

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DOS 10 KM TRIBUNA FM-UNILUS

Carlos André Barros de Souza; Marcus Vinícius Gonçalves Torres Azevedo

Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Fisioterapia Ortopédica Desportiva e Terapias Alternativas

Área Temática: Fisioterapia

RESUMO

Introdução: A corrida de rua é uma das modalidades que mais vem crescendo no Brasil e no mundo, principalmente motivada por pessoas que buscam os benefícios para a saúde com a prática regular de exercício físico, numa atividade de baixo custo e fácil execução. Apesar de todos os efeitos benéficos da prática de corrida, tem-se observado uma elevada incidência de lesões no aparelho locomotor, sobretudo em membros inferiores (PILEGGI et al., 2010). De acordo com Bennell e Crossley (1996), a realização de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada, pode contribuir para o aumento de lesões esportivas e estas estão ligadas a fatores intrínsecos e extrínsecos, lesões intrínsecas são decorrentes de características biológicas, individuais e psicossociais e lesões extrínsecas são decorrentes do meio ambiente e de fatores externos (COHEN; ABDALLA, 2003). Pileggi et al. (2010), em um estudo com duração de 12 meses realizado com 18 corredores (13 homens e cinco mulheres), 9 corredores (50%) apresentaram 22 lesões osteomioarticulares. Dentre os nove corredores lesionados, quatro deles apresentaram três ou mais lesões. No estudo de Hino et al. (2008), onde os autores analisaram a prevalência de lesões esportivas e os fatores associados em 295 corredores de rua, sendo 77,3% homens e observaram que a prevalência de lesões nos últimos seis meses foi maior em homens com 29,8% enquanto as mulheres foram de 23,9%, a incidência maior foi entre 30 e 45 anos. De acordo com Pazin et al. (2008), o esporte competitivo não é sinônimo de saúde devido a uma série de eventos como: lesões, estresse excessivo, risco de morte súbita, que geralmente são resultantes, dentre outros fatores, de cargas excessivas de treinamento. Mas é necessário estabelecer o que pode ser seguro e o que passa a representar maior risco de lesões decorrentes da prática da corrida de rua. Portanto, há uma grande necessidade que essa população receba orientações adequadas para prevenir possíveis lesões. **Objetivo:** O presente estudo tem como principal objetivo descrever o histórico de lesões de corredores dos 10 Km Tribuna FM-Unilus que ocorreram depois do início da prática da corrida, além de verificar possíveis associações entre os hábitos e as características de treinamento com lesões musculoesqueléticas. **Metodologia:** Este estudo foi realizado com os participantes do 28º 10 Km Tribuna FM – Unilus na cidade de Santos/SP, que aconteceu no dia 19 de maio de 2013, logo após o encerramento da prova para os participantes que passaram pelo stand de fisioterapia do UNILUS para atendimento fisioterapêutico. A amostra foi composta por 183 corredores e caminhantes de ambos os sexos (131 homens e 52 mulheres), com idade entre 18 e 84 anos de idade. O critério de inclusão, estar devidamente inscrito nos 10 KM Tribuna Fm – UNILUS, termo de consentimento livre esclarecido assinado, ambos os sexos e ter entre 15 a 85 anos de idade; o critério de exclusão, não estar devidamente inscrito nos 10 KM Tribuna Fm – UNILUS, termo de consentimento livre esclarecido sem assinatura e idade inferior a 15 anos e superior a 85 anos. Inicialmente a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Lusitana – UNILUS sob CAEE – 15892113.0.0000.5436. A prova teve participação de 18 mil inscritos entre corredores e caminhantes, onde os mesmos foram abordados durante os atendimentos fisioterapêuticos após o encerramento da prova de forma aleatória e que aceitaram participar da pesquisa assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. **Resultados:** No total foram entrevistados 183 participantes, 131(71,58%) homens e 52 (28,42%) mulheres. Foi observado que entre todos os participantes, 40 (21,86%) eram caminhantes e 143 (78,14%) eram corredores. Sendo, no grupo corrida 38 (26,57%) mulheres e 105 (73,43%) homens e no grupo caminhada, 14 (35%) mulheres e 26 (65%) homens. A média de idade encontrada no grupo caminhada foi de $\pm 49,95$ anos de idade e no grupo corrida foi de $\pm 41,76$ anos de idade. Esses resultados mostraram que houve diferença significativa entre os grupos ($p=0,001$). A média de idade geral foi de $\pm 43,55$ anos de idade, a idade mínima foi de 18 anos e o máximo de 84 anos. A média de tempo de prática na modalidade foi de $\pm 7,99$ anos, com tempo mínimo de 2 meses e máximo de 45 anos de prática. Existe a relação entre o tempo de prática e o grupo ($p = 0,005$). Quanto maior o tempo de prática maior a probabilidade de participar do grupo de Corrida. No total foram identificadas 69 (37,70%) lesões musculoesqueléticas, sendo 52 (75,36%) em corredores e 17 (24,64%) em caminhantes. O restante do grupo composto por 114 (62,30%) participantes (91 corredores e 17 caminhantes) não apresentaram nenhum tipo de lesão musculoesquelética. Entre os corredores com lesão, 44 (84,6 %) são do sexo masculino e 8 (15,4 %) do sexo feminino e no grupo caminhada, 12 (70,5 %) são do sexo masculino e 5 (29,5%) do sexo feminino. Entre os participantes com lesão 56 (81,10%) são do sexo masculino e 13 (18,90%) do sexo feminino. A média em dias de treino por semana do grupo com lesão foi de $\pm 2,71$ dias por semana e no grupo sem lesão foi de $\pm 2,51$ dias por semana. O grupo com lesão percorreu em média, $\pm 30,53$ km de distância por semana e o grupo sem lesão $\pm 24,26$ km de distância por semana. Em média o grupo com lesão treinou $\pm 3h 14$ minutos por semana e o grupo sem lesão $\pm 1h 57$ minutos de treino por semana. Entre os 183 participantes da pesquisa, apenas 75 (41%) recebiam acompanhamento de um profissional, enquanto 108 (59%) participantes não eram orientados por um profissional da área. Entre os participantes que eram orientados por um profissional, 24 (32%) tiveram alguma lesão e 51 (68%) não apresentaram nenhuma lesão musculoesquelética. Os locais mais acometidos pelas lesões relacionadas à prática da corrida com a seguinte ordem: joelho 33,3%, perna 26,6%, pé 14,6%, quadril 8,0%, coluna vertebral 8,0%, braço 4,0%, mão 2,6%, coxa 1,3% e ombro 1,3%.

REFERÊNCIAS

- BENNEL, K. J.; CROSSLEY K. Musculoskeletal injuries in track and field: incidence, distribution and risk factors. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*. p. 69-75. 1996.
- COHEN, M; ABDALLA, R. J. Lesões nos Esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento. 1 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2003, v. 1, p. 60-67.
- HINO, A. A. F. et al. Prevalência de Lesões em Corredores de Rua e Fatores Associados. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Curitiba, v. 15, n. 1, p.36-39, 2009.
- PAZIN, J.; et al. Recreational road runners: injuries, training, demographics and physical characteristics. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2008;10(3):277-82.
- PILEGGI, P. et al. Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v. 24, n. 4, p.453-462, out/dez. 2010.