

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE**

GABRIEL DOS SANTOS COSTA

**LESÕES OSTEOMUSCULARES EM CORREDORES DE RUA: REVISÃO
DE LITERATURA**

Goiânia

2023

GABRIEL DOS SANTOS COSTA

**LESÕES OSTEOMUSCULARES EM CORREDORES DE RUA: REVISÃO
DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade
Católica de Goiás.

Orientadora: Prof.^a Dra. Patrícia Leite Álvares
Silva

Goiânia

2023

LESÕES OSTEOMUSCULARES EM CORREDORES DE RUA: REVISÃO DE LITERATURA

OSTEOMUSCULAR INJURIES IN STREET RUNNERS: REVIEW OF LITERATURE

Resumo: Introdução: A corrida de rua vem ganhando mais adeptos e se tornando mais popular entre pessoas que querem ter uma vida mais ativa e saudável. Embora a prática traga mais qualidade de vida, a corrida de rua pode gerar algumas lesões em seus participantes, sendo o membro inferior o mais afetado. **Objetivo:** Identificar quais são os sintomas osteomusculares mais frequentes em corredores de rua. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa. A busca foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na United States National Library of Medicine (PubMed), portal de periódicos da Capes, na base de dados PEDro (Physiotherapy Evidence Database) e Cochrane Library, a partir dos descritores: corrida; corredores amadores; dor; lesões. **Resultados:** No início da busca foram identificados 19 artigos. Procedeu-se a leitura do título, descritores e resumo para fazer a seleção. Nessa etapa, foram excluídos 11 artigos, permanecendo 08, que foram lidos e discutido no presente artigo. **Discussão:** A prática da corrida de rua traz repercussão em todo corpo, o MMII se destaca como o mais afetado, levando ao afastamento do praticante da corrida. Os estudos demonstraram que o joelho é a articulação mais acometida por lesões e a musculatura mais acometida é a panturrilha, em seguida o tibial anterior. **Conclusão:** As alterações musculares se mostram presentes em seus praticantes. Ficou evidenciado que os membros inferiores foram os mais afetados por lesões, sendo o joelho o principal afetado, seguido do tornozelo, levando o praticante ao afastamento do esporte com tempo indeterminado para sua volta.

Palavras-chave: Dor, corredores amadores, lesões.

Abstract: Introduction: Street running has been gaining more adepts and becoming more popular with practitioners who want to have a more active and healthy life. Although the practice brings more quality of life to the practitioners, street running can generate some injuries in its participants, with the lower limb being the most affected. **Objective:** To

identify which are the most frequent osteomuscular symptoms in street runners. **Methods:** This is an integrative review. The research was carried out in the Virtual Health Library (VHL), Scielo, the United States National Library of Medicine (PubMed), Capes journals portal, PEDro (Physiotherapy Evidence Database) and Cochrane Library, using the following descriptors: Running; Amateur runners; Pain; Injuries. **Results:** At the beginning of the research 19 articles were identified. The title, descriptors and abstract were read to make the selection. In this step, 11 articles were excluded, and the remaining 8 were read and discussed in this article. **Discussion:** The practice of street race has repercussions in the whole body, with the lower limbs standing out as the most affected, leading to the practitioner's withdrawal from the activity. The studies showed that the knee is the joint most affected by injuries and it was also observed that the muscles most affected by injuries are the calf, then the anterior tibial. **Conclusion:** The muscular alterations are found in practitioners and it was evidenced in several articles that the inferior members are the most affected by injuries, being the knee the most affected one, followed by the ankle, taking the practitioner to the withdrawal of the sport with undetermined time for his return.

Keywords: Pain, injuries, amateur running.

1 INTRODUÇÃO

O esporte tem uma importância social muito grande no Brasil e a corrida de rua se destaca como o segundo esporte mais praticado pelo brasileiro, perdendo apenas para o futebol^{1,2}. Os registros de história mostram que, em 1880, as "corridas a pé" já aconteciam, trazidas por imigrantes ingleses³. Dallari (2009)⁴ constata em seu estudo que a tradicional prova de Corrida Internacional de São Silvestre aconteceu pela primeira vez no dia 31 de dezembro de 1925, com apenas 60 participantes.

A prática da corrida se mostra mais atraente devido ao seu fácil acesso, além de ser um esporte economicamente barato, que pode ser praticado individualmente ou em grupos de participantes⁵. Atualmente, o aumento de provas e competições tem atraído novos adeptos ao esporte, aumentando a presença de corredores e multiplicando os perfis de participantes⁴. É notório que a corrida traz benefícios para todo o corpo. Várias evidências mostram que a prática regular de corrida melhora a sensibilidade à insulina, redução de colesterol total, LDL, triglicerídeos, ganho de massa magra e óssea⁶.

Entretanto, a prática da corrida pode favorecer o aparecimento de lesões. Pileggi et al., (2010)⁷ relata uma incidência de lesões no aparelho locomotor que varia de 20% até 69%, com ênfase em membro inferior e que estão relacionadas a dois fatores, extrínsecos e intrínsecos. O mecanismo intrínseco está relacionado ao aspecto anatômico do corredor, como: flexibilidade, altura, sexo, peso, densidade óssea, dismetria de membros etc.; e o fator extrínseco envolve o ambiente e variáveis como: tipo de terreno, piso, tipo de calçado, intensidade do treinamento e a frequência⁷.

As lesões podem acontecer por uso excessivo (overuse) e são resultados da sobrecarga repetitiva ou de uma mecânica motora incorreta, que está relacionada com o treinamento contínuo ou a competição, exemplos são: tendinite, fascite, bursite. As lesões podem ser consideradas como principal fator de afastamento da corrida, prejudicial ao atleta, atrapalhando em seu desempenho físico e mental, devido à demora no tempo de recuperação⁸.

Dentre elas, as mais comuns incluem a síndrome da dor patelofemoral (SDPF), shin splints ("canelite"), tendinopatias (no tendão de Aquiles e na banda iliotibial), fascite plantar e fraturas por estresse (do metatarso e da tibia)⁹.

Um outro sintoma bem comum em praticantes de corrida é a presença de dor lombar. Na população adulta a prevalência de dor lombar pode chegar até 85% e é comum em jovens praticantes de esportes. Em corredores, diversos fatores podem gerar dor lombar, incluindo

lesões nos membros inferiores, intensidade do treino, lesões degenerativas da coluna, déficit na absorção de impactos em regiões distais do corpo¹⁰.

Define-se dor lombar como aquela que ocorre no dorso, no espaço entre as margens inferiores dos gradis costais e as pregas glúteas inferiores. A dor lombar tem como origem principal a coluna lombar, uma estrutura muito complexa que envolve as vértebras, discos intervertebrais, articulações, tendões, músculos regionais, vasos sanguíneos, raízes e nervos periféricos, medula espinhal, cauda equina e meninges. Cada uma dessas estruturas, em grau variável, pode gerar dor¹¹.

A dor lombar é inespecífica em 85-90% das vezes, ou seja, não se consegue identificar a sua causa com exatidão, e específica ou sintomática em 10-15% dos casos, quando um fator causal (trauma, infecção, inflamação, artrite reumatoide, tumor, hérnia discal, maculopatia ou outra) pode ser identificado. A dor lombar inespecífica tem uma evolução favorável em 85% das vezes, com os sintomas regredindo em até seis semanas. Entretanto, pelo menos 30% das pessoas que sofrem um episódio de lombalgia aguda experimentarão outro episódio em um período de um ano. Quando a lombalgia se prolonga além de três meses é classificada como crônica¹¹.

2 MÉTODO

No início da busca, foram identificados os trabalhos a serem estudados, procedendo-se a leitura do título, descritores e resumo para fazer uma primeira seleção. Na sequência, a pesquisadora realizou a leitura e análise dos estudos encontrados e, assim, finalizou a sua seleção.

O presente estudo refere-se a uma revisão integrativa de literatura, que determina o conhecimento atual sobre o tema específico, a partir da identificação, análise e sintetização dos resultados de estudos diversos sobre o mesmo assunto, auxiliando na qualidade do atendimento oferecido aos pacientes¹².

O procedimento do estudo foi dividido em etapas. A primeira etapa foi a definição do problema da pesquisa, com a seguinte pergunta: Quais são os sintomas osteomusculares presente em corredores de rua? Qual a prevalência de lesões? A segunda etapa foi designar os termos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para a pesquisa em português “corredores amadores”, “dor”, “lesões”; e na língua inglesa “runners”, “pain”, “injury”. A terceira etapa foi a busca dos artigos com as combinações dos Descritores em português e inglês,

recorrendo ao operador booleano AND, nas bases de dados United States National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

A partir dos descritores os estudos foram selecionados por critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: (a) pesquisas que descrevem lesões musculares em corredores de rua; (b) artigos publicados em português e inglês; (c) ensaios clínicos que abordem prevalência de lesões musculares. Os critérios de exclusão foram: (a) estudos de revisão de literatura; (b) artigos duplicados na base de dados; (c) dissertações, monografias, editoriais, cartas, capítulos de livros, comentários; (d) estudos com mais de 5 anos de publicação.

A partir dessa seleção, foram lidos na íntegra e os dados foram analisados, sintetizados em um quadro, e os resultados discutidos. A partir da seleção foram identificados nome do artigo, autores, ano de publicação, objetivos, métodos, instrumentos de avaliação, amostra e resultados.

3 RESULTADOS

No início da busca foram identificados 19 artigos. Procedeu-se a leitura do título, descritores e resumo para fazer a seleção. Nessa etapa, foram excluídos 11 artigos, permanecendo 08, sendo 5 nacionais e 3 internacionais. Após a seleção, foram lidos e descritos no presente trabalho (Figura 1).

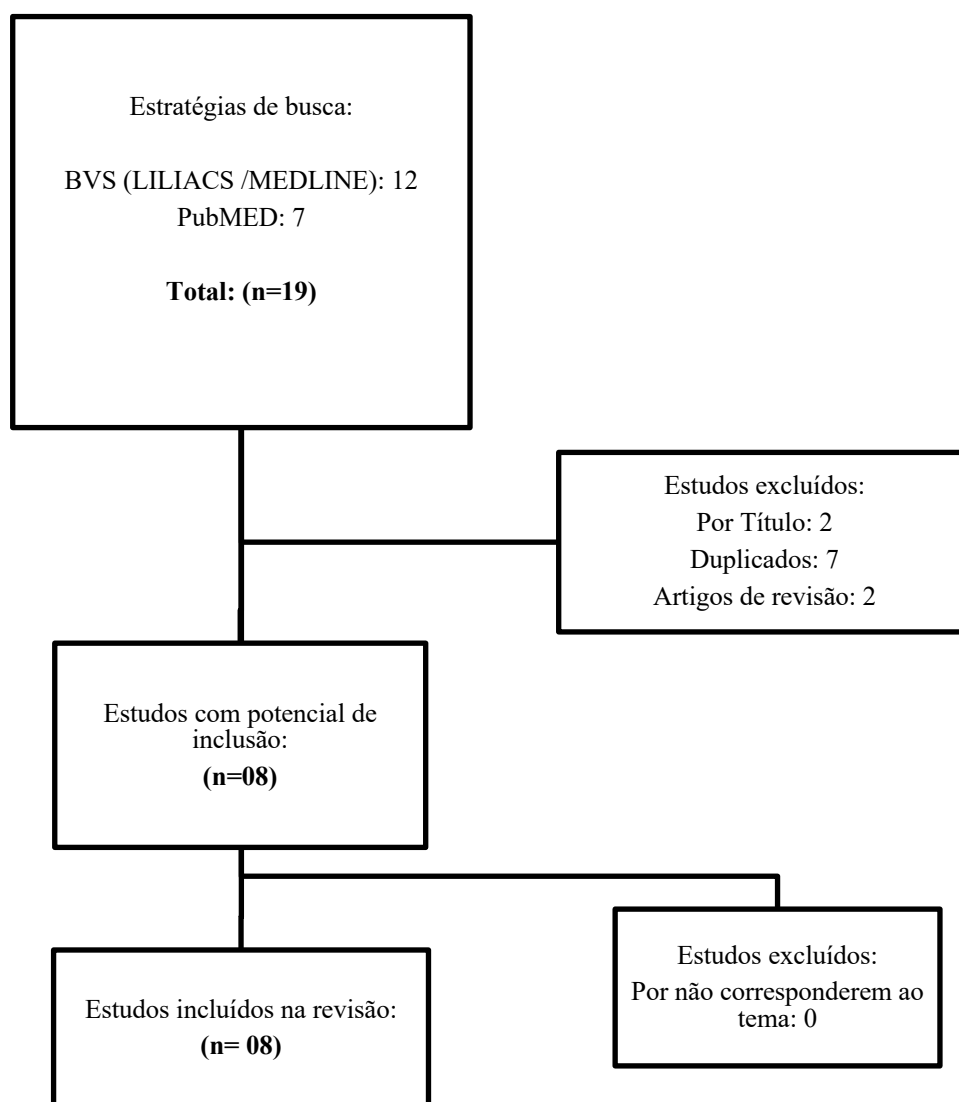


Figura 1. Fluxograma do processo de busca e seleção dos estudos inseridos na revisão

Considerando o país onde foi realizado o estudo, temos cinco no Brasil, dois nos Estados Unidos e um na China. Três foram publicados na língua portuguesa e cinco na língua inglesa.

A análise dos artigos possibilitou a identificação dos seguintes dados: autores, ano, periódico e o *qualis*, tipo de estudo, objetivos e metodologia principais de cada um. Para melhor compreensão e visualização, esses dados se encontram na Tabela 1.

Tabela 1. Descrição dos artigos selecionados de acordo com autores, ano de publicação, revista, qualis do periódico, amostra e metodologia do estudo.

Artigo/ Autor/Ano De Publicação/Revista	Objetivo	Amostra	Metodologia Do Estudo
Tiggemann CL, Gossmann J, Cremonese C. Perfil, prevalência e fatores de risco a lesões em corredores amadores do Rio Grande do Sul. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR. Umuarama. 2022 Set/Dez;26(3):845-861.	Analisar o perfil, a prevalência e os fatores de risco associados às lesões de corredores de rua do estado do Rio Grande do Sul.	288 participantes. média de idade foi de $38,6 \pm 10,4$ anos (entre 18 e 68 anos), a estatura de $1,71 \pm 0,1$ m (entre 1,52 a 1,93m), a massa corporal de $69,9 \pm 12,2$ kg (entre 46 a 120kg) e o IMC de $23,9 \pm 3,1$ kg/m ² (entre 18,0 a 38,3 kg/m ²).	Trata-se de um estudo de perfil descritivo de corte transversal para análise de dados relacionados a aspectos socio-demográficos, de treinamento e de lesões de praticantes de corridas de rua do estado do Rio Grande do Sul.
Raposo MVQ, Reis CH de O, Barbosa WA, Leite CDFC, Barbosa EJC, Rica RL, et al. Análise de parâmetros de programa de treinamento e lesões em corredores amadores. Fisioterapia Brasil. 2021;22(4):573-83.	Analisar e comparar os parâmetros dos programas de treinamento e a incidência de lesões entre praticantes de corrida de rua.	56 corredores de rua amadores de ambos os sexos (29 homens e 27 mulheres), todos da região metropolitana de Vitória/ES, com faixa etária variando entre 21 e 50 anos de idade, participaram voluntariamente do estudo.	O estudo transversal retrospectivo avaliou corredores recreacionais da cidade de Vitória/ES. Os 56 voluntários (29 homens e 27 mulheres) responderam questões contendo características pessoais relacionadas à sua rotina e parâmetros de treinamento bem como lesões e ações preventivas.
Torres FC, Gomes AC, Silva SG da. Characteristics of training and association with injuries in recreational road runners. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2020 Sep;26(5):410-4.	Esse estudo analisou as associações de características demográficas e de treino de corredores recreacionais em provas de 5km, 10km e meia maratona à ocorrência de lesões osteomioarticulares.	Foram utilizados dados de 395 corredores adultos (229 homens e 166 mulheres, com idade $37,9 \pm 9,5$ e $37,1 \pm 8,7$ anos; peso corporal $77 \pm 10,5$ e 61 ± 9 kg e estatura $1,75 \pm 0,07$ m e $1,62 \pm 0,07$ m, respectivamente).	Esse é um estudo descritivo correlacional transversal. Os participantes eram corredores experientes (em 5km, 10km e/ou meio provas de maratona), de ambos os sexos, com idade > 18 anos, que acessaram e responderam voluntariamente e anonimamente, com aceitação do Termo Informado.
Martins V, Salicio M, Shimoya-Bittencourt W, Lima A, Santos D, Rodrigues da Costa D et al. Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-MT. J Health Sci [Internet]. 2017;19(2):78-82.	Verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas e associação de fatores de risco com as lesões em corredores de rua na cidade de Cuiabá-MT.	101 corredores de rua (amadores e profissionais). Homens e mulheres, na faixa etária de 16 a 55 anos, saudáveis e praticantes de corrida de rua a no mínimo 6 meses.	Foi realizado um estudo observacional de corte transversal, com amostra por conveniência, que contou com a participação de 101 corredores de rua (amadores e profissionais). Os dados foram coletados no período de outubro a dezembro de 2016.
Costa MEF, Fonseca JB, Oliveira AIS, Cabral KDA, Araújo MGR, Ferreira APL.	Verificar a prevalência e os fatores que possam estar associados às lesões	A amostra envolvida foi de 300 corredores amadores, de ambos os sexos, com idade entre 18	Estudo observacional transversal, guiado de acordo com as diretrizes do STROBE (Strengthening the Reporting

<p>Prevalência e fatores associados às lesões em corredores amadores: um estudo transversal. Rev Bras Med Esporte. 2020 Maio/Jun;26(3).</p>	<p>em corredores amadores da cidade de Recife-PE.</p>	<p>e 65 anos, que correm há pelo menos 12 meses e com volume de treino semanal de no mínimo 15/km por semana.</p>	<p>of Observational Estudos em Epidemiologia). A amostra envolvida foi de 300 corredores, que responderam a um questionário semiestruturado elaborado por autores, consistindo de dados sociodemográficos, bem como de informações sobre características de treinamento, passos e aterrissagens e histórico de lesões relacionadas à corrida.</p>
<p>Jinliang Z, Guojian H, Guanghui L. Lesões esportivas e reabilitação em praticantes de corrida. Rev Bras de Med Esporte. 2022 Nov/Dez;28(6).</p>	<p>Avaliar as lesões e a reabilitação nos praticantes de corrida.</p>	<p>Um total de 265 corredores comuns chineses (166 homens).</p>	<p>Estudo quantitativo. Um total de 265 corredores comuns chineses (166 homens) foram selecionados como objetos de pesquisa. Foram avaliadas as informações sobre as características das lesões esportivas de corrida, a percepção subjetiva das causas das lesões dos corredores, métodos de prevenção e reabilitação nas lesões dos corredores.</p>
<p>Leppe J, Besomi M. Recent versus Old Previous Injury and Its Association with Running-Related Injuries during Competition by SeRUN® Running Profiles: A Cross-Sectional Study. Sports Medicine – Open. 2018 Nov;4(1).</p>	<p>Analisar a relação entre lesão antiga e lesões recentes em corredores</p>	<p>Um total de 868 pesquisas foram analisadas (10km, 32,6%; 21km, 52%; 42km, 15,4%). A idade média era 38 anos (IQR 31–46), e 63,5% eram homens.</p>	<p>Estudo transversal. Um questionário online foi enviado a 6000 participantes de um evento de corrida (Maratón de Viña del Mar) realizado em Viña del Mar, Chile, em 2 de outubro de 2017. Um convite por e-mail foi distribuído pelos organizadores da corrida, 10 dias após o evento, a todos os corredores inscritos que participaram uma das três distâncias diferentes (10km, 21km e 42km).</p>
<p>Sanfilippo D et al. What Are the Main Risk Factors for Lower Extremity Running-Related Injuries? A Retrospective Survey Based on 3669 Respondents. Orthopaedic journal of sports medicine. 2021;9(11):232596712 11043444.</p>	<p>Investigar os fatores de risco para os corredores.</p>	<p>3669 corredores lesionados e não lesionados.</p>	<p>Este estudo seguiu as diretrizes para relatar estudos observacionais da lista de verificação STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology). Foi realizada uma pesquisa online entre corredores para identificar os fatores de risco potenciais para IRR de membros inferiores. Como os participantes completaram a pesquisa anonimamente e de forma voluntária, esse estudo não exigiu a aprovação do comitê de ética.</p>

De acordo com os artigos selecionados a amostra variou entre 56¹³ e 3669 participantes¹⁴. A idade dos participantes das pesquisas variou entre 1¹⁵ e 65 anos¹⁶. A variação de distância percorrida foi 15km¹⁶ a 42km por competição¹⁷.

Quanto à metodologia dos estudos, foi realizado um estudo descritivo transversal¹⁸, um estudo transversal retrospectivo¹³, um estudo quantitativo transversal¹⁹, dois estudos observacionais e transversais^{15,16}; um estudo quantitativo¹⁶, um estudo caso-controle¹⁴ e um estudo transversal¹⁷.

A análise também possibilitou identificar os resultados, que se encontram na Tabela 2.

Tabela 2. Descrição dos artigos selecionados de acordo com os resultados

ARTIGO	RESULTADOS
Perfil, prevalência e fatores de risco a lesões em corredores amadores do Rio Grande do Sul	134 (46,5%) dos participantes apresentaram algum tipo de lesão, sendo que em (28,1%) destes a lesão foi muscular onde a panturrilha (30,9%) e o tibial anterior/canela (23,5%) foram as mais prevalentes, e 35,8% foram lesões articulares, onde o joelho (53,4) e tornozelo (36,9%) foram os locais mais acometidos.
Análise de parâmetros de programa de treinamento e lesões em corredores amadores	Foi observado que 67,9% realizam algum tipo de treinamento preventivo para evitar lesões, 30,4% tiveram ao menos duas lesões nos últimos quatro anos, (26,8%) tiveram lesões na região do joelho 67,9% ficaram afastados pelo menos um mês por conta de lesões, 42,9% não têm queixa de dores atuais.
Características do treinamento e associação a lesões em corredores de rua recreacionais	Fasceíte plantar, condromalácia patelar e periostite tibial foram as lesões mais citadas, em ambos os sexos. Os fatores predisponentes de lesão (maior tempo de prática, quilometragem média semanal, quilometragem máxima e velocidade média num treino) predominaram no grupo masculino, que mostrou ocorrência de mais tipos de lesão e de períodos maiores de afastamento da prática por esse motivo. A maioria dos pesquisados (63,3% homens e 60,2% mulheres) não fazia treino isolado de alongamento; nos que tinham este hábito e naqueles que se alongavam antes e/ou depois de treinos de corridas ou provas, não houve redução da incidência de lesões.
Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-MT	Entre os corredores de rua, a prevalência de lesão foi de 37,7%, sendo os principais tipos: distensão muscular (55,3%), entorse (13,2%), canelite (10,5%), lesão ligamentar (7,8%), tendinite infrapatelar (5,2%), luxação (2,6%) e fratura (2,6%), sendo o quadril, o joelho e o tornozelo as articulações mais acometidas.
Prevalência e Fatores Associados às Lesões em Corredores Amadores	A prevalência de lesões em corredores amadores de Recife-PE foi de 58,5% (n = 175), sendo o joelho a região mais acometida (37,3%). Nos grupos corredores com lesão e sem lesão, a maioria dos participantes era do sexo masculino, respectivamente, 72,4% e 72,6%
Lesões Esportiva e Reabilitação em Praticantes de Corrida	A articulação do joelho apresenta a maior proporção nas lesões (26,73%), seguida por lesões nos pés (13,11%) e tornozelos (10,65%). Dores após o exercício foram relatadas por 38,12% dos corredores enquanto 21,89% dos corredores sentem dor durante a corrida.
Recent Versus Old Previous Injury and Its Association with Running-Related Injuries During Competition.	A delimitação de lesões anteriores recentes e antigas deve ser considerada na pesquisa epidemiológica. Uma lesão anterior recente tem uma associação maior com uma nova lesão durante a competição em comparação com uma lesão anterior antiga ao estudar sua relação retrospectivamente.

What Are the Main Risk Factors for Lower Extremity Running-Related Injuries?	Entre os 3669 corredores, 1852 (50,5%) relataram pelo menos 1 lesão nos 12 meses anteriores. Lesões por uso excessivo foram amplamente representadas (60,6%).
--	---

4 DISCUSSÃO

A corrida de rua vem ganhando mais adeptos e se tornando mais popular em pessoas que querem ter uma vida mais ativa e saudável. Embora traga mais qualidade de vida, a corrida de rua pode gerar alguns malefícios aos participantes. Mesmo tendo uma prática regular e um treinamento adequado, as lesões podem surgir, afastando o mesmo da sua rotina. Um exercício de alto impacto, como é a corrida de rua, pode trazer repercussões sistêmicas no corpo do participante, com maior prevalência em membros inferiores, quadril, joelho e tornozelo. Esse tema se torna importante para trazer conhecimento à área da saúde como um todo, pois se deve ter plano de prevenção de lesões em praticantes de corrida¹⁸.

O estudo de Tiggermann, Gossman e Cremonese¹⁸ constatou que cerca de 46,5% dos participantes tiveram pelo menos uma lesão no último ano. As lesões musculares foram a maior prevalência, sendo a panturrilha o maior índice de prevalência (30,9%), e em segundo lugar as lesões no tibial anterior/canela (23,5%). Além das lesões musculares, as lesões articulares se mostraram bastante prevalentes (35,8%), com maior acometimento na articulação do joelho (53,4%) e em seguida o tornozelo (36,9%).

Em relação ao sexo, Raposo et al¹³ descreve que estão presentes em ambos os sexos, porém as mulheres se destacam pelo fato de fazer em um trabalho preventivo, buscando maior orientação e aplicando durante seu treino. Os corredores que têm orientação apresentam um menor índice de probabilidade de lesões, destacando que quem não faz prevenção tem um índice de 65% de risco de lesão. Além disso, foi observado também que as lesões afetam similarmente o sexo masculino e feminino. Porém, a lesão de maior incidência no grupo masculino foi na fâscia plantar (13,9%) e no grupo feminino se destacou a condromalácia patelar (14,1%)¹⁹. Já a pesquisa de Costa et al.²² obteve um índice de lesão de 58,5%, com a faixa etária média de 38,7 anos e o sexo com maior número de participantes é o masculino.

Martins¹⁵ descreve, em relação à orientação, que corredores que não tiveram orientação sobre o terreno, calçado e tipo de treino, tiveram o índice de lesões semelhante ao de corredores que recebem as orientações corretas e acompanhamento de um educador físico

(37,7%). O quadril liderou a tabela de lesões em articulações com 28,9%, em seguida o joelho (21,1%). No estudo de Costa et al.²², novamente o joelho se destaca com o maior índice de lesão (37,3%), indo de encontro com os dados de Tiggermann e Gossman¹⁸.

O índice de lesões em corredores se destacou com uma porcentagem alta (62,89%) e em membros inferiores chegou a 50,39%¹⁶. Esse autor relacionou a taxa de lesão à descarga de peso feita ao tocar o pé no chão, onde vai ter a maior sobrecarga nos membros inferiores (joelho, tornozelo e pés). Vale destacar que o número de lesões em joelhos foi de 26,99%, seguida do pé (13,11%) e tornozelo (10,65%). Já Leppes e Bessomi¹⁷ relacionam que as lesões antigas, com menos de 12 meses, é um fator agravante para novos episódios, pelo fato de não ter feito a reabilitação correta, incluindo o mau fortalecimento da musculatura ou ineficiência no processo de cicatrização da lesão. No estudo de Damien Sanfilippo¹⁴, 1.852 corredores (50,5%) de um total de 3.669, relataram pelo menos uma lesão no último ano, 928 relataram as lesões pelo uso excessivo/overuse que se destacou com 60,9% do total de lesões.

5 CONCLUSÃO

A corrida de rua vem ganhando novos adeptos no esporte, que buscam os vários benefícios que o esporte proporciona. Junto com o crescimento de praticantes, as lesões se mostram bem presentes nos mesmos. Isso se deve ao fato de a corrida de rua ser um esporte de alto impacto.

As alterações musculares se mostram presentes em todos os artigos selecionados, constatado pelo índice de lesões em seus adeptos. O tipo do terreno, alteração biomecânica do corredor, excesso de treinamento, são fatores que podem sobrecarregar o MMII, levando o aparecimento de lesão no mesmo.

Foi evidenciado em vários artigos que os membros inferiores foram os mais afetados por lesões, sendo o joelho o principal acometido, seguido do tornozelo, levando o praticante ao afastamento do esporte com tempo indeterminado para sua volta.

O presente trabalho comprova que as lesões são um fator de relevância para a área da saúde dos atletas e os profissionais devem estar atentos e preparados para intervir, quando necessário. Os fisioterapeutas e os educadores físicos devem estar capacitados para dar orientações assertivas antes do ingresso ao esporte, acompanhando toda a sua jornada na corrida.

Os praticantes devem procurar orientações com profissionais capacitados, além de fazerem exames físicos para constatar um bom condicionamento físico. Em caso de lesões, devem buscar acompanhamento fisioterapêutico para fazer o tratamento correto e prevenir a recidiva em sua lesão.

Estando o corredor bem orientado e capacitado para praticar a corrida, ele terá uma melhor experiência com o esporte, reduzindo, assim, os números de lesões, melhorando a sua qualidade de vida.

Referências

- 1- Salgado JVV, Chacon-Mikahil MPT. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões*. 2006;4(1):90
- 2- Balbinotti MAA, Gonçalves GHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Rev. Bras. Ciênc Esporte*. 2015;37(1):65-73.
- 3- Rojo JR, Starepravo FA, Mezzadri FM, Moraes e Silva M. (2017). Corrida de rua: Reflexões sobre o “universo” da modalidade. *Corpoconsciência*. 2017;21(3):82-96.
- 4- Dallari MM. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo; 2009.
- 5- Gonçalves GHT. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre [Monografia]. Porto Alegre: Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2011.
- 6- Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports*. 2006;16(Suppl 1):3-63.
- 7- Pileggi P et al. Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* [online]. 2010;24(4):453-462.
- 8- Barbosa RO. Lesões mais comuns no atletismo, na modalidade de corrida de fundo, em atletas do município de Campina Grande-PB [Trabalho acadêmico orientado]. Campina Grande-PB: Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba; 2010.
- 9- Strakowski JA, Jamil T. Management of common running injuries. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*. 2006;17(3):537-552.

- 10- Wang SS, Whitney SL, Burdett RG, Janosky JE. Lower extremity muscular flexibility in long distance runners. *J Orthop Sports Phys Ther.* 1993 Feb;17(2):102-7. doi: 10.2519/jospt.1993.17.2.102
- 11- Macedo DDP. Lombalgias. *Cienc. Culto.* 2011.63(2):42-44.
- 12- Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein.* 2010 Jan/Mar;8(1).
- 13- Raposo MVQ, Reis CH de O, Barbosa WA, Leite CDFC, Barbosa EJC, Rica RL, et al. Análise de parâmetros de programa de treinamento e lesões em corredores amadores. *Fisioterapia Brasil.* 2021;22(4):573-83.
- 14- Sanfilippo D et al. What Are the Main Risk Factors for Lower Extremity Running-Related Injuries? A Retrospective Survey Based on 3669 Respondents. *Orthopaedic journal of sports medicine.* 2021;9(11):23259671211043444.
- 15- Martins V, Salicio M, Shimoya-Bittencourt W, Lima A, Santos D, Rodrigues da Costa D et al. Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-MT. *J Health Sci [Internet].* 2017;19(2):78-82.
- 16- Costa MEF, Fonseca JB, Oliveira AIS, Cabral KDA, Araújo MGR, Ferreira APL. Prevalência e fatores associados às lesões em corredores amadores: um estudo transversal. *Rev Bras Med Esporte.* 2020 Maio/Jun;26(3).
- 17- Leppe J, Besomi M. Recent versus Old Previous Injury and Its Association with Running-Related Injuries during Competition by SeRUN® Running Profiles: A Cross-Sectional Study. *Sports Medicine – Open.* 2018 Nov;4(1).
- 18- Tiggemann CL, Gossmann J, Cremonese C. Perfil, prevalência e fatores de risco a lesões em corredores amadores do Rio Grande do Sul. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR.* Umuarama. 2022 Set/Dez;26(3):845-861.
- 19- Torres FC, Gomes AC, Silva SG da. Characteristics of training and association with injuries in recreational road runners. *Rev Bras Med Esporte [Internet].* 2020 Sep;26(5):410-4.
- 20- Jinliang Z, Guojian H, Guanghui L. Lesões esportivas e reabilitação em praticantes de corrida. *Rev Bras de Med Esporte.* 2022 Nov/Dez;28(6).