# Mobilidade de tornozelo e sua relação com alterações funcionais em corredores de rua

Alexandre Amaro Alves Santana[1]
Iuri Cruvinel Nascimento[2]
João Victor Alexandre da Silva[3]
Marcia Vitória Magalhães Izidoria[4]
Pedro Henrique Carvalho Macedo[5]
Gilberto Reis Agostinho Silva[6]

## RESUMO

A adequada mobilidade de tornozelo é fundamental para a eficiência mecânica da corrida, especialmente durante a absorção de impacto e transferência de força nos membros inferiores. Limitações na dorsiflexão podem gerar compensações biomecânicas capazes de aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas em corredores recreacionais. O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre mobilidade de tornozelo e indicadores funcionais de risco em corredores de rua participantes de um projeto de extensão universitária. Trata-se de um estudo transversal, observacional e descritivo realizado com amostra composta por oito corredores da equipe Vila Nova/Universo avaliados por meio do teste joelho na parede, além de testes funcionais complementares relacionados ao controle neuromuscular e estabilidade dinâmica. 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 elevada prevalência de restrição de mobilidade de tornozelo, principalmente no membro inferior esquerdo. Os participantes com menor dorsiflexão apresentaram maior frequência de alterações funcionais, incluindo instabilidade durante o step-down, assimetria entre membros inferiores, presença de valgo dinâmico do joelho e queda pélvica contralateral. Também foram observados relatos prévios de entorses em alguns corredores com mobilidade reduzida. Os achados indicam que déficits na mobilidade de tornozelo podem influenciar negativamente o padrão biomecânico da corrida, favorecendo compensações articulares e aumento da sobrecarga nos membros inferiores. Conclui-se que a avaliação da dorsiflexão deve integrar protocolos preventivos voltados à corrida de rua, auxiliando na identificação precoce de fatores associados ao risco funcional e lesivo.

**Palavras-chave:** Biomecânica; Corrida de rua; Dorsiflexão; Lesões esportivas; Avaliação funcional.

[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.