

Prevalência de lesões em corredores de rua em assessorias desportivas na cidade de Fortaleza

Prevalence of injuries in street runners in sports advisory services in the city of Fortaleza

Giselle Notini Arcanjo¹, Eder Evangelista Costa¹, Elenira de Oliveira Ferreira¹, Dionisio Leonel de Alencar¹, Maria Aldeísa Gadelha¹, Cláudia Mendes Napoleão¹

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar a incidência de lesões em corredores de rua em assessorias desportivas. Fizeram parte da pesquisa 20 indivíduos de ambos os sexos, com idades acima de 20 anos, praticantes de corrida de rua. O estudo caracterizou-se como quantitativo descritivo e o instrumento de obtenção dos resultados foi um questionário contendo 11 perguntas, referentes à prática de corrida de rua. Observou-se no presente estudo que a prática dessa atividade física provoca sobrecarga na musculatura e nas articulações dos membros inferiores, sendo o joelho a articulação mais vulnerável a lesões. Assim, os resultados deste estudo demonstraram que é de fundamental importância para o desenvolvimento mais seguro da corrida de rua, que os profissionais de educação física e técnicos de corrida, procurem adaptar a metodologia de treino aos seus clientes.

Palavras-chave: incidência de lesão, corredores, assessorias desportivas.

ABSTRACT

The present study investigated the prevalence of injuries among recreational runners of both genders, involved in guided training (running clubs). Twenty volunteers aged above 20 years and involved in amateur running training and competition comprised the sample. This was a descriptive study using a questionnaire with 11 questions. It was observed that a relevant prevalence of injuries was present, especially in lower body muscle and joints; with knee joint as the most affected site. The results of the present study show that safer training conditions are warranted for amateur runners which target health related benefits. Coaches and professionals involved in guidance of amateur runners must identify possible overuse in their clients.

Keywords: injury incidence, runners, running clubs.

INTRODUÇÃO

O exercício físico vem sendo apontado como um fator relacionado à promoção de saúde e prevenção de diversas doenças. Estudos apontam diversos benefícios do exercício físico nos aspectos psicológicos e biológicos como a melhoria da autoestima, do auto conceito, da autoimagem, redução da ansiedade e da depressão, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, diminuição da pressão arterial, da incidência de doenças cardiovasculares, retardamento e prevenção do aparecimento de diabetes mellitus, da

osteoporose, da obesidade, redução de alguns tipos de cancro, entre outros (Cruz et al., 2017).

Do ponto de vista de prevenção a doenças crônicas, o American College of Sports Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA), duas maiores instituições de estudo em saúde e exercício físico preconizam a prática de atividades físicas de longa duração e intensidade moderada, as quais envolvem grandes grupamentos musculares, ou seja, exercícios preponderantemente aeróbios com poucas restrições para a sua prática (Rangel & Farias, 2016). Estas características podem ser

¹ Centro Universitário Estácio do Ceará, 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

relacionadas com a modalidade de corrida de rua que tem aumentado exponencialmente o número de seus participantes no Brasil, tanto pela facilidade de sua prática como pelos amplos benefícios a saúde e o baixo custo envolvido (Campos et al., 2016). Além disso, a corrida apresenta-se como uma modalidade democrática por não restringir a participação, bem como não exigir altos padrões técnicos para os corredores (Fernandes, Lourenço, & Simões, 2014).

No entanto, em paralelo com o aumento do número de corredores, o índice de lesões nestes participantes também vem sendo muito observado pela literatura. A prática de corrida pode acarretar lesões principalmente em joelhos, tornozelos e pés em até 83% dos atletas amadores ou competitivos e prejudicar sua qualidade de vida, seja de forma temporária ou definitiva (Araújo et al., 2015).

Conceptualmente, a lesão pode ser compreendida como dano causado por trauma físico sofrido pelos tecidos do corpo, resultando de um único trauma (agudo) ou de cargas repetidas em longo prazo (crônicas), podendo advir de fatores intrínsecos e/ou extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão associados ao próprio organismo, tais como, anomalias anatômicas e biomecânicas, composição corporal e condição cardiovascular. Por outro lado, os fatores extrínsecos estão ligados direta ou indiretamente à manipulação das variáveis de treino, tipo de piso, alimentação e tipo de calçado (Campos et al., 2016). Assim, o presente estudo justifica-se pela necessidade de conhecer a prevalência de lesão nesses praticantes, como também as principais articulações onde estas ocorrem, para que possam ser desenvolvidas estratégias de prevenção e tratamento das mesmas.

O objetivo do presente estudo foi verificar a incidência de lesões em corredores de rua em assessorias desportivas na cidade de Fortaleza

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como quantitativo descritivo, desenvolvido no período de fevereiro a junho de 2013 na cidade de Fortaleza-CE. Participaram neste estudo 20 pessoas de ambos os sexos praticantes de corrida de fundo com

idades acima dos 20 anos. Adultos que não praticavam corrida de rua foram excluídos da pesquisa.

Aos entrevistados foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, cientes de que a qualquer momento poderiam interromper a pesquisa. Os que aceitaram participar da pesquisa assinaram o referido Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O instrumento de avaliação utilizado foi um questionário composto por 11 perguntas, que foi preenchido por cada participante. Os dados obtidos no questionário foram posteriormente organizados no Excel para o Windows 2016, analisados e representados graficamente. Em seguida, discutiu-se os resultados da pesquisa, com base na análise e interpretação dos dados.

RESULTADOS

Na pesquisa foi identificada a maior prevalência do público feminino, totalizando 65% dos entrevistados, e desse total 45% foram acometidas por lesão, estes valores nos mostram uma alta incidência referente ao público masculino (Figura 1).

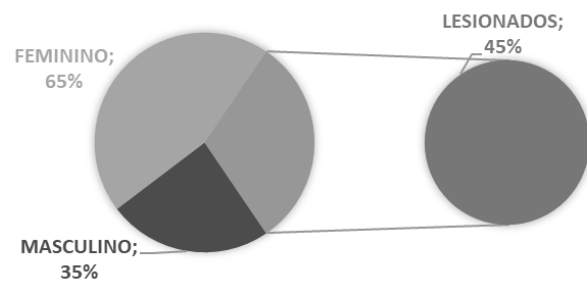


Figura 1. Distribuição quanto ao gênero e a incidência de lesão

No estudo realizado verificou-se que a maior parte dos entrevistados relatou algum tipo de lesão, observando a existência de um total de 65% dos corredores lesionados. Assim, este facto demonstra uma alta percentagem de lesão na corrida de rua (Figura 2).

Através dos resultados constatamos que a articulação do joelho sofre uma maior sobrecarga na prática da corrida de rua, percentual de 30%, (Figura 3).

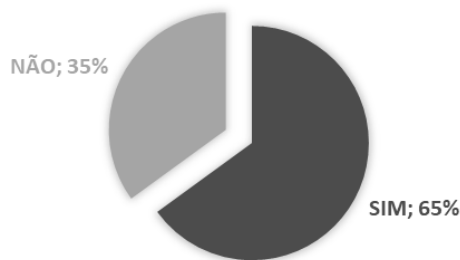


Figura 2. Distribuição quanto ao percentual da incidência de lesão

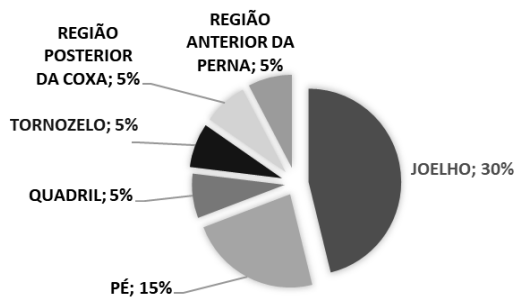


Figura 3. Distribuição quanto à articulação mais acometida por lesão

Em relação ao treino orientado e a incidência de lesão, a pesquisa verificou que 75% dos entrevistados, mantêm um treino orientado por um Profissional de Educação Física. Desses praticantes, 45% sofreram algum tipo de lesão (Figura 4).

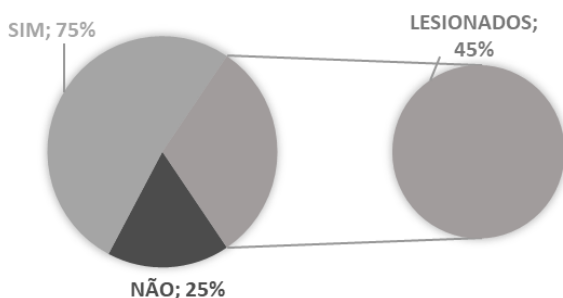


Figura 4. Distribuição referente ao treinamento orientado e a incidência de lesão

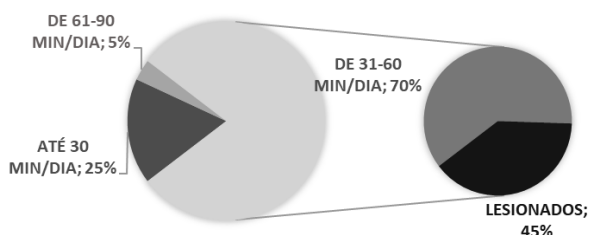


Figura 5. Distribuição referente ao treinamento orientado e a incidência de lesão

No estudo verificou-se que a grande maioria dos participantes, cerca de 70%, mantinha entre

31-60 min/dia de treino, dos quais 45% relataram alguma lesão (Figura 5).

Ao comparar a quantidade de treino semanal com o a incidência de lesão, verificamos que 45% dos entrevistados correm 2 vezes por semana, sendo 35% deles lesionados (Figura 6).

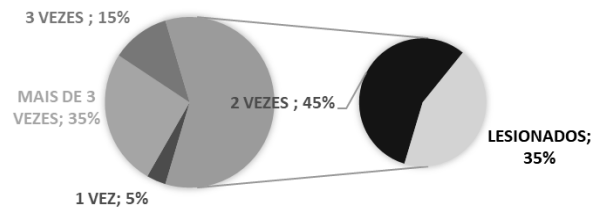


Figura 6. Distribuição referente ao treinamento orientado e a incidência de lesão

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

No presente estudo foram entrevistados 20 corredores, dos quais 65% foram mulheres e 35% homens, com maior prevalência para indivíduos de faixa etária de 27 – 38 anos. Segundo Duarte et al. (1997) os praticantes de corridas de rua são na sua maioria homens, que exercem diferentes atividades profissionais. A pesquisa de Purin et al. (2014) foi composta por 220 praticantes regulares de corrida de rua, dos quais 75% eram do gênero masculino. Araújo et al. (2015) entrevistaram 204 atletas amadores, 117 (57,4%) do sexo masculino e 87 (42,6%) do feminino. Dados que diferem dos evidenciados por este estudo.

No presente estudo foi verificado a ocorrência de lesões em 65% dos corredores nos últimos 8 meses. Gonçalves et al. (2016) realizaram uma revisão sistemática, os estudos selecionados avaliaram no total 927 participantes, sendo que destes, 44% apresentaram algum tipo de lesão. A prevalência de lesões encontrada na presente revisão é preocupante, pois pode ser fator limitante para o treino.

A ocorrência de lesões nesta pesquisa, como também observadas em outras, apresentaram-se com taxas elevadas, o que nos leva a concordar com Hespagnol Junior e Lopes (2013), os quais afirmaram que, no Brasil, a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas à corrida é entre 22% e 55%. Num outro estudo, Hespagnol

Junior et al. (2012) avaliaram 200 corredores e demonstraram que a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas com a corrida nos últimos 12 meses dos participantes deste estudo era de 55% (n=110). As principais lesões, encontradas nessa mesma pesquisa foram as tendinopatias e as lesões musculares, sendo o joelho a articulação que foi mais abordada. De todas as informações obtidas dos atletas, a única característica que apresentou associação com lesões musculoesqueléticas prévias relacionadas à corrida no modelo final foi o tempo de experiência de prática de corrida. Dados que corroboram com os achados da presente pesquisa, e que demonstram que a maior parte da amostra sofreu algum tipo de lesão, sendo a tendinite e o joelho enquanto lesão e articulação mais reportadas.

Nesta pesquisa foi verificado que as lesões nos joelhos foram mais frequentes (30%), seguido por lesão no pé (15%). Tais evidências confirmam os resultados de Fernandes, Lourenço e Simões (2014), no qual encontraram maiores ocorrências de lesão na articulação do joelho (27%), seguida por lesões no tornozelo (17%), panturrilha (13%) e perna (13%). Similarmente, os dados obtidos são concordantes com o estudo de Campos et al. (2016), em que sugerem que o joelho é o local anatômico mais afetado por lesões em praticantes de corridas de rua, corroborando ainda com vários outros estudos (McGinnis, 2015; McKean, Manson, & Stanish, 2006; Van Gent et al., 2007). Outro local anatômico frequentemente assolado por lesões oriundas da corrida é a face anterior da perna, entre 9 a 32% de incidência (Van Gent et al., 2007), enquadrando, portanto, o presente estudo dentro desta faixa de percentagem (21.2%).

Verificamos que a maioria dos corredores treinou com orientação de um profissional de educação física e 45% deles sofreram algum tipo de lesão. Observações realizadas a partir de estudos estimaram que aproximadamente 60% das lesões em corredores podem ser atribuídas a erros de treino (Hreljack, 2004). Conforme Bennell e Crossley (1996), a realização de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada, poderá contribuir para

o aumento do número de lesões. Quanto à orientação específica nos treinos, Rangel e Farias (2016) informaram que, de uma amostra constituída por 88 corredores, 52% possuía alguma orientação. Curiosamente, o sexo feminino (62.5%), demonstrou maior percentagem de corredores com orientação por profissional de educação física (55%). Já na pesquisa de Hespanhol Junior e Lopes (2013), a maioria dos corredores do estudo preferiu treinar sem nenhum tipo de acompanhamento profissional (73.5%). Em um outro estudo, agora de Sanfelice et al. (2017), composto por 30 indivíduos, quando questionados sobre a busca por orientação de um profissional da área de educação física na prescrição do treino, 56.7% afirmou que sim, 40% afirmou que às vezes e apenas 3.3% (um indivíduo) negou a busca por orientação do profissional.

Acredita-se que os resultados deste estudo poderão auxiliar os corredores e os treinadores a esclarecerem algumas questões sobre características do treino de corrida e, principalmente, os profissionais de educação física, tendo em vista que 45% que se lesionaram, mesmo com orientação de um profissional da área. Adicionalmente, poderá contribuir para os investigadores que também se preocupam com essa questão, podendo auxiliar na alteração de alguns fatores de treino e, potencialmente, diminuir a incidência de lesões musculoesqueléticas em corredores. Para os corredores, é necessário conhecer a maior incidência de lesões na corrida, alertando assim sobre a necessidade de cuidados em relação à prática dessa modalidade, estimulando um modo de prática mais seguro. Dessa forma identificamos que quase a metade dos corredores que participaram da pesquisa já se lesionaram, mesmo com o acompanhamento de um profissional da área. Assim verifica-se uma grande necessidade de uma melhor capacitação por parte desses profissionais no que diz respeito a corrida de rua. Portanto, os resultados desse estudo sugerem que é de fundamental importância para o desenvolvimento mais seguro da corrida de rua, que os profissionais de educação física e os técnicos de corrida, procurem desenvolver o seu conhecimento ao

máximo, direcionando a uma metodologia mais adequada.

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.
- Bennell, E. (1996). Atletismo. In: Cohen, M., & Abdalla, R. J. (Eds.), *Lesões no esporte Diagnóstico, prevenção e tratamento* (pp. 688-713). Revinter.
- 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(1), 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.
- Hespanhol Junior, L. C., & Lopes, A. D. (2013). Reabilitação das principais lesões relacionadas à corrida. *Revista CES Movimento y Salud*, 1(1).
- Hreljac, A. (2004). Impact and Overuse Injuries in Runners. *Medicine Science Sports Exercise*, 36(1), 845-849.
- Mckean, K. A., Manson, N. A., & Stanish, W. D. (2006). Musculoskeletal injury in the master's runners. *Clinical Journal Sport Medicine*, 16(2), 149-54.
- Purim, K. S. M., KappTitski, A. C., Bento, P. C. B., & Leite, N. (2014). Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(4), 299-303. doi: 10.1590/1517-86922014200401795
- 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), 496-500. doi: 10.1590/1517-869220162206128114
- 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.
- Van, M. W. (1992). Running Injuries. A Review of the epidemiological literature. *Sports Medicine*, 14(5), 320-335.
- Van M. M., Kolmann, J., Van, O. J., Bierma, Z. S., & Koes, B. (2008). Prevalence and incidence of lower extremity injuries in male marathon runners. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 18(1), 140-144.

