

AVALIAÇÃO DO PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA AMADORES: ESTUDO TRANSVERSAL

Camila Santana Ferraz¹; Camila Vilela de Oliveira²; Leandro Lazzareschi³; Igor Phillip dos Santos Glória⁴

1. Estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: camilaferraz008@gmail.com
2. Estudante do curso de Fisioterapia; e-mail: camila.oli90@gmail.com
3. Professor da Universidade Mogi das Cruzes; e-mail: leandrolazzareschi@umc.br
4. Professor da Universidade Mogi das Cruzes; e-mail: igorgloria@umc.br

Área do conhecimento: **Saúde**

Palavras-chaves: Corredores; Lesões; Corredores amadores; corredores de rua; Fisioterapia.

INTRODUÇÃO

A corrida ocupa um lugar de destaque entre as categorias que combinam prazer com promoção da saúde. Ela tem se tornado um meio para manifestar a competitividade humana, além de ser uma forma de socialização e de experimentação e desenvolvimento científico. (PULEO; MILROY, 2011). A princípio, a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, que envolvem desde a promoção de saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas. (SALGADO, 2016). Dessa forma cresce o número de corredores amadores e/ou recreacionais que procuram a corrida por conta de seus diversos benefícios. Um estudo estatístico recente demonstra que a corrida de maratona obteve um crescimento mundial de 2008 a 2018 de +49,43%. (ANDERSEN; NIKOLOVA, 2019). De acordo com a Federação Paulista de Atletismo, em 2016 foram realizadas 424 provas com participação de 906.930 mil pessoas um crescimento de 25,24% em relação ao ano de 2015. (FPA, 2016). Com o aumento do número de participantes em corridas recreativas e/ou amadoras ocorre também o aumento de lesões. Desse modo faz-se necessário, compreender melhor o perfil dos corredores amadores e/ou recreacionais e quais fatores estariam associados com lesões musculares/osteoarticulares nessa população e identificar possíveis associações dos hábitos, histórico de corrida e características de treinamento dos corredores com o histórico de lesões dos mesmos.

OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi analisar o perfil de corredores amadores e investigar possíveis associações entre características de treinamento com lesões musculoesqueléticas prévias.

METODOLOGIA

- **Participantes**

Participaram da pesquisa 1167 corredores de rua, de ambos os gêneros com idade igual ou superior à 18 anos, praticantes de corrida a pelo menos 3 meses.

- **Material**

Foi elaborado um formulário de pesquisa online do tipo questionário através do Google Forms, plataforma na qual é possível elaborar questionários e as respostas às pesquisas foram coletadas de forma automática com informações e gráficos em tempo real.

- **Procedimentos**

Foi enviado o link para acesso ao formulário de pesquisa com informações sobre a mesma para grupos online de corredores amadores do estado de São Paulo. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi enviado previamente ao formulário de pesquisa e aqueles que concordaram tiveram acesso ao questionário. No questionário serão tratadas questões como: dados pessoais, histórico de corridas e históricos de lesões relacionadas a prática de corrida. Após coleta de dados, esses dados foram analisados e apurados para elaboração do perfil dos atletas, os tipos de lesões e fatores associados.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

O presente estudo buscou identificar as características predominantes em corredores de rua e sua relação com as lesões que os acometem. Traçando o perfil dos corredores observa-se que a maioria dos participantes são do gênero masculino (52,58%), com idade entre 36 e 40 anos, com tempo de prática de mais de 5 anos, que possuem uma frequência de treino de três a quatro vezes por semana (58,9%) e uma prevalência de lesões musculoesqueléticas de 55,6%, sendo que 27,7% apresenta duas ou mais lesões. Dentre os corredores 68,9% possuem tênis com características especiais desses 40,1% tiveram lesões. No gráfico 1 verifica-se que a quantidade de lesões por corredor, 30% atletas sofreram apenas uma lesão, 15,7% atletas duas lesões, 5,6% atletas três lesões, 2,0% atletas quatro lesões e 4,4% atletas mais de quatro lesões.

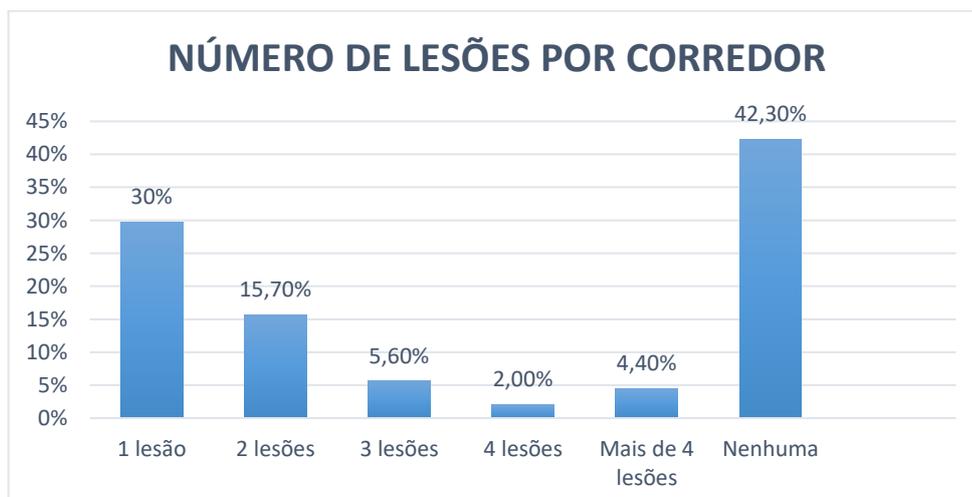


Figura 1: Número de lesões por corredores em expressos em porcentagem.

Em relação a região anatômica afetada as três principais foram joelho com 264 atletas, perna com 166 atletas e pé com 165 atletas, como é exposto no gráfico 2.

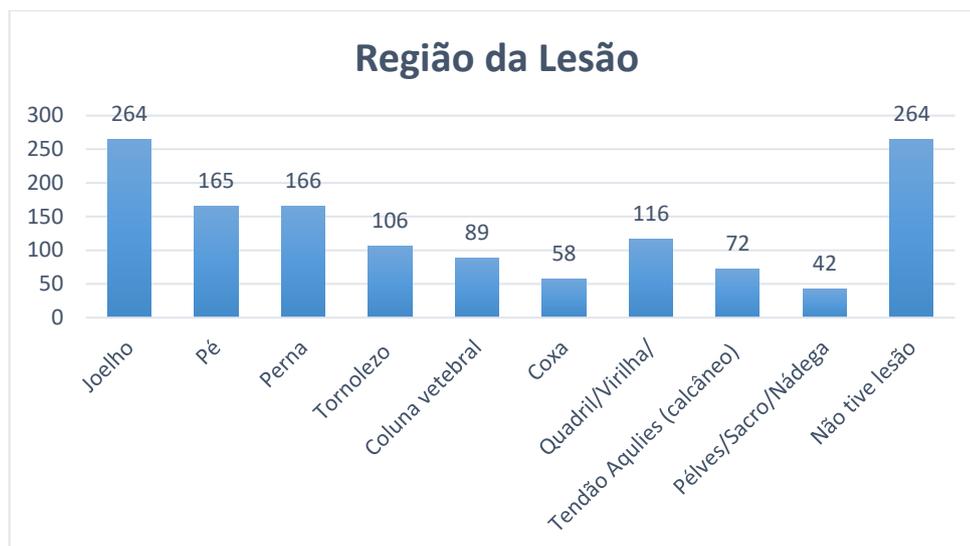


Figura 2: Região anatômica da lesão.

Em um estudo sobre perfil e características de treinamento em corredores recreacionais HESPANHOL JUNIOR *et al.* (2012), verificaram que o joelho foi a região mais afetada, com 27,3% das lesões. BAEZA *et al.* (2014) mostraram predominância de lesões nos membros inferiores, o joelho, tornozelo e pé foram as regiões topográficas mais acometidas o que corrobora o resultado do presente estudo no qual as principais áreas de lesões apresentadas foram joelho (22,6) seguida de perna (14,2) e pé (14,2). As quantidades de corredores do gênero feminino e masculino do estudo foram semelhantes observados dos demais estudos, os quais os corredores em sua maioria são do gênero masculino. (HESPANHOL JUNIOR *et al.*, 2012; BAEZA *et al.*, 2014; SALGADO, 2016; HINO *et al.*, 2007; ABIKO *et al.*, 2016). Demais dados como tempo de prática e frequência de treinamento são similares a de outros estudos (HESPANHOL JUNIOR *et al.*, 2012; SALGADO, 2016.).

CONCLUSÃO

Após análise dos dados, pode-se concluir que aproximadamente 30% dos praticantes amadores de corrida sofrem ao menos uma lesão, sendo a articulação do joelho o local com maior acometimento, seguido por lesões na região do pé, perna e tornozelo. Com relação a frequência de treino, os resultados indicam que os praticantes que treinam todos os dias sofrem menos lesões do que aqueles que possuem uma menor frequência de treino semanal.

REFERÊNCIAS

- ABIKO, Rafael Hideki *et al.* **Prevalência de lesões musculoesqueléticas e fatores associados em corredores de rua.** *Ciência & Saúde*, [s.l.], v. 10, n. 2, p.109-113, 17 maio 2017. EDIPUCRS. <http://dx.doi.org/10.15448/1983-652x.2017.2.24530>. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/24530/15604>.
- ANDERSEN, Jens Jakob; NIKOLOVA, Vania. **Marathon Statistics 2019 Worldwide.** 2019. Disponível em: <https://runrepeat.com/research-marathon-performance-across-nations>.
- BAEZA, Ricardo Maletta *et al.* **Lesões em praticantes amadores de corrida.** *Revista Brasileira de Ortopedia*, Campinas Sp, p.537-540, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbort/v50n5/1982-4378-rbort-50-05-00537.pdf>.

Federação Paulista de Atletismo (FPA). **Estatística 2016**. Disponível em: <http://www.atletismofpa.org.br/estatistica-2016.html>,67

HESPANHOL JUNIOR, Luiz C. et al. **Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal**. Brazilian Journal Of Physical Therapy, [s.l.], v. 16, n. 1, p.46-53, fev. 2012a.FapUNIFESP(SciELO).Disponível:<http://dx.doi.org/10.1590/s141335552012000100009>.

HINO, Adriano Akira Ferreira et al. **Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [s.l.], v. 15, n. 1, p.36-39, fev. 2009a. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922009000100008>. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v15n1/08.pdf>.

PULEO, Joe; MILROY, Patrick. **Anatomia da Corrida**. Barueri, Sp: Manole, 2011. 187 p. Tradução de: Paulo Laino Cândido.

RUN&FUN. 5 perfis de corredores de rua. Você sabe o seu? Disponível em: <https://runefunbh.com.br/perfis-de-corredores-de-rua/#>

SALGADO, José Vitor Vieira. **Análise Do Perfil De Corredores De Rua**. 2016. 89 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016a.Disponívelem:http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/330394/1/Salgado_JoseVitorVieira_D.pdf.