

Lesões na corrida de rua

Karine Santos
Diogo Silva
André Brauer

Resumo

Hoje em dia a busca por uma atividade física cresce cada vez mais, e a atividade de corrida, seja ela visando a melhoria na saúde, da performance ou do puro lazer, acabou tornando a pratica um fenômeno, pelo seu baixo custo, fácil acesso e outros fatores que acabaram popularizando e tornando a corrida bem aceita e atraente, sendo comum ver as pessoas praticando a corrida em ruas, parques e academias. Por apresentar essas características de fácil acesso, a corrida é muitas vezes interpretada de forma errada, muito dos seus praticantes não sabem os benefícios e os malefícios de uma praticar regular ou não de atividade física. Um dos grandes problemas de uma falta de orientação são as lesões, comuns em qualquer pratica esportiva, mas que podem ser minimizadas quando bem planejadas. A grande dificuldade hoje não está em começar algo, e sim em manter a atividade, assim como em todos os esportes, a pratica da corrida pode vir a lesionar o praticante, coisa que não é benéfico nem para a pessoa quando para o esporte, por esse motivo, descobrir quais são as lesões afetam os corredores, e o causador da lesão, seriam importantes para diminuir as desistências. Desta maneira, esta pesquisa terá como objetivo geral realizar uma revisão de literatura sobre as lesões mais comuns em corrida de rua, bem como identificar quais os fatores geradores de lesões e como objetivos específicos coletar dados na literatura sobre corrida e lesão, que seja relevante; selecionar artigos e analisa-los; apresentar conceitos do que é corrida de rua e o que é uma lesão; apresentar possíveis causadores das lesões. Este trabalho ainda encontra-se em fase de projeto, por este motivo detalhes metodológicos serão construídos posteriormente. Resultados e conclusões não serão apresentados no momento pois se trata de uma intenção de pesquisa para conclusão do curso.

Palavras-chave: Corrida de rua; Lesões; prevalência de lesões.