

Lesões em corredores fundistas recreacionais: incidência, tipos de maior ocorrência e fatores associados

Injuries in recreational runners: incidence, types of major occurrence and associated factors

Giselle Notini Arcânjo¹, Diego Tiradentes de Godoy Palomares², Elenira de Oliveira Ferreira¹, Sérgio Franco Moreira de Souza¹, Eduardo Jorge Lima¹, Jefferson de Sousa Lima¹

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

A corrida é um dos tipos de atividade física mais popular do mundo, o número de praticantes vem crescendo consideravelmente nos últimos 40 anos. Uma das consequências do aumento da popularidade da prática da corrida é o aumento das lesões musculoesqueléticas entre os praticantes. O estudo teve como objetivo verificar a ocorrência de lesões em corredores fundistas recreacionais de Fortaleza/CE. Além de identificar a predominância do tipo e local da lesão, foram investigados fatores associados, como o gênero, a idade, tempo de prática, duração diária de treino, a frequência de treino semanal e a distância percorrida (volume) do praticante. Esta pesquisa caracteriza-se por ser um estudo de abordagem quantitativa, realizada com 77 indivíduos de ambos os sexos, idades entre 20 e 62 anos, sendo 57,1% homens e 42,9% mulheres, com maior prevalência para indivíduos de faixa etária de 20 - 26 anos de 33,8%. O instrumento de coleta foi um questionário de classificação direta. Referente à ocorrência de lesão de acordo com o gênero podemos identificar que 47,7% dos homens e 17% das mulheres já sofreram algum tipo de lesão. E considerando pela faixa etária, o público de 33 - 38 anos foi o que maior teve ocorrência de lesão, 64,4%. Os resultados do presente estudo são preocupantes, uma vez que a promoção da atividade física possui como premissa o desenvolvimento de um estilo de vida mais saudável. Como a maioria dos participantes revelou treinar sob orientação profissional e aproximadamente metade destes revelou ter sofrido lesões conclui-se que a metodologia utilizada por parte dos profissionais pode apresentar lacunas.

Palavras-chave: ocorrência de lesões, fatores associados, corredores fundistas.

ABSTRACT

Running is among the more popular exercise modes and the number of recreational runners is increasing over the past 40 years. One of the consequences of this popularity has been the increased number of injuries found in this population. This study aimed to investigate the prevalence of injuries in recreational runners from Fortaleza/CE. The injury site and type were investigated as well as some associated factor such as gender, age, training experience, daily exercise time, and frequency of training and weekly running volume. A total of 77 volunteers from both genders, aged between 20 and 62 years, 57,1% males and 42,9% females, with higher prevalence of individuals between 20 - 26 years (33,8%) were studied with the help of a questionnaire. 47,7% of men and 17% of women reported some type of injury and the most prevalent age category was 33 - 38 years, amounting 64,4%. The results of the present study are relevant and show a high prevalence of injury. Since most participants reported to have professional guidance in their training program, it is concluded that training guidance may present gaps.

Keywords: occurrence of injuries, associated factors, runners.

INTRODUÇÃO

No último século, em decorrência dos hábitos da vida moderna, o homem torna-se cada vez mais “tecnológico” e sedentário, contrariando os

hábitos de nossos ancestrais que percorriam em torno de 20 a 40 km por dia efetuando a caça, a pesca e a coleta Weineck (2003).

¹ Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza, Brasil

² Faculdade Grande Fortaleza, Fortaleza, Brasil

* Autor correspondente: Centro Universitário Estácio do Ceará. Rua Eliseu Uchôa Beco, 600, Água Fria. CEP: 60810-270, Fortaleza, CE, Brasil. E-mail: gnotini@hotmail.com

A prática regular de exercício físico vem sendo apontado como uma importante estratégia relacionada com prevenção de doenças e promoção de saúde. Sua prática contínua está relacionada com a redução de morte prematuras, doenças do coração, AVE, câncer, diabetes tipo II, hipertensão arterial, obesidade, redução da ansiedade e estresse, entre outros fatores (Cruz et al., 2017).

Segundo Hespahol Junior et al. (2012), nos últimos 40 anos a corrida é um dos tipos de atividade física mais populares do mundo, o número de praticantes vem crescendo consideravelmente. Muitas pessoas acabam por escolher a corrida como modalidade de exercício na busca hábitos de vida mais saudáveis, como controlar o peso corporal e melhorar a capacidade física, além de ser considerada uma atividade física de baixo custo e de fácil execução.

A Federação Internacional das Associações de Atletismos (IAAF) define as corridas de rua como provas disputadas em circuitos de rua com distâncias oficiais variando de 5km a 100km. A corrida, quando comparada com outros exercícios físicos, torna-se uma atividade altamente versátil, pois pode ser feita em uma ampla variedade de ambientes, fechados ou abertos, em pista ou terrenos irregulares, em subida, no mesmo nível ou em descida, no frio do inverno ou no calor do verão, durante o dia ou à noite. Além de ser um gesto motor aprendido nos primeiros anos de vida, não é necessário material específico muito sofisticado (Souza et al., 2013).

Uma das consequências do aumento da popularidade da prática da corrida é o aumento das lesões musculoesqueléticas entre os praticantes, as quais apresentam incidência que pode variar entre 19,4% e 92,4% dependendo da população alvo e da definição do termo “lesão musculoesquelética” utilizada (Hespahol Junior et al., 2012).

Para Campos et al. (2016), conceitualmente a lesão pode ser definida como dano causado por trauma físico sofrido pelos tecidos do corpo, de forma aguda, quando é resultado de um único trauma, ou crônica, quando ocorre de cargas repetidas em longo prazo.

Desse modo, torna-se importante investigar a ocorrência, tipo e fatores associados a lesões em corredores fundistas relacionadas à corrida.

O estudo objetivou verificar a ocorrência de lesões em corredores fundistas de Fortaleza/CE e identificar a predominância do tipo e local da lesão, a relação entre as lesões em corredores com o gênero e a idade, o tempo de prática, o tempo diário de treino, a frequência de treino semanal e a distância percorrida (volume) do praticante.

MÉTODO

Esta pesquisa caracteriza-se por ser um estudo observacional de abordagem quantitativa, realizada com sujeitos que treinam corrida de fundo (caracterizada como provas com mais de 3 km), na cidade de Fortaleza, Ceará, durante os treinos e competições no segundo semestre de 2010. Foram considerados critérios de inclusão: Sujeitos do sexo masculino ou feminino, que morem na cidade de Fortaleza, idade acima de 20 anos e que treinem corrida de fundo.

A amostra foi composta por 77 participantes. Foi utilizada como técnica de amostragem a Probabilística ou Casual Simples (todos os componentes da população têm igual oportunidade de participar da seleção, ou seja, sorteio). Todos os sujeitos da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Informado Livre e Esclarecido.

O instrumento de coleta foi um questionário de classificação direta (entrevista, complementada por observação direta). Quanto ao formato das questões com suas respostas, as perguntas foram divididas em: fechadas, conduzem a uma resposta sim ou não (3 questões); e alternativas, apresenta algumas alternativas como resposta (10 questões). Este questionário foi dividido em Classes (ou Categorias). Classe I estão as perguntas 1 a 3, trazem informações sobre a identificação e caracterização dos inquiridos; Classe II, está relacionada à variável incidência de lesões; Classe III relacionadas à variável local e tipo de lesões; Classe IV relacionadas à orientação técnica, tempo de treino e volume de treino. A aplicação foi efetuada nos Centros de Treino de

Atletismo, Assessorias Esportivas e nas Competições de Corrida de Fundo.

Os dados estão apresentados em forma de tabelas. Para análise de resultados utilizou-se o programa SPSS versão 15.0.

RESULTADOS

Os participantes foram 57,1% homens e 42,9% mulheres, com maior prevalência para

indivíduos de faixa etária de 20 - 26 anos de 33,8% (Tabela 1).

Referente à ocorrência de lesão de acordo com o gênero podemos identificar que 47,7% dos homens e 17% das mulheres já sofreram algum tipo de lesão. E considerando pela faixa etária, o público de 33 - 38 anos foi o que maior teve ocorrência de lesão, 64,4% (Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização dos Sujeitos da Pesquisa e comparação da ocorrência de Lesão de acordo com a Gênero e Idade

Variável	Categoria	F	%	Ocorrência de lesão		
				Sim	Não	Total
Gênero	Masculino	44	57,1	21 (47,7%)	23 (52,3%)	44 (100%)
	Feminino	33	42,9	17 (51,5%)	16 (48,5%)	33 (100%)
	Total	77	100	38 (49,4%)	39 (50,6%)	77 (100%)
Idade	20 - 26 anos	26	33,8	10 (40,0%)	15 (60,0%)	25 (100%)
	27 - 32 anos	21	27,3	9 (42,9%)	12 (57,1%)	21 (100%)
	33 - 38 anos	14	18,2	9 (64,3%)	5 (35,7%)	14 (100%)
	39 - 44 anos	10	13,0	4 (44,4%)	5 (55,6%)	9 (100%)
	45 - 50 anos	5	6,5	3 (75,0%)	1 (25,0%)	4 (100%)
	51 - 56 anos	4	5,2	2 (66,7%)	1 (33,3%)	3 (100%)
	57 - 62 anos	3	3,9	1 (100%)	0 (0,0%)	1 (100%)
	Total	77	100	38 (49,4%)	39 (50,6%)	77 (100%)

F = frequência absoluta

Referente às variáveis de treino, 62,3% dos entrevistados relatou dispendir entre 31 - 60 minutos, os que relataram treinar até 30 minutos por dia corresponde a 18,2% dos entrevistados e 13% relataram que treinavam entre 61 - 90 minutos por dia.

Em relação à distância percorrida por semana, a maioria dos participantes da pesquisa revelou percorrer em média 11 - 20 km, correspondendo a 35,1% dos entrevistados, enquanto aproximadamente 29% percorrem entre 5 - 10 km por semana.

Tabela 2

Caracterização das Variáveis de Treino e comparação da Ocorrência de Lesão

Variável	Categoria	F	%	Ocorrência de lesão		Total
				SIM	NÃO	
Tempo Diário de Treino	30 min	14	18,2	5 (35,7%)	9 (64,3%)	14 (100,0%)
	31 - 60 min	48	62,3	28 (58,3%)	20 (41,7%)	48 (100,0%)
	61 - 90 min	10	13,0	3 (30,0%)	7 (70,0%)	10 (100,0%)
	91 - 120 min	2	2,6	1 (50,0%)	1 (50,0%)	2 (100,0%)
	Mais de 120 min	2	2,6	1 (33,3%)	2 (66,7%)	3 (100,0%)
Frequência semanal	Total	77	100			
	1 vez	4	5,2	1 (25,0%)	3 (75,0%)	4 (100,0%)
	2 vezes	16	20,8	8 (50,0%)	8 (50,0%)	16 (100,0%)
	3 vezes	33	42,9	18 (54,5%)	15 (45,5%)	33 (100,0%)
	Mais de 3 vezes	24	31,2	11 (45,8%)	13 (54,2%)	24 (100,0%)
Distância percorrida por semana	Total	77	100	38 (49,4%)	39 (50,6%)	77 (100,0%)
	5 - 10 km	22	28,6	10 (37,0%)	17 (63,0%)	27 (100,0%)
	11 - 20 km	27	35,1	14 (63,3%)	8 (36,4%)	22 (100,0%)
	21 - 30 km	6	7,8	3 (50,0%)	3 (50,0%)	6 (100,0%)
	31 - 40 km	5	6,5	3 (60,0%)	2 (40,0%)	5 (100,0%)
	41 - 50 km	4	5,2	2 (50,0%)	2 (50,0%)	4 (100,0%)
	51 - 60 km	3	3,9	3 (100,0%)	0 (0,0%)	3 (100,0%)
	61 - 80 km	6	7,8	2 (33,3%)	4 (66,7%)	6 (100,0%)
	81 - 100 km	4	5,2	1 (25,0%)	3 (75,0%)	4 (100,0%)
	Total	77	100	38 (49,4%)	39 (50,6%)	77 (100,0%)

F = frequência absoluta

De acordo com a tabela 2, os sujeitos que praticam corrida 3 vezes por semana foram os mais acometidos por lesões (54,5%), quanto ao volume semanal os sujeitos que percorrem entre 11 e 20 km por semana representaram 63,6% dos que sofreram lesões.

Entre os sujeitos participantes da pesquisa, a maioria, 67,5%, relatou treinar com orientações de um Profissional de Educação Física e aproximadamente 33% relataram treinar sem orientação de um treinador (Tabela 3).

Referente ao tempo que pratica, 18 (23,4%) informaram está com até 6 meses de prática, a

metade, (50%), informaram que já sofreram algum tipo de lesão. A maioria, 27,3%, confirmou está com 3 anos de prática, sendo que 8 (38,1%) deles já passaram por lesões.

Conforme Tabela 04, entre o total de participantes, 49,4% relataram algum tipo de lesões nos últimos 8 meses.

Entre os sujeitos que relataram ter sofrido lesão nos últimos 8 meses, o tipo de lesão com maior prevalência foi a distensão muscular com 11,7%, condromalácia patelar (7,8%) e canelíte (7,8%) (Tabela 4).

Tabela 3

Distribuição dos Sujeitos em Relação a Orientação e Tempo de Prática e Comparação da Ocorrência de Lesão

Variável	Categoria	F	%	Ocorrência de lesão		Total
				Sim	Não	
Treino orientado	Sim	52	67,5	28 (53,8%)	24 (46,2%)	53 (100%)
	Não	25	32,5	10 (40,0%)	15 (60,0%)	25 (100%)
	Total	77	100	38 (49,4%)	39 (50,6%)	77 (100%)
Tempo de prática	6 meses	18	23,4	9 (50,0%)	9 (50,0%)	18 (100,0%)
	1 ano	12	15,6	7 (58,3%)	5 (41,7%)	12 (100,0%)
	2 anos	12	15,6	6 (54,5%)	6 (50,0%)	12 (100,0%)
	3 anos	21	27,3	8 (38,1%)	13 (61,9%)	21 (100,0%)
	5 anos	7	9,1	4 (57,1%)	3 (42,9%)	7 (100,0%)
	10 anos	8	10,4	4 (50,0%)	4 (50,0%)	8 (100,0%)
	Total	77	100	38 (49,4%)	39 (50,6%)	77 (100,0%)

F = frequência absoluta

Tabela 4

Distribuição dos Sujeitos em Relação às Lesões Ocorridas

Variável	Categoria	F	%
Ocorrência de lesão*	Sim	38	49,4
	Não	39	50,6
	Total	77	100
Tipo de lesão*	Distensão	9	11,7
	Entorses	5	6,5
	Síndrome do Trato-iliotibial	4	5,2
	Condromalácia patelar	6	7,8
	Fascite plantar	4	5,2
	Tendinopatias	5	6,5
	Canelíte	6	7,8
	Outras	6	7,8
	Local de lesão*	Quadril	4
Joelho		16	20,8
Tornozelo		3	3,9
Pé		6	7,8
Post. coxa		5	6,5
Ant. Coxa		2	2,6
	Post. Perna	3	3,9
	Ant. perna	5	6,5

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Foram submetidos ao grupo de estudo 77 indivíduos de ambos os sexos com idades entre 20 e 62 anos, sendo 57,1% homens e 42,9% mulheres, com maior prevalência para indivíduos de faixa etária de 20 - 26 anos de 23,4%.

Segundo Duarte et al. (1997) os praticantes de corridas de rua são em sua maioria homens, que exercem diferentes atividades laborais, alguns são atletas profissionais. Moura et al. (2010), encontrou em pesquisa realizada com maratonistas do Rio de Janeiro que a maioria dos corredores era do sexo masculino e de faixa etária compreendida entre 40 – 44 anos.

Ainda de acordo com o estudo realizado por Duarte et al. (1997) para verificar o perfil de ultramaratonistas brasileiros, a média de idade do grupo foi de 36,9 anos, com uma variação de 24 a 61 anos. A maioria dos corredores concentrava-se na faixa de 30 a 39 anos 51%, com 17% abaixo de 30 anos e 32% com 40 anos ou mais.

Corroborando com os achados no presente estudo, referente à frequência semanal de treino, em que foi encontrado na maioria dos entrevistados, como correspondente a 42,9% treinarem 3 vezes na semana, um estudo de Araújo et al. (2015), os atletas referiram prática de corrida duas vezes na semana em 22,6% dos casos, de três a cinco vezes na semana em 65,6% dos casos e mais de cinco vezes na semana em 11,8%.

Sanfelice et al. (2017), relatou através de seu estudo com 30 indivíduos de ambos os sexos e com faixa etária de 25 a 55 anos, que a maioria dos indivíduos pesquisados busca por orientação de um profissional da área de educação física na prescrição do treino, correspondente a 56,7% , apenas 40% afirmou que às vezes e apenas 3,3% (um indivíduo) negou a busca por orientação do profissional. Já no estudo de Campos et al. (2016) com 139 corredores, sendo 78 (56%) do sexo masculino e 61 (44%) do sexo feminino, 118 (84,9%) informou não possuir orientação especializada. Na pesquisa de Rangel e Farias (2016), constituída por 88 corredores de ambos os sexos (56 do sexo masculino e 32 do sexo

feminino), com idade entre 18 a 70 anos, 52% da amostra possui alguma orientação, sendo do sexo feminino (62,5%), das quais a maioria (55%) são orientadas por profissional de educação física.

Referente às lesões encontradas no presente estudo, Gonçalves et al. (2016) elaborou um estudo de revisão sistemática em duas diferentes bases de dados (SciELO e LILACS), em que reuniu pesquisas totalizando 927 participantes, destes, 44% apresentaram algum tipo de lesão.

Hespanhol Junior (2012), demonstrou em seu estudo com 200 participantes, que a tendinopatia tinha maior prevalência nos tipos de lesões citadas, correspondente a 17,3%, dados que contrapõe com os achados no presente estudo, no qual demonstrou ser a distensão muscular (11,7%) a maior ocorrência de lesão encontrada.

Neste mesmo estudo de Hespanhol Junior (2012), a articulação do joelho é a que mais sofre lesão com 27,3%. Dados também achados no estudo de Fernandes, Lourenço e Simões (2014), onde foram encontradas as maiores ocorrências de lesão na articulação do joelho (27%), seguida por lesões no tornozelo (17%), panturrilha (13%) e perna (13%). Dados que vão de encontro com o achado neste estudo, que demonstrou 20,8% de lesão de joelho nos indivíduos pesquisados.

Os resultados do presente estudo são preocupantes, uma vez que a promoção da atividade física possui como premissa o desenvolvimento de um estilo de vida mais saudável. Como a maioria dos participantes revelou treinar sob orientação profissional e aproximadamente metade destes revelou ter sofrido lesões, portanto a metodologia utilizada por parte dos profissionais pode estar equivocada, sugere-se então futuras pesquisas nesta área, com uma amostragem maior de corredores fundistas.

Agradecimentos:

Nada a declarar

Conflito de Interesses:Nada a declarar.

Financiamento:Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

- Araújo, M. K., Baeza, R. M., Zalada, S. R. B., Alves, P. B. R., & Mattos, C. A. (2015). Lesões em praticantes amadores de corrida. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 50(5), 537-540.
- Campos, A. C., Prata, M. S., Aguiar, S. S., Castro, H. O., Leite, R. D., & Pires, F. O. (2016). Prevalência de lesões em corredores de rua amadores. *Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde*, 3(1), 40-45.
- Cruz, M. L. L., Ferreira, E. O., Barbosa, R. M. C., Fonteles, A. I., Moreira, F. G. A., Benevides, A. C. S., & Lima, D. L. F. (2017). Prática de atividade física nos logradouros públicos da cidade de Fortaleza/CE. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 16(1).
- Duarte, M. F. S., Duarte, C. R., & Andrade, D. R. (1997). Perfil de ultra maratonistas brasileiros – quem são e como treinam. *Revista Treinamento Desportivo*, 3, 65-68.
- Fernandes, D., Lourenço, T. F., & Simões, E. C. (2014). Fatores de risco para lesões em corredores de rua amadores do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 8(49), 656-663.
- Gonçalves, D., Sties, S. W., Andreato, L. V., Aranha, E. E., Pedrini, L., & Oliveira, C. (2016). Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. *Cinergis*, 17(3), 235-238.
- Hespanhol Junior, L. C., Costa, L. O. P., Carvalho, A. C. A., & Lopes, A. D. (2012). Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 16(1), 46-53.
- Moura, C. A., Palma, A., Filho, P. N. C., & Almeida, M. N. (2010). Características associadas aos corredores da maratona do Rio de Janeiro. *Fitness Performance Journal*, 9(1), 106-112.
- Rangel, G. M. M., & Farias, J. M. (2016). Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de criciúma, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(6).
- Sanfelice, R. (2017). Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 11(64), 83-88.
- Souza, C. A. B., Aquino, F. A., Barbosa, M. L. C., Alvarez, R. B. P., & Turienzo, T. T. (2013). Principais lesões em corredores de rua. *Revista UNILUS Ensino e Pesquisa*, 10(20), 2381-2383.
- Weineck, J. (2003). *Atividade física e esporte para quê?* São Paulo: Editora Manole.



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.