Por outro lado, o ângulo do joelho no ciclo posterior apresentou excelente resultado, com 87,0.

Esse dado evidencia uma ótima capacidade de propulsão e estabilidade na fase final do movimento, contribuindo diretamente para a eficiência da passada. É um indicativo claro de que seu treinamento está bem direcionado — vale manter essa linha de trabalho.