



PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS E FATORES ASSOCIADOS EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA

Rafael Hideki Abiko¹, Silvia Harumi Tamura², Sonia Maria Marques Gomes Bertolini³

RESUMO: O objetivo do presente estudo é verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas e fatores associados em indivíduos participantes de corrida de rua. Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa de caráter transversal do tipo observacional, com amostra de conveniência de 150 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 18 e 60 anos. A coleta será realizada na XII Maratona de Revezamento Vanderlei Cordeiro de Lima - "Pare de Fumar Correndo", na qual todos os participantes da pesquisa assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido e depois responderão ao questionário estruturado submetido a teste de clareza e confiabilidade por três especialistas da área. O instrumento é composto por três seções compostas por dados antropométricos, dados relacionados ao treinamento e informações sobre a ocorrência de lesões musculoesqueléticas. Para análise dos dados a idade será agrupada em intervalos de décadas. Os dados serão tratados por meio das estatísticas descritiva (média, desvio padrão, frequência relativa) e inferencial, cujos testes dependerão dos critérios de normalidade dos dados. Espera-se identificar a prevalência de lesões em praticantes de corrida de rua, caracterizar o perfil dos corredores, bem como verificar a associação das lesões musculoesqueléticas com o sobrepeso e o treinamento resistido.

PALAVRAS-CHAVE: Lesões do esporte; Prevenção de acidentes; Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

A corrida é uma das atividades físicas mais praticadas no mundo (VAN MIDDELKOOP et al., 2008). O número de praticantes de corrida de rua tem aumentado significativamente nos últimos anos. A corrida é uma atividade física de fácil acesso e de custo baixo (PALUSKA, 2005) que oferece muitos benefícios para a saúde, principalmente relacionados ao sistema cardio- respiratório por reduzir o risco para doenças cardiovasculares (GREEN et al., 2008).

As lesões podem ocorrer em uma prática esportiva, no ambiente de trabalho ou nos momentos de lazer, estando presente na maioria da vida cotidiana das pessoas (WHITING; ZERNICKE, 2001). Sua etiologia depende de diversos aspectos, sendo resultantes dos fatores intrínsecos, relacionados a individualidade biológica e fatores extrínsecos, associadas as condições do meio ambiente e a forma como as atividades físicas são ministradas (BUIST et al., 2010).

Dentre os fatores de risco encontrados para lesão musculoesquelética relacionada à corrida se destacam a distância semanal percorrida e a história de lesões prévias (FERREIRA et al. 2012; HESPANHOL JUNIOR et al., 2012). Alguns estudos relacionaram outros fatores tais como o índice de massa corporal (VAN MIDDELKOOP et al., 2008; BUIST et al., 2010); a orientação de um profissional capacitado (HINO, 2009); o aumento rápido das distâncias percorridas, a intensidade inapropriada, e treinamentos em superfícies irregulares (LOHMAN et al., 2011); mas com relação ao treinamento resistido, parece haver uma lacuna na literatura. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo determinar a prevalência de lesões musculoesqueléticas e fatores associados em praticantes de corrida de rua.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata -se de um estudo com abordagem quantitativa, de caráter transversal, do tipo observacional. A população deste estudo será composta por corredores de provas de rua. A amostra será formada por 150 corredores entre 18 e 60 anos de ambos os sexos, residentes na cidade de Maringá- PR. Como critério de inclusão os corredores devem estar praticando a corrida há mais de seis meses e terem participado pelo menos de uma prova de corrida de rua. Serão excluídos os corredores que apresentarem algum tipo de deficiência física que possa comprometer o gesto motor.

Para verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas e fatores associados em praticantes de corrida de rua será utilizado um questionário estruturado com questões fechadas e abertas, com relação a medidas antropométricas, dados do treinamento da corrida e dados sobre as lesões musculoesqueléticas.

¹Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Unicesumar, Maringá- Pr. Bolsista PIBIC/CNPQ. E-mail: rafaelabiko@gmail.com



O presente projeto será submetido à aprovação do comitê de ética e pesquisa com seres humanos da UNICESUMAR. Será enviado o questionário para 3 especialistas da área da atividade física para se testar a clareza e a confidencialidade do instrumento para atingir os objetivos da pesquisa. Após esta etapa, será realizado um estudo piloto com 10 corredores de rua. A coleta de dados será feita na XII Maratona de Revezamento Vanderlei Cordeiro de Lima - "Pare de Fumar Correndo" que acontece no dia 18 de outubro de 2015. Os participantes assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido e responderão às perguntas do questionário.

Para análise dos dados a idade será agrupada em intervalos de décadas. Os dados serão tratados por meio das estatísticas descritiva (média, desvio padrão, frequência relativa) e inferencial, cujos testes dependerão dos critérios de normalidade. O nível de significância adotado será de 5% ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Espera-se identificar a prevalência de lesões em praticantes de corrida de rua, caracterizar o perfil dos corredores, bem como verificar a associação das lesões musculoesqueléticas com o sobrepeso e o treinamento resistido. A hipótese formulada é de que os corredores com alto volume de treinos semanais são mais propensos a desenvolverem lesões comparados aos corredores submetidos à treinamento resistido.

Com o crescente número de praticantes de corridas de rua, a preocupação com a prevenção e o tratamento das lesões ganhou importância na área científica, devido ao aumento significativo de lesões neste esporte. Entender os fatores que possam estar associados à maior prevalência de lesões em corredores de rua possibilita ao fisioterapeuta abordar estratégias de prevenção e de um tratamento mais seguro e eficaz (PILEGGI et al., 2010).

Nesse sentido conhecer a prevalência de lesões em corredores de rua e caracterizar o perfil destes indivíduos, torna-se um ponto inicial para futuras pesquisas na área de promoção da saúde. Este estudo se propõe a contribuir na vida de quem pratica este esporte; no qual se atenta a informar aos corredores de rua sobre os possíveis fatores de risco. Por se tratar de uma atividade física popular, de fácil acesso e de custo baixo, fez com que nos motivássemos a pesquisar sobre os possíveis fatores de risco para este público alvo, de modo a discutir sobre estratégias preventivas, e sobre a atuação do fisioterapeuta na atenção primária. Ressalta-se ainda que a prevenção tem um custo menor para o governo e a sociedade quando comparado ao tratamento propriamente dito, podendo ainda tais lesões causar danos físicos e psicológicos aos corredores.

REFERÊNCIAS

- BUIST, I. et al. Incidence and risk factors of running-related injuries during preparation for a 4-mile recreational running event. **British Journal of Sports Medicine**. v. 44, n. 8, p. 598-604, 2010.
- FERREIRA, A. C. et al. 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, 2012.
- GREEN, D.; O'DRISCOLL, G.; JOYNER, M.; NIGEL, C. Exercise and cardiovascular risk reduction: time to update the rationale for exercise? **Journal of Applied Physiology**. v. 105, n. 2, p. 766-768, 2008.
- HESPANHOL JUNIOR, H. et al. 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.
- HINO, A. A. F. et al. Prevalence of Injuries and Associated Factors Among Street Runners. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.15, n.1,p. 36-39, 2009.
- LOHMAN, E.B.; BALAN SACKIRIYAS, K.S.; SWEN, R.W. A comparison of the spatiotemporal parameters, kinematics and biomechanics between shod, unshod and minimally supported running as compared to walking. **Physical Therapy in Sport**. v. 12, n.4, p.151- 163, 2011.
- PALUSKA, S. A. An overview of hip injuries in running. **Sports Med**. v. 35, n.11, p.991-1014, 2005.
- PILEGGI, P. et al. Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**.v.24, n.4, p.453-462, 2010.
- VAN MIDDELKOOP, M. et al. Risk factors for lower extremity injuries among male marathon runners. **Scand J Med Sci Sports**. v.18, n.6, p. 691-697, 2008.

Anais Eletrônico

IX EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar

Nov. 2015, n. 9, p. 4-8

ISBN 978-85-8084-996-7



WHITING, W.C.; ZERNICKE, R.F. **Biomecânica da Lesão Musculoesquelética**. 1.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001, 252 p