Resistência muscular do core e controle postural em corredores de rua

Bruno Henrique Rodrigues Ramos[1]
Andrey Joaquim Rodrigues Ferreira Coelho[2]
Sabrina Olini de Moraes [3]
Pedro Ribeiro Salomão[4]
Mateus de Souza Montes[5]
Gilberto Reis Agostinho Silva [6]

RESUMO

A musculatura estabilizadora do tronco possui papel fundamental na manutenção do alinhamento corporal e transferência eficiente de forças durante a corrida. Déficits de resistência do core podem favorecer alterações posturais e aumento da sobrecarga mecânica nos membros inferiores. O presente estudo teve como objetivo avaliar a resistência muscular do core em corredores de rua participantes de um projeto extensionista universitário. Trata-se de um estudo observacional e transversal realizado com amostra composta por oito corredores da equipe Vila Nova/Universo submetidos ao teste de prancha abdominal para avaliação da resistência muscular do tronco. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos e aprovado sob parecer nº 7.355.983. Todos os participantes autorizaram voluntariamente o uso dos dados para fins científicos. Os resultados demonstraram média aproximada de 58 segundos no teste funcional, sendo que a maior parte dos participantes apresentou desempenho considerado adequado. Entretanto, alguns corredores apresentaram resistência moderada e associação com alterações biomecânicas relacionadas à inclinação excessiva do tronco, instabilidade dinâmica e assimetria funcional. Também foi observada relação entre menor resistência do core e presença de alterações no controle funcional durante tarefas unipodais. Os achados sugerem que déficits de estabilidade do tronco podem influenciar negativamente a mecânica da corrida e favorecer compensações articulares. Conclui-se que a avaliação funcional do core representa importante componente preventivo em corredores de rua, auxiliando na identificação de alterações posturais e direcionamento de estratégias específicas de fortalecimento muscular.

Palavras-chave: Core, resistência muscular, controle postural, corrida de rua, biomecânica de corrida

[1] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

[2] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

[3] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

[4] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia

[5]Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia

[6] Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).