

**Título: Avaliação do equilíbrio dinâmico de corredores de rua**

Autor(es) Layza Semblano Loureiro; Rainer Vieira Castro; Fagner Luiz Pacheco Salles

E-mail para contato: denise.ferreira@estacio.br

IES: FESV / Espírito Santo

Palavra(s) Chave(s): equilíbrio dinâmico; habilidades de locomoção

**RESUMO**

As habilidades de locomoção são inerentes ao desenvolvimento humano típico e para todas elas seja a marcha, o trote ou a corrida, o equilíbrio dinâmico compõe o maior desafio aos sistemas de controle motor, sendo as últimas habilidades motoras rudimentares a serem desenvolvidas. O equilíbrio como habilidade essencial ao movimento funcional sofre a influência da idade e da composição corporal. Considerando o fato da corrida ser um esporte de ampla divulgação e adesão na última década e constituir uma habilidade funcional desenvolvida mesmo sem o exercício regular, esse trabalho teve como questão norteadora o entendimento da habilidade de equilíbrio dinâmico em praticantes de corrida e sedentários. Comparar a habilidade de equilíbrio dinâmico de jovens adultos corredores de rua, amadores e sedentários. Foram avaliados 39 sujeitos sendo 21 sedentários com idade média de 25 anos  $dp \pm 4.24$ , IMC médio de 24,18  $dp \pm 2.08$  que não faziam atividade física regular há mais de 12 meses e 28 corredores de rua amadores com idade média de 28,4  $dp \pm 6.32$  IMC 25,19  $dp \pm 3.2$  que praticavam a corrida de rua há mais de 1 ano no mínimo 3 vezes na semana. Utilizou-se o SEBT para avaliação do equilíbrio dinâmico de ambos os grupos. Para análise estatística dos dados utilizou-se Análise de Variância de Kurskal-Wallis, seguida do teste Mann-Whitney U paramétrico (post hoc). Os resultados indicaram homogeneidade da variável idade ( $p=0.98$ ) e IMC ( $p=1,00$ ) entre os grupos. A avaliação do percentual médio da amplitude de movimentos do MID ( $p=0,046$ ) e MIE ( $p=0,043$ ) entre os grupos foi significativa e indicaram que os praticantes de corrida de rua possuem maior habilidade de equilíbrio dinâmico. Conclui-se que embora a corrida seja uma habilidade motora inerente ao desenvolvimento humano esta pode contribuir para o aprimoramento do equilíbrio dinâmico.