



INCIDÊNCIA DE LESÕES E STIFFNESS

RESUMO

OLIVEIRA, Carlos Alberto
ZILLOTTO, Bianca Marcela
KAYSER, Matheus
SILVA, Gyan
SOUZA, Ricardo Martins de (Orientador)
MAIA, Juliana Landolfi (Orientadora)

Nos últimos anos o número de corredores de rua vem aumentando gradativamente em todo o Brasil, devido à sua praticidade, baixo custo e interação social. Paralelo a isso e pela comprovação de várias pesquisas comprovou-se o aumento de lesões associadas a essa prática. Devido ao treinamento incorreto e/ou a não orientação de um profissional de educação física, corredores veteranos sofrem lesões normalmente associadas a movimentos repetitivos e/ou excesso de esforço. Nesse sentido, algumas variáveis do treinamento da modalidade, bem como variáveis relacionadas a performance dos corredores podem ser avaliadas e medidas no intuito de otimizar o treinamento; uma destas variáveis é o *stiffness*, que conceitualmente é a rigidez que o membro inferior responde quando em contato com o solo, processo este, que libera e armazena energia elástica, interferindo portanto, no deslocamento do centro de massa, que consiste na capacidade mecânica que o músculo possui, em reagir ao contato com o solo. A economia de corrida tem sido apontada por ter uma importante participação nos ajustes da estratégia de prova e possui relação direta com o *stiffness* e pode ter relação com o índice de lesões. Tal como em esportes gerais, a prática da corrida pode causar lesões no praticante, o que não é um benefício para o praticante tampouco para o esporte. Por este motivo, descobrir quais são as lesões mais comuns nos corredores e a associação com as variáveis de estratégia de corrida, é importante para minimizar desistências e maximizar efeitos positivos de um treinamento. O objetivo principal deste estudo é correlacionar a variável *stiffness* e com o índice de lesões encontradas nos corredores de rua amadores. A metodologia aplicada foi, em um primeiro momento, o uso de um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre os dados pessoais do atleta, sobre o treinamento, tipo de pisada, tipo de tênis utilizado e também sobre lesões associadas à corrida. Este questionário foi respondido de forma voluntária, com o total de 15 participantes. O estudo foi realizado no CEPAFEE- UNIBRASIL, durante o período do ano letivo de abril a agosto de 2017. O presente estudo, encontra-se em desenvolvimento, não apresentando resultados e conclusões portanto, estima-se com isto obter respostas viáveis para a conclusão deste estudo, através da comparação do questionário com os testes e, assim, identificar o grau de *stiffness* encontrado, associando-o ao possível surgimento de lesões em corredores.

Palavras chave: Corrida de rua, lesões, *stiffness*