

## PERCEPÇÃO DE CORREDORES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES

STREET RUNNERS' PERCEPTION OF THE IMPORTANCE OF PHYSICAL THERAPY IN THE PREVENTION OF MUSCULOSKELETAL INJURIES

PERCEPCIÓN DE LOS CORREDORES DE CALLE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

Luna Leal Lima<sup>1</sup>  
Marta Divina Lopes Melo<sup>2</sup>  
Rafaela de Carvalho Alves<sup>3</sup>  
Aline dos Santos Barros<sup>4</sup>  
Davi Carvalho Barros Bezerra<sup>5</sup>  
José de Fátimo dos Santos<sup>6</sup>

**RESUMO:** Este artigo buscou analisar a percepção de corredores de rua do município de Gurupi-TO acerca da importância da fisioterapia na prevenção de lesões musculoesqueléticas. Trata-se de um estudo de campo, de abordagem quantitativa, delineamento transversal e caráter descritivo-exploratório, realizado com 102 corredores integrantes de grupos organizados de corrida. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário estruturado contendo informações sociodemográficas, características da prática esportiva, histórico de lesões, utilização de recursos fisioterapêuticos e percepção sobre a atuação da fisioterapia preventiva. Os resultados demonstraram predominância do sexo feminino (64,7%), faixa etária entre 26 e 35 anos (40,0%) e elevado nível de escolaridade. Verificou-se que 51,0% dos participantes relataram histórico de lesão ou dor persistente nos últimos 12 meses, sendo a canela (29,1%) e o joelho anterior (21,8%) as regiões mais acometidas. Observou-se ainda que 99,0% dos corredores consideram que a fisioterapia auxilia na prevenção de lesões, 98,0% acreditam que reduz o risco de agravos e 93,1% associam sua atuação à melhora do desempenho esportivo. Conclui-se que os corredores apresentam percepção amplamente positiva acerca da fisioterapia preventiva, reconhecendo sua importância para a prática segura da corrida de rua e para a redução do risco de lesões musculoesqueléticas.

**Palavras-chave:** Corrida de rua. Fisioterapia preventiva. Lesões musculoesqueléticas.

---

1Discente do curso de Fisioterapia da Universidade de Gurupi- UnirG.

2Discente do curso de Fisioterapia da Universidade de Gurupi- UnirG.

3Mestre. em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Tocantins.

4Discente do curso de Medicina da Universidade de Gurupi- UnirG.

5Discente do curso de Medicina da Universidade de Gurupi- UnirG.

6Discente do curso de Medicina da Universidade de Gurupi- UnirG.

**ABSTRACT:** This article aimed to analyze the perception of street runners from the municipality of Gurupi, Tocantins, Brazil, regarding the importance of physical therapy in the prevention of musculoskeletal injuries. This was a field study with a quantitative approach, cross-sectional design, and descriptive-exploratory nature, involving 102 runners from organized running groups. Data were collected through a structured questionnaire containing sociodemographic information, sports practice characteristics, injury history, use of physical therapy resources, and perceptions regarding preventive physical therapy. The results showed a predominance of female participants (64.7%), individuals aged between 26 and 35 years (40.0%), and a high level of education. Additionally, 51.0% of the participants reported a history of injury or persistent pain within the previous 12 months, with the shin (29.1%) and anterior knee (21.8%) being the most affected regions. Furthermore, 99.0% of the runners believed that physical therapy helps prevent injuries, 98.0% considered that it reduces the risk of injuries, and 93.1% associated it with improved sports performance. It is concluded that runners have a highly positive perception of preventive physical therapy, recognizing its importance for safe running practice and for reducing the risk of musculoskeletal injuries.

**Keywords:** Road running. Preventive physical therapy. Musculoskeletal injuries.

**RESUMEN:** Este artículo tuvo como objetivo analizar la percepción de los corredores de calle del municipio de Gurupi-TO acerca de la importancia de la fisioterapia en la prevención de lesiones musculoesqueléticas. Se trata de un estudio de campo, con enfoque cuantitativo, diseño transversal y carácter descriptivo-exploratorio, realizado con 102 corredores pertenecientes a grupos organizados de carrera. La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario estructurado que incluyó información sociodemográfica, características de la práctica deportiva, antecedentes de lesiones, utilización de recursos fisioterapéuticos y percepción sobre la fisioterapia preventiva. Los resultados mostraron predominio del sexo femenino (64,7%), participantes con edades entre 26 y 35 años (40,0%) y un elevado nivel educativo. Además, el 51,0% de los participantes informó antecedentes de lesión o dolor persistente en los últimos 12 meses, siendo la espinilla (29,1%) y la rodilla anterior (21,8%) las regiones más afectadas. Asimismo, el 99,0% de los corredores consideró que la fisioterapia ayuda en la prevención de lesiones, el 98,0% afirmó que reduce el riesgo de lesiones y el 93,1% la relacionó con una mejora del rendimiento deportivo. Se concluye que los corredores presentan una percepción ampliamente positiva sobre la fisioterapia preventiva, reconociendo su importancia para una práctica segura de la carrera y para la reducción del riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

**Palabras clave:** Carrera de calle. Fisioterapia preventiva. Lesiones musculoesqueléticas.

## INTRODUÇÃO

A corrida de rua tem apresentado crescimento expressivo nas últimas décadas, tornando-se uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil. Sua popularidade está relacionada ao fácil acesso, ao baixo custo e aos benefícios associados à saúde, qualidade de vida e bem-estar. Além disso, a modalidade passou a ocupar espaço importante no cotidiano de pessoas que

buscam hábitos mais saudáveis e oportunidades de socialização por meio do esporte (Dallari, 2009; Thuany *et al.*, 2021).

O aumento do número de praticantes acompanha a expansão dos eventos de corrida realizados em diferentes regiões do país. Entre 2007 e 2015, houve crescimento superior a 90% no número de corridas de rua em estados brasileiros, acompanhado pela ampliação da participação de corredores de diferentes faixas etárias e perfis sociais (Thuany *et al.*, 2021). Em levantamento realizado com corredores participantes de eventos organizados em Curitiba-PR, Braga e Pires (2018) verificaram que a busca por saúde, condicionamento físico e qualidade de vida figurava entre os principais motivos para adesão à modalidade.

Apesar dos benefícios relacionados à prática regular da corrida, a ocorrência de lesões musculoesqueléticas permanece frequente entre corredores recreacionais. Em Belo Horizonte-MG, Ferreira *et al.* (2012) encontraram prevalência de lesões de 40% entre corredores amadores, observando associação principalmente com características do treinamento. Resultado semelhante foi descrito por Campos *et al.* (2016), que identificaram prevalência de 37% de lesões, com destaque para acometimentos no joelho e na região anterior da perna.

Entre corredores recreacionais avaliados por Hespanhol Junior *et al.* (2012), 55% relataram histórico de lesão musculoesquelética nos 12 meses anteriores à pesquisa. Em revisão envolvendo 23 estudos brasileiros e 3.786 corredores, Borel *et al.* (2019) estimaram prevalência de lesões de 36,5%, sendo o joelho o local anatômico mais acometido. Esses dados demonstram que, mesmo diante dos benefícios proporcionados pela modalidade, as lesões relacionadas à corrida continuam representando importante desafio para atletas recreacionais.

A prevenção dessas lesões envolve diferentes fatores, como controle da carga de treinamento, fortalecimento muscular, correção de desequilíbrios biomecânicos e orientação profissional adequada. Nesse aspecto, a fisioterapia esportiva contribui tanto para a prevenção quanto para a identificação precoce de fatores de risco, favorecendo a manutenção da prática esportiva com maior segurança. Revisão recente realizada por Cardoso *et al.* (2025) destaca que programas preventivos compostos por fortalecimento muscular, progressão adequada da carga e reeducação biomecânica estão entre as estratégias mais utilizadas para redução da incidência de lesões em corredores recreacionais.

Embora a literatura apresente informações consistentes sobre prevalência de lesões e fatores associados à corrida de rua, ainda são escassos os estudos que abordam a percepção dos

próprios corredores acerca da importância da fisioterapia preventiva. Conhecer essa percepção pode auxiliar no planejamento de ações voltadas à educação em saúde, prevenção de lesões e incentivo à prática esportiva segura.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de corredores do município de Gurupi-TO sobre a importância da fisioterapia na prevenção de lesões musculoesqueléticas.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo de campo, de abordagem quantitativa, delineamento transversal e caráter descritivo-exploratório, realizado com praticantes de corrida de rua do município de Gurupi-TO. O estudo teve como objetivo analisar a percepção desses indivíduos acerca da atuação da fisioterapia na prevenção de lesões musculoesqueléticas.

Participaram do estudo 102 corredores de rua integrantes de grupos organizados do município de Gurupi-TO, selecionados por conveniência entre os indivíduos que atenderam aos critérios de inclusão e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa.

Foram incluídos indivíduos residentes no município de Gurupi-TO, com idade igual ou superior a 18 anos, praticantes da modalidade e que concordaram em participar mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos participantes menores de 18 anos, residentes em outros municípios, não praticantes de corrida de rua e aqueles que não concluíram integralmente o instrumento de coleta de dados.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de fevereiro e março de 2026 por meio de um questionário estruturado, elaborado pelas pesquisadoras e disponibilizado eletronicamente na plataforma Google Forms®. O link de acesso foi compartilhado pelos administradores dos grupos de corrida, permitindo o preenchimento de forma remota, voluntária e anônima.

O instrumento contemplou questões referentes às características sociodemográficas, perfil esportivo, histórico de lesões musculoesqueléticas, utilização de recursos fisioterapêuticos, adoção de práticas preventivas e percepção sobre o papel da fisioterapia na prevenção de lesões.

As informações coletadas foram organizadas e tabuladas em planilhas eletrônicas do Microsoft Excel® e submetidas à análise estatística descritiva. As variáveis foram apresentadas por meio de frequências absolutas e relativas, expressas em números e porcentagens.

Os resultados foram representados graficamente para facilitar a visualização das características da amostra, do perfil de treinamento, do histórico de lesões e da percepção dos respondentes. Nos gráficos referentes aos recursos fisioterapêuticos utilizados e às práticas preventivas adotadas, foram apresentados os resultados mais representativos observados na amostra, destacando os achados de maior relevância para os objetivos do estudo.

Os riscos da pesquisa foram considerados mínimos, estando relacionados ao possível desconforto decorrente da recordação de episódios de lesões, dores persistentes ou experiências negativas associadas à prática esportiva. Para minimizar tais riscos, foram assegurados o anonimato, a confidencialidade das informações e o direito de desistência em qualquer etapa do estudo, sem qualquer prejuízo aos voluntários.

Embora não tenham sido previstos benefícios diretos, os resultados poderão contribuir para ampliar o conhecimento sobre estratégias preventivas voltadas à prática da corrida, subsidiando ações de promoção da saúde, prevenção de lesões e incentivo à prática esportiva segura.

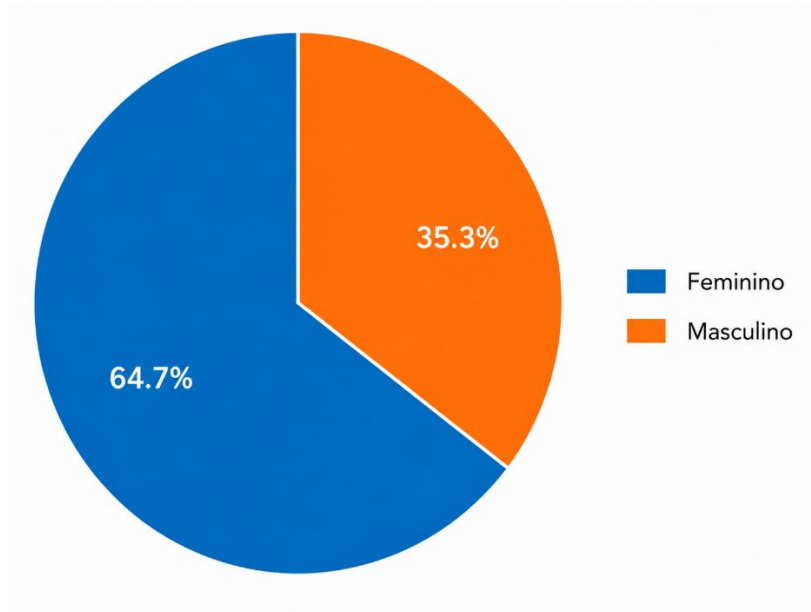
A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o sigilo das informações e o respeito aos direitos dos participantes durante todas as etapas da investigação.

## RESULTADOS

No presente estudo, participaram 102 corredores de rua do município de Gurupi-TO, integrantes de grupos organizados de corrida. Os participantes apresentaram diferentes características sociodemográficas, perfis de treinamento, histórico de lesões e percepções sobre a importância da fisioterapia preventiva na prática da corrida.

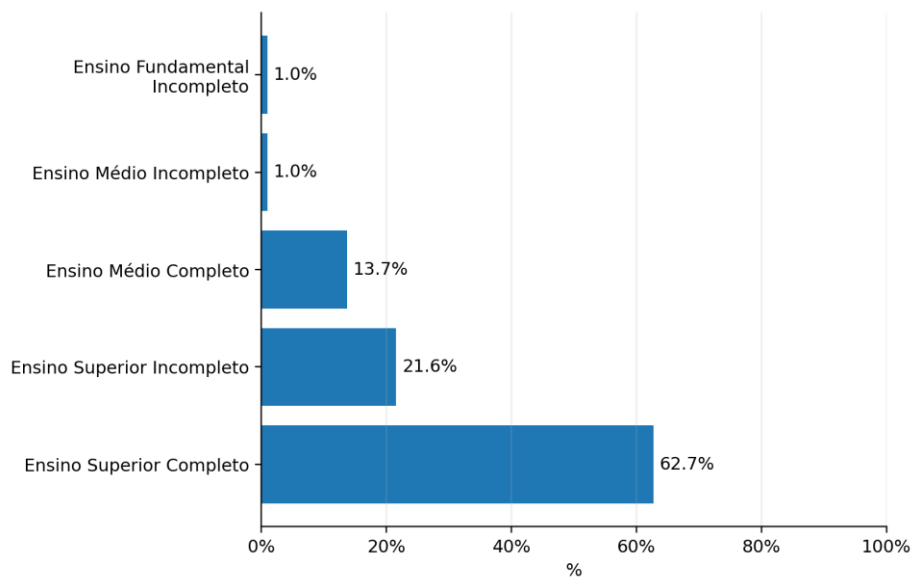
Observou-se predominância do sexo feminino (64,7%) em relação ao masculino (35,3%). Quanto à escolaridade, verificou-se elevado nível de instrução, com predominância de participantes com ensino superior completo (62,7%), seguido por ensino superior incompleto (21,6%). Em relação à faixa etária, houve maior participação de indivíduos entre 26 e 35 anos (40,0%), seguidos pelas faixas de 18 a 25 anos (30,0%) e 36 a 45 anos (21,0%).

**Figura 1** - Sexo dos participantes



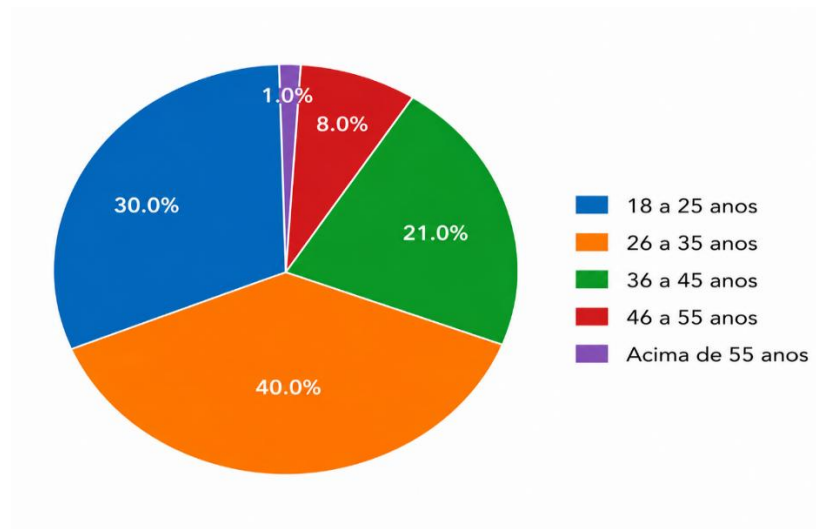
**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

**Figura 2** - Escolaridade dos participantes



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

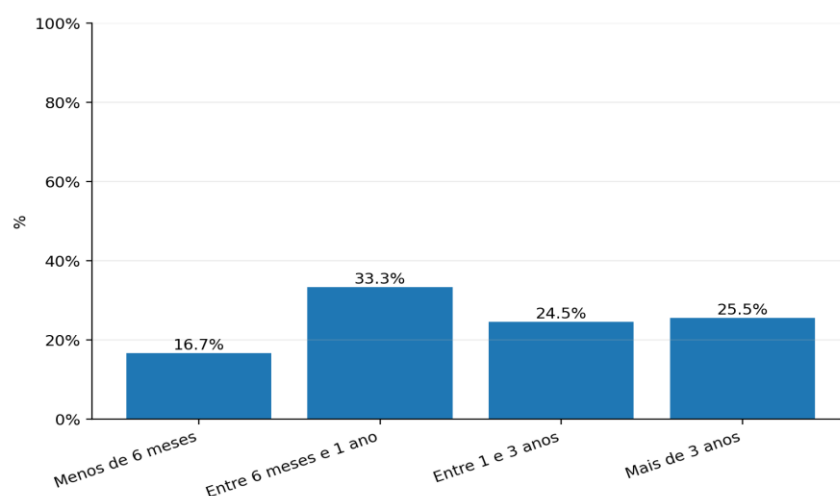
**Figura 3** - Faixa etária dos corredores



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

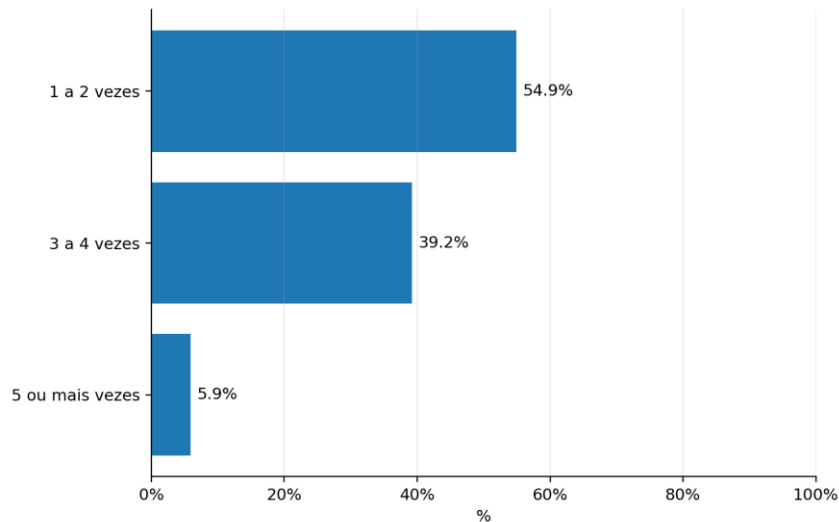
Em relação às características da prática esportiva, verificou-se que 33,3% dos participantes praticavam corrida entre seis meses e um ano, enquanto 25,5% possuíam mais de três anos de experiência e 24,5% entre um e três anos. Quanto à frequência semanal, predominou a realização da atividade entre uma e duas vezes por semana (54,9%), seguida de três a quatro vezes (39,2%). Em relação à distância percorrida, a maioria relatou correr até 10 km por semana (61,8%), enquanto 19,6% percorriam entre 11 e 20 km semanais.

**Figura 4** - Tempo de prática da corrida



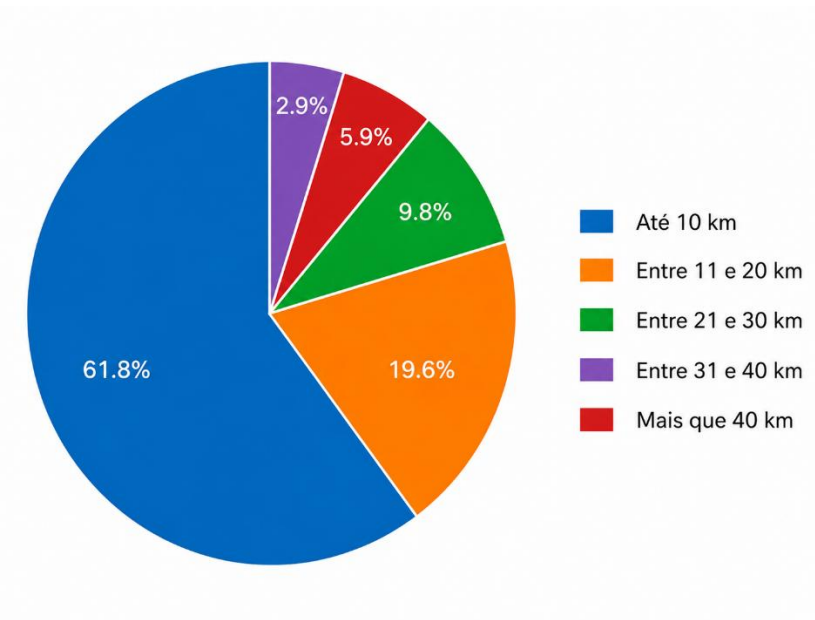
**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

**Figura 5** - Frequência semanal de corrida



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

**Figura 6** - Distância média semanal percorrida

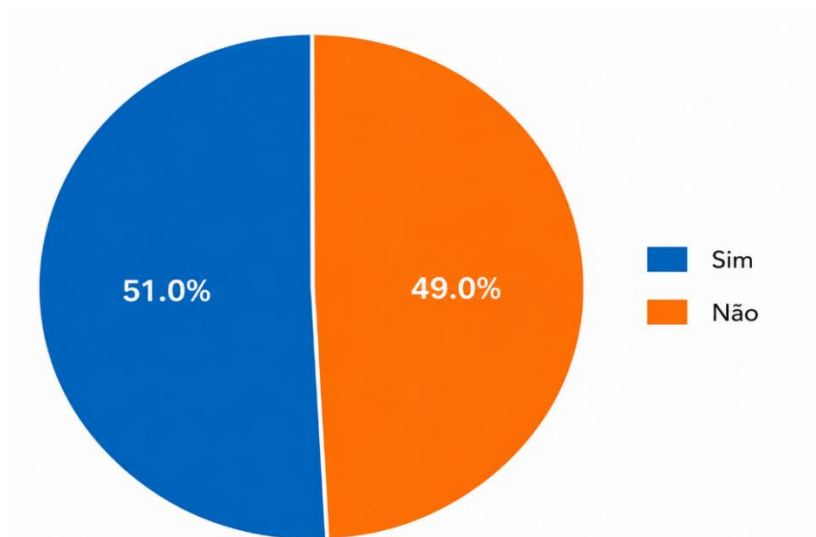


**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

Quanto ao histórico de lesões, 51,0% dos participantes relataram ter apresentado lesão ou dor persistente nos últimos 12 meses, enquanto 49,0% não relataram tais ocorrências. As regiões mais acometidas foram a canela (29,1%) e o joelho anterior (21,8%), evidenciando maior

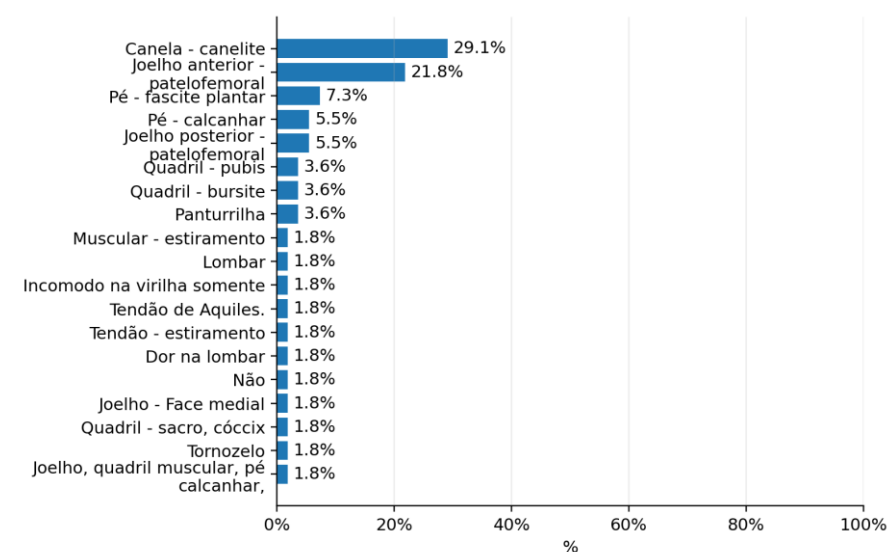
ocorrência de lesões nos membros inferiores. Entre as condutas adotadas após o surgimento das lesões ou sintomas, destacaram-se fisioterapia, repouso, fortalecimento muscular, uso de gel e massagem, todas com frequência de 5,4%.

**Figura 7** - Histórico de lesões ou dor persistente nos últimos 12 meses



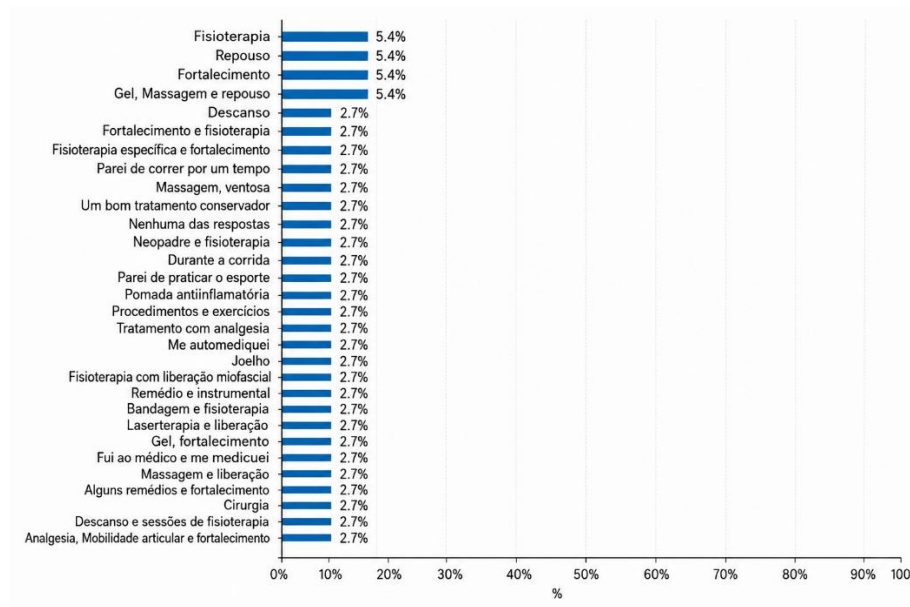
**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

**Figura 8** - Principal lesão ou local da dor



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

Figura 9 - Condutas adotadas após lesão ou dor



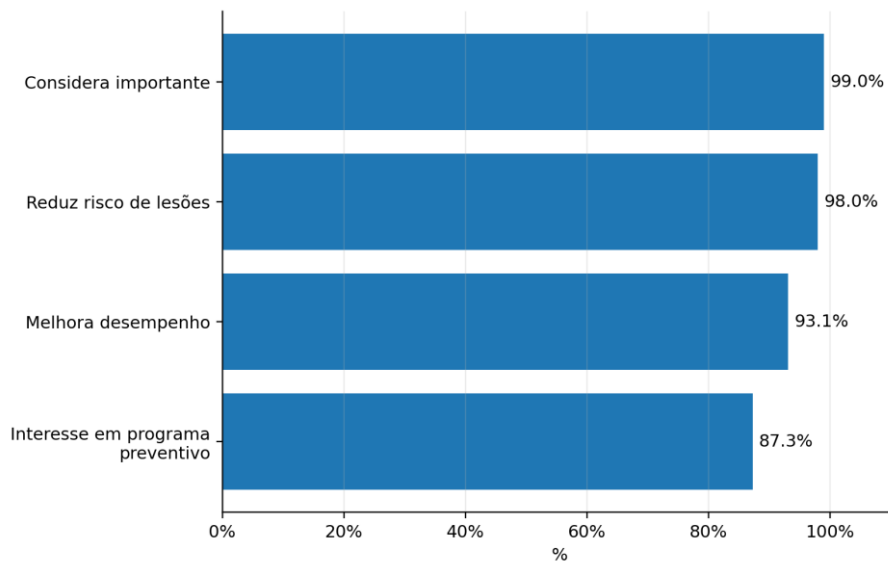
Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

No que se refere à percepção sobre a fisioterapia preventiva, observou-se elevado reconhecimento de sua importância entre os participantes. A maioria considerou que a fisioterapia contribui para a prevenção de lesões (99,0%), reduz o risco de lesões (98,0%) e melhora o desempenho esportivo (93,1%), além de demonstrar interesse em programas preventivos (87,3%).

Entre os recursos fisioterapêuticos utilizados, destacou-se a liberação miofascial (39,2%), embora 28,4% dos corredores tenham relatado nunca utilizar recursos fisioterapêuticos. Quanto às práticas preventivas, sobressaíram o aquecimento adequado (70,6%), a orientação fisioterapêutica (69,6%) e a progressão gradual do treinamento (51,0%), seguidos pelo fortalecimento muscular (41,2%) e alongamento após a corrida (34,3%).

Esses resultados demonstram elevado reconhecimento da importância da fisioterapia preventiva entre os corredores avaliados, tanto para a prevenção de lesões quanto para a melhora do desempenho esportivo.

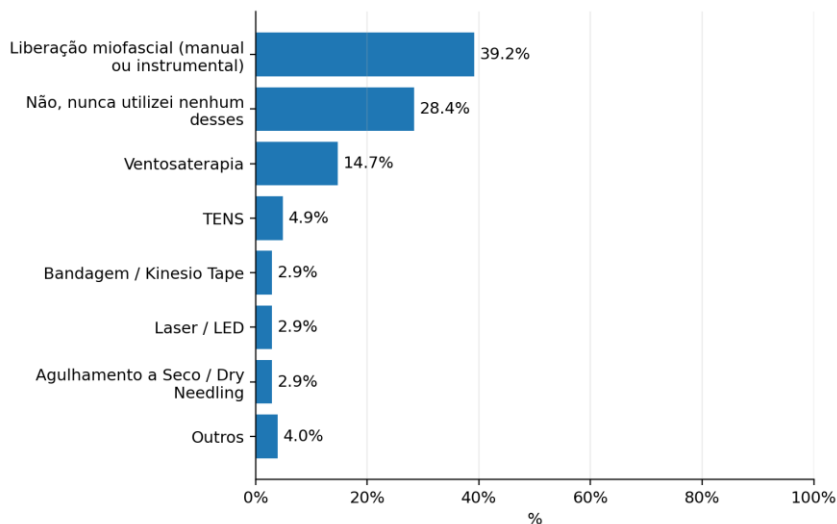
**Figura 10** - Percepção sobre a fisioterapia preventiva



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

O gráfico 11 apresenta os recursos e técnicas fisioterapêuticas mais frequentemente relatados pelos participantes, destacando os resultados de maior representatividade na amostra.

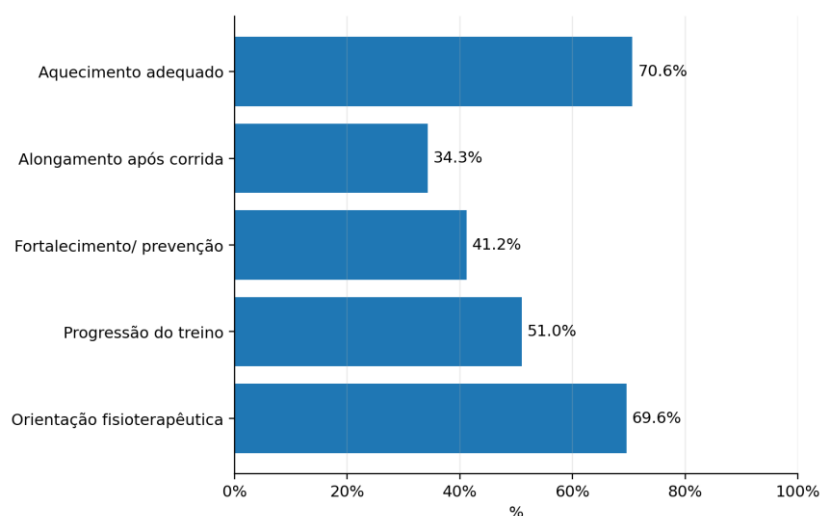
**Figura 11** - Recursos e técnicas fisioterapêuticas utilizados



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

O gráfico 12 apresenta as principais práticas preventivas adotadas pelos corredores, evidenciando as estratégias mais frequentemente mencionadas pelos participantes.

**Figura 12** - Práticas preventivas realizadas pelos corredores



**Fonte:** Elaborado pelos autores (2026).

## DISCUSSÃO

A corrida de rua tem se consolidado como uma prática esportiva acessível e crescente no Brasil, mas esse aumento também tem sido acompanhado por maior preocupação com lesões musculoesqueléticas e estratégias preventivas. Cardoso, Ferreira e Santos (2018) destacaram que a corrida de rua envolve praticantes adultos, amadores e com bom nível de escolaridade, enquanto Cardoso *et al.* (2025) ressaltam que o crescimento da corrida recreacional tem sido acompanhado por lesões, especialmente em membros inferiores. Nesse contexto, a análise dos resultados obtidos junto aos corredores de Gurupi-TO permite compreender características importantes dessa população e sua percepção acerca da atuação da fisioterapia preventiva.

A predominância do sexo feminino observada nesta pesquisa (64,7%) difere dos resultados encontrados por Balbinotti *et al.* (2015), que identificaram distribuição semelhante entre os sexos, com 32 homens e 30 mulheres participantes. Da mesma forma, Thuany *et al.* (2021), ao analisarem o perfil de corredores brasileiros entre 2007 e 2015, verificaram predomínio masculino, embora tenham observado crescimento expressivo da participação feminina ao longo do período analisado. Os resultados encontrados em Gurupi-TO sugerem uma inserção ainda maior das mulheres na corrida de rua quando comparada aos estudos anteriores, possivelmente relacionada à crescente busca por saúde, qualidade de vida e participação em grupos organizados de corrida.

O elevado nível de escolaridade identificado entre os participantes, com 62,7% possuindo ensino superior completo e 21,6% ensino superior incompleto, aproxima-se dos resultados encontrados por Cardoso, Ferreira e Santos (2018), que também observaram predominância de corredores com formação superior. Segundo os autores, indivíduos com maior nível educacional tendem a apresentar maior acesso a informações relacionadas à saúde, treinamento esportivo e prevenção de lesões, o que pode explicar o elevado reconhecimento da importância da fisioterapia preventiva encontrado neste estudo.

A faixa etária predominante foi entre 26 e 35 anos (40,0%), seguida pelos participantes entre 18 e 25 anos (30,0%). Esses resultados corroboram os achados de Dallari *et al.* (2009), que observaram predominância de adultos jovens entre praticantes de corrida recreacional. Da mesma forma, Cardoso, Ferreira e Santos (2018) encontraram maior concentração de corredores entre 31 e 40 anos. A predominância dessa faixa etária pode estar relacionada à melhor capacidade funcional, maior participação em eventos esportivos e crescente preocupação com hábitos saudáveis.

Em relação ao tempo de prática, observou-se que 33,3% dos participantes praticavam corrida entre seis meses e um ano, enquanto 25,5% possuíam mais de três anos de experiência. Campos *et al.* (2016) verificaram que corredores com menor tempo de prática apresentavam maior frequência de lesões, sugerindo que a adaptação insuficiente às demandas da corrida pode aumentar o risco de agravos musculoesqueléticos. Cunha *et al.* (2025) também identificaram associação entre maior tempo de exposição à modalidade e ocorrência de lesões, demonstrando que tanto iniciantes quanto corredores experientes podem estar suscetíveis a esses agravos.

A frequência semanal predominante foi de uma a duas sessões de treino (54,9%), seguida de três a quatro vezes por semana (39,2%). Rangel e Farias (2016) observaram associação entre maior frequência semanal de treinamento e aumento da ocorrência de lesões, especialmente quando não há controle adequado da carga. Hespanhol Junior *et al.* (2012) também destacam que o excesso de treinamento e a recuperação inadequada representam fatores importantes para o desenvolvimento de lesões em corredores recreacionais.

A distância semanal percorrida mostrou que 61,8% dos participantes corriam até 10 km por semana. Braga e Pires (2018), ao avaliarem corredores brasileiros, encontraram distribuição mais homogênea entre diferentes faixas de quilometragem. Da mesma forma, Videbæk *et al.* (2015) destacam que aumentos abruptos da distância percorrida representam importante fator

de risco para lesões relacionadas à corrida. Apesar da menor quilometragem observada nesta pesquisa, a frequência de lesões foi expressiva, indicando que a distância percorrida isoladamente não explica a ocorrência desses agravos.

A prevalência de lesão ou dor persistente nos últimos 12 meses foi de 51,0%, demonstrando que mais da metade dos corredores avaliados apresentou algum problema musculoesquelético relacionado à prática esportiva. Esse percentual foi superior aos 40,0% relatados por Ferreira et al. (2012) e aos 37,0% encontrados por Campos *et al.* (2016). Borel *et al.* (2019), em metanálise envolvendo corredores brasileiros, também identificaram elevada frequência de lesões musculoesqueléticas, reforçando que esse continua sendo um dos principais desafios enfrentados pelos praticantes da modalidade.

Entre os participantes que relataram lesões, a canela (29,1%) e o joelho anterior (21,8%) representaram as regiões mais acometidas. Esses resultados corroboram Araújo et al. (2015), que identificaram elevada prevalência de lesões no joelho entre corredores recreacionais. Rangel et al. (2016) também apontaram os membros inferiores como os segmentos corporais mais frequentemente acometidos, resultado atribuído à elevada sobrecarga mecânica repetitiva gerada durante a corrida.

As condutas adotadas após o surgimento das lesões incluíram principalmente fisioterapia, repouso, massagem e gel e fortalecimento muscular com 5,4%. Ferreira *et al.* (2012), ao investigarem corredores amadores de Belo Horizonte-MG, observaram que a ocorrência de lesões frequentemente resultava em redução da carga de treinamento, interrupção temporária da prática esportiva e necessidade de acompanhamento profissional. De forma semelhante, Campos *et al.* (2016) destacaram que corredores lesionados recorriam a medidas conservadoras para recuperação funcional, especialmente aquelas relacionadas ao fortalecimento muscular e à prevenção de recorrências. Esses achados apresentam relação com os resultados encontrados nesta pesquisa, uma vez que os participantes também relataram utilizar estratégias voltadas ao controle dos sintomas, recuperação funcional e retorno seguro à prática esportiva.

A percepção dos corredores sobre a fisioterapia preventiva mostrou-se amplamente positiva. Verificou-se que 99,0% dos participantes acreditavam que a fisioterapia auxilia na prevenção de lesões, 98,0% consideravam que reduz o risco de lesões e 93,1% associavam sua atuação à melhora do desempenho esportivo e 87,3% tem interesse em programa preventivo. Santos *et al.* (2025) destacam que a fisioterapia preventiva contribui para identificação precoce

de fatores de risco, enquanto Cardoso *et al.* (2025) ressaltam sua importância na redução da incidência de lesões e otimização do desempenho esportivo.

Apesar desse elevado reconhecimento, observou-se que 28,4% dos participantes nunca utilizaram recursos fisioterapêuticos. Entre aqueles que utilizaram, destacou-se a liberação miofascial (39,2%), seguida pela ventosaterapia (14,7%). Almeida *et al.* (2025) relatam que a liberação miofascial é amplamente utilizada na fisioterapia esportiva devido aos benefícios relacionados à mobilidade e recuperação muscular. Corrêa *et al.* (2021) também descreveram efeitos positivos da ventosaterapia sobre dor e flexibilidade, justificando sua utilização pelos corredores avaliados.

As práticas preventivas mais frequentemente adotadas foram aquecimento adequado (70,6%), orientação fisioterapêutica (69,6%), progressão gradual do treinamento (51,0%), fortalecimento muscular (41,2%) e alongamento após a corrida (34,3%). Hespanhol Junior *et al.* (2012), ao avaliarem corredores recreacionais, destacaram que características relacionadas ao treinamento, controle adequado da carga e acompanhamento profissional estão diretamente associadas à prevenção de lesões. De forma semelhante, Trindade (2026) ressaltou que estratégias como fortalecimento muscular, aquecimento neuromuscular, treinamento proprioceptivo e progressão adequada da carga representam intervenções importantes para redução do risco de lesões em praticantes de corrida. Os resultados encontrados nesta pesquisa demonstram que os corredores reconhecem a importância dessas medidas preventivas, embora o fortalecimento muscular ainda tenha sido relatado em menor proporção quando comparado ao aquecimento e à orientação profissional.

Os achados desta pesquisa evidenciam que a ocorrência de lesões musculoesqueléticas entre corredores de rua não está relacionada exclusivamente ao volume de treinamento, uma vez que foram observadas prevalências elevadas mesmo entre participantes com frequência semanal e quilometragem moderadas. Além disso, a predominância de acometimentos na canela e no joelho anterior reforça a influência das cargas mecânicas repetitivas impostas aos membros inferiores durante a corrida. Nesse contexto, a elevada valorização da fisioterapia preventiva observada entre os participantes demonstra maior conscientização sobre a importância de estratégias voltadas à prevenção, recuperação funcional e manutenção do desempenho esportivo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os corredores de rua avaliados no município de Gurupi-TO apresentam percepção amplamente positiva acerca da atuação da fisioterapia na prevenção de lesões musculoesqueléticas. A maioria dos participantes reconheceu a importância da fisioterapia para a prevenção de lesões, redução do risco de agravos e melhora do desempenho esportivo, demonstrando interesse por estratégias preventivas voltadas à prática segura da corrida.

Observou-se ainda que a amostra foi composta predominantemente por mulheres, adultos jovens e indivíduos com elevado nível de escolaridade. Apesar da frequência semanal e da quilometragem moderadas, verificou-se elevada ocorrência de lesões ou dores persistentes nos últimos 12 meses, principalmente na canela e no joelho anterior, evidenciando que as lesões musculoesqueléticas permanecem frequentes entre corredores recreacionais.

Entre as principais medidas preventivas relatadas destacaram-se o aquecimento adequado, a orientação fisioterapêutica e a progressão gradual do treinamento. Além disso, a maioria dos participantes demonstrou interesse em programas preventivos, reforçando a preocupação com a manutenção da saúde e com a prática esportiva segura. Entretanto, embora a fisioterapia tenha sido amplamente reconhecida como importante ferramenta preventiva, parte dos corredores relatou não utilizar regularmente recursos fisioterapêuticos, sugerindo que muitos ainda procuram assistência profissional apenas após o surgimento de sintomas ou lesões.

Os achados deste estudo evidenciam a relevância da fisioterapia na promoção da saúde, prevenção de lesões e orientação de corredores de rua, contribuindo para uma prática esportiva mais segura. Embora os participantes tenham demonstrado elevada percepção sobre sua importância, a utilização dos recursos fisioterapêuticos ainda não ocorre de forma proporcional. Nesse sentido, torna-se importante ampliar ações preventivas e educativas voltadas a essa população. Sugere-se a realização de novos estudos com amostras mais amplas e em diferentes contextos regionais, visando aprofundar o conhecimento sobre a atuação fisioterapêutica preventiva entre praticantes de corrida de rua.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. F.; SERPA, G. R.; MEDEIROS, L. L. A.; VIANA, G. G. M.; TAVARES, P. A. Mobilização miofascial e rendimento esportivo: impactos no desempenho, recuperação e prevenção de lesões em atletas de futebol amadores. *Research, Society and Development*, v. 14, n. 12, e56141250283, 2025.

ARAÚJO, M. K.; BAEZA, R. M.; ZALADA, S. R. B.; ALVES, P. B. R.; MATTOS, C. A. Lesões em praticantes amadores de corrida. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 50, n. 5, p. 537-540, 2015.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C. A. A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.

BOREL, W. P.; FILHO, J. E.; DIZ, J. B. M.; MOREIRA, P. F.; VERAS, P. M.; CATHARINO, L. L.; ROSSI, B. P.; FELÍCIO, D. C. Prevalência de lesões em corredores de rua amadores brasileiros: metanálise. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 25, n. 2, p. 161-167, 2019.

BRAGA, A. L. F.; PIRES, L. D. P. *Análise do perfil de corredores de rua*. Monografia (Especialização em Medicina do Exercício Físico na Promoção da Saúde) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

CAMPOS, A. C.; PRATA, M. S.; AGUIAR, S. S.; CASTRO, H. O.; LEITE, R. D.; PIRES, F. O. Prevalência de lesões em corredores de rua amadores. *Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde*, v. 3, n. 1, p. 40-45, 2016.

CARDOSO, A. F.; FERREIRA, E. S.; SANTOS, L. V. Perfil socioeconômico de praticantes de corrida de rua da cidade de Teresina-PI. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 75, supl. 1, p. 862-866, 2018.

CARDOSO, G. O.; SILVA, H. G.; BARBOSA, M. M.; LOURENÇO, I. S. Intervenções fisioterapêuticas na prevenção de lesões de membros inferiores em corredores recreativos: revisão de literatura. *Revista FT*, v. 29, n. 151, p. 1-14, 2025.

17

CORRÊA, G. P.; PEIL, T.; FERREIRA, G. D.; SILVA, F. M. Influência da ventosaterapia sobre o limiar de dor à pressão e flexibilidade muscular da cadeia posterior de membro inferior em atletas de futebol. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 28, n. 3, p. 318-323, 2021.

CUNHA, W. L. O.; SOUSA, S. R.; CARVALHO, B. S.; SOARES, J. L.; COUTINHO, E. N.; PINTO, R. G. S. Lesões musculoesqueléticas em corredores de rua: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 19, n. 121, p. 366-375, 2025.

DALLARI, M. M. *Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo*. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

FERREIRA, A. C.; DIAS, J. M. C.; FERNANDES, R. M.; SABINO, G. S.; ANJOS, M. T. S.; FELÍCIO, D. C. 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.

HESPANHOL JUNIOR, L. C.; COSTA, L. O. P.; CARVALHO, A. C. A.; LOPES, A. D. 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.

RANGEL, G. M. M.; FARIAS, J. M. 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.

SANTOS, D. D.; DANTAS, J. G. O.; ANJOS, D. S. S.; ASSUNÇÃO, H. L. M.; CASTELO, C. E. M.; PINHEIRO, D. G. M. Contribuições da fisioterapia preventiva na saúde e desempenho de atletas de corrida de rua: revisão de literatura. In: *Anais do XIII Universo Ateneu*. Fortaleza: UNIATENEU, 2025.

THUANY, M.; GOMES, T. N.; ESTEVAM, L. C.; ALMEIDA, M. B. Crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil. In: *Atividade Física, Esporte e Saúde: Temas Emergentes*. v. 1. p. 127-136, 2021.

TRINDADE, D. A. S. Intervenções fisioterapêuticas na prevenção de lesões em atletas amadores. *Revista FT*, v. 30, n. 158, 2026.

VIDEBÆK, S.; BUENO, A. M.; NIELSEN, R. O.; RASMUSSEN, S. Incidence of running-related injuries per 1000 hours of running in different types of runners: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 45, n. 7, p. 1017-1026, 2015.