

LESÕES EM CORREDORES DE RUA NA CIDADE DE BELÉM

Alexsandro dos Santos Lopes; UFPA¹

Nicolly Silva Linhares; UFPA²

Cristiano Silva da Cruz; UFPA³

Laudiane Martins de Brito; UFPA⁴

Ocivaldo Ferreira Couto; UFPA⁵

Mônica dos Anjos Costa de Rezende; UFPA⁶

RESUMO

Este trabalho busca verificar a relação tempo de prática e a gravidade das lesões que acometem os indivíduos praticantes de corrida de rua. O estudo foi conduzido por meio de questionário aplicado a 21 corredores de rua da cidade de Belém do Pará. Foram excluídos do estudo menores de idade e pessoas sem prática de corrida inferior a 6 meses. Os resultados apontam que, dos indivíduos avaliados, apenas 19% (4 indivíduos) nunca se lesionaram devido a prática da corrida de rua, e os demais apresentaram alguma lesão. Seguindo a classificação de afastamento devido o trauma de Carter *et al.* (1992), verifica-se que apenas 1 indivíduo (5,8%) ficou classificado como leve e os outros 16 indivíduos (94,2%) foram classificados com lesão grave. Concluímos que a prática de corrida pode acarretar um alto número de lesões em seus praticantes, como contraturas musculares contraídas por meio de torções, distensões etc., porém a maioria foi classificada como grave, com o tempo de retorno à prática esportiva. Mais estudos são necessários para subsidiar os achados aqui descritos.

PALAVRAS-CHAVE: corrida de rua; corrida; lesões; incidência.

INTRODUÇÃO

Uma das atividades físicas mais populares do mundo é a corrida, e dentre as suas diversas manifestações, a corrida de rua é uma das modalidades mais praticadas. No Brasil, estima-se que pelo menos 5% da população pratique essa modalidade de corrida, fato que pode ser explicado por ser uma atividade de fácil prática e de baixo custo para seus adeptos, segundo Rangel e De Farias (2016) e Salgado e Mikail (2007). Por essas e outras razões, a corrida de rua tem-se tornado popular, contudo, os indivíduos que a praticam, seja no âmbito competitivo ou recreativo, estão expostos aos eventuais riscos associados (GONÇALVES *et al.*, 2016).

¹ Licenciado em Educação Física, Universidade Federal do Pará.

² Licenciada em Educação Física, Universidade Federal do Pará.

³ Licenciado em Educação Física, Universidade Federal do Pará.

⁴ Licenciada em Educação Física, Universidade Federal do Pará.

⁵ Licenciado em Educação Física, Universidade Federal do Pará.

⁶ Mestre em Biocinética, Universidade Federal do Pará.

A realização de exercício físico de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada, pode contribuir para o aumento do número de lesões esportivas (LE), e estas estão associadas a fatores intrínsecos e extrínsecos. Dentre os fatores intrínsecos destacam-se a idade, o sexo, a experiência, a aptidão, além de outros aspectos. Por outro lado, há os fatores extrínsecos que são o treinamento, o tipo de atividade e as condições climáticas, entre outras (JUNIOR, CARVALHO e LOPES, 2012).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi verificar a incidência de lesões em corredores de rua dentro de uma pesquisa quantitativa, buscando identificar o perfil desses corredores, as principais lesões, o controle de cargas e outras variáveis do treinamento, se há acompanhamento profissional, na perspectiva de correlacionar as características do treinamento com a incidência de lesões, que não mais são os fatores associados.

OBJETIVOS

1. Objetivo geral:

- Verificar a incidência de lesões em corredores de rua na cidade de Belém (PA).

2. Objetivos específicos:

- Identificar a gravidade das lesões de corrida de rua acometem com maior frequência em qual gênero;
- Correlacionar o tipo de lesão e qual a lesão.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi feito por meio de questionário aplicado aos indivíduos frequentadores de grupos de corrida de rua da cidade de Belém do Pará. Esses indivíduos concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, após a leitura, concordaram em participar respondendo às perguntas formuladas.

Foram incluídos no estudo 21 indivíduos adultos, praticantes de corrida de rua, sendo 42,9% do sexo feminino (idade \pm 38,44 anos) e 57,1% do sexo masculino (idade \pm 38,5 anos), e excluídos indivíduos menores de 18 anos. Os corredores referiram ao tempo de prática de corrida uma média de 8,4 anos (ver Tabela 1).

Por meio do questionário foram coletados os seguintes dados: idade, sexo, número de treinos por semana e duração média semanal, tempo de prática de corrida, ocorrência ou não de lesão durante a prática, topografia da lesão, necessidade e tempo de afastamento.

Tabela 1: Dados antropométricos da amostra (Fonte: autor)

	Amostra (n° indivíduos)	Idade (média anos)	Peso (média Kg)	Estatura (média cm)	Tempo de prática (anos)
Feminino	9	38,4	63,7	160,3	6,8
Masculino	12	38,5	78,0	173,1	9,7
Total	21	38,5	71,9	167,6	8,4

A gravidade das lesões foi classificada, segundo Carter *et al.* (1992), pelo tempo de afastamento após o trauma, referido pelo atleta entrevistado em leve (1 a 7 dias), moderado (8 a 28 dias) e grave (maior do que 28 dias).

RESULTADOS

Os corredores referiram ao tempo de prática de corrida uma média de 8,4 anos, e a frequência semanal com que se exercitavam, em média, era de 3,7 dias por semana; o número maior de mulheres corria 4 vezes por semana e os homens, a maior parte, corria 3 vezes por semana. Gastavam em média 63,3 minutos, ou seja, acima de uma hora de treinos diários, por sessão de treino, sendo que os homens gastavam 65 minutos e as mulheres 61,1 minutos por sessão em média (observar Tabela 2).

Tabela 2: Média por sessão de treino, da frequência semanal, tempo e distância (Fonte: autor)

	Média Treino por Semana (dias)	Média Duração do Treino (min)	Média Distância Treino (Km)
Feminino	4	61,1	8,2
Masculino	3	65,0	8,9
Total	3,7	63,3	8,5

Dos indivíduos avaliados, apenas 19% (4 indivíduos) nunca se lesionaram devido a prática da corrida de rua, e os demais apresentaram alguma lesão. Seguindo a classificação de afastamento devido o trauma de Carter *et al.* (1992), verifica-se que apenas 1 indivíduo (5,8%) ficou classificado como leve e os outros 16 indivíduos (94,2%) foram classificados com lesão grave. Dentre as lesões mais relatadas para ambos os sexos, a lesão muscular foi a mais citada, e a maneira como ocorreu para as mulheres foi relatada como torção e para os homens, como distensão (observar Tabela 3).

Tabela 3: Dados que representam o tipo de lesão e como ela ocorreu e a classificação segundo o tempo de recuperação definido por Carter et al, 1992. (Fonte: autor)

	Nº INDIVIDUOS NÃO LESIONADOS	Nº INDIVIDUOS LESIONADOS	TIPO DE LESAO	QUE MODO OCORREU LESÃO	GRAVIDADE DA LESÃO
Feminino	1 (11,2%)	8 (88,8%)	Muscular (62,5 %)	Torsão (50%)	87,5% grave
Masculino	3 (25,0%)	9 (75,0%)	Muscular (88,8%)	Distensão (55,5%)	100% grave

DISCUSSÃO

A prática da corrida regular traz uma série de benefícios físicos e mentais aos praticantes, porém lesões relacionadas à corrida são comuns em corredores de rua e variam entre 14% e 50% ao ano, segundo estudos de Pazin (2008), Hino (2009) e Buist (2008). Essas lesões parecem ter múltiplas causas, tais como idade, sexo, experiência, aptidão, uso de calçado apropriado, tipo de pisada, tipo do solo, excesso de uso, entre outras (HINO, 2009).

A distribuição das lesões por sexo, no presente estudo, contradiz com os dados encontrados na literatura, que mostram predomínio no sexo masculino (HINO, 2009), embora outros estudos não tenham encontrado essa diferença (BREDEWEG, 2013).

Os tipos de lesões mais comuns reportados nesta pesquisa foram lesões referentes a contraturas musculares, corroborando com alguns estudos que encontraram predomínio de tendinopatias e lesões musculares entre corredores em maratonas de São Paulo (HESPANHOL JUNIOR, 2012).

Observou-se que a grande maioria dos atletas entrevistados teve lesões graves, com afastamento maior que 28 dias da prática esportiva. Isso mostra que a corrida de rua necessita de treinos adequados.

Por se tratar de um estudo baseado em entrevista, um fator limitante é que não foi analisado o índice de massa corpórea, o tipo de calçado usado e o tipo de pisada, que poderiam ter influenciado nos resultados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de corrida pode acarretar um alto número de lesões em seus praticantes, como contraturas musculares contraídas por meio de torções, distensões e etc, porém a maioria foi classificada como grave, com o tempo de retorno à prática esportiva. Mais estudos são necessários para subsidiar os achados aqui descritos.

REFERÊNCIAS

Bredeweg SW, Klitenberg B, Bessem B, Buist I. **Differences in kinetic variables between injured and noninjured novice runners: a prospective cohort study.** J Sci Med Sports. 2013;16(3):205–10.

Buist I, Bredeweg SW, Mechelen WV, Lemmink KA, Pepping GJ, Dieks RL. **No effect of a grade training program on the number of running-related injuries in novice runners.** Am J Sports Med. 2008;36(1):33–9.

Carter TR, Fowler PJ, Blokker C. **Functional postoperative treatment of Achilles tendon repair.** Am J Sports Med. 1992;20(4):459–62.

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.** Rev Bras Fisioter. 2012;16(1):46–53.

Hino A A F, Reis R S, Rodriguez-Anez C R, Fermino R C. **Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados.** Rev Bras Med Esporte. 2009;15(1):36–9.

Pazin J, Duarte MFS, Poeta LS, Gomes M A. **Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2008;10(3):277–82.

I SEMINÁRIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
ESPORTE, LAZER E SAÚDE DA/NA AMAZÔNIA
VIII CONGRESSO NORTE BRASILEIRO DE
CIÊNCIAS DO ESPORTE (CONCENO)
VIII CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
efnomeiodomundo@gmail.com
Inscrição: viiiconceno.blogspot.com