

INCIDÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Marina Boaventura Domareski
Thalita de Oliveira Lima
Rachel Schettert de Camargo (Orientadora)

Resumo

Nos últimos anos, a prática de corrida de rua tem conquistado um público cada vez maior por ser um esporte de fácil acesso e baixo custo, além de auxiliar na promoção da saúde, trazendo como benefícios a prevenção de doenças crônicas e contribuindo para a função cardiorrespiratória do praticante, melhorando, conseqüentemente, sua qualidade de vida. Por ter se tornado um esporte atrativo, lesões podem vir acompanhadas à sua prática, visto que os praticantes dispensam acompanhamento profissional já que podem realizar a corrida em qualquer local. A falta de acompanhamento ou outros fatores como erros no planejamento e na execução dos treinamentos, tipo de percurso, calçados utilizados, alimentação, desequilíbrios biomecânicos ou déficits na flexibilidade podem levar a lesões musculoesqueléticas que impossibilitarão o corredor de continuar a sua prática. Visto que parte dos praticantes de corrida de rua que não contam com ajuda profissional estão propensos a sofrerem lesões, observou-se a importância em investigar tais lesões e sua incidência, contribuindo para profissionais que trabalham com prevenção e/ou tratamento das mesmas. Sendo assim, o estudo tem como objetivo investigar as lesões mais comuns em corredores de rua, onde o aumento do número de praticantes pode vir acompanhado a um maior número de lesões sofridas durante a prática da corrida. O estudo consiste em uma revisão de literatura em artigos publicados em 2008 a 2018, utilizando as bases de dados PubMed, SciELO e EBSCO. Foram utilizados os descritores: lesões musculoesqueléticas, corredores, lesões musculares, bem como seus respectivos em inglês, *musculoskeletal injuries*, *runners*, *muscle injuries*. Foi realizada uma busca exploratória nos *abstracts*, onde foram excluídos os artigos que não continham os dois descritores em seus respectivos resumos. Após análise exploratória, os *abstracts* foram analisados na íntegra. Com isso, foram excluídos os artigos que não continham relação com o tema da pesquisa, além de serem excluídos artigos repetidos. Após análise dos *abstracts* os artigos foram analisados bem como as suas metodologias. Os dados foram organizados em tabelas no Microsoft Excel 2010 e apresentados por meio de estatística descritiva. Foram encontrados um total de 303 artigos nas três bases de dados, onde 265 foram excluídos, resultando apenas 38 artigos para análise. Na base de dados SciELO foram selecionados 4 artigos com os descritores *muscle injuries* e *runners*, 4 artigos com os descritores *musculoskeletal injuries* e *runners*. Na base de dados Pubmed foram selecionados 23 artigos com os descritores *musculoskeletal injuries* e *runners* e 6 artigos com os descritores *muscle injuries* e *runners*. Já na base de dados EBSCO, foi selecionado 1 artigo com os descritores *muscle injuries* e *runners*. A conclusão do estudo será realizada após o término da análise dos dados do estudo.

Palavras-chave: corrida de rua; lesões musculoesqueléticas; fisioterapia.