

## PERFIL DE LESÕES DESPORTIVAS EM ATLETAS AMADORES DE CORRIDA DE RUA DO MUNICÍPIO DE BARRA DO GARÇAS

Ana Paula Lima Candiotto<sup>1</sup>

Nasciane Corrêa Devotte<sup>2</sup>

Bruno Fernando Cruz Lucchetti<sup>3</sup>

Amanda Paula Balan<sup>4</sup>

### RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo descrever a incidência de lesões em atletas amadores de corrida de Barra do Garças-MT, identificar os locais anatômicos, a gravidade e o mecanismos das lesões, quantificar o número de lesões decorrentes da corrida. A incidência de lesões nos atletas que participaram da pesquisa foi alta, pois todos relataram ter algum tipo de lesão. As localizações anatômicas predominantes foram perna (20%) e coxa posterior (17%), também pode-se perceber uma relação com o tempo de prática do atleta com o número de lesões pelo qual ele é acometido, as lesões crônicas foram o mecanismo causador de lesão predominante. Apesar do grande número de lesões devido as suas particularidades de treinamento, a prática da corrida de rua traz muitos benefícios a saúde dos praticantes. Por isso, é importante identificar a incidência e fatores associados às lesões para adotar medidas preventivas para que o treinamento seja realizado com segurança.

**Palavras-Chave:** Inquérito de morbidade, lesões em membros inferiores, lesões do esporte, traumatismos em atleta, treinamento.

### ABSTRACT

This research aims to describe the incidence of injuries in amateur running athletes from Barra do Garças-MT, to identify anatomical sites, the severity and mechanisms of injuries, to quantify the number of injuries resulting from running. The incidence of injuries in the athletes who participated in the research was high, as everyone reported having some type of injury. The predominant anatomical locations were the leg (20%) and posterior thigh (17%), it is also possible to perceive a relationship with the athlete's practice time with the number of injuries he is affected by, the chronic injuries were the causative mechanism predominant lesion. Despite the large number of injuries due to its particularities of training, the practice of street running brings many benefits to the health of practitioners. Therefore, it is important to identify the incidence and factors associated with injuries in order to adopt preventive measures so that the training is carried out safely.

**Keywords:** Morbidity survey, lower limb injuries, sports injuries, athlete injuries, training.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia – anapaulacandiottol@gmail.com

<sup>2</sup> Professora no Centro Universitário do Vale do Araguaia – naciandedevotte@gmail.com

<sup>3</sup> Professor no Centro Universitário do Vale do Araguaia – bruno\_cruz282@hotmail.com

<sup>4</sup> Professora orientadora no Centro Universitário do Vale do Araguaia – a.paulabalan@hotmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física vem se popularizando e aumentando a sua relevância na área da saúde e se tornando popular entre as pessoas, sendo comprovado que a prática regular de exercícios físicos exerce efeitos benéficos como melhora da qualidade de vida e saúde das pessoas. (DE ARAUJO et al., 2015). A corrida de rua possui grande número de praticantes devido a facilidade, o baixo custo e aos benefícios proporcionados como melhora dos níveis glicêmicos, redução da gordura corporal, redução da concentração do colesterol e triglicérides, melhora da resistência cardiovascular. (RANGEL; FARIAS, 2016). Também traz benefícios em aspectos psicológicos, como a diminuição da ansiedade e da depressão, melhora da autoestima, do autoconceito, da autoimagem (ARCANJO et al., 2018)

De forma geral, a prática regular e sistêmica dessa atividade física tem trazido benefícios metabólicos aos seus praticantes e tem ajudado na prevenção de doenças crônicas e cardiovasculares pois há evidências que mostram que a corrida é uma das formas mais eficientes de se obter esses resultados (FIELDS et al., 2010).

No entanto, por ser um esporte de intensidade moderada, de longa duração e que causa impacto nas articulações pode levar a

lesões tanto no âmbito competitivo como recreativo (SALICIO et al., 2017). Essas lesões, que atingem em sua maioria os membros inferiores, geralmente são causadas devido à falta de orientação profissional, treinos exaustivos, local de treinamento, dentre outros fatores (RANGEL; FARIAS, 2016). A exposição frequente a esses fatores e a falta de acompanhamento profissional adequado podem ser aspectos potenciais ao surgimento de lesões em praticantes de corrida, mostrando que há a necessidade de se investigar esses fatores a fim de controlá-los e prevenir que causem lesões, possibilitando assim não só a melhora no desempenho esportivo, mas também a manutenção da saúde do atleta (COSTA, 2020).

Com a compreensão da incidência de lesões desportivas que acometem os atletas praticantes de corrida é possível traçar condutas de prevenção para evitar o surgimento de novas lesões, pois a orientação sobre a biomecânica adequada durante a prática da corrida se torna importante já que muitas lesões são causadas pela realização inadequada do movimento, que podem levar ao afastamento temporário ou interrupção total da prática do esporte (SALICIO et al., 2017).

A prática regular de atividades físicas de intensidade moderada, como a corrida de rua, está em alta devido a facilidade de acesso, o baixo custo para sua realização e os benefícios

que trazem a saúde dos praticantes, como a melhora da resistência cardiovascular, redução de gordura corporal, melhora do índice glicêmico, dentre outros. No entanto, a prática desse exercício físico deixa o indivíduo suscetível a lesões desportivas que, muitas vezes, são decorrentes de treinos exaustivos e sem orientação.

Por isso é necessário saber a incidência dessas lesões e como elas acontecem para que a fisioterapia possa intervir na preparação desse indivíduo e assim traçar uma conduta que evite o número de lesões.

Assim, esta pesquisa tem como objetivo descrever a prevalência de morbidades musculoesqueléticas referidas em atletas amadores de corrida de Barra do Garças-MT, identificar os locais anatômicos, a gravidade e o mecanismos das lesões que ocorrem na corrida de rua, quantificar o número de lesões decorrentes da prática desse esporte.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo, em que participaram atletas de corrida de rua de ambos os sexos com idade entre 18 e 43 anos.

O critério de inclusão foi participação em corrida de rua e poderiam ser incluídos homens e mulheres.

Para o levantamento de dados, foi elaborado um questionário específico baseado

no Inquérito de Morbidade Referida (IMR) validado por Pastre (PASTRE et al., 2004).

O questionário foi aplicado de forma online e foi divulgado através de mídias sociais, onde foi registrado informações sobre lesões desportivas relacionadas à prática da corrida. Para obtenção das informações referentes às lesões, foram inseridas questões sobre o tipo, local anatômico, mecanismo causador da lesão e a gravidade da lesão.

Os dados foram dispostos em gráficos e tabelas no programa Excel para a realização de uma análise descritiva.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os objetivos propostos nesta pesquisa e após a aplicação do questionário os resultados obtidos através da coleta de dados serão apresentados e discutidos a seguir. A amostra foi composta por 12 participantes, com idades de 18 a 43 anos, sendo 10 do gênero masculino e 2 do gênero feminino.

Dos 12 atletas incluídos na pesquisa a média e desvio padrão para idade foi de  $25,5 \pm 6,82$  para a altura a média e desvio padrão foi  $1,69 \pm 0,07$  e para o peso a média e desvio padrão foi de  $58 \pm 6,62$ . Desses atletas participantes, 100% deles sofreram algum tipo de lesão durante a prática da corrida, sendo que 91% deles foram durante o momento de treinamento (Tabela 1).

**Tabela 1** - Dados antropométricos dispostos em média e desvio padrão.

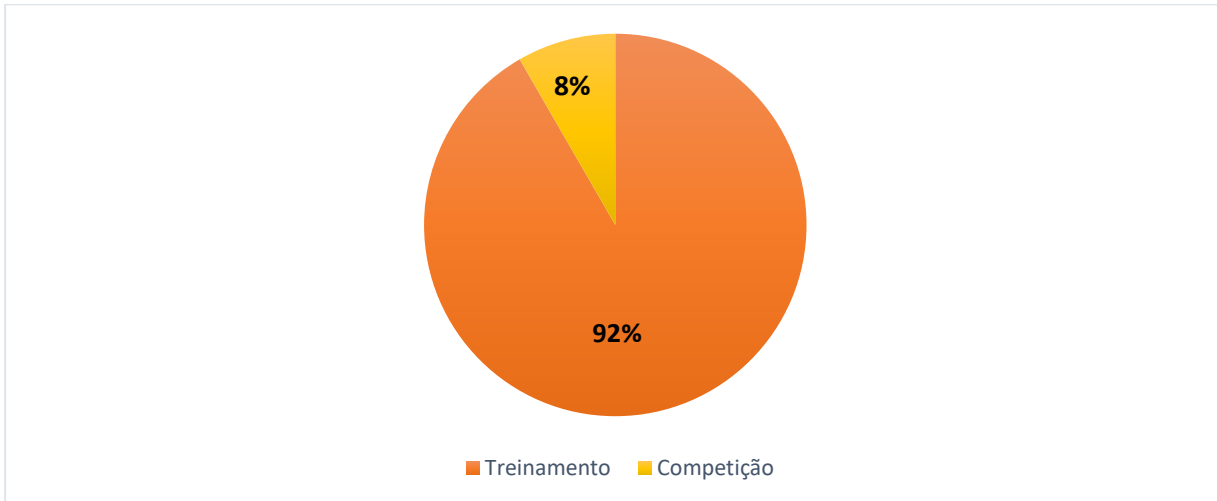
	<b>Idade</b>	<b>Altura</b>	<b>Peso</b>
<b>Feminino</b>	34±9	1,63±0,01	54,5±3,5
<b>Masculino</b>	23±4,53	1,69±0,06	58±6,74
<b>Total</b>	25,5±6,82	1,69±0,07	58±6,62

Um estudo mostra que de 204 atletas amadores de corrida, 85 (41,6%) deles informaram ter tido uma ou mais lesões decorrentes da prática do esporte. Ao todo, esses 85 atletas relataram um total de 151 lesões (DE ARAUJO et al., 2015). Em uma revisão sistemática de Gonçalves et al. (2016) avaliaram o total de 927 atletas, sendo que destes, 44% apresentaram algum tipo de lesão. A prevalência de lesões encontrada neste estudo é um número preocupante, pois pode ser um fator limitante para o treinamento, ou seja, a investigação epidemiológica cada vez mais específica deve ser realizada em todas modalidades com diferentes populações, pensando nisso, Hespagnol Junior e Lopes (2013), encontraram que no Brasil a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas a corrida é entre 22% e 55%.

No gráfico 1 mostra que a maioria das lesões ocorre no momento do treinamento. A corrida possui gestos variados e complexos que

os atletas realizam para a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas, e muitas vezes são repetidas até a exaustão, expondo o atleta a sobrecarga durante o treinamento. O grande volume de treino provoca uma sobrecarga no sistema musculoesquelético e isto é associado com as lesões apresentadas pelos corredores de rua. Um estudo mostrou que 25,16% da amostra relatou sentir dor musculoesquelética no momento que antecede a prova de corrida de rua e que a distância semanal percorrida e a quantidade de treinos foi significativa comparando com o grupo que teve dor e o grupo que não se queixou desse sintoma (YAMATO; SARAGIOTTO; LOPES, 2011). Segundo Rocchi (2013), é durante os movimentos de aceleração ou desaceleração que podem acontecer as lesões musculares, por trauma direto ou por alongamento excessivo do ventre muscular. A possibilidade dessas lesões ocorrerem é diretamente proporcional à intensidade, frequência e duração das atividades físicas.

**Gráfico 1-** Momento em que ocorrem as lesões.



No gráfico 2 mostra a quanto tempo esses atletas praticam a modalidade, o que pode influenciar na ocorrência de lesões, devido aos movimentos repetitivos que acarretam em lesões por sobrecarga que ocorreram ao longo do tempo ou devido à pouca experiência de treino que pode levar a lesões traumáticas como torções, fraturas ou algum trauma específico. Segundo um estudo feito por Rangel e Farias (2016) houve uma correlação positiva entre quantidade de lesões e o tempo de prática do esporte, ou seja, quanto mais tempo os corredores praticam a modalidade maior é o número de lesões que eles estão sujeitos.

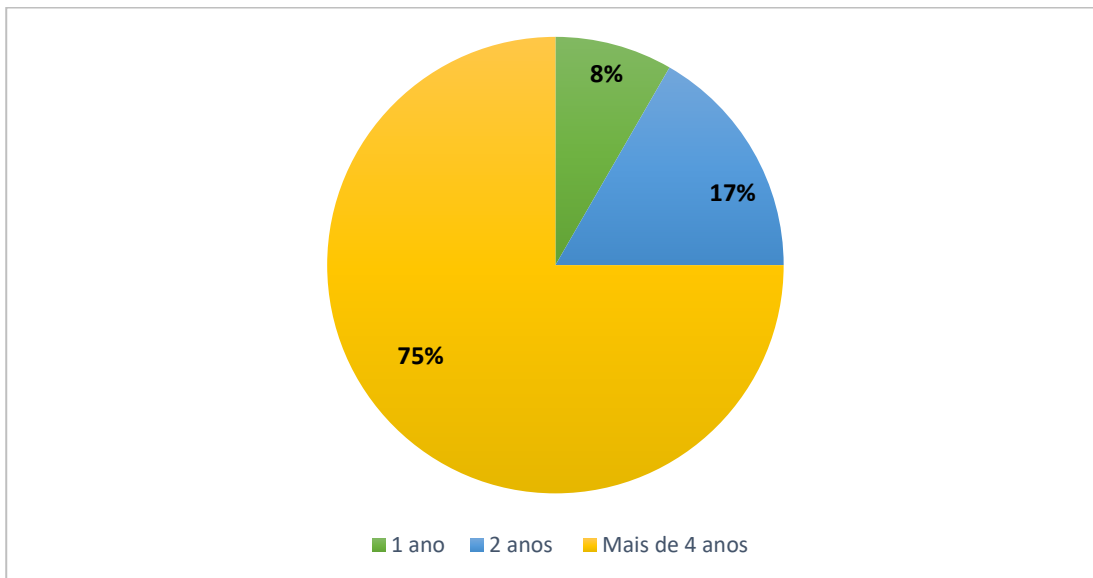
O mecanismo de lesão que foi predominante na pesquisa foram as lesões crônicas, como é mostrado no gráfico 3, segundo

o estudo de Pastre (2005) os atletas fundistas do atletismo tiveram alta taxa de lesão, tendo como condições causadoras a prática de elevado volume de repetições e exercícios intensos que proporcionam, as vezes, uma sobrecarga acima dos limites fisiológicos dos indivíduos.

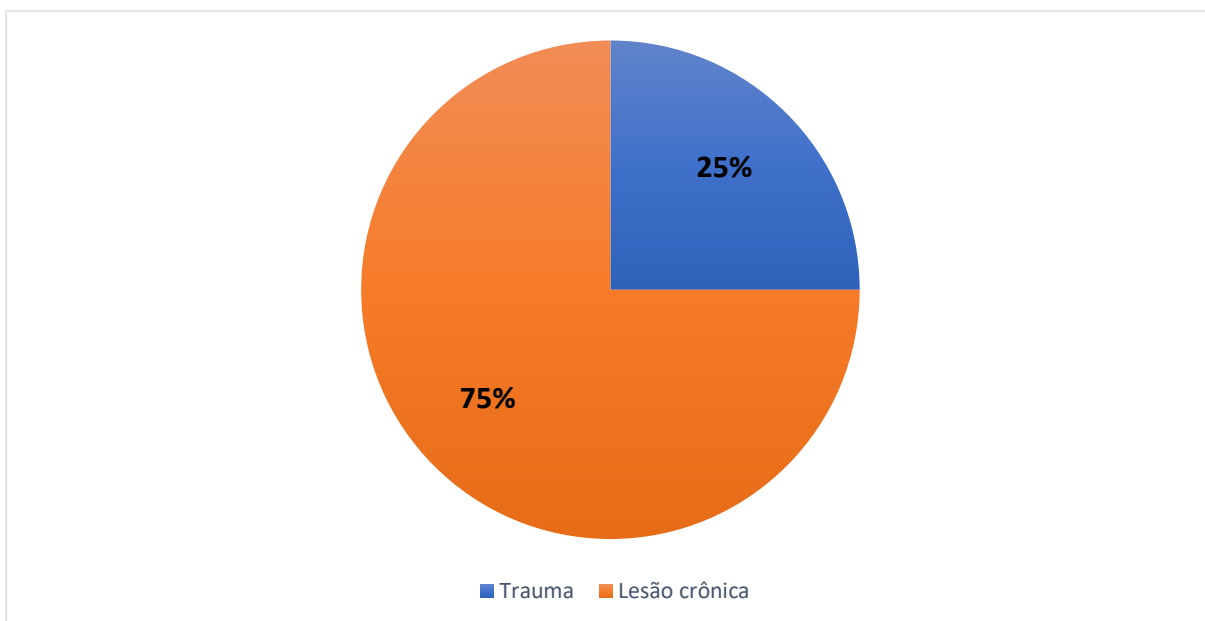
No estudo de Fernandes, Lourenço e Simões (2014), foi demonstrado que o volume e a frequência de treino estão relacionados com a incidência de lesões. Na literatura é reportado de forma constante que as lesões por *overuse* estão correlacionadas com fatores de treinamento, como a distância percorrida semanalmente, local de treinamento, treinos exaustivos, calçados adequados. Outro fator que pode estar relacionado ao número de lesões é o desequilíbrio entre o tempo de treinamento e o

período de descanso, o que pode levar ao *overtraining*.

**Gráfico 2** - Mostra há quanto tempo os atletas praticam a modalidade.



**Gráfico 3** – Mostra o mecanismo causador das lesões.



Quando ocorre uma lesão, ela pode atingir diferentes estruturas do corpo. Essa relação lesão/local afetado, na maioria dos casos, é específica dos movimentos e gestos específicos da modalidade (FEITOZA, JÚNIOR; 2000). No gráfico 4 mostra a localização anatômica das lesões relatadas pelos atletas que participaram da pesquisa. O gráfico demonstra que os locais que mais foram acometidos por lesão foram perna (20%), coxa posterior (17%).

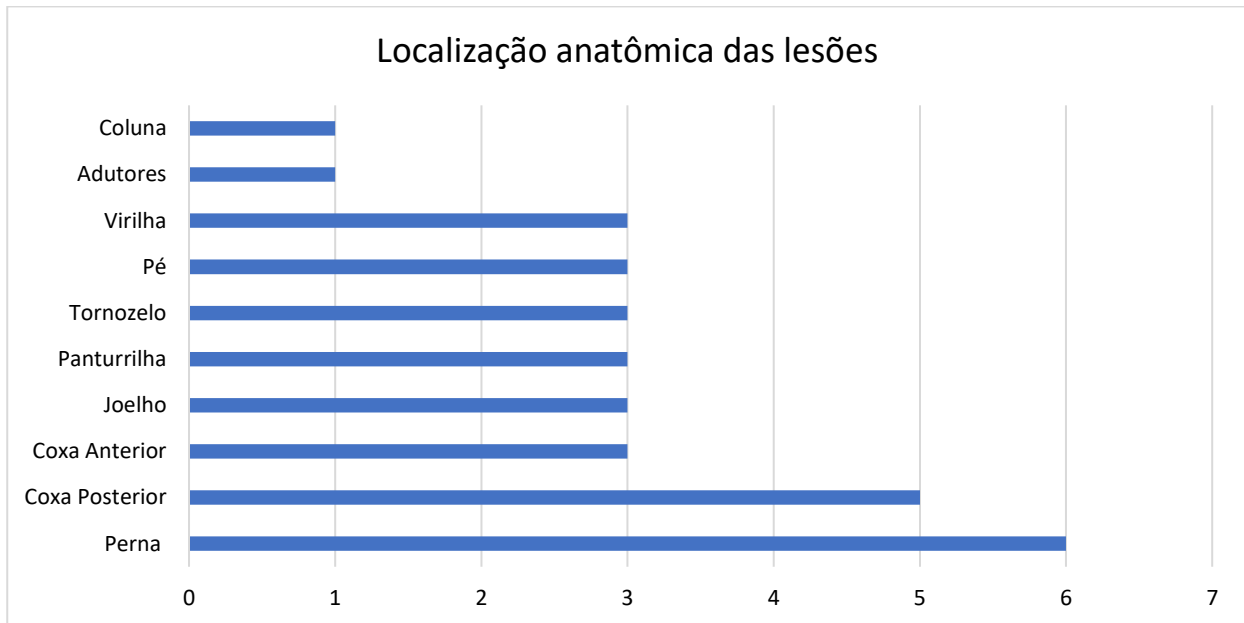
Segundo um estudo de Pastre (2005) as lesões de coxa são frequentes. Já Gonçalves et al. (2016) demonstraram que a localização anatômica mais frequente são os MMII, com destaque para o joelho. Isso acontece porque o joelho sofre grande impacto durante a prática da corrida, causando estresse na musculatura e nas articulações dos MMII. Outros locais acometidos foram coluna vertebral, coxa, virilha e glúteos. Para Saragiotto et al. (2016) o desequilíbrio de agonistas e antagonistas dos músculos anteriores e posteriores da coxa, de grau moderado a grave, foi relacionado a ocorrência de lesões no joelho. No estudo de Borel et al. (2019) a prevalência de lesões no joelho foi de 32,9%, as lesões de tornozelo

foram 17,7% e as lesões de quadril/virilha foi de 13,3%.

No estudo de Fernandes, Loureço e Simões (2014) demonstraram maiores ocorrências de lesão na articulação do joelho (27%), seguido por lesões no tornozelo (17%), panturrilha (13%) e perna (13%). Segundo o estudo de Campos et al. (2016) onde foram avaliados 139 atletas dos quais 37% disseram ter sofrido lesão, e os locais anatômicos que apresentaram maior número de lesões foram o joelho (30,8%) e a face anterior da perna (21,2%).

A corrida de rua é uma atividade esportiva em que as lesões decorrentes da modalidade ocorrem frequentemente e os membros inferiores são os mais acometidos, devido a execução inadequada, movimentos repetitivos e falta de orientação adequada, e podem diminuir de forma considerável a qualidade de vida dos indivíduos. (FERREIRA *et al.*, 2012; HINO *et al.*, 2009). A execução correta do movimento é uma aliada do atleta, pois assim é possível corrigir a corrida, trazendo benefícios para a parte técnica e ainda possibilita a prevenção de lesões, uma vez que muitas lesões são causadas pela execução inadequada da biomecânica (OLIVEIRA *et al.*, 2012).

**Gráfico 4** - Mostra a localização anatômica das lesões que acometeram os atletas.



Na Tabela 2 mostra que em relação a gravidade de lesões, 50% dos atletas relataram ter tido lesão moderada, 33% dos atletas relataram lesão grave, e 17% relataram ter tido

uma lesão leve. Em relação ao reaparecimento das lesões, 83% dos atletas disseram que não houve recidiva da lesão com o retorno aos treinos.

**Tabela 2** - Mostra a gravidade das lesões sofridas e se essas lesões reapareceram com o retorno aos treinos.

	Leve (1 a 7 dias)	Moderado (8 a 21 dias)	Grave (mais de 21 dias)
<b>Gravidade da lesão</b>	2 (17%)	6 (50%)	4 (33%)
	<b>Sim</b>	<b>Não</b>	
<b>Lesão recidiva</b>	2 (17%)	10 (83%)	



Para Oliveira et al. (2023) os dados sobre a lesões em atletas universitários são escassos, e as o grau de lesão pode influenciar negativamente na vida dessas atletas, que em muitos casos são amadores. Assim, os resultados da pesquisa auxiliarão na redução das morbidades musculoesqueléticas em atletas amadores, pois com os dados apresentados os profissionais poderão desenvolver ações para a prevenção das lesões.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevalência de lesões em atletas de corrida de rua de Barra do Garças que participaram da pesquisa foi alta visto que todos relataram algum tipo de lesão. As localizações anatômicas predominantes foram perna (20%) e coxa posterior (17%), também pode-se perceber que há uma relação com o tempo de prática do atleta com o número de lesões pelo qual ele é acometido. O mecanismo de lesão prevalente foram as lesões crônicas (75%), causadas por movimentos repetitivos ao longo do tempo, e as lesões de gravidade moderada (50%) foram predominantes.

A corrida de rua pode ser considerada um esporte de risco elevado para a ocorrência de lesões devido as suas particularidades de treinamento como local de treino, calçados e alguns outros fatores, porém a prática dessa modalidade traz muitos benefícios a saúde dos

praticantes. Por essa razão, torna-se importante identificar a incidência e os fatores que são associados às lesões na corrida para que se possam adotar medidas preventivas eficazes para que o treinamento possa ser realizado de forma segura.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARCANJO, Giselle Notini et al. Prevalência de lesões em corredores de rua em assessorias desportivas na cidade de Fortaleza. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 382-386, 2018.

BOREL, Wyngrid Porfirio et al. Prevalência de lesões em corredores de rua amadores brasileiros: metanálise. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 2, p. 161-167, 2019.

CAMPOS, Alberto Cordeiro et al. Prevalência de lesões em corredores de rua amadores. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v. 3, n. 1, p. 40-45, 2016.

COSTA, Fabiana Angélica. **Perfil e prevalência de lesões em corredores de rua da região administrativa do Gama-DF**. Graduação em Educação Física. 17p. Brasília. UNICEPLAC, 2020.

DE ARAUJO, Mariana Korbage. et al. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 50, n. 5, p. 537-540, 2015.

DE OLIVEIRA, Diogo Gonçalves et al. Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Corpus et Scientia**, v. 8, n. 1, p. 51-59, 2012.

FEITOZA, José Ernandes; JÚNIOR, Joaquim Martins. Lesões desportivas decorrentes da prática do atletismo. **Journal of Physical Education**, v. 11, n. 1, p. 139-147, 2000.

FERNANDES, Daniela; LOURENÇO, Thiago Fernando; SIMÕES, Elaine Cristina. Fatores de risco para lesões em corredores de rua amadores do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 8, n. 49, p. 656-663, 2014.

FERREIRA, Alberto Cantídio et al. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 4, p. 252-255, 2012.

FIELDS, Karl B. et al. Prevention of running injuries. **Current sports medicine reports**, v. 9, n. 3, p. 176-182, 2010.

GONÇALVES, Danilo et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. **Cinergis**, v. 17, n. 3, 2016.

HINO, Adriano Akira Ferreira et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 1, p. 36-39, 2009.

LOPES, Alexandre Dias; JUNIOR, Luiz Carlos Hespanhol. Reabilitação das principais lesões relacionadas à corrida. **CES Movimento y Salud**, v. 1, n. 1, p. 19-28, 2013.

OLIVEIRA, D.E. et al. Perfil epidemiológico de atletas amadores em Faculdade de Medicina da Cidade de São Paulo. **Rev Bras Med Esporte**, v. 29 – e2021\_0383, p. 1-4, 2023.

PASTRE, Carlos Marcelo et al. Lesões desportivas no atletismo: comparação entre informações obtidas em prontuários e inquéritos de morbidade referida. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, p. 01-08, 2004.

PASTRE, Carlos Marcelo et al. Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 1, p. 43-47, 2005.

RANGEL, Gabriel Mamoru Masuda; FARIAS, Joni Márcio de. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de criciúma, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 6, p. 496-500, 2016.

ROCCHI, E. **Lesões musculares**. Pós-Graduação em Ortopedia e Traumatologia, Setor de Ciências da Saúde, 41p. Curitiba. UFPR. 2013.

SALICIO, Viviane Martins Mana. et al. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua em Cuiabá-Mt. **Journal of Health Sciences**, v. 19, n. 2, p. 78-82, 2017.

SARAGIOTTO, Bruno Tirotti et al. Desequilíbrio muscular dos flexores e extensores do joelho associado ao surgimento de lesão musculoesquelética relacionada à corrida: um estudo de coorte prospectivo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 1, p. 64-68, 2016.

YAMATO, Tiê Parma; SARAGIOTTO, Bruno Tirotti; LOPES, Alexandre Dias. Prevalência de dor musculoesquelética em corredores de rua no momento em que precede o início da corrida. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 2, p. 475-482, 2011.