



WEVERTON CARMO DOS SANTOS

JOÃO FRANCISCO

LESÕES EM CORREDORES DE RUA

SÃO JOÃO DEL REI

2020

WEVERTON CARMO DOS SANTOS

JOÃO FRANCISCO

LESÕES EM CORREDORES DE RUA

Trabalho apresentado a Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN, como requisito para aprovação na disciplina Trabalho de conclusão de Curso – TCC.

Professor da Disciplina: Domingos Sávio dos Santos
Professora Auxiliar: Zirlene Adriana dos Santos

SÃO JOÃO DEL REI

2020

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar a incidência de lesões e tipos de lesões mais frequentes em corredores de rua. E para esse fim foi utilizado alguns artigos relacionados ao tema, esses artigos passaram por uma seleção rigorosa e os artigos selecionados foram utilizados como base para esse estudo. Dentre os participantes avaliados nos artigos, foi constatado que 44% dos corredores já tiveram lesões provenientes a essa atividade. E esse fator é muito preocupante, pois essas lesões são

provenientes à prática dessa atividade. Vários fatores devem ser observados para detectar os motivos dessas lesões, fatores esses como: condicionamento físico, treinamento, tipo de calçado, dentre outros.

Palavras-chave: Corredores de rua. Lesões. Corrida.

INTRODUÇÃO

A corrida tornou-se uma das atividades mais praticadas no mundo. No Brasil o número de adeptos a essa modalidade aumentou significativamente, isso se deve ao fato da fácil acessibilidade que essa modalidade dispõe, em contrapartida esse aumento de adeptos contribui muito para o aumento do índice de lesões dentro dessa modalidade, pois muitos iniciam sem os conhecimentos e sem as orientações necessárias para a prática segura. Com base nisso é notório que estratégias devem ser tomadas para evitar tais acontecimentos indesejáveis. No entanto para que se possa criar essas estratégias visando o aprimoramento dos participantes, é necessário conhecer as lesões e os fatores que contribuem para que elas ocorram (GOLNÇALVES et al.,2016).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo conceituar corrida, conhecer e verificar a incidência de lesões em corredores de rua, citando algumas dessas lesões e suas possíveis causas. E para isso foi feito uma revisão de literatura, através de uma pesquisa minuciosa em livros, artigos científicos, revistas e sites, com o objetivo de coletar informações sobre o tema para a construção do presente estudo.

DESENVOLVIMENTO

Corrida

Dallari (2009), afirma que a corrida de rua vem crescendo, a cada ano que passa há um aumento considerável no número de participantes e provas em todo o mundo.

Gonçalves et al. (2016) afirma que a corrida é uma das atividades físicas mais populares do mundo, isso se dá devido ao fato de ser uma atividade de baixo custo e com uma prática de fácil acesso, dito isso ele menciona também que houve um aumento significativo no número de corridas de rua nos últimos dez anos.

Houve um grande aumento no número de adeptos a corrida de rua, no entanto, pode-se notar que o número de lesões também aumentou (RIOS et al., 2017; JUNIOR et al., 2012)

Além dos inúmeros benefícios que a prática da corrida proporciona, é importante ressaltar que foram observados elevados índices de lesões nos atletas amadores e de alto rendimento. Estudos revelam que a maioria dessas lesões ocorreram em membros inferiores e suas articulações (RIOS et al, 2017)

Lesão

É definida como o conjunto de alterações estruturais, funcionais ou moleculares que surgem nas células e nos tecidos após agressões. As alterações morfológicas que caracterizam as lesões geralmente podem ser observadas a olho nu e se essa observação não for possível devido ao tamanho da lesão, há um outro meio que consiste em observar pelo microscópio de luz ou eletrônico usado para as alterações microscópicas e submicroscópicas que só poderão ser observadas através de um

microscópio especial. E essas lesões ou distúrbios funcionais se caracterizam por alterações da função celular, dos tecidos, sistemas ou órgãos representando a fisiopatologia (PEREIRA, 2019).

Lesões em corredores de rua

Segundo Souza et al (2013), as lesões em membros inferiores ocorrem com muito mais frequência do que as lesões em membros superiores, ele também cita as seguintes lesões como sendo as mais comuns: tendinopatia do tendão patelar que é uma lesão gerada por cargas excêntricas da musculatura do quadríceps femoral durante a execução das passadas, a dor gerada pode causar o afastamento do corredor; síndrome do estresse medial da tíbia é decorrente do impacto vertical e repetitivo gerado durante a corrida, é uma queixa muito comum entre corredores e se caracteriza por uma dor no músculo tibial anterior; tendinopatia do tendão calcâneo que ocorre com mais frequência em praticantes de atividades com movimentos repetitivos combinados com carga e se caracteriza por uma dor em executar os movimentos de dorsiflexão e a flexão plantar, fascite plantar ocorre devido a constata carga aplicada na sola do pé, podendo haver a formação de um tecido ósseo por consequência das forças de tração provenientes dos músculos inseridos na tuberosidade do calcâneo e da fáscia plantar; síndrome patelofemoral é uma dor descrita como atrás da patela e é uma dor comum em participantes de atividades físicas ou atléticas e síndrome da banda iliotibial causada por excesso de uso devido a fricção constante da banda iliotibial e a eminência epicondilar femoral lateral, essa lesão tem maior incidência em ciclistas, corredores de longa distância e outros atletas que utilizam muito a flexão dos joelhos durante suas atividades fim.

Essas lesões muitas vezes ocorrem devido a falta de preparação dos atletas, que muitas das vezes começam a praticar a corrida de rua pela sua fácil acessibilidade e incentivos das mídias sociais. Porém não recebem uma preparação física adequada e nem possui equipamentos adequados para a prática segura da modalidade. Algumas lesões também estão ligadas ao constante impacto gerado em algumas articulações que geram uma sobre carga no local (SOUZA et al., 2013).

Gonçalves et al. (2016), teve como objetivos verificar a incidência de lesões em corredores de rua, algumas lesões, as regiões mais comuns e quais são os fatores associados à essas lesões. Foram encontrados 99 estudos os quais foram submetidos a um processo de seleção, onde foram excluídos todos os que tinham duplicidade, ou seja, mantiveram apenas um artigo de cada tema restando apenas 6 artigos que foram utilizados para esse estudo.

Segundo a pesquisa de Gonçalves et al. (2016) esses estudos encontrados avaliaram um total de 927 participantes e 44% desses participantes apresentaram algum tipo de lesão e segundo ele esse número é preocupante pois isso poderá ser um fator restritivo para o treinamento. E ressalta também que foram encontrados diferentes percentuais de lesões entre os estudos e isso se deu devido ao fato de que cada autor usou um método distinto de avaliação.

Em uma outra pesquisa feita por Junior et al. (2012) foram observados que os índices de lesões em corredores variavam entre 19,4% e 92,4% e essa variação acontecia de acordo com a população alvo e devido a definição do que seria uma lesão musculoesquelética para a pessoa.

Araujo et al. (2015) fez uma entrevista com 204 corredores amadores, onde 87 eram do sexo feminino e 117 do sexo masculino e com idades entre 18 e 68 anos. Desses entrevistados, 46 corriam duas vezes na semana, 134 corriam entre três e cinco vezes na semana e 24 pessoas corriam mais que cinco vezes na semana. Dentre os entrevistados 71 atletas relataram ter sofrido apenas um tipo de lesão desde quando começou a correr, 32 atletas relataram dois tipos de lesões, 05 atletas relataram três tipos de lesões e 01 relatou quatro tipos de lesões, foram relatadas um total de 151 lesões entre 85 atleta, uma média de 1,8 lesões por atleta. As lesões encontradas nos atletas foram entorses de pé e tornozelo, escoriações e afecções bolhosas. Ao analisar a localização anatômica das lesões observou-se que 78,9% ocorreram em membros inferiores, 18,54% em membros superiores e 2,6% na cabeça, também ficou nítido que 40,3% dessas lesões foram nos pés e tornozelos.

Gonçalves et al. (2016) observou que lesões como distensões musculares e tendinopatias foram as mais relatadas. A tendinopatia foi seguida entorse, distensões, lesão nos meniscos, fascite plantar, lombalgia e fratura por estresse. Já a distensão veio acompanhada de tendinite, entesopatia, fascite plantar, bursite, periostite, síndrome do estresse tibial, lesão musculares, lombalgia e dores nos

quadris. E ao analisar o momento que ocorreram as lesões observou-se que a maioria das lesões ocorreram durante os treinamentos.

Gonçalves et al. (2016) ressalta que os fatores que foram analisados durante as pesquisas feitas nos estudos selecionados são: índice de massa corporal, sexo, idade, duração dos treinos, tempo de prática de corrida, tipo de prova, características do calçado, distância média percorrida diariamente, se treina com orientação de profissionais competentes, tipo de piso, quantidade de treinos semanais, densidade mineral óssea , dentre outros. Devido a esses fatores analisados ele chegou à conclusão de que as lesões em sua maioria são causadas pelos seguintes fatores: tipo do piso, tipo de calçado, intensidade de treinos, tempo reduzido de descanso, competições, idade, sexo, tempo e distância das provas. Ele acredita que a falta de orientação e acompanhamento de um profissional competente só não entrou na relação devido às divergências sobre as definições de lesões e heterogeneidade da amostra.

O volume alto de treino pode aumentar a incidência de lesão nos atletas de rua, porém, isso não se aplica a atletas mais experiente e altamente adaptados em corrida de rua. Vale ressaltar que o treinamento resistido vem se mostrando como uma ferramenta interessante para a redução da incidência de lesão nos corredores de rua (RIOS et al., 2017).

O treinamento resistido se mostrou eficiente e essencial para corredores de rua, pois, ele atua na prevenção das lesões devido aos seus benefícios que são: aumento de massa magra, aumento de força, diminuição do percentual de gordura, aumento da coordenação para que ocorra melhora nos movimentos de corrida e melhor utilização energética e equilíbrio muscular (SOUZA et al., 2014).

CONCLUSÃO

Devido à grande popularidade adquirida pela modalidade de corrida de rua, houve um grande aumento de adeptos a modalidade, pois, sua prática é bem acessível, motivo pelo qual vem ocorrendo aumentos significativos de praticantes. E com o aumento de participantes o número de lesões nessa modalidade também cresceu devido a diversos motivos, como: falta de preparo, treinamento inadequado, excesso de treinamentos e competições, falta de equipamentos adequados e falta de acompanhamento de um profissional da área.

Com isso pode se dizer que é necessário o acompanhamento e a orientação para os praticantes de corrida seja eles iniciantes ou veteranos. Pois apesar da facilidade de acesso que a prática dessa modalidade oferece, o praticante deve estar ciente de que não terá apenas benefícios. Ele deve saber que há uma enorme facilidade de adquirir lesões e por isso cresce a importância de ter uma boa orientação profissional pois, servirá de direcionamento para que os praticantes

busquem uma preparação adequada, seja ela física ,mental ou até mesmo material, pois o calçado também é um forte aliado do corredor e um calçado adequado juntamente com um treinamento bem programado e orientado minimizarão a aparição de lesões nos atletas.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, M.K. de.; BAEZA, R.M.; ZALADA, S.R.B.; ALVES, P.B.R.; MATTOS, C.A.de.. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista brasileira de ortopedia**, Campinas, SP, ago. 2015.

DALLARI, M.M. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. 2009.129 p. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo,2009.

GONÇALVES, D.; STIES, S.W.; ANDREATO, L.V.; ARANHA, E.E.; PEDRINI, L.; OLIVEIRA, C.de.. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 3, set. 2016.

JUNIOR, L.C.H.; COSTA, L. O. P.; CARVALHO, A.C.A.; LOPES, A. D.. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 16, n. 1, p. 46-53, jan./fev. 2012

PEREIRA, Fausto.E.L. Introdução à Patologia. In: FILHO, Geraldo.B. **Bogliolo | patologia geral** . 6. ed. Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2019. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527733243/cfi/6/8!/4/2/4@0:0>> . Acesso em: 02 Abr. 2020.

RIOS, E. T.; RODRIGUES, F.C; ROCHA, L.F.; SALEMI, V.M.C.; MIRANDA, D.P.. Influência do volume semanal e do treinamento resistido sobre a incidência de lesão em corredores de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.64. p.104-109. Jan./Fev. 2017.

SOUZA, C.A.B de.; AQUINO, F. A. de O.; BARBOSA, M. de L. C.; ALVAREZ, R B. P.; TURIENZO, T. T.. Principais lesões em corredores de rua. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 10, n. 20, jul./set. 2013.

SOUZA, C.A.B de.; MONTEIRO, I. de O.; SANTOS, C. dos.; AQUINO, F.A. de O.; DOURADO, V.Z.; AZEVEDO, M.V.G.T .Treinamento resistido como fator preventivo de lesões em corredores dos 10 km Tribuna FM-Unilus. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** - Volume 13 Número 3 - maio/junho 2014