



PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA

Rafael Hideki Abiko¹, Silvia Harumi Tamura², Sonia Maria Marques Gomes Bertolini³

¹Acadêmico do Curso de Fisioterapia da UNICESUMAR, Maringá-Pr. Bolsista do PIBIC/CNPq-UniCesumar

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR

³ Orientadora, Professora, Doutora e Coordenadora do Mestrado de Promoção da Saúde, UNICESUMAR

RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em participantes de corrida de rua. Participaram 162 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 18 e 65 anos. Utilizou-se um questionário estruturado composto por características antropométricas, especificidades do treinamento, e informações sobre a ocorrência de lesões musculoesqueléticas. A coleta foi realizada na XII Maratona de Revezamento Vanderlei Cordeiro de Lima - "Pare de Fumar Correndo". Os resultados apresentaram uma prevalência de 47,5% de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua. Conclui-se que é expressiva a prevalência de lesões musculoesqueléticas nessa população.

Palavras-chave: Lesões do esporte, Prevenção de acidentes, Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

A corrida é uma das atividades físicas mais praticadas no mundo (VAN MIDDELKOOP et al., 2008). O número de praticantes de corrida de rua tem aumentado significativamente nos últimos anos. A corrida é uma atividade física de fácil acesso e de custo baixo (PALUSKA, 2005) que oferece muitos benefícios para a saúde, principalmente relacionados ao sistema cardio-respiratório; reduzindo o fator de risco para doenças cardiovasculares (GREEN et al., 2008).

Vários são os fatores motivacionais à prática da corrida de rua, como redução da ansiedade, aumento da autoestima, melhora do condicionamento físico e da saúde (TRUCCOLO, et al., 2008). Apesar da prática da corrida ser benéfica, tem ocorrido um aumento significativo de indivíduos com lesões (FUKUSHI; DUARTE, 2008; FREDERICSON; MISRA, 2007). As lesões podem ocorrer em uma prática esportiva, no ambiente de trabalho ou nos momentos de lazer, estando presente na maioria da vida cotidiana das pessoas (WHITING; ZERNICKE, 2001). Sua etiologia depende de diversos aspectos, sendo resultante dos fatores intrínsecos, relacionados a individualidade biológica e os fatores extrínsecos, associadas as condições do meio ambiente e como as atividades físicas são ministradas (BUIST et al., 2010).

A preocupação com a prevenção e o tratamento das lesões ganhou importância na área científica, devido ao aumento significativo de lesões neste esporte. Entender os fatores que possam estar associados à maior prevalência de lesões em corredores de rua possibilita ao fisioterapeuta abordar estratégias de prevenção e de um tratamento mais seguro e eficaz (PILEGGI et al., 2010). Portanto o presente trabalho tem como objetivo verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em participantes de corrida de rua.



2 MATERIAL E MÉTODOS

A amostra foi constituída por 162 corredores de rua (56,8% do sexo masculino e 43,2% do sexo feminino) com idade entre 18 e 65 anos (Md=35,5; Q1:28; Q3:43). Como critério de inclusão os corredores devem estar praticando a corrida há mais de 6 meses; terem participado pelo menos de 1 prova de corrida de rua e assinado o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídos os corredores que apresentaram algum tipo de deficiência física que possa comprometer o gesto motor.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de ética e pesquisa com seres humanos da UNICESUMAR (Parecer nº 1.232.422/2015). A coleta de dados foi realizada na XII Maratona de Revezamento Vanderlei Cordeiro de Lima - "Pare de Fumar Correndo" que aconteceu no dia 30 de agosto de 2015.

Para verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida de rua foi utilizado um questionário estruturado com questões fechadas e abertas, com relação a medidas antropométricas, dados do treinamento da corrida e dados sobre as lesões musculoesqueléticas. Para análise dos dados, utilizou-se o software Excel 2013.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo verificou uma prevalência de 47,5% de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua (77 corredores). Os sujeitos do estudo apresentavam as seguintes características de treinamento: 34% (55 corredores) treinavam corrida a mais de 6 meses e menos de 2 anos; 32,7% (53 corredores) treinavam entre 2 a 4 anos; 11,7% (19 corredores) treinavam de 4 a 7 anos; 7,4% (12 corredores) treinavam de 7 a 10 anos e 14,2% (23 corredores) tinham mais de 10 anos de prática de corrida. Sobre a quantidade de dias de treino por semana, foi identificado que: 12,3% (20 corredores) treinavam corrida 1 vez por semana; 24,7% (40 corredores) treinavam corrida 2 vezes por semana; 39,5% (64 corredores) treinavam corrida 3 vezes por semana; 9,9% (16 corredores) treinavam corrida 4 vezes por semana e 13,6% (22 corredores) treinavam corrida 5 vezes ou mais dias por semana. A respeito do tempo de cada sessão de treinamento de corrida foi observado uma mediana de 55 minutos (Q1: 40; Q3: 60).

A distância máxima em provas de corridas dos sujeitos do estudo foi: 16,7% (27 corredores) correram provas de até 5 km; 44,4% (72 corredores) correram provas de 6 a 10 km; 10,5% (17 corredores) correram provas de 11 a 15 km; 16% (26 corredores) correram provas de 16 a 21 km; 2,5% (4 corredores) correram provas de 22 a 30 km; e 9,9% (16 corredores) correram provas acima de 30 km de percurso. A respeito da variabilidade do tipo de piso do treinamento, observou-se que 71,6% (116 corredores) treinavam em apenas um tipo de piso; 23,5% (38 corredores) treinavam em 2 tipos de piso diferentes e 4,9% (8 corredores) treinavam em 3 tipos de pisos diferentes em seus treinamentos semanais. Sobre a orientação profissional especializada incluindo educador físico, nutricionista, fisioterapeuta ou outro, verificou-se que 63,6% (103 corredores) obtinham alguma orientação profissional para o seu treinamento; e 36,4% (59 corredores) não tinham nenhuma orientação profissional especializada.

A tabela 1 apresenta as características antropométricas dos sujeitos do estudo, como as medianas e 1º e 3º quartis da idade, do peso, da altura e do IMC da amostra geral e separada em função do sexo.



Tabela 1. Características antropométricas dos corredores de rua.

	Geral Md (Q1;Q3)	Masculino Md (Q1;Q3)	Feminino Md (Q1;Q3)
Idade (Anos)	35,5 (28,0; 43,0)	34,0 (27,0; 43,0)	36,0 (28,0; 44,2)
Peso (Kg)	70,0 (60,7; 79,0)	75,0 (70,0; 85,0)	65,5 (55,0; 69,0)
Altura (Metros)	1,70 (1,63; 1,75)	1,75 (1,70; 1,79)	1,63 (1,59; 1,67)
IMC (Kg/M ²)	24,0 (22,0; 26,2)	25,0 (23,0; 27,0)	23,0 (21,0; 25,0)

Md: mediana; Q1: quartil 1; Q3: quartil 3.

Observou-se prevalência de 47,5% de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua, o que está de acordo com os estudos de Hespanhol Junior et al. (2012); Pillegi et al. (2010) e Ferreira et al. (2012). Outros achados na literatura revelam prevalências mais baixas (HINO et al., 2009; PAZIN et al., 2008; ISHIDA et al., 2013; FERNANDES, D.; LOURENÇO, T.F.; SIMÕES, E. C., 2014). De modo geral foi apresentado uma variação de prevalência entre 21,5% e 55% (HESPANHOL JUNIOR et al., 2012; HINO et al., 2009; PAZIN et al., 2008; PILLEGI et al., 2010; FERREIRA et al., 2012; ISHIDA et al., 2013; FERNANDES, D.; LOURENÇO, T.F.; SIMÕES, E. C., 2014). Vários instrumentos de coleta de dados foram utilizados, como inquéritos, formulários online, anamnese, questionários estruturados e semi- estruturados. Esta não padronização de um mesmo instrumento permite explicar esta variabilidade de prevalências encontradas nos estudos mesmo dividindo-os pela localização geográfica (amostras da região sul e Sudeste do Brasil).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que é expressiva a prevalência de lesões musculoesqueléticas nessa população.

REFERÊNCIAS

- BUIST, I. *et al.* Incidence and risk factors of running-related injuries during preparation for a 4-mile recreational running event. **British Journal of Sports Medicine**. v. 44, n. 8, p. 598-604, 2010.
- FERNANDES, D.; LOURENÇO, T.F.; SIMÕES, E. C. Fatores de risco para lesões em corredores de rua amadores do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.8, n.49, p.656-663, 2014.
- FERREIRA, A. C. 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, 2012.
- FREDERICSON, M.; MISRA, A. K. Epidemiology and aetiology of marathon running injuries. **Sports Medicine**. v. 37, n. 4-5, p. 437-439, 2007.
- FUKUSHI, R. K.; DUARTE, M. Análise cinemática comparativa da fase de apoio da corrida em adultos e idosos. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**. v. 15, n. 1, p. 40- 46, 2008.
- GREEN, D. et al. Exercise and cardiovascular risk reduction: time to update the rationale for exercise? **Journal of Applied Physiology**. v. 105, n. 2, p. 766-768, 2008.



HESPANHOL JUNIOR, H. et al. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. v. 16, n. 1, p. 46- 53, 2012.

HINO, A. A. F. et al. Prevalence of Injuries and Associated Factors Among Street Runners. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.15, n.1,p. 36-39, 2009.

ISHIDA, J. C. et al. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.27, n.1, 2013.

PALUSKA, S. A. An overview of hip injuries in running. **Sports Med**. v. 35, n.11, p.991-1014, 2005.

PAZIN, J. et al. Recreational road runners: injuries, training, demographics and physical characteristics. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.10,n.3, p. 277-282, 2008.

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**.v.24, n.4, p.453-462, 2010.

TRUCCOLO, A. B. et al. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

VAN MIDDELKOOP, M. et al. Risk factors for lower extremity injuries among male marathon runners. **Scand J Med Sci Sports**. v.18, n.6, p. 691-697, 2008.

WHITING, W.C.; ZERNICKE, R.F. **Biomecânica da Lesão Musculoesquelética**. 1.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001, 252 p.