



A INFLUÊNCIA DE EXERCÍCIOS FOOTCORE NAS VARIÁVEIS BIOMECÂNICAS DA CORRIDA, ESTABILIDADE E FUNCIONALIDADE DE MEMBROS INFERIORES EM CORREDORES DE RUA

Laura Buzin Zapparoli (PROBIC-FAPERGS), Leandro Viçosa Bonetti (Orientador(a))

A corrida é a segunda modalidade esportiva mais praticada no Brasil. Porém tem havido um aumento de lesões, relacionadas a mesma. O pé plano, causado pela fraqueza muscular, pode gerar lesões e para melhorar a estabilidade e gerenciar essas lesões, é importante ativar a musculatura intrínseca do pé, conhecida como *footcore*. Fortalecer o *footcore* pode ajudar a prevenir lesões e melhorar o desempenho na corrida. Esse estudo teve como objetivo verificar a influência de exercícios *footcore* nas variáveis biomecânicas da corrida, estabilidade e funcionalidade de membros inferiores em corredores de rua. O estudo foi experimental controlado, de delineamento transversal, comparando grupos de 40 corredores de rua de ambos os sexos, com idades entre 18 e 45 anos. Os mesmos foram divididos em dois grupos, de forma randômica, um grupo controle e outro que passou por intervenção com cinco exercícios de ativação muscular intrínseca do pé. Todos os participantes passaram por avaliação da biomecânica da corrida em um sistema de cinemetria dotado de 7 câmeras integradas, por um teste de estabilidade de apoio unipodal (em uma plataforma de força) e um teste de funcionalidade (*Y balance test - YBT*). Após sorteio, os participantes que formaram o grupo experimental realizaram uma série de cinco exercícios de fortalecimento e ativação do *footcore* e após, foram avaliados novamente seguindo o mesmo protocolo de coleta de dados. Os dados coletados estão sendo tabulados para uma posterior análise. Para a descrição das variáveis do YBT (média das três medidas das direções anterior, póstero-lateral e póstero-medial), apoio unipodal (velocidade, área e comprimento do centro de pressão) e da biomecânica da corrida (espaço-temporais e cinemáticas) serão utilizadas as medidas de tendência central (média) e de variabilidade (desvio padrão). Nas comparações entre os grupos, será realizado o teste t não pareado. Já para o grupo intervenção serão feitas as comparações pré e pós protocolo de exercícios através de um teste t pareado. Como critério de decisão, o nível de significância adotado será igual ou menor de $p = 0,05$. O estudo examinará o efeito imediato dos exercícios na biomecânica, estabilidade e funcionalidade dos membros inferiores em corredores de longa distância. Palavras-chave: fenômenos biomecânicos, corrida, propriocepção, equilíbrio postural, atletas.

Palavras-chave: corrida, equilíbrio, atletas

Apoio: UCS, FAPERGS