



FATORES INFLUENCIADORES DAS LESÕES OSTEOMIOARTICULARES DE MMII EM ATLETAS DE CORRIDA DE RUA

INFLUENCERING FACTORS OF OSTEOMIOJUNCULAR LESIONS OF THE LLLL IN STREET RUNNING ATHLETES

Yonara Julia de Castro Teles, Deyna Gabriela Liborio Pereira, Maria Carolina dos Santos Ferreira

RESUMO

O número de participantes das corridas de rua tem buscado por ajuda fisioterápica para tratamentos de lesões adquiridas durante os treinos e as corridas por impactos violentos que afetam os ligamentos. Porém, é necessário que se analise quais os fatores influenciadores das lesões osteomioarticulares de MMII em atletas de corrida de rua. Diante desta abordagem, delineou-se como objetivo geral verificar os fatores influenciadores das Lesões osteomioarticulares de MMII em atletas de corrida de rua. Como objetivos específicos identificar os tipos de lesões que afetam os atletas de rua, descrever os fatores causadores de lesões em atletas de corrida de rua e apresentar a atuação e importância da fisioterapia na reabilitação de tais lesões. Este artigo trata-se de uma revisão científica literária nos idiomas inglês e português, de artigos publicados entre 2016 e 2022, com exceção de publicações de caráter histórico. As bases de dados utilizadas foram: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, Scielo, Google com os seguintes descritores: lesões, repetitivos, corrida de rua, fisioterapia. Com base na pesquisa realizada, falta de foi possível analisar que os corredores de rua sofrem diversas lesões como resultado de fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam diretamente no desempenho do atleta nas competições, os corredores de rua profissionais e amadores sofrem diversas lesões que podem ser causadas por falta de equipamentos adequados, no caso o tênis, a falta de uma área instável para prática da corrida, o amadorismo, a motivação exagerada e repetição excessiva de exercícios são os grandes vilões das lesões.

Palavras-chave: Lesões. Repetitivos. Corrida de rua. Fisioterapia.

ABSTRACT

The number of participants in street races has been looking for physical therapy help to treat injuries acquired during training and races due to violent impacts that affect the ligaments. However, it is necessary to analyze which factors influence osteomioarticular injuries of the lower limbs in street racing athletes. In view of this approach, it was outlined as a general objective to verify the influencing factors of lower limb steomioarticular injuries in street racing athletes. As specific objectives to identify the types of injuries that affect street athletes, describe the factors that cause injuries in street race athletes and present the role and importance of physiotherapy in the rehabilitation of such injuries. This article is a selective scientific review of literature in English and Portuguese, of articles published between 2016 and 2022, with the exception of publications of a historical nature. The databases used were: Virtual Health Library (VHL), PubMed, Scielo, Google with the following descriptors: injuries, repetitive, street running, physical therapy. Based on the research carried out, it was not possible to analyze that street runners suffer several injuries as a result of intrinsic and extrinsic factors that directly influence the athlete's performance in competitions, professional and amateur street runners suffer several injuries that can be caused due to lack of adequate equipment, in this case tennis, lack of an unstable area for running, amateurism, exaggerated motivation and excessive repetition of exercises are the great villains of injuries.

Keywords: Injuries. Repetitive. Street race. Physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente tem crescido o número de participantes das corridas de rua tem buscado por ajuda fisioterápica para tratamentos de lesões adquiridas durante os treinos e as corridas por impactos violentos que afetam os ligamentos. Porém, é necessário que se analise quais os fatores influenciadores das lesões osteomioarticulares de MMII em atletas de corrida de rua.

Com base nessas informações, sente-se a necessidade de pesquisar sobre os reais fatores

influenciadores das lesões esteomioarculares de MMII em atletas de corrida de rua.

Para manter o equilíbrio, a sustentação e locomoção do corpo, o ser humano é formado por membros inferiores que é formado por um conjunto de membros, quadril, coxas, pernas e pés que também são chamados de MMII.

Esses membros são fundamentais para os atletas de ruas que precisam desses membros perfeitos para participar das competições. Contudo, é comum muitos atletas sofrerem lesões durante os treinos ou competições, com isso surge o questionamento de quais os fatores influenciadores das lesões osteomioarticulares nos membros inferiores referentes a atletas de corrida de rua?

Como a fisioterapia auxilia nos cuidados das lesões em atletas de corrida de rua no tratamento e reabilitação desses pacientes, de forma que a recuperação eficaz não impossibilite a interrupção do esporte.

Diante desta abordagem, delineou-se como objetivo geral: verificar os fatores influenciadores das Lesões esteomioarculares de MMII em atletas de corrida de rua. Como objetivos específicos: identificar os tipos de lesões que afetam os atletas de rua, descrever os fatores causadores de lesões em atletas de corrida de rua e apresentar a atuação e importância da fisioterapia na reabilitação de tais lesões.

Os atletas de rua são profissionais que participam de forma ativa das corridas de rua nem sempre recebem o treinamento e acompanhamento regulares adequados de um fisioterapeuta, para assim, receber os tratamentos e cuidados ortopédicos necessários, ou as devidas orientações sobre os fatores causadores de lesões.

Devido a isso, esta pesquisa é de grande relevância social, servindo como orientação para os profissionais de corrida de rua que atuam de forma amadora. Será também de grande relevância de cunho científico para os pesquisadores de necessitam de mais informações sobre os fatores influenciadores das Lesões esteomioarculares de MMII em atletas de corrida de rua.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TIPOS DE LESÕES QUE AFETAM OS ATLETAS DE CORRIDA DE RUA

A educação evolui de acordo com as necessidades das sociedades, pois a cada transformação que ocorreu na sociedade surgiram novas modalidades esportivas, entretanto as mais antigas se foram se remodelando também, pois muitas práticas esportivas que eram realizadas pelos nossos antepassados receberam novas nomenclaturas e regras para que novos atletas pudessem participar. Por isso, é importante que se discuta com base nas visões de vários autores a importância dos tipos de lesões que afetam os atletas de corrida de rua tendo como profissional responsável pelos cuidados e orientações como medidas de prevenção contra as lesões.

Outro fator que tem estimulado pessoas a praticarem a corrida de rua como o baixo custo da prática esportiva. Confirmando Motta (2022, p. 19) corrobora dizendo que “A corrida é um esporte considerado bastante acessível e barato para grande maioria da população, é uma boa estratégia utilizada para melhorar a saúde da população, e pode ser considerado um esporte popular”.

As corridas de rua que ocorrem no país, pois esta é uma modalidade esportiva que tem aumentado consideravelmente no país, pois muitos corredores são pessoas anônimas que correm sem acompanhamento médico, sem equipamentos adequados e sem o treinamento adequado para as competições (PINTO; COSTA, 2016).

Os primeiros relatos sobre a corrida que se tem conhecimento são datados cerca e 2,6 milhões de anos, para correrem atrás de animais de forma mais ágil, não como uma forma de caça, mas como um esporte de competição. Doro (2019, p. 26) nos diz que:

Com o passar dos anos, a humanidade passou a empregar a corrida menos como meio de caça e mais como um esporte para todos, em especial em festivais religiosos, comuns em várias áreas da Grécia, Egito, Ásia e África, ato esse que, mesmo que em parte, explica por que, há séculos, é a corrida descrita como sendo o esporte mais acessível do mundo.

As corridas de rua que atualmente são disputadas como uma modalidade esportiva, se tornaram popular no século XVIII. Pois, “[...] as corridas de rua se popularizaram na Inglaterra no século XVIII, e após a primeira maratona olímpica, as corridas de rua conquistaram adeptos nos Estados Unidos (RODRIGUES, 2019, p. 16)”. Ainda nessa abordagem, Doro (2019, p. 27), também complementa dizendo que “No que tange especificamente as corridas de rua, é interessante citar que essas surgiram na Inglaterra no século XVIII, depois se expandiram pela Europa e Estados Unidos”.

Esta é uma modalidade esportiva que estar inserida nos jogos olímpicos como maratona olímpica desde a primeira edição dos jogos olímpicos que foram realizados em 1896 em Atenas. Confirmando essa ideia Rodrigues (2019, p. 16), ainda diz que “Esta modalidade foi implementada nos Jogos Olímpicos de Atenas de 1896, devido à proposta feita pelo filósofo francês Michel Bréal em homenagear o mensageiro, que tem seu nome distintamente apresentado por diversos autores, um deles seria Pheidippides”.

As maratonas inicialmente tinham em média 40 km de percurso, e no Brasil as corridas de longa distância também deram início nos séculos XVIII, entretanto os corredores não tinham tanto reconhecimento como atletas esportistas, e as corridas ocorriam de forma esporádica, as corridas que mais se destacaram foram criadas pelo jornalista A Gazeta, Casper Líbero, que foi inspirado por uma corrida noturna realizada na França, que anos depois recebeu o nome de corrida de São Silvestre (RODRIGUES, 2019).

Para conceituarmos a corrida de rua como modalidade esportiva usa-se as palavras dos autores Pinheiro Júnior e Raiol (2019, p. 02), nos dizem que “A corrida de rua é um esporte de baixo custo e de fácil adaptação para todas as classes sociais, o que o torna mais popular. Por vezes a inexperiência e a falta de orientação podem levar a lesões durante o treinamento, dificultando a melhora do desempenho de seus praticantes”. E Almeida (2018, p. 05) afirma que “A corrida de rua se tornou uma das atividades físicas mais populares nas últimas quatro décadas”.

Atualmente a corrida de rua é uma modalidade esportiva mais conhecida no mundo, pois além das competições oficiais, é comum existir pequenas competições apenas como disputas de corredores anônimos, como também competições para selecionar e/ou classificar corredores para competições mais avançadas. Já Rodrigues (2019) ainda enfatiza que depois que a prática de corrida de rua foi incluída nos jogos olímpicos, surgiram várias maratonas, como a de Boston.

Com esse novo cenário, a corrida de rua ganhou destaque nas grandes competições internacionais, tornando-se um dos esportes mais praticados no país, estimando-se mais 25, mil competidores em uma única prova. A corrida de rua por ser também uma prática aeróbica, tem sido bastante praticada como um importante componente no estilo de vida saudável (GOMES, 2016).

Atualmente as competições que são consideradas corridas de Rua pela Federação Internacional das Associações de Atletismo/IAAF, são as competições que ocorrem em “[...] circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais que variam entre 5 e 100 km (GOMES, 2016, p. 06)”.

A corrida de rua é uma prática esportiva a atenção pelas lesões que os atletas adquirem durante as corridas. Atualmente a corrida de rua é vista como ima. Diante disso, inicia-se a discussão com as palavras dos autores Alves et al (2018, p. 161), nos explica sobre as corridas de rua:

A corrida de rua é considerada um fenômeno sociocultural contemporâneo, tornando-se o segundo esporte mais popular do país, por ser uma modalidade democrática e não restringir a participação popular, pois acontece na maioria das vezes em espaços públicos, como rua, parques e estradas. Qualquer pessoa, que esteja fisicamente apta, é capaz de praticá-la, e ainda possibilita que seus praticantes tentem superar seus próprios limites, seja baixando seu tempo ou aumentando a distância, o que exige disciplina e regularidade.

Com base nas informações dos autores, concorda-se que as atividades de práticas esportivas

de rua tenham muitos participantes amadores que atuam de forma individual e coletiva, mas alguns em locais inapropriados para correr e praticar esportes. Nesta abordagem ainda se observa que as lesões adquiridas por esses atletas geralmente iniciam leve e progredem com a prática de exercícios errados de forma repetitiva (BREMM; APPEL; COSTA, 2018). Mas, “[...] para que esta atividade não resulte em lesões ostemioarticulares, torna-se importante investigar as lesões relacionadas à corrida em indivíduos amadores, uma vez que, estes representam cerca de 95% dos participantes das corridas de rua (ALVES et al, 2018, p. 162).

Entretanto, com o crescente número de adeptos da corrida de rua, cresce também o número de lesões que estes atletas adquirem com as práticas excessivas de exercícios repetitivos. Neste sentido Silva (2022, p. 02) afirma que “Com a evolução e maior adesão da prática de corrida de rua, houve aumento no número de lesões musculoesqueléticas (LME) acometendo cerca de 36,5% dos corredores amadores brasileiros”. Afetando diretamente o desempenho dos atletas nas competições.

Para contribuir com essa temática, citam-se as palavras dos autores Farias e Rangel (2016, p. 497) que nos diz que:

No entanto, recentes estudos sobre corrida têm demonstrado forte correlação com incidência de lesões quando relacionado a fatores intrínsecos, como: anormalidades biomecânicas e anatômicas, menor flexibilidade, histórico de lesões, características antropométricas, densidade óssea, composição corporal e maior força muscular, e extrínsecos ligados a preparação ou prática da corrida como: duração da sessão e longa quilometragem semanal, erros de planejamento e execução do treinamento, tipo de superfície de treino, tipo de percurso, tipo de calçado, alimentação, hidratação e prática concomitante de outras modalidades esportivas entre outros possíveis fatores, mas não citados neste trabalho.

A prática esportiva de corrida de rua tem seus benefícios, mas é importante que os praticantes desta modalidade esportiva tenham ciência dos cuidados que precisam ter lesões mais graves, “[...] a incidência de lesões no aparelho locomotor é evidente, sobretudo em membros inferiores. Entre as alterações musculoesqueléticas que limitam os praticantes de corrida, destacam-se as tendinopatias, distensões musculares, entorses, fraturas e outras (ALVES et al, 2018, p. 162)”.

Para corroborar com a ideia, os autores Farias e Rangel (2016, p. 497), também chamam a atenção para a frequência de corridas baixa “Em competidores de longa distância a maior incidência de lesões foi encontrada nos praticantes de seis ou mais vezes semanalmente e nos que não utilizavam calçados ortopédicos adequados”.

A instabilidade na superfície é um dos maiores problemas para os corredores de rua, pois causam lesões graves que em algumas situações são irreversíveis. Para explicarmos melhor esta abordagem, usa-se as palavras dos autores Alves et al (2018, p. 161-162) salientam:

Esse esporte é praticado em variados tipos de superfícies, como: asfalto, paralelepípedo, estrada de chão, areia, superfícies irregulares e com percursos de média a longa distância, o que requer uma maior preparação física dos corredores diante do desgaste físico, onde de fato pode ou não proporcionar um maior risco de lesões, devido as diversidades das superfícies e das distâncias percorridas. A corrida expõe o praticante a vários fatores que podem ocasionar o aparecimento de lesões, em geral, pressupõe afecção musculoesquelética, dor ou incapacidade para treinos e/ou competições.

Com base nessas informações, observa-se que as corridas de ruas contribuem para a saúde do corredor quando é praticada de forma correta e com os cuidados pertinentes a saúde do corredor, para isso ele precisa tomar todos os cuidados necessários para correr e principalmente buscar ajuda quando sobre algum tipo de lesão nos membros inferiores para receber os cuidados necessários (NAHAS, 2017).

Contudo, muitos atletas buscam a corrida de rua pelo baixo custo financeiro, além de promover grandes benefícios a saúde e a estética, mas sabe-se que são variados os fatores que

levam as pessoas a praticarem a corrida de rua, mas os que mais se destacam são “[...] a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas, premiações e prestígio social (SALICIO et al, 2017, p. 79)”.

Então correr, vai além das expectativas da competição, mas também, correr é uma das práticas esportiva que mais eficazes para quem busca alcançar a aptidão física que estar diretamente associada à longevidade e redução dos problemas cardiovasculares (SALICIO et al, 2017).

Mas, Salicio et al (2017, p. 79), ainda chama a atenção para os efeitos negativos da corrida, dizendo que “Apesar de haver efeitos positivos, a prática da corrida de rua pode levar a lesões musculoesqueléticas, tanto no âmbito competitivo como recreativo. Estima-se que mais de metade dos corredores recreacionais vai experimentar lesões relacionadas à prática de seu esporte”.

Sendo assim, é importante que se discuta quais os fatores causadores de lesões em atletas de corrida de rua, visto que tem-se um grande número de atletas que não são profissionais e praticam o esporte de forma amadora.

2.2 FATORES CAUSADORES DE LESÕES EM ATLETAS DE CORRIDA DE RUA

Aos profissionais de corrida de rua sofrem lesões causadas por três fatores mais comuns, os fatores intrínsecos, extrínsecos e evento incitante. Estes são fatores que podem causar diversas lesões leves que no decorrer do tempo se agravam e viram as Lesões esteomioarticulares de MMII (GONÇALVES et al, 2017). “As lesões decorrentes da corrida são em sua maioria em membros inferiores e geralmente ocasionadas por mais de um fator (NORBERTO; PUGGINA, 2019, p. 291)”.

Completando essa ideia, os autores Rangel e Farias (2016, p. 497) dizem que “[...] a prática de corrida de rua requer cuidados essenciais, e, tanto o profissional da área quanto o praticante devem ter conhecimentos sobre as variáveis desta prática minimizando assim as possíveis consequências”.

As lesões sofridas pelos atletas podem ser consideradas como agudas ou crônicas, e estas podem ser uma consequência de quem participa de atividades esportivas. (NORBERTO; PUGGINA, 2019).

Ao se compara a quantidade de tempo entre os treinamentos corredores de elite e os corredores amadores de rua. Lima (2018, p. 06) destaca que os “[...] corredores amadores geralmente cumprem menores volumes de treinamento e competição, porém, podem estar sujeitos, por exemplo, as preparações físicas e nutricionais inadequadas. Com isso, os fatores que influenciam de incidência entre esses dois grupos são distintos, diante disso, é importante que o profissional que os acompanham ou que os atendam de forma esporádica precisam ser orientações e percepções diferentes a respeito das medidas de prevenção e orientações a respeito dos cuidados de treinamento e corridas relacionadas às lesões.

Dentre as lesões que também adquiridas pelos atletas destaca-se lesões musculoesqueléticas pelos corredores de longa distância, afetando em maior incidência aos corredores de longas e curtas distancias (ARAÚJO et al, 2022). Contudo, as lesões mais comuns em corredores de rua são as lesões crônicas. Para confirmar essa ideia os autores Norberto e Puggina (2019, p. 291) explicam que “Lesões crônicas são mais comuns entre os praticantes expostos a exercícios repetitivos com mesma cadeia cinética, resultam em desgaste estrutural cumulativo fruto desse estresse”.

Os autores Araújo et al (2022, p. 02) ainda destacam que “Os corredores de média e longa distância, sobretudo os atletas amadores, podem ser susceptíveis a lesões, principalmente tendinopatias no joelho e calcâneo e distensões musculares”.

Atualmente existe muitos esportistas que desenvolvem essas lesões devido a prática excessiva de repetição de exercícios durante os treinamentos e as competições. Os autores Pinheiro Júnior e Raiol (2019, p. 02) afirmam que “No Brasil, a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas a corrida é de 22% a 55%, e a incidência é de 35% a 50%. Tendo maior ocorrência nos membros inferiores, principalmente na articulação do joelho, onde a incidência é de 25% a 42%”.

Estes são números bastante significativos diante da quantidade de atletas que participam oficialmente de competições. Contudo, sabe-se que as lesões são uma condição que fazem parte do nosso dia a dia, e é resultado de vários motivos, que podem ser associados a fatores externos internos, “(fatores individuais e biológicos) e extrínsecos (fatores externos e do meio ambiente) (PINHEIRO JÚNIOR; RAIOL, 2019, p. 02)”.

Contudo, é preciso que o atleta aumente sua resistência para as competições, para isso precisa praticar os exercícios corretos, seguindo as orientações a respeito das medidas protetivas. Para isso, é preciso que o atleta “extraíndo o máximo de seu rendimento e garantir as conquistas referentes ao esporte, são incumbências que requerem trabalho árduo, exigindo um treinamento com mais segurança, de modo que uma lesão não impossibilite o ritmo dos treinos, ou ainda represente perda nas conquistas obtidas (JESUS; GUIMARÃES, 2021, p. 05)”.

Assim, nota-se que os atletas praticantes de corrida de rua precisam ter diversos cuidados quando decidem praticar este esporte visto que em sua maioria os praticantes deste esporte são amadores que não possuem acompanhamento médico e de profissionais capacitados para orientá-los sobre os cuidados pré e pós-corrida (COSTA, 2019).

Entretanto, é importante que os atletas sigam uma sequência de exercícios com base em um treinamento específico para evitar lesões e influenciar no resultado do seu desempenho nas competições.

2.3 ATUAÇÃO E IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE LESÕES OSTEOmioARTICULARES DE MMII EM ATLETAS DE CORRIDA DE RUA

Os profissionais que atuam na fisioterapia desenvolvem um trabalho voltado a atender profissionais de atletismo realizam um trabalho de preventivo que envolve orientação e cuidados que envolvem desde a correção da postura dos atletas nas corridas aos cuidados das lesões adquiridas no decorrer dos treinos e competições (SILVA; VITAL; MELLO, 2016).

Sabendo-se que a corrida de rua é um dos esportes mais comuns entre os atletas que praticam estas modalidades, Lima (2018, p. 06) afirma que “A corrida de rua é um dos esportes que mais vem ganhando adeptos. Fato justificado por tratar-se de uma prática esportiva de fácil acesso aos iniciantes, baixo custo e por não exigir uma habilidade específica para sua prática”. Para entendermos melhor esta abordagem usa-se as palavras dos autores Ferro (2021, p. 20), nos explica:

Fisioterapeutas e demais profissionais envolvidos em atividades esportivas devem compreender os fatores causais de agravamento para que possam tomar medidas preventivas. Então podemos dizer que entender a postura do movimento e fatores relacionados é muito importante para a aplicação de métodos de prevenção ao aparecimento de lesões.

Neste sentido, entende-se que o profissional de fisioterapia esportista que direciona atender os atletas de rua cuidará dos atletas inicialmente realizando as medidas de prevenção, onde conhecerão o atleta, conhecer os fatores causadores das lesões, para em seguida criar medidas preventivas que aborda os cuidados e orientações, onde envolve as correções das posturas nas corridas, dos sapatos que devem ser usados para diminuir o impacto e orientações de treinamento correto (DOMENIS, 2021).

Dentre os fatores de prevenção das lesões, inclui-se o trabalho do fisioterapeuta, que realiza um trabalho voltado a atender os atletas que sofrem lesões durante os treinos ou competições devido a grande quantidade de repetições dos movimentos, ou um movimento errado durante as competições. Diante disso, os autores Jesus e Guimarães (2021, p. 04) nos dizem que “O fator preventivo no tratamento das lesões esportivas abrange suma importância, no que se refere a desempenhar atuação segura e eficiente de um gesto esportivo, bem como para garantir o elevado desempenho de profissionais de alto nível”.

Diante desse contexto, os autores Alves et al (2018, p. 162) também compartilham dessa

ideia:

Logo, os profissionais da área necessitam ter conhecimento do mecanismo e das causas das lesões para poderem auxiliar no processo de prevenção, diagnóstico e tratamento dessas lesões, o que se torna uma grande contribuição, principalmente para o atletismo e para as ciências da saúde e do esporte.

Já os autores Ferro (2021, p. 20) enfatizam que “[...] no contexto da fisioterapia e da corrida de rua, o nível de atenção médica constitui a interpretação atual da relação entre saúde e exercício. A prevenção primária é a fase anterior ao aparecimento da doença, inicialmente formuladas as ações pertinentes”. Diante das visões dos dois autores, nota-se que o primeiro passo do fisioterapeuta é conhecer o atleta e saber os locais que ele pratica corrida, indicando e lhe orientando os locais adequados para a rotina de treino.

Estes cuidados são necessários “[...] para que esta atividade não resulte em lesões osteomioarticulares, torna-se importante investigar as lesões relacionadas à corrida em indivíduos amadores, uma vez que, estes representam cerca de 95% dos participantes das corridas de rua (ALVES et al, 2018, p. 162)”.

Por ter um trabalho voltado às medidas preventivas dos atletas, os profissionais de fisioterapia que acompanham o atleta costumam orientá-los a tomar todos os cuidados durante as sessões de treinamentos para evitar lesões nos joelhos e tornozelos, onde são mais afetados durante a prática de exercícios.

Para entendermos melhor sobre o campo da fisioterapia desportiva e sua atuação com os atletas de corrida de rua, usam-se as palavras dos autores Jesus e Guimarães (2021, p. 02) diz “[...] representa uma das especialidades do profissional da fisioterapeuta, levando-se em consideração que esta inserção e atuação efetiva encontram-se inserida no contexto das modalidades e passa invariavelmente pelo próprio desenvolvimento, estruturação e consolidação de cada modalidade, gerando reflexo na profissionalização da atenção aos atletas e aos coletivos”.

Já de acordo com as palavras de Lima (2018, p. 06) foram apresentadas em seu trabalho nos dados da pesquisa realizada,

Dados apresentados em um estudo recente realizado com 204 corredores de rua amadores, mostrou que a prática da corrida pode acarretar um alto número de lesões em joelhos, pés e tornozelos, entre seus participantes, como entorses, lesões bolhosas e escoriações, porém, na maioria das vezes, são classificadas como leves, e de rápido retorno a atividade.

Com base nesses dados é necessário que todos os cuidados sejam realizados para que os atletas não sofram lesões recorrentes que sejam prejudiciais para que isso não ocorra é preciso que o atleta siga orientações corretas e siga as recomendações do fisioterapeuta focando sempre a “[...] promoção da saúde, exercício físico com proteção e orientações específicas, os cuidados que buscamos para reduzir a ocorrência de lesões ou acidentes, Seleção de equipamentos esportivos e medidas preventivas durante o treinamento e ou competição (FERRO, 2021, p. 20)”. E assim, poderá evitar lesões mais graves e manter um bom desempenho nas corridas.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este artigo científico, trata-se de uma revisão seletiva de literatura nos idiomas inglês e português, de artigos publicados entre 2016 a 2022, com exceção de publicações de caráter histórico.

As bases de dados utilizadas foram: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, Scielo, Google com os seguintes descritores: lesões, repetitivos, corrida de rua, fisioterapia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Antonio e Laux (2022), a corrida de rua atualmente é uma atividade física

realizada por milhares de pessoas em atividades recreativas em todo o mundo, tornando-se um fenômeno sociocultural que vem crescendo no Brasil.

Segundo Motta (2022), o esportista que pratica a corrida de rua continuamente e com todos os cuidados, em especial com o acompanhamento de um profissional fisioterapeuta para orientar sobre os cuidados e as medidas preventivas, pode auxiliar nos cuidados com a saúde, trará benefícios como “[...] fortalecimento dos ossos, equilíbrio físico e mental e diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares, metabólicas, musculares, neuropsicológicos e doenças crônicas como Diabetes e Hipertensão entre outras, melhorando a qualidade de vida do indivíduo (p. 20)”.

Lima (2018) chama a atenção para a necessidade do esportista praticante da corrida de rua amadora, que realize uma avaliação física com um profissional especializado em fisioterapia ortopédica com o intuito de prevenir lesões e obter melhor resultados nas competições que participa.

Como aumento significativo de esportistas praticantes de corrida de rua se dar por ser uma modalidade esportiva de fácil acesso e prazerosa, influenciando diretamente na saúde mental e física do atleta. Ainda é uma modalidade democrática e inclusiva, visto que é acessível a atletas de diversos perfis e sociodemográficos que precisa de poucas estruturas físicas, podendo ser realizadas em qualquer lugar e momento (ANTONIO; LAUX, 2022).

Na perspectiva Lima (2018), as lesões resultantes da prática de corrida de rua podem ser causadas por fôres intrínsecos e extrínsecos. Os fatores extrínsecos são resultados diretos ou indiretos pela prática da corrida, variação da alimentação incorreta, percursos inadequados, calçadas não planas, entorpecentes e/ou comutação de atividades físicas. Ao analisar os fatores internos, estes estão relacionados às anomalias biomecânicas que podem ser encontradas nos joelhos, pés, tíbias, tornozelos, assimetria no tamanho dos membros inferiores. Guimarães (2014, p. 10), também concorda que os “Fatores de risco extrínsecos podem incluir uma variedade de fatores, como: treinamento inadequado, novos equipamentos, temperatura fria e uma superfície escorregadia ou dura”.

Os autores Souza e Corrêa (2022) destacam alguns dos fatores causadores das lesões como a carga excessiva de treinamento, que molda o desempenho do atleta, visto que com o passar do tempo muitos atletas sofrem lesões que comprometem seu desempenho, como a desobediência nos critérios de treino, a falta de experiência, ou o excesso de motivação, desconhecimento sobre a estrutura e desempenho físico.

Contribuindo, Silva (2022), também contribui dizendo que as lesões podem ser causadas por excesso de treino, falta de organização nas sessões e quantidades de horas de treino, repetição de exercícios que causam fadigas e ou falência material, divergências nos horários de treinos, provocando lesões no sistema esquelético.

Entretanto, é importante que os esportistas de corrida de rua sejam orientados por um profissional capacitado para que possam seguir orientações de medidas preventivas de lesões. Já Guimarães (2014) confirmam que é preciso que o corredor realize suas atividades seguindo as orientações de um profissional capacitado, seguindo a sequência de treino correto para competir a sequência de exercícios de prevenção de lesões recomendando.

Reafirmando essa ideia os autores Jesus e Guimarães (2021) destacam que a prevenção contra lesões, pois a prática de exercícios preventivos é importante porque evitam lesões no esporte durante os treinos preparatórios para as competições. “De forma secundária, a prevenção também consegue impedir o estabelecimento de sequelas advindas de uma disfunção preexistente, garantindo assim, desempenho e a participação do atleta no esporte (JESUS; GUIMARÃES, 2021, p. 02)”.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa realizada na visão de diversos autores analisa-se que a corrida de rua é uma modalidade esportiva que vem ganhando adeptos cada vez mais, visto que é um esporte que de

baixo custo que pode ser praticado em qualquer lugar, contudo é comum causar lesões nos atletas devido a fatores intrínsecos e fatores extrínsecos que influenciam diretamente no desempenho do atleta durante as competições.

Com base na pesquisa realizada, falta de foi possível analisar que os corredores de rua sofrem diversas lesões como resultado de fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam diretamente no desempenho do atleta nas competições, os corredores de rua profissionais e amadores sofrem diversas lesões que podem ser causadas por falta de equipamentos adequados, no caso o tênis, a falta de uma área instável para prática da corrida, o amadorismo, a motivação exagerada e repetição excessiva de exercícios são os grandes vilões das lesões.

Sugere-se como estudos futuros, uma pesquisa sobre os principais exercícios que podem ser utilizados por atletas de corrida de rua para evitar lesões.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Gibson Wallen Machado. **Prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua amadores.** (Artigo conclusão do curso de Pós-Graduação Lato-Senso em Fisiologia do Exercício e Treinamento Resistido na Saúde na Doença e no Envelhecimento). São Paulo, 2018.

ALVES, Robson Silva et al. PERFIL E FREQUÊNCIA DE LESÕES OSTEOMIOARTICULARES DE UM GRUPO DE CORREDORES DE RUA DE SANTA CRUZ DO SUL. **Rev. Bras. de Iniciação Científica (RBIC), Itapetininga**, v. 5, n.3, p. 159-173, abr./jun., 2018.

ANTONIO, Dayanne Sampaio. LAUX, Rafael Cunha. Quem são e com quem treinam os corredores de rua de Chapecó? **Educación Física y Ciencia**, v. 24. N. 1. P. 208. Disponível em: <<https://doi.org/10.24215/23142561e208>>.

ARAÚJO, Heloisa Salamoni de et al. Função musculoesquelética e prevalência de lesões de membros inferiores em corredores de rua de Curitiba. **Cad. Educ. Fís. Esporte, Marechal Cândido Rondon**, v. 20, e-28596, 2022. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/index>>.

BREMM, Diane; APPEL, Bruna Montardo; COSTA, Leandra Costa da. **ATLETISMO NA ESCOLA: UMA PROPOSTA ALTERNATIVA DE ENSINO.** Compartilhando saberes, 2018.

COSTA, Paloma Therese Rezende. **PERFIL DOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA DA GRANDE FLORIANÓPOLIS**, trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça, 2019.

DOMENIS, Letícia Aparecida Marincolo. **Promoção da saúde e cuidado em atletas submetidos à cirurgia ortopédica: o desafio de compreender a cinesiofobia.** (Dissertação apresentada ao Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde). Niterói, 2021.

DORO, Marcio Roberto. **Alterações do treinamento intervalado de alta intensidade no desempenho, no perfil neuromotor e metabólico de corredores de rua de provas de 5 km treinados.** (Tese apresentada como requisito parcial para obtenção do Título de Doutor em Educação Física do programa de Strictu Senso da Universidade São Judas Tadeu). São Paulo – SP, 2019.

FARIAS, Joni Márcio de; RANGEL, Gabriel Mamoru Masuda. **INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA, BRASIL.** Rev. Bras Med Esporte – Vol. 22, No 6 – Nov/Dez, 2016.

FERNANDES, Iohanna Gilnara Santos. **Monitoramento da carga de treinamento e bem-estar da seleção brasileira de ginástica rítmica em diferentes períodos:** uma comparação entre atletas titulares e reservas. – São Cristóvão, SE, 2022.

FERRO, Mayara Rodrigues. **Fisioterapia em atletas de corrida de rua: O que a literatura tem abordado?.** – Arapiraca AL, 2021.

GOMES, Danilo José Leite. **Lesões osteomioarticulares em corredores de rua amadores.** (Monografia de Conclusão do Componente Curricular MED-B60). Salvador (Bahia), 2016.

GONÇALVES, Danilo et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul. Ano 17 – V. 17 – N. 3 – 2017.

JESUS, Bianca Rodrigues de; GUIMARÃES, João Eduardo Viana. **Prevenção de lesões em esportes de impacto por meio do treinamento muscular.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.7.n.10. 2021.

LIMA, Lucas Antunes de. **Relação entre tipo de pisada e ocorrências de lesões em membros inferiores em corredores de rua da cidade de Cruz Alta/RS.** (Trabalho de Conclusão de Curso). Cruz Alta - RS, 2018.

MOTTA, Ana Carolina de Souza. **Comparação da qualidade de vida entre atletas corredores amadores de rua e de montanha.** Revista Conexão Ciência. Vol. 17. Nº. 2. 2022.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NORBERTO. Matheus Silva; PUGGINA, Enrico Fuini. **Relações entre flexibilidade de membros inferiores e índice de lesões em modalidades de resistência.** Rev Bras Ciênc Esporte. V.41. n. 3. P. 290-297. 2019.

PINHEIRO JÚNIOR, Benedito Élcio; RAIOL, Rodolfo de Azevedo. **Prevalência de lesões musculares esqueléticas em corredores de Rua em Belém do Pará.** Braz. J. of Develop. Curitiba, v. 5, n. 7, p. 8608-8617. 2019.

PINTO, Juliana Rosa Ribeiro; COSTA, Flávia Nunes. Fatores de adesão e permanência em corridas de rua no município de Ijuí – RS. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, e568101422222, 2021.

RANGEL, Gabriel Mamoru Masuda; FARIAS, Joni Márcio de. **INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA, BRASIL.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, N. 6, 2016.

RODRIGUES, Dennis Alves. **Lesões em corredores de rua: análise das possíveis variáveis envolvidas.** (Trabalho de Conclusão de Curso). Fortaleza, 2019.

SALICIO, Viviane Martins Mana et al. **Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-MT**. J Health Sci. V. 19. N. 2. P. 78-82. 2017.

SILVA, Andressa; VITAL, Roberto; MELLO, Marco Túlio de. **ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NO ESPORTE PARALÍMPICO**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, nº 2, 2016.

SILVA, Edvaldo Bezerra da. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua da cidade de aracaju/se. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.8.n.04. 2022. Disponível em: <doi.org/10.51891/rease.v8i4.5167>.

SOUSA, Gustavo Bueno de; CORRÊA, Vinícius da Silva. **Associação entre a síndrome do estresse medial tibial e características físicas e nível de atividade física em corredores recreativos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia). 2022. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia). Universidade Federal do Amapá, Coordenação do Curso de Fisioterapia, Macapá, 2022.