



## Prevalência de lesões em corredores de rua: Uma revisão sistemática

**Leandro Mendes**  
**André Geraldo Brauer (Orientador)**

### Resumo

A atividade física está relacionada ao bem-estar dos indivíduos que a realizam. Dentre as diversas modalidades existentes a corrida de rua está se destacando nos números de interessados em praticá-la, devido principalmente a sua facilidade e ao baixo custo. Porém os praticantes desse esporte, seja no ambiente de lazer ou competitivo, estão expostos a alguns riscos associados. A corrida pode receber qualquer pessoa saudável e que busque se exercitar sem precisar de um ambiente, ela pode ser realizada tanto em locais públicos ou externos, quanto em locais privados como academias e, o indivíduo que opta por correr não precisa necessariamente de uma habilidade específica, basta se identificar com o esporte e ter o interesse. É importante ressaltar é que o local de treino pode influenciar significativamente na promoção ou prevenção das lesões, pois chãos mais duros, como o asfalto, que é justamente um dos locais mais utilizados pelos corredores de rua, favorece um maior impacto sobre as articulações, como joelho e tornozelo. Importante destacar que a orientação profissional na prática da corrida de rua pode favorecer para um melhor desempenho e qualidade de vida do adepto a essa modalidade, visto que a prática inadequada de exercício físico pode ocasionar lesões, e a falta de orientação profissional. Dentro desse contexto, surge o seguinte questionamento, quais as principais lesões acometem os corredores de rua? Levando isso em consideração, o objetivo deste estudo é investigar por meio de uma revisão bibliográfica, quais as lesões mais prevalentes em corredores de rua e os objetivos específicos serão analisar o índice de lesões em corredores de rua e apresentar os principais resultados identificados nos estudos revisados a respeito das lesões. Essa pesquisa terá como base os estudos científicos encontrados no Lilacs e Scielo, no período correspondente de 2000 a 2020. Os critérios de inclusão são os seguintes: artigos publicados nos últimos 20 anos em língua portuguesa, artigos relacionados a lesões em corredores e que estejam disponíveis nas bases de dados escolhidas. Os critérios de exclusão: artigos que não estão disponíveis na íntegra e de maneira gratuita, monografias, dissertações, teses e artigos que apresentem outras patologias além das lesões associadas a corrida de rua. Este estudo terá uma abordagem quantitativa como referência, pois serão quantificados os tipos de lesões durante a prática da corrida de rua. A análise dos dados será realizada por meio de um quadro de revisão que contemplará os seguintes dados: Autor do artigo, título, objetivo, metodologia, resultados, análise e considerações finais. O presente trabalho acadêmico segue em processo de execução, dessa forma, ainda não foram elaboradas as etapas de desenvolvimento da investigação, resultados e conclusão, previsão de término: dezembro de 2021.

**Palavras-chave:** Lesões corredores de rua; índice de lesões corrida; lesões corrida, corredores recreacionais.