

LESÕES EM PRATICANTES AMADORES DE CORRIDA DE RUA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Resumo

Willian Pereira de Araújo
Eduardo Severo Gasperin
Andre Geraldo Brauer Junior (Orientador)

Alguns fatores levam as pessoas a praticarem a corrida de rua, entre eles estão os benefícios que ela traz com a prática regular dessa atividade, desde melhorias na coordenação motora, aspectos psicológicos, aptidão física entre outros, Entretanto, existem indícios que 50% desses praticantes terão algum tipo de lesão decorrente da prática desta atividade, alguns fatores são de fundamental importância pra entendermos a prevalência dessas lesões, entre eles estão a frequência de treinos, intensidade, volume, orientação por um profissional e sexo dos praticantes. Sendo assim, o objetivo do presente estudo é realizar uma revisão bibliográfica das principais lesões em praticantes amadores de corrida de rua. A presente pesquisa foi realizada através de uma revisão bibliográfica nas bases de dados Scielo, Lilacs e Bireme, no total foram 184 artigos encontrados, porém após adotarmos os critérios de inclusão que são: artigos em português, artigos relacionados a lesões e artigos publicados nos últimos 10 anos, e critérios de exclusão: artigos em outras línguas, artigos de revisão, artigos fora do recorte temporal de 10 anos e artigos que apresentem outras patologias além daquelas causadas pela corrida de rua, assim nos restaram para a pesquisa 6 artigos. Dentre estes artigos foram analisados 636 atletas onde 94% (n 601) apresentaram algum tipo de lesão e apenas 6% (n 35) não tiveram lesões. As lesões foram divididas em três quesitos: ortopédicas – tendinopatias 7,8%(n=50), entorses 7% (n=45), distensão/ruptura muscular 5,9% (n=38), fascite 5,1% (n=33), fratura 1,4% (n=9) ; regiões – joelho 18,8% (n=120), quadril 8,3% (n=53), coluna vertebral 3,9% (n=25) perna e pé 2,5% (n=16), e lesões cutâneas e dermatológicas que representam 33,3% (n=212) entre elas estão as bolhas 10,8% (n=51), calos 7,9% (n=69), perdas de unhas 6,8% (n=43), micoses 3,8% (n=25) e unha encravada 3,4% (n=24). O sexo dos praticantes parece não influenciar nos tipos e regiões onde as lesões mais ocorrem, já que três dos artigos não fazem a diferenciação entre os sexos e 2 artigos afirmam que a diferença percentual não foi relevante para os estudos, a prática orientada por um profissional não é fator determinante para a não ocorrência de lesões, já que 64% dos participantes que dizem ter algum tipo de orientação já tiveram algum tipo de lesão, parece haver uma ligação entre volume e frequência de treinos relacionadas com as lesões, porém nos artigos analisados apenas dois adotam esses critérios e mesmo assim sem um parecer mais técnico, ficando assim inconclusivo estes aspectos referentes as lesões encontradas.

Palavras-chave: Corrida de rua; Lesão e corrida; Prevalência e lesão e corrida.