

PREVALÊNCIA DE LESÕES NOS CORREDORES DE APUCARANA-PR

CRUZ, A.C.V.M. ¹; ANDOLFATO, K. R. ²

RESUMO

O objetivo foi analisar a prevalência de lesões e seus possíveis fatores associados nos corredores de Apucarana. Trata-se de uma pesquisa analítica observacional transversal do tipo qualitativo com estratégia do ensaio clínico não randomizado, foi aplicado um questionário elaborado pelo próprio pesquisador para 56 corredores realizado na Academia Marchi em Apucarana/PR. Conclui-se com o estudo que se tem um número significativo de lesões nos membros inferiores sendo o tornozelo e joelho os locais mais acometidos. Sendo assim a prevenção de lesões é uma questão importante para os corredores devido a uma incidência relativamente elevada de lesões neste desporto.

Palavras chave: Corrida. Biomecânica. Lesão.

ABSTRACT

The objective was to analyze the prevalence of injuries and their possible associated factors in Apucarana runners. It is a transversal observational analytical research of the qualitative type with strategy of the non randomized clinical trial, a questionnaire elaborated by the researcher himself was applied to 56 runners carried through in the Academia Marchi in Apucarana/PR. It is concluded with the study that there is a significant number of injuries in the lower limbs being the ankle and knee the most affected places. Therefore, injury prevention is an important issue for runners due to a relatively high incidence of injuries in this sport.

Key words: Run. Biomechanical. Injury.

INTRODUÇÃO

A corrida é um dos esportes mais velhos que temos relatado na história e até os dias atuais é um dos esportes mais tradicionais em todo mundo. A corrida é uma forma comum e de fácil acesso associada a muitos benefícios para a saúde (KOZLOVSKAIA *et al*, 2018). Os corredores relatam mudanças no estilo de vida, incluindo melhores hábitos alimentares, melhor sono, e diminuição consumo de álcool e tabaco (SARAGIOTTO, 2014), esses benefícios são alcançados desde que, durante a sua prática, sejam respeitadas as limitações físicas de cada praticante.

A prevenção de lesões é uma questão importante para os corredores devido a uma incidência relativamente elevada. A definição clássica de lesão foi apresentada por Junge e Dvorak (2004): “lesão é um evento ocorrido durante um treino que tenha

¹ Ana Carolina Valentim Monteiro da Cruz. Graduada do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: acarolina1997.ac@gmail.com

² Kleber Rogério Andolfato. Orientador da pesquisa. Coordenador e Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: kleber.andolfato@fap.com.br

causado no atleta uma falta no próximo treino. ” O exercício e sua progressão não devem causar dor e devem seguir a regra dos 10%: “não aumente o tempo ou a distância mais que 10% de uma sessão para outra ” (BOYLE, 2015).

Segundo Hespanhol (2013) “no Brasil, a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas à corrida é de 22% a 55%, e a incidência é de 35% a 50%”. Pileggi *et al* (2010) relacionou o mecanismo de lesões na corrida com fatores extrínsecos e intrínsecos. Os fatores extrínsecos estão direta ou indiretamente ligados à preparação ou prática da corrida que envolve os erros na execução do treinamento; tipo de percurso; tipo de calçado; alimentação. Já os fatores intrínsecos estão relacionados a fatores biomecânicos e anatômicos. As lesões por uso excessivo ocorrem pela alta frequência de treino e o curto tempo de recuperação entre as sessões. Nesta situação, o sistema musculoesquelético não se adapta à carga aplicada, resultando em uma lesão por uso excessivo (BREDEWEG, 2013).

Sendo assim, é de extrema importância para corredores de rua realizar uma avaliação física com um profissional, seja ela visando à prevenção de lesões ou a otimização de seus resultados. Diante dessa premissa, o presente estudo teve como objetivo: Analisar a prevalência de lesões e seus possíveis fatores associados nos corredores de Apucarana.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa analítica observacional transversal do tipo qualitativo com estratégia do ensaio clínico não randomizado, realizado na Academia Marchi de Apucarana. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Apucarana - FAP (CAAE: 31704020.1.0000.5216 Submetido em: 17/06/2020) e todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram avaliados 56 corredores da cidade de Apucarana. Os critérios de inclusão foram corredores ativos, e pratiquem o esporte á pelo menos seis meses. E critérios de exclusão foram os corredores com menos de 18 anos, e indivíduos que possuem algum tipo de doença degenerativa ou lesão que não está associada à corrida. Sendo assim 2 participantes foram excluídos: 1 por praticar a corrida menos que 6 meses, e 1 por estar com lesão não relacionada a corrida. Como avaliação foi aplicada um

questionário elaborado pelo próprio pesquisador, onde continha perguntas objetivas a respeito dos treinos, calçados e lesões.

RESULTADOS

O presente estudo contou com a participação de 54 corredores da cidade de Apucarana, com idades entre 20 a 63 anos, 40,74% dos participantes eram mulheres e 59,25% homens. Pode-se destacar que a 51,85% dos participantes estavam com seu IMC dentro da normalidade o que demonstra ser benéfico para a redução de lesões.

Relacionado aos treinos de corrida os participantes praticavam a modalidade entre 7 meses a 40 anos. Em relação à frequência semanal de treinos, 46,29% praticam a corrida 3 vezes ou mais, 48,14% 2 vezes e 05,55% apenas 1 vez na semana; a média do Pace (tempo médio por quilômetro percorrido) foi de 00:05:44; 79,62% fazem parte de algum grupo de corrida da cidade. 81,48% realizam o aquecimento e 50% realizam o desaquecimento, sendo o alongamento o recurso mais utilizado tanto no aquecimento quanto no desaquecimento. 64,81% fazem alongamentos antes e após a corrida. 90,74% praticam outras atividades além da corrida.

Ao serem questionados quanto ao tipo de tênis que utilizavam para correr, 83,33% relataram que possuem ao menos 3 pares, e 85,18% realizam o rodízio entre eles. Mas apenas 48,14% tem conhecimento sobre o seu tipo de pisada, e 29,62% sobre o seu tipo de pé.

As características das ocorrências de lesões estão representadas na Tabela 4, e sua localização anatômica no gráfico 1. 59,25% já se lesionaram durante os treinos, sendo essas lesões osteomioarticulares localizadas nos membros inferiores, destes 9,37% já se lesionaram em mais de um local. O tornozelo foi o local mais acometido.

Apenas 12,96% dos corredores estavam lesionados durante a aplicação do questionário, sendo essas lesões no joelho, tendão calcâneo, entorse de tornozelo, tendinite fibular, ciático e ombro. Dos 33,33% que apresentaram dor após os treinos, 66,66% citaram o joelho como local que mais acarreta dores. Nenhuma das variáveis investigadas apresentou associações relevantes às lesões e não foi encontrado um fator desencadeante das mesmas, mas o

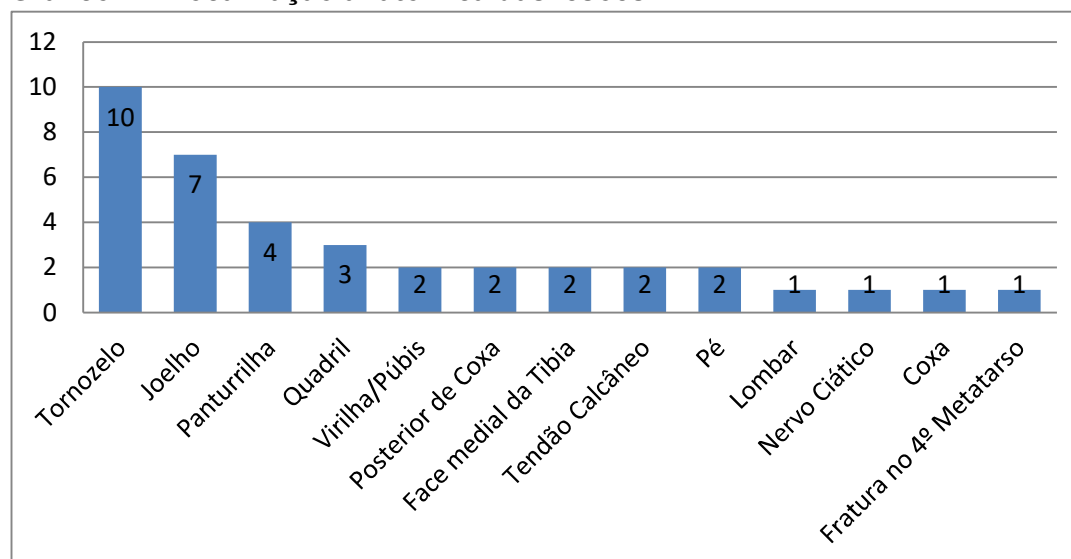
aumento do IMC, sexo, e tempo de prática demonstraram ter uma leve relação com as lesões de alguns participantes.

Tabela 4 - Características das ocorrências de lesões.

Variável	N°	%
Dor durante os treinos		
Sim	13	24,07
Não	41	75,92
Dor após os treinos		
Sim	18	33,33
Não	36	66,66
Já se lesionou no treino		
Sim	32	59,25
Não	22	40,74
Está lesionado		
Sim	07	12,96
Não	47	87,03

Fonte: Autora do Artigo (2020).

Gráfico 1 – Localização anatômica das lesões.



Fonte: Autora do Artigo, 2020

CONCLUSÃO

Conclui-se com o estudo que se tem um número significativo de lesões nos membros inferiores sendo o tornozelo e joelho os locais mais acometidos. Sendo assim a prevenção de lesões é uma questão importante para os corredores devido a uma incidência relativamente elevada de lesões neste desporto.

Sugere-se a elaboração de mais estudos referentes às possíveis causas de lesões musculoesqueléticas na corrida, bem como da maneira na qual as mesmas possam ser evitadas em uma população maior de corredores.

REFERÊNCIAS

BOYLE, M. Avanços no treinamento funcional [recurso eletrônico] – Porto Alegre. Artmed, 2015.

BREDEWEG, S. W.KLUITENBERG, B, BESSEM, B., BUIST, I. Differences in kinetic variables between injured and noninjured novice runners: A prospective cohort study. *Journal of Science Medicine in Sports*. 16 (2013). 205-210.

BREDEWEG, S. W.KLUITENBERG, B, BESSEM, B., BUIST, I. Differences in kinetic variables between injured and noninjured novice runners: A prospective cohort study. *Journal of Science Medicine in Sports*. 16 (2013). 205-210.

HESPANHOL JUNIOR, L.C; LOPES, A. D. Reabilitação das principais lesões relacionadas à corrida. *Revista CES Movimento y Salud, São Paulo*, 2013;1:19-28.

JUNGE, A. DVORAK, J. Soccer injuries: a review on incidence and prevention. *Sports Med* 2004; 34 (13): 929-938.

KOZLOVSKAIA, M. *et al.* A profile of health, lifestyle and training habits of 4720 Australian recreational runners-the case for promoting running for health benefits. *Health Promotion Journal of Australia*. 2018;1–8.

PILEGGI, P *et al.* Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo*, v.24, n.4, p.453-62, out./dez.2010.

REINER, M. NIERMANN, C, JEKAUC, D. WOLL, A. Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*. 2013;13:813.

SARAGIOTTO, B.T. YAMATO, T.P. LOPES, A.D. What do recreational runners think about risk factors for running injuries? A descriptive study of their beliefs and opinions. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 44, n. 10, october 2014.