



EFEITOS AGUDOS DE FOOTCORE NA FUNCIONALIDADE DE MEMBROS INFERIORES DE CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA

Laura Buzin Zapparoli (BIC-UCS), Guilherme Auler Brod e Helen Spadari , Leandro Viçosa Bonetti (Orientador(a))

RESUMO Introdução: Há evidências de que a corrida possui um alto custo-benefício para seus praticantes, devido a melhoria de marcadores na saúde física e mental. Além disso, pode ser executada em diversos espaços, e por isso, a expansão no número de adeptos. Em específico para corredores de longas distâncias, a ativação da musculatura intrínseca do pé (*footcore*) tem o intuito de melhora funcional e o melhor controle postural, podendo ser eficaz na estabilização e gerenciamento de lesões musculoesqueléticas. Tendo em consideração que o pé se caracteriza como uma estrutura dinâmica no qual se encontra o arco longitudinal medial que diminui e aumenta durante a corrida e esse processo é administrado pelos músculos intrínsecos do pé, fica claro sua importância para manutenção do equilíbrio durante a fase de apoio e propulsão. Por serem extremamente exigidos durante a corrida, é primordial o condicionamento dessa região para evitar suspender treinamentos devido a dores e/ou alinhamento da estrutura para gerar mais transmissão de forças musculares e tendíneas. Objetivo: Verificar os efeitos agudos de exercícios de *footcore*, na funcionalidade de membros inferiores em corredores de longa distância. Métodos: O presente estudo é categorizado como um ensaio clínico randomizado. Participaram do estudo 40 corredores de longa distância (fundistas), de ambos os sexos, com idade de 35 ($\pm 7,00$) anos, sendo 19 participantes do grupo intervenção e 17 no grupo controle - devido perda amostral de 4 participantes. Esses foram divididos nos dois grupos de forma randômica. Todos os participantes passaram por um teste de funcionalidade (*Y Balance Test*). Após sorteio, os participantes que formaram o grupo experimental realizaram uma série de oito exercícios de ativação do *footcore* e após foram avaliados novamente seguindo o mesmo protocolo de coleta de dados ,foi realizado uma ANOVA mista para comparar o efeito pré e pós intervenção e também a diferença entre os grupos. Resultados: Ambos os grupos eram iguais no início do estudo. Pela avaliação de funcionalidade *Y balance test* foi observado que houve diferença significativa no resultado da pontuação composta ($p=0,014$) e no sentido póstero-lateral ($p=0,036$), ambos do membro dominante no grupo que realizou a intervenção, o grupo controle não apresentou diferenças pré e pós. Conclusão: Pode-se concluir que os exercícios de ativação do *footcore* realizados de forma aguda auxiliam na estabilidade articular de membros inferiores de forma aguda a partir do teste de funcionalidade *Y balance test*.

Palavras-chave: *y balance test* , corrida, propriocepção

Apoio: UCS