

PREVALÊNCIA DE LESÕES MÚSCULOESQUELÉTICAS EM CORREDORES DE RUA DA CIDADE DE ARACAJU/SE

PREVALENCE OF MUSCULOSKELETAL INJURIES IN STREET RUNNERS IN THE CITY OF ARACAJU/SE

Edvaldo Bezerra da Silva¹

RESUMO: A prática do exercício físico de forma regular é tida como uma ferramenta de grande importância para prevenção de doenças e promoção de saúde. No Brasil o número de participantes de corrida de rua vem aumentando de forma exponencial tanto pela facilidade de sua prática como pelos amplos benefícios a saúde e o baixo custo envolvido. Porém, em paralelo com a popularização da prática, cresce também o risco e a prevalência de lesões em meio aos corredores. Diante desse contexto, entender a prevalência de lesões entre os corredores de rua e quais as principais variáveis podem estar associadas, torna-se importante para que se possa pensar e estudar estratégias de prevenção visando ações eficazes para minimizar os riscos de lesão. Participaram do estudo um total de 70 (setenta) indivíduos, com idade igual ou superior a 18 anos. O estudo foi composto por ambos os sexos, dos quais 51% do sexo masculino e 49% do sexo feminino com média de idade de 38,14±8,28 anos. 64% da amostragem possui seus treinos prescritos por profissionais da área de Educação Física, quanto ao nível de prática 54% se dizem em nível intermediário. 39% da amostragem apresenta ou apresentou algum tipo de lesão, sendo as mulheres mais acometidas por tal situação, 52%. A lesão com maior incidência foi a Síndrome do Estresse Tibial Medial, popularmente conhecida como canelite, com um percentual de 52%. Concluímos que, os praticantes de corrida estão sujeitos a muitos tipos lesões, que acometem principalmente os membros inferiores.

1675

Palavras-chaves: Lesões. Corrida. Prevalência.

ABSTRACT: Regular physical exercise is considered a very important tool for disease prevention and health promotion. In Brazil, the number of participants in street running has been increasing exponentially due to the ease of its practice as well as the wide-ranging health benefits and the low cost involved. However, in parallel with the popularization of the practice, the risk and prevalence of injuries among runners is also increasing. In this context, understanding the prevalence of injuries among street runners and which are the main variables that may be associated becomes important so that one can think and study prevention strategies aiming at effective actions to minimize the risk of injury. A total of seventy (70) individuals, aged 18 years or older, participated in the study. The study was composed of both genders, 51% male and 49% female with a mean age of 38.14±8.28 years. 64% of the sample has their workouts prescribed by Physical Education professionals, as for the level of practice 54% say they have an intermediate level. 39% of the sample presents or had some type of injury, being the women more affected by such situation, 52%. The injury with the highest incidence was the Iliotibial Stress Syndrome, popularly known as cannellitis, with a percentage of 52%. We conclude that runners are subject to many types of injuries, which mainly affect the lower limbs.

Keywords: Injuries. Running. Prevalence.

¹ Graduado em Educação Física - Unit; Polícia Militar de Sergipe; Centro de Ensino e Instrução; Instrutor de Educação Física; e-mail: edbse@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A prática do exercício físico de forma regular é tida como uma ferramenta de grande importância para prevenção de doenças e promoção de saúde (BAXTER et al., 2017; CRUZ et al., 2017). Dentre as modalidades esportivas, a corrida de rua vem ganhando cada vez mais espaço entre os praticantes de exercício físico (GONÇALVES et al., 2016). No Brasil o número de participantes vem aumentando de forma exponencial tanto pela facilidade de sua prática como pelos amplos benefícios a saúde e o baixo custo envolvido (FERREIRA et al, 2012; TRENNEPOHL et al,2017; OLIVEIRA et al, 2018).

Tal crescimento tem como possível fator o fácil acesso e prática, ao baixo custo envolvido e aos vários benefícios que corrida de rua promove para a saúde do praticante (HINO et al, 2009; CAMPOS et al., 2016). Porém, em paralelo com a popularização da prática, cresce também o risco e a prevalência de lesões em meio aos corredores, sendo essas associadas a fatores como o volume semanal de treino, as lesões prévias e o tempo de prática (HINO et al, 2009; HESPANHOL JUNIOR et al, 2012; ARAÚJO et al., 2015; CAMPOS et al., 2016).

As lesões geralmente são causadas por algum treinamento excessivo, ou má distribuição das cargas de treino, ocorrendo em sua maioria no sistema músculo esquelético. Quando uma estrutura é exposta a um número excessivo de força que se repetem, estas promovem um efeito de fadiga e falência material. (FUZIKI, 2012).

Diante deste contexto, entender a prevalência de lesões entre os corredores de rua e quais as principais variáveis podem estar associadas, torna-se importante para que se possa pensar e estudar estratégias de prevenção visando ações eficazes para minimizar os riscos de lesão. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar a prevalência de lesões em corredores de rua da cidade de Aracaju/SE.

1676

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como pesquisa descritiva, transversal e com abordagem quantitativa, no qual se dispuseram a participar deste, um grupo de corredores de ambos os sexos.

AMOSTRA

Participaram do estudo um total de 70 (setenta) indivíduos, no qual teve como critério de inclusão: possuir idade igual ou superior a 18 anos, praticar corrida de rua ao menos por três meses e concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O critério de exclusão foi não ter respondido o questionário por completo.

PROCEDIMENTOS

Para composição da amostra, foi disponibilizado um questionário na plataforma do Google, sendo este um modelo modificado do proposto por HESPANHOL JUNIOR et al. (2012): o qual busca investigar informações relacionadas ao histórico da prática de corrida e de lesões musculoesquelética, abordando prática de corrida de rua; características de treinamento; e, lesões;

ANÁLISE

Para a categorização dos resultados, utilizamos a estatística descritiva, com apresentação dos dados em tabelas e gráficos. Os dados apresentados foram processados no programa Excel Microsoft 365.

RESULTADO E DISCUSSÃO

O estudo foi composto por uma amostragem de 70 corredores de ambos os sexos, dos quais 51% (36) do sexo masculino e 49% (34) do sexo feminino (gráfico 1). A média de idade foi de $38,14 \pm 8,28$ anos, sendo o mais novo com 21 anos e o mais velho com 56 anos. O sexo masculino apresentou uma média de idade de $39,09 \pm 9,26$ anos e o sexo feminino foi de $37,68 \pm 7,21$ anos.



Gráfico 1: divisão por sexo.

A proximidade da prática da corrida por ambos os sexos 51% masculino contra 49% feminino, nos apresenta um crescimento da população feminina nesta modalidade.

Em um estudo realizado pela Federação Paulista de Atletismo em 2017 analisando dados de 2014 a 2016, foi identificado que as mulheres em 2016 representaram 42% dos inscritos nas provas um aumento de 7,8% em relação a 2014, e que a projeção seria para em 2019 o público feminino seria maior que o masculino, seguindo assim uma tendência dos Estados Unidos da América. Em 2017 as mulheres foram maioria na Maratona Cidade do Rio e Meia Maratona do Rio, totalizando 50,6% dos atletas inscritos (ESPN.UOL.COM.BR, 2018).

Os resultados corroboram com os apresentados por Hino (2009), HESPANHOL JUNIOR (2012), FERREIRA et al (2012), ARAÚJO et al (2015) e RANGEL e FARIAS (2016), nos quais a maioria da amostragem foi do sexo masculino.

A média de idade apresentada também foi dentro dos encontrados por FERREIRA et al (2012), ARAÚJO et al (2015), e RANGEL e FARIAS (2016). Sendo neste estudo a prevalência para indivíduos com idade entre 30 e 39 anos foi de 39% (27) seguido por indivíduos com idade entre 40 e 49 anos com 34% (24) (gráfico 2).

Diante dos dados apresentados por este estudo como os presentes na tabela 1, observa-se que a participação de pessoas com mais idade é uma crescente, talvez isso ocorra devido

a corrida ser uma modalidade esportiva que seu início não necessita de certo modo, de muito requisito técnico.

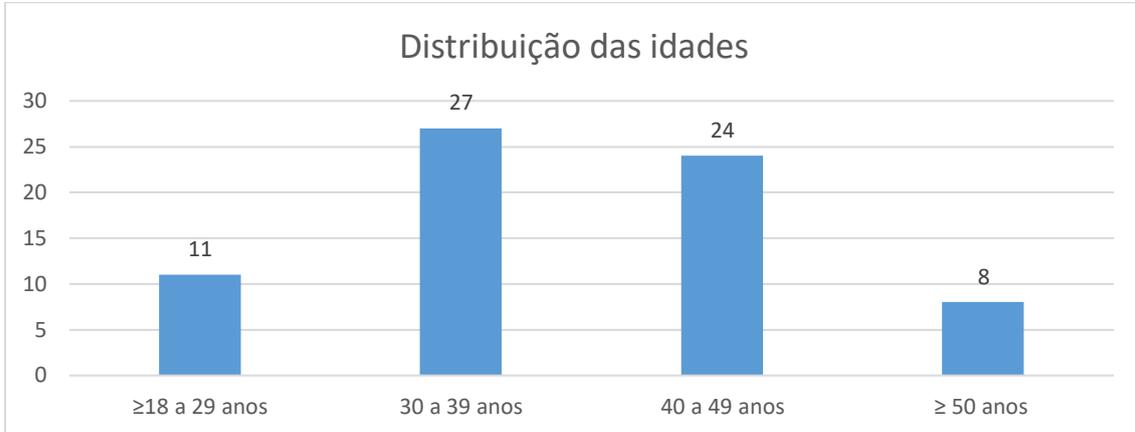


Gráfico 2: distribuição das faixas de idade.

	Masculino	Feminino	Média de Idade	Total
Hino <i>et al</i> (2009)	77,3%	22,7%	-	295
Ferreira <i>et al</i> (2012)	73%	27%	34,7±11,4	100
Hespanhol Jr <i>et al</i> (2012)	60%	40%	43±10,5	200
Araujo <i>et al</i> (2015)	57,4%	42,6%	32,6±9,3	204
Rangel e Farias (2016)	63,0%	37%	36	88

Tabela 1: comparativo com outros estudos.

Um dado muito importante é que 60% (42) da amostragem possuem seus treinos prescritos por profissionais da área de Educação Física (gráfico 3), sendo assim, esses treinos realizados de acordo com a real necessidade do corredor e experiência (periodização). Quanto ao nível de prática, verifica-se que 54% (38) se dizem em nível intermediário, ficando 32% (22) e 14% (10) respectivamente para iniciantes e experientes (gráfico 4).

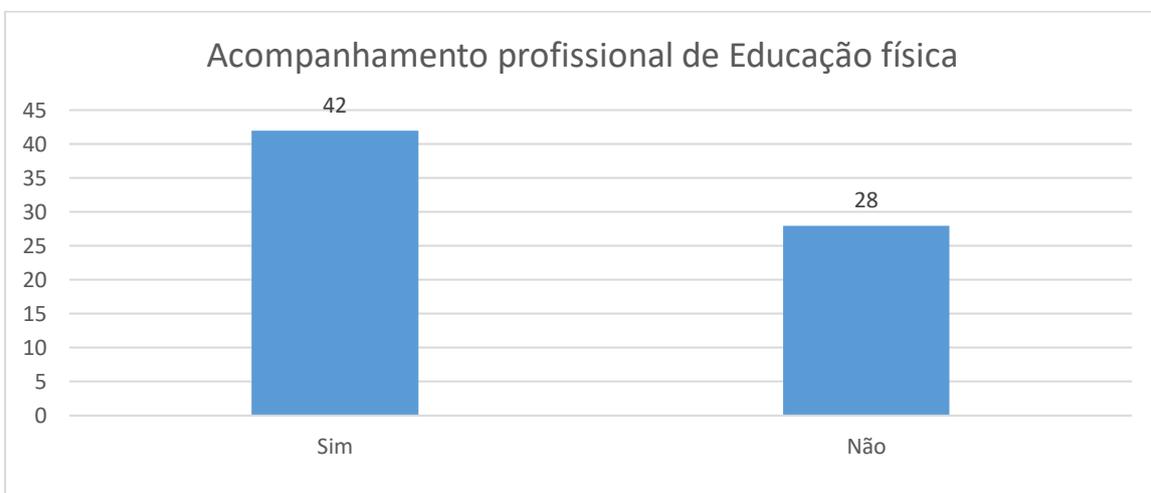


Gráfico 3: Acompanhamento profissional de educação física.

Um treino bem planejado e estruturado, visa estimular as várias estruturas e processos fisiológicos que determinam o desempenho, que no caso da corrida pode ser correr mais rápido ou distancias mais longas, além de buscar prevenir lesões (FUZIKI, 2012).

A prática da corrida, por mais simples que seja, há a necessidade de se considerar todas as variáveis que podem influenciar do início a futuras adaptações para o praticante.



Gráfico 4: nível de prática.

Analisando o histórico de prática de corrida da amostragem, verificamos que a frequência semanal de treino destes é de 3x por semana, tendo este um percentual de 36% (25), seguido por 2x por semana com 30% (21) e até 5x por semana com 28% (20) (gráfico 5).

1679

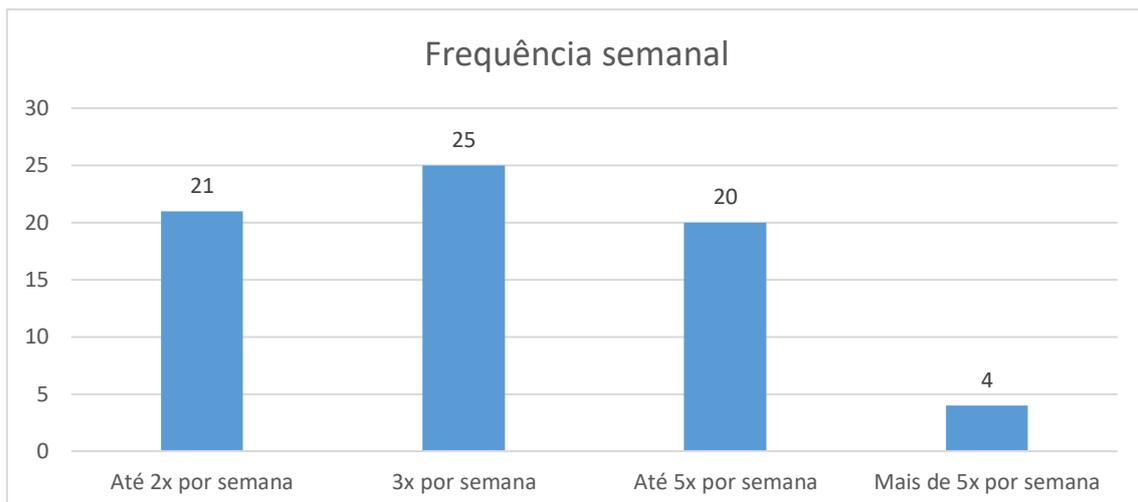


Gráfico 5: frequência semanal de treino.

Quanto ao volume semanal de treino para a corrida de rua, 56% (39) dos entrevistados possuem um volume entre 10 km a 20km, seguido por volumes de 20 km a 30km, 30km a 40km, 40 km a 50km e mais de 50km respectivamente (gráfico 6), e as sessões de treino com duração de até oih com 74% (52) (gráfico 7)

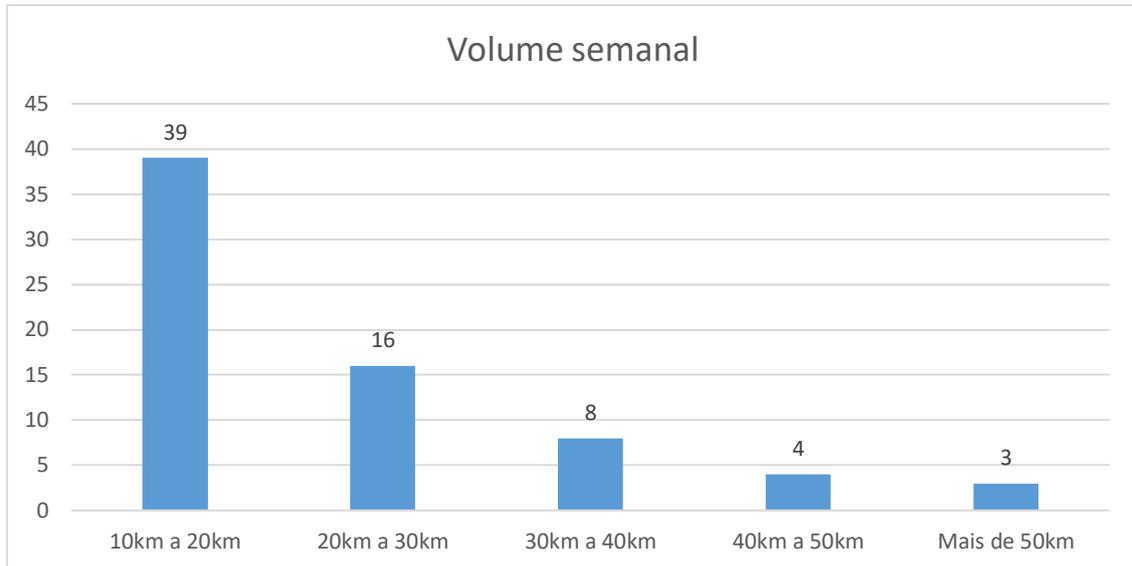


Gráfico 6: volume semanal.

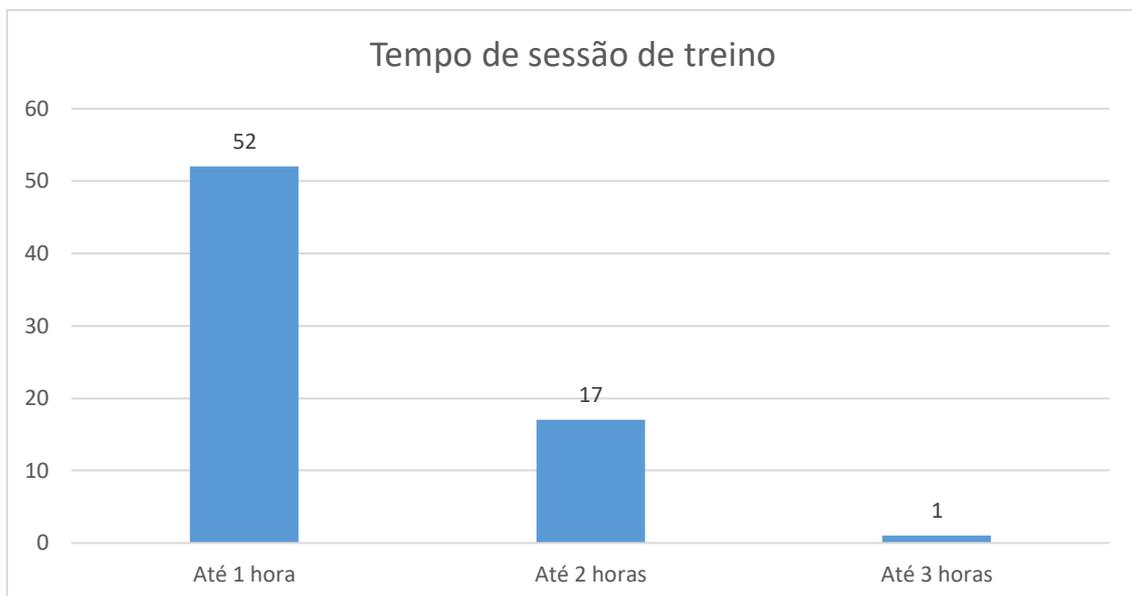


Gráfico 7: tempo de sessão de treino.

Foi verificado que 60% (42) dos entrevistados praticam uma segunda modalidade (gráfico 8), sendo desta, 51% (22) para a prática de musculação, ficando o ciclismo como a segunda opção com 9% (6) (gráfico 9).

A prática de uma segunda modalidade buscando benefício para a corrida podemos chamar de treinamento cruzado. No caso da musculação, que é a mais praticada entre os participantes do estudo, geralmente é realizada com o foco de prevenir lesões, podendo

contribuir também para a melhora técnica e economia de energia durante a corrida (FUZIKI, 2012).

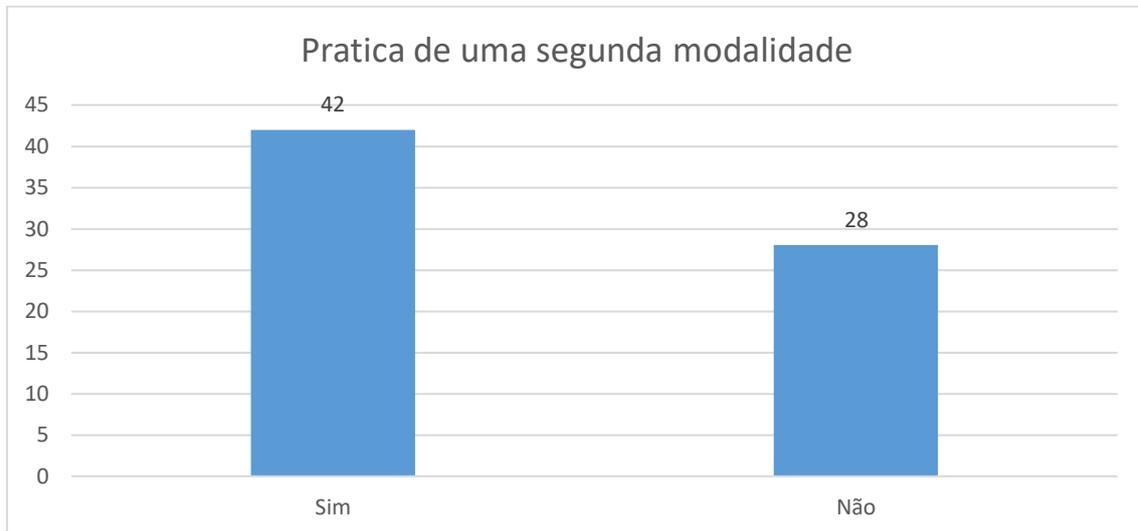


Gráfico 8: prática de segunda modalidade.

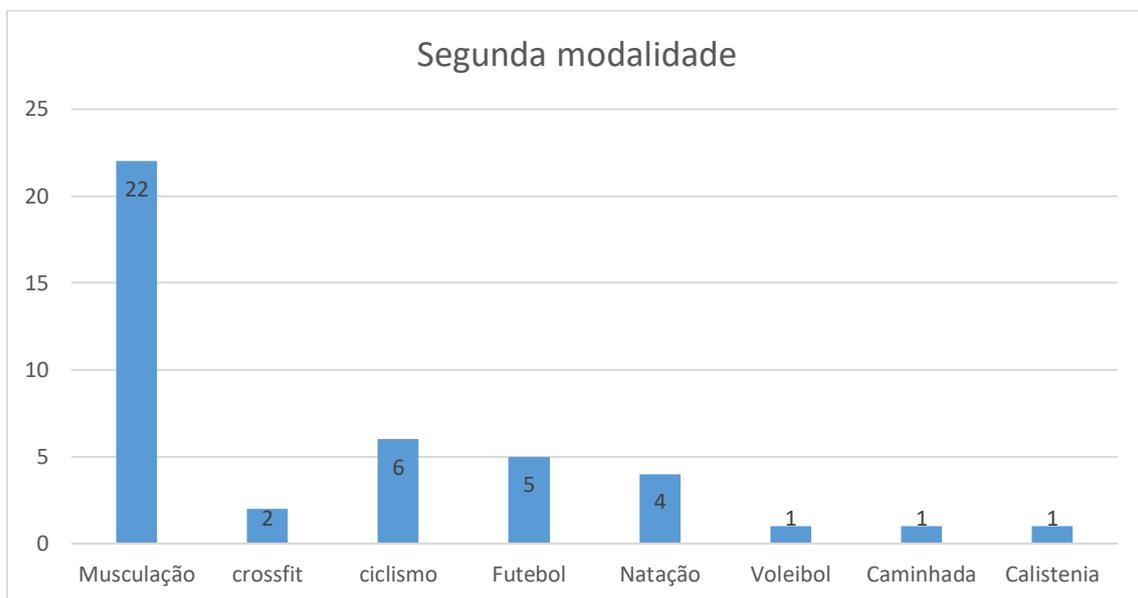


Gráfico 9: segunda modalidade.

No que se refere ao quadro de lesões, fora verificado que 39% (27) da amostragem apresentam ou apresentaram algum tipo de lesão, contra 61% (43) que não tiveram qualquer tipo de lesão (gráfico 10). Este resultado se mostrou de acordo com outros estudos analisados, salvo o de HESPANHOL JUNIOR (2012), em que o número de lesionados foi superior ao de não lesionados (tabela 2).

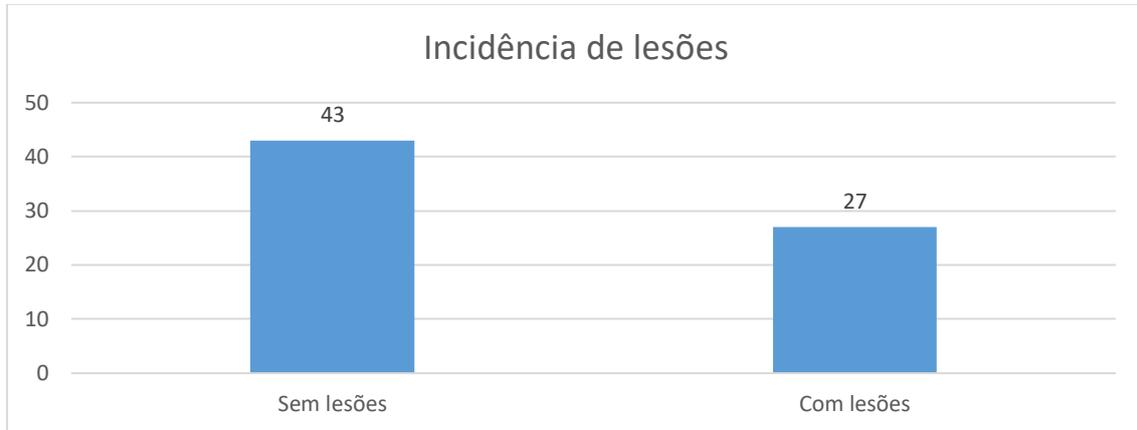


Gráfico 10: Incidência de lesões.

	Amostragem	Gênero	Lesionados	Não lesionados
Hino <i>et al</i> (2009)	295	Masculino: 228	84	211
		Feminino: 67		
Hespanhol Jr <i>et al</i> (2012)	200	Masculino: 120	110	90
		Feminino: 80		
Ferreira <i>et al</i> (2012)	100	Masculino: 73	40	60
		Feminino: 27		
Araujo <i>et al</i> (2015)	204	Masculino: 117	85	119
		Feminino: 87		
Rangel e Farias (2016)	88	Masculino: 56	38	50
		Feminino: 32		

Tabela 2: comparativo com outros estudos.

A corrida de rua é uma modalidade que ganhou popularidade por seu baixo custo, versatilidade, conveniência e benefícios, atraindo praticantes de ambos os sexos, várias idades e classes sociais. Sendo assim, a falta de experiência e/ou orientação, podem ocasionar no surgimento de lesões, trazendo desta forma dificuldade na melhoria de desempenho dos corredores. Destarte, a incidência de lesões relacionadas a corrida, afetam os membros inferiores, sendo decorrentes muitas vezes de um trabalho excessivo, produzindo um efeito de fadiga e falência de material (FUZIKI, 2012).

Identificou-se que as mulheres são mais acometidas por tal situação, 52% (14) da amostragem do sexo feminino contra 48% (13) do sexo masculino (gráfico 11). É fato que qualquer indivíduo que se submeta à prática de exercício físico possa sofrer com algum tipo de lesão, porém, os estudos para com as mulheres, apontam que as diferenças biomecânicas, devido a diferentes padrões de ativação muscular durante o gesto motor esportivo, fazem com que as mulheres sejam mais propensas a lesões, isso por conta do comprimento dos músculos do quadril, promovendo desarranjo biomecânico, fazendo assim que a energia seja dissipada de forma irregular durante o gesto motor esportivo da modalidade (BALDON *et al*, 2011; MELLONI, 2012; CHASKEL *et al*, 2013; PEREIRA, 2019).

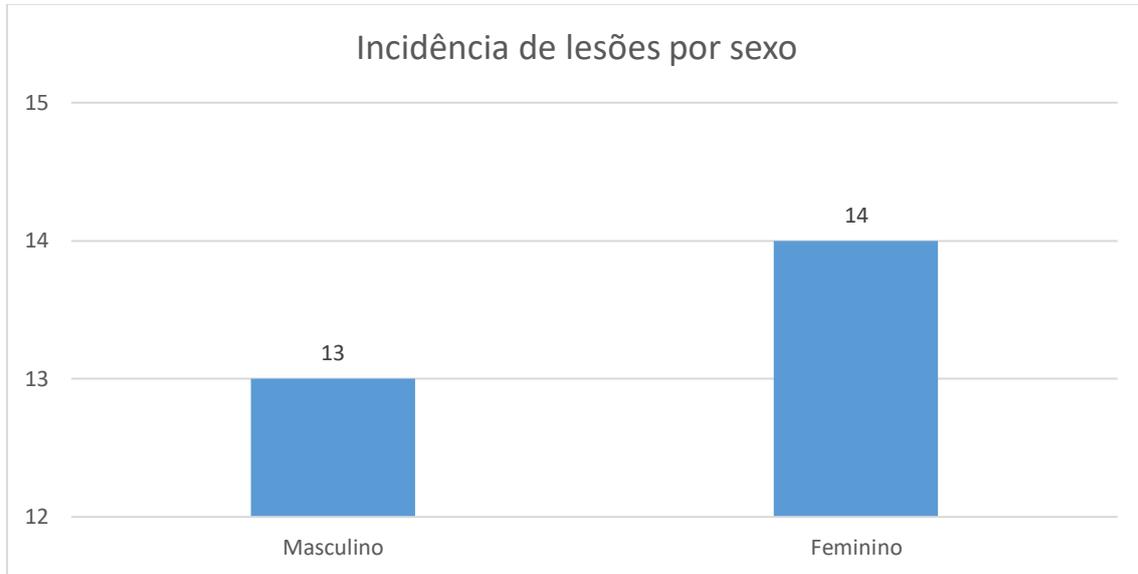


Gráfico II: incidência de lesões por sexo.

A lesão com maior incidência apresentada por este estudo foi a Síndrome do Estresse Tibial Medial, popularmente conhecida como canelite, com um percentual de 52% (14), entre os corredores lesionados (gráfico 12).

A canelite é uma lesão bastante comum entre os corredores, ocorrendo habitualmente no bordo interno da tíbia (PURANEN *apud* FUZIKI, 2012). Seus sintomas são apresentados durante a corrida, sendo considerada de certa forma como uma inflamação de músculo, tendão ou fásia. Seu tratamento dura em média três semanas e em caso de fratura por estresse pode chegar a seis semanas (FUZIKI, 2012).

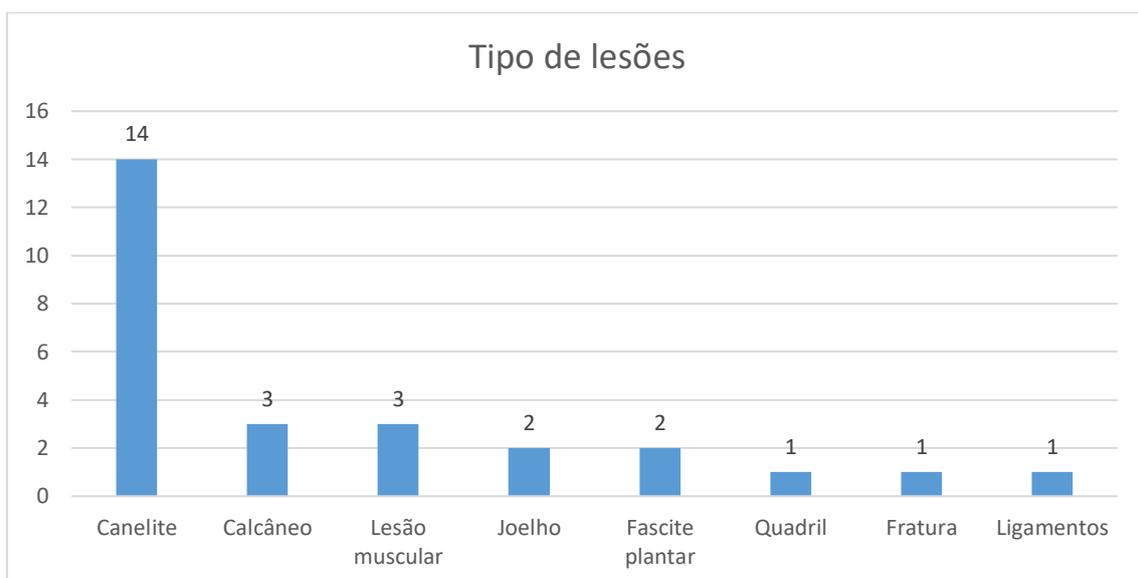


Gráfico 12: incidência de lesões.

CONCLUSÃO

Concluimos que, os praticantes de corrida estão sujeitos a muitos tipos lesões, que acometem principalmente os membros inferiores, sendo apresentado através deste estudo uma maior incidência para a Síndrome do Estresse Tibial Medial (canelite), contrariando com outros estudos analisados, que apresentaram como maior incidência as lesões nos joelhos. Sendo assim, diante destes resultados, novos estudos se fazem necessário, para que possamos entender melhor essa população de esportistas que a cada dia aumenta, e assim poder reduzir a presença destes nos centros médicos e de fisioterapia, acometidos por algum tipo de lesão.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:

ARAÚJO, M. K.; BAEZA, R. M.; ZALADA, S. R. B.; ALVES, P. B. R.; MATOS, C. A. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista Brasileira de Ortopedia**, [s. l.], v. 50, n. 5, p. 537-540, Jul/Ago 2015.

BALDON, R. M.; FERREIRA, D. F. M.; CARVALHO, L. P.; WUN, P. Y. L.; SERRÃO, F. V. Diferenças biomecânicas entre os gêneros e sua importância nas lesões de joelho. **Fisioterapia e Movimento**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 157-166, Jan/Mar 2011.

BAXTER, C.; NAUGHTON, L. R.; SPARKS, A.; NORTON, L.; BENTLEY, D. Impact of stretching on the performance and injury risk of longdistance runners. **Research in Sports Medicine**, United Kingdom, v. 25, n. 1, p. 78-90, 2017.

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**, Valparaíso, v. 6, n. 1, p. 40- 45, 2016.

CHASKEL, C. F.; PREIS, C.; BERTASSONI NETO, L. Propriocepção na prevenção e tratamento de lesões nos esportes. **Revista Ciência e Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 67-76, Jan/Abr 2013.

CRUZ, M.L.L.; FERREIRA, E. de O.; BARBOSA, R.M.C.; FONTELES, A.I.; MOREIRA, F.G.A.; BENEVIDES, A.C. da S.; LIMA, D.L.F. Prática de atividade física nos logradouros públicos da cidade de Fortaleza/CE. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.16, n.1, p.105-112, 2017.

ESPN. Blogs. In: **É coisa de mulher sim!**: números mostram crescimento da participação "delas" na modalidade. [S. l.], 2018. Disponível em: http://www.espn.com.br/blogs/espnw/753310_corrida-e-coisa-de-mulher-sim-numeros-mostram-crescimento-na-participacao-delas-na-modalidade. Acesso em: 8 fev. 2021.

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 e Esporte**, [s. l.], v. 18, n. 4, p. 252-255, Jul/Ago 2012.

FUZIKI, M. K. **Corrida de rua: fisiologia, treinamentos e lesões**. São Paulo: Phorte, 2012. ISBN 9788576553588.

GONÇALVES, D.; STIES, S.W.; ANDREATO, L. V.; ARANHA, E.E.; PEDRINI, L.; OLIVEIRA, C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 3, p. 235- 238, jul./set. 2016.

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**, São Carlos, v. 16, n. 1, p. 46-53, Jan/Fev 2012.

HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; FERMINO, R. C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 36-39, Jan/Fev 2009.

MELLONI, M. A. S. **Prevalência de lesões musculoesqueléticas numa população de jovens estudantes em uma escola militar do Brasil**. Orientador: Ibsen Bellini Coimbra. 2012. 67 p. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

PEREIRA, F. J. C. **Lesões musculoesqueléticas em militares do exército brasileiro: epidemiologia e prevenção**. Orientador: Adriano Fernando Mendes Junior. 2019. 22 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação, Curso de formação de oficiais) - Escola de Saúde do Exército, Exército Brasileiro, Ministério da Defesa, Rio de Janeiro, 2019.

1685

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 e Esporte**, [s. l.], v. 22, n. 6, p. 496-500, Nov/Dez 2016.

TRENNEPOHL, C.; SILVA, M. K.; CUNHA, A.; SILVA, C. N.; MORAES, R.; PAULA, A.; KELLER, K. D. Principais lesões relacionadas à corrida: uma revisão bibliográfica. **XXII Seminário interinstitucional de ensino, pesquisa e extensão: redes e territórios**, Cruz Alta, 2017.