



PRINCIPAIS LESÕES RELACIONADAS À CORRIDA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

TRENNEPOHL, Cátia¹; SILVA, Magali Kellermann da²; CUNHA, Aimê³; SILVA, Carine Nascimento⁴; MORAES, Rosângela⁵; PAULA, Aline⁶; KELLER, Kalina Durigon⁷

INTRODUÇÃO

A atividade física se destaca cada vez mais na área da saúde, justificada pelo grande número de evidências de que sua prática regular exerce efeitos benéficos sobre as pessoas, como fator de melhora da saúde e maior qualidade de vida. Neste contexto entra a prática regular da corrida, que está associada à melhoria dos níveis glicêmicos, da concentração do colesterol e do percentual de massa magra e óssea, dentre outros benefícios (ARAÚJO et al., 2014).

A corrida de rua é um esporte de baixo custo e de fácil adaptação para todas as classes sociais (OLIVEIRA et al., 2012). Conforme Hespanhol Junior e Lopes (2013) no Brasil, aproximadamente 10 milhões de pessoas praticam corrida. Mas na maioria das vezes a inexperiência e a falta de orientação podem levar a lesões ou ao excesso de treinamento, dificultando a melhora do desempenho dos corredores (OLIVEIRA et al., 2012). Uma lesão caracteriza-se por uma alteração ou deformidade tecidual e podem acontecer por desequilíbrio fisiológico ou mecânico, por trauma direto ou indireto, por uso excessivo de um determinado gesto motor ou por gesto motor realizado incorretamente (BARBORA, 2010).

Martins e Mazon (2015) ressaltam que “com a evolução do esporte, a exigência fica mais evidente, os treinos se tornam mais exaustivos, proporcionando o surgimento de lesões desportivas”. Para que as lesões musculoesqueléticas sejam evitadas é necessário que a prescrição do treinamento seja realizada de forma segura respeitando principalmente os princípios do treinamento desportivo. Em relação aos participantes de corrida é possível verificar que a maior incidência de lesões ocorreu com aqueles que têm o maior volume de treino semanal, independente de receberem orientação ou não (OLIVEIRA et al., 2012).

¹ Discentes do curso de fisioterapia Unicruz. E-mail: catia.trennepohl@hotmail.com

² Discentes do curso de fisioterapia Unicruz. E-mail: magalikellermann@hotmail.com

³ Discentes do curso de fisioterapia Unicruz. E-mail: aimecunha4@gmail.com

⁴ Discentes do curso de fisioterapia Unicruz. E-mail: kaca_nascimento@hotmail.com

⁵ Discentes do curso de fisioterapia Unicruz. E-mail: rosangela.moraesdecampos1@gmail.com

⁶ Discentes do curso de fisioterapia Unicruz. E-mail: aline_cris_pl@yahoo.com.br

⁷ Docente do curso de fisioterapia Unicruz. E-mail: kkeller@unicruz.edu.br



A mecânica do movimento é uma aliada do atleta, pois ajuda a corrigir a corrida, trazendo benefícios para a parte técnica e nas prevenções de lesões, uma vez que muitas lesões são causadas pela execução inadequada da biomecânica (OLIVEIRA et al., 2012). Dentro deste contexto o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica das principais lesões que acometem os praticantes de corrida.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão de literatura baseada em artigos, monografias, dissertações e teses que abordam a temática de lesões relacionadas à prática da corrida. A busca foi desenvolvida a partir das bases de dados: PubMed, Scielo e Google Acadêmico. Como estratégia de busca foram utilizadas as seguintes palavras chave: “lesões”, “corrida”, “musculoesqueléticas”, “lesões em corredores”. As buscas foram realizadas no mês de agosto de 2017, utilizando referências de 2009 a 2017. Para compor esta revisão bibliográfica foram utilizados 10 artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As lesões que atingem os corredores são vistas como resultado de sobrecarga proveniente de microtraumas acumulativos, durante determinado período de tempo, o que determina lesão por sobrecarga. Os fatores de risco em praticantes de corrida são atribuídos a três fatores: os relacionados ao treinamento, os anatômicos e os biomecânicos (SARAGIOTTO et al., 2014). Barbosa (2010) também destaca que a prática da corrida envolve gestos variados e complexos que são realizados para a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas, sendo repetidas até a exaustão, expondo assim o atleta a sobrecarga de treinamento.

A prática de corrida pode causar 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 (ARAUJO et al., 2014). Segundo estudo de Hespanhol Junior et al. (2012) realizado com 200 corredores, a região anatômica mais acometida é o joelho e as lesões mais frequentes são as tendinopatias e lesões musculares.

Segundo Walker (2011 apud Souza et al. 2015) as principais lesões que ocorrem na corrida são: Disfunção dos músculos flexores do quadril, Osteíte Púbica, Fratura por estresse, Síndrome do piriforme, Tendinite do iliopsoas, Bursite trocantérica, Síndrome do trato iliotibial, Tendinite do quadríceps, Síndrome patelofemural, Tendinite Patelar, Distensão



muscular da panturrilha, Tendinite do tendão do calcâneo, Síndrome da dor tibial medial (canelite), Tendinite do fibular, Bursite retrocalcea, Neuroma de Morton.

Uma revisão sistemática realizada por Lopes et al. (2012) sobre incidência e prevalência das lesões musculoesqueléticas relacionadas a corrida obteve os seguintes resultados: a mais frequente lesão relatada foi a Síndrome do Estresse Medial da Tíbia, após a Tendinopatia Calcâneo, fascite plantar e síndrome patelofemoral. Barbosa (2010) em seu estudo com 40 corredores, obteve resultados semelhantes, onde 70 % dos corredores já havia sofrido alguma lesão, sendo as mais comuns no joelho (38,24%) e síndrome do estresse tibial anterior (canelite) com incidência de 35,3%.

O desequilíbrio muscular dos membros inferiores pode predispor os atletas a lesões e diminuição do desempenho na corrida (SARAGIOTTO et al., 2014). Como exemplo pode ser citado o estudo realizado por Martins e Mazon (2015) com 16 atletas, onde as lesões mais comuns foram distensão muscular (6 atletas) e contratura muscular (5 atletas) sendo a maioria na região posterior da coxa. Sendo que 82% das lesões aconteceram durante os treinamentos.

Existe forte indício de que, em atletas de elite do atletismo brasileiro, as lesões esportivas estão associadas à intensidade e ao volume de treinamento (HINO et al., 2009). Embora o corpo do atleta tem a capacidade de se adaptar ao estresse colocado sobre ele nos treinos, se o estresse continua se repetindo acima dos limites suportados, ao longo dos treinos, pode acarretar um aumento do risco de lesão de esforço no corredor (ZIENBA, 2015). Isto foi identificado no estudo de Canedo & Gardenghi (2014) o qual concluiu que aproximadamente 69% das lesões crônicas nos corredores estão relacionadas à alta quilometragem do treinamento, ao aumento rápido da distância, da intensidade, a treinamento de superfícies irregulares, à instabilidade de terreno de treino.

CONCLUSÃO

Conclui-se que atletas de corrida estão sujeitos a muitas lesões principalmente de membro inferior, onde destaca-se o joelho como região anatômica mais acometida. Outro agravante é a repetição dos gestos desportivos nos treinos, tendendo a ocasionar microtraumas que levam a lesões muitas vezes crônicas. Portanto um treinamento adequado que respeite os limites fisiológicos do atleta é necessário para a prevenção de lesões que possam comprometer o seu rendimento.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. K. de et al. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista brasileira de ortopedia**, v. 50, n.5, p. 537-540, 2015.

BARBOSA, R. de O. **Lesões mais comuns no atletismo, na modalidade de corrida de fundo, em atletas do município de Campina Grande-PB**. Trabalho acadêmico orientado. Campina Grande. 2010.

CANEDO, J. B., GARDENGHI, G. **Lesões musculoesqueléticas em corredores recreacionais, prevalência e causas associadas**. 2014. Disponível em: <www.ceafi.com.br/publicacoes/download/abdb7e6ec5276bca2bca37431db72bed8> Acesso em: 12/08/2017.

HESPAÑHOL JUNIOR, L. C.; LOPES A. D. Reabilitação das principais lesões relacionadas à corrida. **Revista CES Movimiento y Salud**, v.1, n. 1, vol. 19-28, 2013.

HESPAÑHOL JUNIOR, L. C. et al. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, vol.16, no.1, 2012.

HINO, A. A. F. et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n 1, 2009.

LOPES, A. D. et al. What are the Main Running-Related Musculoskeletal Injuries? A Systematic Review. **Revista Sports Med**, 2012. Disponível em: <http://sprunig.net/wp-content/uploads/What_are_the_Main_Running_Related_Musculoskeletal_2012.pdf> Acesso em: 28/08/2017.

MARTINS, A. G.; MAZON, J. **Lesões em atletas barreristas e ranqueados na federação catarinense de atletismo (fca) de 2015 pertencentes à AMREC e AMUREL**. 2015. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/4853>> Acesso em: 12/08/2017.

OLIVEIRA, D. G. de; et al. Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Revista Corpus et Scientia**, v. 8 n. 1 pag. 51-59, 2012.

SARAGIOTTO, B. T. et al. Desequilíbrio muscular do flexores e extensores do joelho associado ao surgimento de lesão musculoesquelética relacionada a corrida: estudo de coorte prospectivo. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 38. N. 1. P. 64-68, 2016.

SOUZA, C. D. L. et al. Fatores de risco e prevenção das lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida. Revisão de literatura. **Revista Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 20, n. 207, 2015.

ZIEMBA, R. **Associação entre tipos de pisada e lesões nos praticantes de corrida de rua. Trabalho de conclusão de curso**. Curitiba, 2015. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/5092/1/CT_COEFI_2015_1_17.pdf> Acesso em: 12/08/2017.