

GESISLAINE KROKOCZ

**ANÁLISE DE LESÕES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA:
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

**CURITIBA
2016**

GESISLAINE KROKOCZ

**ANÁLISE DE LESÕES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA:
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Doutor Rodrigo Bozza.

**CURITIBA
2016**

Dedico este trabalho aos meus maiores incentivadores: “Meu pai, minha Mãe e meu Filho”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus...

Agradeço a meus pais, Maria e Luis, que sempre confiaram em mim e apoiaram a minha profissão.

Agradeço ao meu Esposo e meu Filho, Helson e Dyonathan, que sempre estiveram presentes nos momentos difíceis e alegres.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial ao professor Rodrigo Bozza.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

Com o crescimento, na atualidade, do número de participantes de corridas de rua e também de provas direcionadas a este público, tornou-se sua prática de conhecimento geral pelos benefícios reputados pela sua prática. Também existem variados estudos relacionando a prática da corrida de rua e o aparecimento de lesões. Esse trabalho visou analisar a manifestação de lesões em praticantes de corrida de rua.

Palavras-chave: Corrida de rua, percepção individual, lesões

ABSTRACT

At present, with the increase of the number of road races participant, became the benefits reputed for their practice. There are also various studies relating the practice of street race and the appearance of injuries. This study aimed to analyze the injury manifestation in street runners.

Keywords: Street race. Individual perception. Injuries.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 Objetivo.....	10
2 METODOLOGIA	11
3 DESENVOLVIMENTO	12
3.1 Corredores de rua.....	12
3.2 Lesões.....	12
3.2.1 Definições.....	12
3.2.2 Lesões frequentes em corredores de rua.....	13
3.3 Maneira de prevenção.....	14
4 CONCLUSÕES	16
REFERÊNCIAS	17

1 INTRODUÇÃO

A popularidade da prática de esportes vem num crescente enorme ao longo do tempo, e isso é facilmente perceptível pelo fato de cada vez mais indivíduos iniciarem a prática de alguma modalidade. Segundo Caillat (1996, *apud* DALLARI, 2009, p. 67) “a primeira metade do século XX correspondeu à institucionalização e ao desenvolvimento progressivo do espetáculo esportivo, enquanto a segunda metade foi marcada por sua planetarização e massificação”. No começo do século XX, grande parte das pessoas tinham acesso ao esporte devido ao conhecimento das atividades, o que permitiu o desenvolvimento tanto dos esportes de alto nível quanto das práticas esportivas de massa. Isso causou interesse para os espetáculos, gerando estímulo tanto para atletas profissionais como amadores (DALLARI, 2009). De acordo com Klein (2008, *apud* DALLARI, 2009, p. 68) “desde 2000 estamos num período de consolidação do esporte, marcado pela *”fashionability”*¹¹ e comunicações.”. Ou seja, “Esporte, prático ou teórico, é tema que não pode ser desconsiderado do mundo atual. É assunto do cotidiano” (DALLARI, 2009).

Nos dias de hoje encontramos um grande crescimento no número de participantes de corridas de rua que, além da melhora na qualidade de vida, também têm interesse no participar de competições como forma de melhoria de desempenho (MATSUDO; ALMEIDA, 2003).

Estes autores acrescentam que, ao participarem de programas de treinamento, entre os benefícios que praticantes de corrida de rua pode alcançar, encontram-se: aumento da expectativa de vida, qualidade de vida, melhora a saúde física pelo desenvolvimento do sistema cardiovascular e cardiorrespiratório, além do fortalecimento e definição musculares, da saúde psicológica pela redução do stress do no dia a dia e da interação social, aumento da disposição para realização de tarefas habituais por meio da diminuição do cansaço e da melhora da qualidade do sono, além da diminuição da pré-disposição a diversas doenças.

Por serem muitos os benefícios que são reputados à prática da corrida de rua, compreendem-se o porquê há, nestes últimos anos, esse crescimento de praticantes, havendo uma estimativa de que no Brasil existam cerca de 5 milhões de praticantes da modalidade (GOMES; CAMARGO, 2011).

Porém, com o aumento da oferta da prática, encontra-se também a falta da correta orientação para essas pessoas. Dessa forma, os praticantes muitas vezes realizam treinos inadequados por conta própria e, também, chegam a participar de corridas de rua em excesso. Em quaisquer desses casos, tal pode levar a ocorrência de lesões, os quais surgem pelos mais variados motivos: falta de informação, treinos realizados de forma incorreta, insuficiente preparação para tal esforço, uso de calçados inadequados, alimentação incorreta. De acordo com informações incorretas, ou mal entendimento de indicações que não são específicas para cada praticante, chegam a realizar corridas em jejum, persistem em treinos que levam a lesões por stress local ou por falta de fortalecimento muscular (MATSUDO; ALMEIDA, 2003).

Levantamentos realizados por Pereira (2010), apontaram que de 27% a até 70% de todos os praticantes de corrida, tanto amadores quanto os ditos profissionais, apresentam algum tipo de lesão durante algum período do ano. Também cita como principal local de incidência de lesão a articulação do joelho.

Refere que o motivo principal de acometimento de tais lesões é devido, principalmente, por ser feito o treinamento de maneira exaustiva e sem orientação adequada. Entretanto, fatores intrínsecos também são citados pelo autor como razões de surgimento dessas lesões, onde destaca-se menor nível de força muscular, falha na capacidade da flexibilidade e do alongamento muscular, além da discrepância no comprimento da perna. Como principal foco extrínseco, ele cita os erros na elaboração de treinamento (PEREIRA; 2010).

Por Uitenbroek (1996, *apud* HINO *et al.* 2009, p. 39), “as lesões podem trazer consequências psicológicas e sociais e possivelmente uma imagem desfavorável à realização de atividades físicas”, devido a isso, é de suma importância a identificação das causas de lesões, fazendo com que a prática da corrida de rua se torne o mais

segura possível. Com base nessa observação, se encontra na prevenção a forma mais satisfatória de evitar as lesões, vista a constante crescente na qual se encontra esse esporte nos dias de hoje (FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000).

- Objetivo

Visa-se, por meio deste trabalho, identificar dentro de uma amostra de pesquisa, a ocorrência de lesões em praticantes de corrida de rua, tanto como suas origens, suscitando o questionamento acerca da melhor maneira de conscientização do mesmo quanto às precauções para a prática do esporte.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido a partir da revisão de artigos que tratam do tema unido a uma revisão de literatura baseada em artigos, monografias, dissertações, teses. Sendo esses nacionais e internacionais, que abordam a temática de lesões relacionadas à prática da corrida de rua. A pesquisa desses trabalhos foi desenvolvida a partir dos bancos de dados relacionados ao Portal Capes, como PubMed, Bireme, Scielo, Google Acadêmico, entre outros. Foram também utilizados livros que explanam sobre a corrida. Como estratégia de busca foram utilizadas as seguintes palavras chave: “lesões”, “corrida de rua”, “lesões em corredores”, “mecânica de corrida” e “prevenção de lesões”.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Corrida de rua

Segundo Coicero e Menezes (2005, *apud* FRANCO, 2009), a corrida de rua se configura enquanto uma infinidade de corpos praticando os mesmos movimentos com objetivos condizentes ou não, independente de fatores sociais gerais.

Os protagonistas na corrida de rua são seus próprios praticantes, então se faz necessária uma discussão acerca dos mesmos, os “runners”, que são os indivíduos que praticam corrida ao menos 3 vezes por semana e buscam a participação em competições (DALLARIA, 2009)

A prática da corrida de rua se inicia por diferentes motivos, e agrega pessoas das mais distintas características, assim eliminando a segregação existente em outras modalidades esportivas (DALLARI, 2009)

A Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua, (AIMS, 2004) diz que a crescente na modalidade se dá mais por um comportamento participativo do que por busca de competitividade, sendo assim existem três tipos de corredores de rua: os que correm visando apenas seu tempo e posição, os que conferem tanto seus próprios resultados quanto os resultados dos amigos ou ainda para somente descobrir o vencedor. E finalmente, os que dirigem a prova e que por isso veem os resultados como dados estatísticos e de investimentos (SALGADO; MIKAHILL, 2006).

3.2 Lesões

3.2.1 Definições

Segundo Smillie (1980, *apud* FEITOSA; MATINS JÚNIOR, 2000, p.139) a prática de atividades físicas, tanto amadora quanto profissional, apresenta uma necessidade de atentamento a respeito da ciência que a tange, especialmente com relação ao princípio da individualidade biológica, para que o esporte não acarrete problemas corporais

Segundo Hullemann (1978, *apud* FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000, p. 139), Horta e Custódio (1991, *apud* FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000, p. 139) e Espanha (1989, *apud* FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000, p. 139), a lesão desportiva se caracteriza por ferimentos e traumatismos ocorrentes normalmente ou alguma anomalia física que não permita a performance ou a prática esportiva por algum indivíduo. Tendo múltiplas variáveis em suas causas, a lesão se configura em um conjunto de fatores intrínsecos (avaliação de contraindicação médica, condição física, aspectos psicossociológicos, idade e sexo) e extrínsecos (tipo de equipamento utilizado, condições atmosféricas, instalações esportivas, planejamento de treino, higiene física e tipo de equipamento utilizado (FEITOSA; MARTINS JÚNIOR, 2000).

3.2.2 Lesões frequentes em corredores de rua

Macera (1992, *apud* VENDRUSCULO, 2005) diz que há fatores inerentes à prática que podem causar lesões de alguma forma. Os pessoais são os que envolvem fatores psicológicos, experiência no esporte, idade, gênero, lesões anteriores, peso e altura. Já os fatores ligados ao treino se configuram em frequência de prática, ritmos de corridas, alongamento, distância percorrida.

De acordo com estudo realizado “a frequência de incidência anual de corredores lesionados variou de 24 a 65%” Hoerberigs (1992, *apud* VENDRUSCULO, 2005). Em outro estudo, essa incidência constatada foi de 37 a 56% Mechelen (1992, *apud* VENDRUSCULO, 2005, p. 37).

Geralmente os principais fatores das lesões são os erros de treinamento (VENDRUSCULO, 2005). Já James diz que (1978, *apud* VENDRUSCULO, 2005, p. 39) por volta de 60% desses erros se dão normalmente por intensidade errada no treino, técnica ruim de execução e avaliação inadequada das capacidades e/ou necessidades das praticantes.

Fadale e Hulstyn dizem (1997, *apud* OLIVEIRA, 2009, p. 17) em seu estudo acerca das lesões mais usuais em joelhos, apontam o fato de tais lesões não aparecerem isoladas geralmente, mas sim combinadas. Com base nisso, se tem que uma força digna de causar algum dano em tecido, provavelmente irá lesar um outro, causando uma

combinação de lesões. Segundo Pastre (2005, *apud* OLIVEIRA, 2009, p. 17) as lesões mais comuns em brasileiros são as na coxa, totalizando 55%.

Geraci e Brown (2005, *apud* OLIVEIRA, 2009, p. 17), afirma que de 5% a 21% da totalidade de lesões de atletas contemplam quadril e pelve e na maioria das vezes estão associadas ao excesso, independente da competitividade do praticante.

Taunton *et al.* (2002, *apud* OLIVEIRA, 2009, p. 18) chegou à conclusão que o joelho é o local mais frequente atacado por lesões (42,1%). Outros locais comuns encontrados foram: pé/tornozelo (16,9%), perna (12,8%), quadril/pélvis (10,9%), tendão de Aquiles/ panturrilha (6,4%), coxa (5,2%) e coluna lombar (3,4%). A lesão por *overuse* mais comum foi a Síndrome patelofemoral (46%), seguida por Síndrome da fricção da banda iliotibial, fascíte plantar, lesões meniscais e Síndrome do estresse tibial.

3.3 Maneira de prevenção

A compreensão dos fatores associados a maior ocorrência de lesões é de exímia importância para que possa ser feita a prevenção (HINO *et al.*, 2009).

Uitenbroek (1996, *apud* HINO *et al.*, 2009, p. 39) diz que as lesões podem acarretar em mazelas sociais e psicológicas e, por conseguinte talvez uma imagem ruim acerca das atividades esportivas. Com base nisso as pesquisas que tem o viés de entender os fatores que causam lesões devem ser necessariamente desenvolvidas para um treinamento o mais seguro possível.

Essa recomendação tem grande importância, visto que as corridas de rua se tornam cada vez mais populares, fazendo assim com que mais pessoas sejam expostas aos riscos de lesões

Segundo Greve e AmatuZZi (1999, *apud* VENDRUSCULO, 2005, p. 39) a base de tudo que tange o trabalho de prevenção das lesões leva em consideração as limitações do indivíduo em comparativo a carga que o esporte acarreta. Atletas mais bem condicionados tendem a sofrer menos com lesões.

Sendo assim, o diagnóstico precoce e o prognóstico de tempo para a volta às atividades têm de ser as primeiras informações que o responsável pelo treinamento tem, para entender o que interfere no desempenho do atleta (LOPES *et al.*, 1993).

Não só isso, mas quando o praticante é exposto a alguma negligência de diagnóstico, é certo que o período de recuperação será maior, assim causando um atraso no retorno às atividades (LOPES *et al.*, 1993).

Pelo que diz Lopes *et al.* (1993), alguns estudos mais novos têm trazido à tona a evolução pela qual as pesquisas laboratoriais passaram, desde as alterações a nível celular, dando a chance de associação de sinais clínicos, assim chegando a uma classificação que dê a chance de um tratamento adequado e uma evolução satisfatória, diminuindo ao máximo o período de inatividade.

Simões (2005) diz que existe um modelo de prevenção surgido na de 70 nos EUA, relacionando a prática de atividade física e saúde, de forma saudável, em três níveis:

- Prevenção primária: de acordo com esse mesmo autor, essa fase corresponde a um momento anterior ao aparecimento de doenças e na qual são desenvolvidas ações pertinentes à área médica, como proteção específica com fins de redução na ocorrência de lesões ou acidentes, entre outras medidas.

- Prevenção secundária: é o momento em que se dá o processo patológico e realiza as medidas objetivando a regressão ou desaparecimento do problema.

Nessa fase, que comporta diagnóstico e condição favorável à ocorrência de LD¹, tendo em vista o controle do problema ou a regressão do grau da LD por meio da aplicação de procedimentos preventivos ou de intervenção terapêutica para evitar futuros danos (SIMÕES, 2005).

- Prevenção terciária: ocorre na fase crônica, ou seja, quando o problema já está instalado. Nessa fase, são utilizadas medidas que visam o desenvolvimento da capacidade residual ou potencial funcional do que restou da sequela, com o intuito de diminuir a invalidez e promover o ajuste do lesionado a uma vida útil. Em outras palavras, nessa fase a pretensão é a de prevenir a cronicidade da lesão desportiva e reinserir o indivíduo na prática de atividade física.

4 CONCLUSÕES

Um esporte o qual o surgimento ainda não se demonstra concreto, mas que tem sido cada vez mais divulgado é a corrida de rua. Os eventos que contemplam a mesma cresceram muito em diversos locais espalhados pelo globo.

Assim como em outros esportes, a prática da corrida traz consigo inúmeros benefícios à saúde do indivíduo nos seus diversos aspectos (físicos, psicológicos, sociais ou fisiológicos) ao mesmo tempo em que aqueles que dessa participam estão expostos a problemas também relacionados à prática esportiva. Um desses problemas são as lesões, que de acordo com a literatura são de ordem multifatorial²⁷ e sua ocorrência apresenta as mais diversas causas que vão desde desordens metabólicas até riscos extrínsecos ao praticante da modalidade.

Diferentes autores tratam de forma distinta essa questão das lesões, apresentando se assim, diversas definições a respeito de nomenclaturas, conceitos, classificações e causas.

Sobre o aparecimento ou não das lesões, também apresentam se na literatura, distintas opiniões a respeito de quais são as lesões mais frequentes em corredores de rua. Há relatos de que as lesões mais comuns nessa modalidade são as que acometem a coluna lombar, o quadril, coxa, joelho, panturrilha, tornozelo e o pé, sendo as lesões por over use as mais comuns, como síndromes de fricção do trato iliotibial, patelofemural e do estresse tibial, além da fascíte plantar e lesões no menisco. Membros superiores apresentaram pequena percentagem de incidência em relação a prática da corrida.

No que diz respeito a prevenção das lesões, é de extrema importância que os indivíduos que estão em contato com a corrida de rua (principalmente os que prescrevem o treinamento) atenham se também sobre as suas causas, para que a prevenção nos seus diversos níveis seja realizada, evitando transtornos de ordem emocional e físico tanto para o atleta quanto para o treinador. Além disso, quando o diagnóstico é feito de maneira precoce, o retorno do atleta a atividade se dá em tempo hábil, evitando se a delonga do retorno à prática da corrida de rua.

REFERÊNCIAS

- ANDERSEN, J. L.; AGAARD, P. Effects of strength training on muscle fiber types and size; consequences for athletes training for high-intensity sport. **Scand J. Med. Sci. Sports**, v. 20, p. 32-38, jan. 2010.
- ASIMENIA, F.G.; MALLIOU, P. K. Preventing lower limb injuries in soccer players. **National Strength and Conditioning Association**, v. 28, n. 1, p. 10-13, fev. 2006.
- DALLARI, M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. Orientadora: Kátia Rúbio. 2009. 129 f. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.
- ESPANHA, M. Lesões desportivas. **Revista Sete Metros**, Lisboa, n. 32, mar. /abr. 1989
- FEITOZA, J. E.; MARTINS JÚNIOR, J. Lesões desportivas decorrentes da prática do atletismo. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 139-147, set. 2000.
- FRANCO, V. C. **Perfil do corredor de rua de Belo Horizonte**. 2009. 40 f. Monografia (Obtenção Título Bacharel) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.
- GOMES; CAMARGO. **Divulgação da ciência do esporte e o jornalismo especializado: Um estudo sobre corrida de rua**. Campinas, 2011.
- GONÇALVES. **Corrida de Rua: Qualidade de vida e desempenho**. Campinas, 2007.
- HINO, A. A. F. *et al.* Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 15, n. 1, p. 36- 39, fev. 2009.
- HORTA, L.; CUSTÓDIO, J. **Programa de prevenção de lesões no atletismo**. Lisboa: [s.n.], 1991.
- HULLEMANN, K. D. **Medicina esportiva: clínica e prática**. São Paulo: EDUSP, 1978.
- JUNGE, A.; DVORAK, J. Soccer injuries a review on incidence and prevention. **Sports Medicine**, v. 34, n. 13, p. 929-938, 2004.
- LOPES, A. S. *et al.* Estudo clínico e classificação das lesões musculares. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 28, n. 10, p. 707-717, out. 1993.
- MATSUDO E ALMEIDA. **Perfil de corredores de rua do estado de São Paulo e as lesões que estão sujeitos**. São Paulo, 2003.
- MCGINNIS, P.M. **Biomecânica do esporte e exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- MURER. **Epidemiologia da Musculação**. Campinas, s/data.

OLIVEIRA, M. R. **A evolução da participação feminina em corridas de rua**. 2009. 39 f. Monografia (Obtenção de título de licenciado) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

PASTRE, M. C. *et al.* Lesões desportivas no atletismo: comparação entre informações obtidas em prontuários e inquéritos de morbidade referida. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 1, jan. / fev. 2004.

PAZIN, J. *et al.* Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano**, v. 10, n. 3, p. 277-282, fev. 2008.

PEREIRA, Jonathan. **Lesão em corredores: Aspectos preventivos através de uma abordagem epidemiológica**. Porto Alegre, 2010.

RICHTER. **Análise de programas de treinamento físico: Combinado e concorrente**. Campinas, 2005.

ROSLER. **Tendências tecnológicas e equipamentos esportivos de rua**. Campinas, 2009.

SALGADO. **Análise quantitativa da evolução das corridas de rua e das características dos praticantes desta modalidade**. Campinas, 2005.

SALGADO, J. V. V.; MIKAHIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

SIMÕES, N. V. N. Lesões desportivas em praticantes de atividade física: uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 9, n. 2, p. 123-128, 2005.

TARTARUGA, L. A. P. **Efeitos fisiológicos e biomecânicos do treinamento complementar de corrida em piscina funda no desempenho de corredores de rendimento**. 2003. 138 f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

VENDRUSCULO, A. P. **Análise de lesão muscular e comportamento do VO₂máx entre um programa de treinamento de corrida em piscina funda e corrida em terra**. 2005. 128p. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

YEUNG, E. W.; YEUNG, S. S. A systematic review of interventions to prevent lower limb soft tissue running injuries. **Br. J. Sports. Med.**, v. 35, p. 383-389, 2001.