



Universidade Federal do Maranhão
Centro de Ciências Humanas, Naturais, Saúde e Tecnologia
Curso de Licenciatura em Educação Física

**LESÕES EM CORREDORES DE RUA: PREVALÊNCIA E
FATORES ASSOCIADOS**

LUAN CAMPOS ROLAND

Pinheiro-MA

2024

LUAN CAMPOS ROLAND

LESÕES EM CORREDORES DE RUA: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Lúcio Carlos Dias Oliveira.

Pinheiro-MA

2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Campos Roland, Luan.

Lesões Em Corredores de Rua: Prevalência e Fatores
Associados / Luan Campos Roland. - 2024.

23 f.

Orientador(a): Lucio Carlos Dias Oliveira.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do
Maranhão, Campus Ufma Pinheiro, 2024.

1. Lesões. 2. Corrida. 3. Prevalência. 4. . 5. .
I. Dias Oliveira, Lucio Carlos. II. Título.

LUAN CAMPOS ROLAND

LESÕES EM CORREDORES DE RUA: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

A Banca Examinadora da Defesa de trabalho de conclusão de curso (Artigo), apresentado em sessão pública, considerou o candidato aprovado em:

___/___/___.

Orientador: Prof. Dr. Lúcio Carlos Dias Oliveira
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Éder Rodrigo Mariano (Examinador I)
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Carlos Eduardo Neves Amorim (Examinador II)
Universidade Federal do Maranhão

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha mais profunda gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho.

À minha mãe, Amelia Roland, pela inestimável paciência, compreensão e apoio incondicional ao longo desta jornada. Sua força e dedicação foram uma fonte constante de inspiração e motivação, e sem o seu incentivo, este projeto não teria sido possível.

Ao meu primo, Alisson Roland, por sua ajuda incansável e pelas discussões enriquecedoras que tivemos. Seu conhecimento e disposição para colaborar foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. Agradeço por cada conselho e por sempre estar disponível para ajudar, mesmo nos momentos mais desafiadores.

À minha esposa, Lucieny Araujo, por seu amor, apoio e compreensão durante todo este processo. Sua presença constante e seu encorajamento diário foram essenciais para que eu pudesse concluir esta etapa. Obrigado por acreditar em mim e por ser minha companheira em todos os momentos, oferecendo sempre palavras de apoio e encorajamento.

Estendo meus agradecimentos aos meus colegas e professores, que compartilharam seus conhecimentos e experiências, contribuindo significativamente para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Agradeço também à instituição de ensino, por fornecer os recursos e o ambiente necessários para a realização deste trabalho.

Por fim, agradeço a todos os amigos e familiares que, de diversas maneiras, me apoiaram e incentivaram ao longo desta jornada. A todos vocês, meu sincero muito obrigado.

LESÕES EM CORREDORES DE RUA: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS

Luan Campos Roland¹; Orientador: Prof. Dr. Lúcio Carlos Dias Oliveira²

RESUMO

Com o crescente interesse pela prática da corrida de rua como forma de exercício físico e lazer, observou-se um aumento significativo no número de corredores em todo o mundo. Esse aumento na popularidade da corrida de rua trouxe consigo uma preocupação igualmente crescente sobre as lesões associadas a essa atividade. À medida que mais pessoas aderem a esse estilo de vida ativo, também aumenta a incidência de lesões relacionadas à corrida. Assim, esse estudo tem como objetivo investigar a incidência de lesões em corredores de rua, evidenciando as principais lesões, o local (anatômico) da lesão e suas respectivas causas e fatores influenciadores. Para tanto, realizou-se uma revisão sistemática por meio dos bancos de dados CAPES Periódicos, SciELO e Redalyc, com artigos publicados entre 2015 e 2024. Fora selecionados 07 artigos de estudos transversais e longitudinais, onde na análise, dos 1.071 corredores analisados, um total de 528 apresentou lesões, enquanto 542 não apresentou lesões. Embora o número de corredores do gênero masculino seja maior, as lesões ocorrem majoritariamente em mulheres, sendo o joelho o local mais atingido e o quadril o local menos atingido. Além disso, as principais causas das lesões são resultantes da quantidade e intensidade dos exercícios praticados ou efetivados de forma tecnicamente errônea, sem a observância de fatores indeclináveis como o condicionamento físico e singularidade orgânica dos corredores. Põe-se em evidência a relevância de novas pesquisas que estabeleçam associações entre o desenvolvimento das habilidades físicas com as lesões com o propósito de se estabelecer a avaliação das causas de um modo mais íntegro.

Palavras-chave: Lesões. Corrida de Rua. Corredores. Prevalência e Incidência.

ABSTRACT

With the growing interest in the practice of road running as a form of physical exercise and leisure, there has been a significant increase in the number of runners worldwide. This rise in popularity of road running has brought with it an equally growing concern about the injuries associated with this activity. As more people adhere to this active lifestyle, so does the incidence of running-related injuries. Thus, this study aims to investigate the incidence of injuries in street runners, highlighting the main injuries, the (anatomical) site of the injury and its respective causes and influencing factors. To this end, a systematic review was carried out using the CAPES Periódicos, SciELO and Redalyc databases, with articles published between 2015 and 2024. A total of 7 articles were selected from cross-sectional and longitudinal studies, where in the analysis, of the 1,071 runners analyzed, a total of 528 presented injuries, while 542 did not present injuries. Although the number of male runners is higher, injuries occur mostly in women, with the knee being the most affected site and the hip the least affected site. In addition, the main causes of injuries are the result of the amount and intensity of the exercises practiced or performed in a technically erroneous way, without the observance of indisputable factors such as physical conditioning and organic uniqueness of the runners. The relevance of new research that establishes associations between the development of physical abilities and injuries is highlighted, with the purpose of establishing the evaluation of the causes in a more complete way.

Keywords: Injuries. Street Racing. Corridors. Prevalence and Incidence.

1 INTRODUÇÃO

A evolução tecnológica dos últimos cem anos transformou de forma significativa os costumes da sociedade contemporânea, resultando no surgimento do sedentarismo, que está intimamente ligado às doenças cardiovasculares. Enquanto os antepassados percorriam longas distâncias diariamente em busca de comida, atualmente, a média de distância percorrida pelas pessoas é consideravelmente menor. Essa mudança para um estilo de vida mais sedentário tem impactos negativos na saúde do coração, aumentando o risco de problemas cardíacos (Weineck, 2003).

Barroso *et al.* (2021) ressaltam a importância da prática regular de atividade física na prevenção dessas condições, recomendando pelo menos 150 minutos por semana de atividades moderadas ou 75 minutos de atividades intensas, juntamente com exercícios aeróbicos e de resistência para benefícios adicionais. Lidar com o sedentarismo e incentivar a prática regular de exercícios físicos é fundamental para a saúde cardiovascular, visto que o sedentarismo é um fator evitável que contribui grandemente para as doenças cardíacas e mortes cardiovasculares.

Assim, como consequência disto, cada vez mais é visível o crescimento da preocupação com a saúde e a qualidade de vida no momento atual, e, como resultado, a crescente adesão a alguma forma de exercitar o corpo e colocá-lo em movimento. Entre algumas preferências está a corrida de rua, apontada como sendo o segundo esporte mais habitual no Brasil, pois não exige grandes competências pormenorizadas, e, também, maiores investimentos com acessórios ou equipamentos onerosos. Para Gonçalves *et al.* (2016), menos de 5% dos habitantes brasileiros são adeptos ao pedestrianismo. Esse percentual atualizado para o ano de 2022, equivale a cerca de 10,7 milhões de corredores.

Nesta continuidade, a procura cada vez mais crescente por este esporte dar-se a partir de inspirações diversas tais como: saúde física e mental equilibrada, ampliação das relações sociais, combate ao estresse e sedentarismo, busca de resultados estéticos para o corpo e desfrutar de outros benefícios dos exercícios aeróbicos, e, também, interesses com propósitos competitivos profissionais ou amadores. Como consequência, os praticantes da modalidade apresentam melhor índice de qualidade de vida, melhora nos aspectos físicos, psicológicos e sociais (Moura *et al.*, 2020).

Destarte, essa modalidade de esporte tornou-se arrebatadora, em especial, pela projeção social que alcançou em virtude da divulgação na mídia, incentivos pecuniários aos vencedores, notoriedade ou simplesmente sentimentos ligados à satisfação pessoal. Entre outros conceitos para designar as corridas de rua ou provas de pedestrianismo, encontra-se a da Federação Internacional das Associações de Atletismo – IAAF que as condicionam às disputas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 quilômetros. No Brasil, tem-se a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), sendo esta responsável pela modalidade no país (Rojo *et al.*, 2017).

Não obstante, aos visíveis e incontáveis benefícios existem, invariavelmente, possibilidades de ocorrências adversas que lesionam alguns membros dos corredores ocasionadas pela falta de orientação profissional, em que pode não só afastar o desportista desta categoria, mas também, motivar o absenteísmo laboral. Segundo Araújo *et al.* (2015, p.539), “lesões relacionadas à corrida são comuns em corredores amadores com prevalência variando entre 14 e 50% ao ano [...] Este estudo confirma que a incidência dessas lesões é alta”. Logo, independentemente do tipo, as lesões contribuem para o afastamento da prática da modalidade supracitada, tornando-se instrumento de estudo dessa pesquisa.

Diante disso, pode-se afirmar o quão importante para a sociedade atual são os estudos que objetivam responder as seguintes indagações: qual a taxa de prevalência de lesões em corredores brasileiros na faixa etária entre 18 e 60 anos? Qual o principal tipo de lesão? Qual o principal motivo que levou o atleta à lesão? Dessa forma, é oportuno examinar as relações existentes entre lesões e a forma pela qual as práticas do pedestrianismo têm se intensificado, sobretudo pela carência de pesquisas relativas à esta temática.

Portanto, esse estudo tem como objetivo investigar a incidência de lesões em corredores de rua, evidenciando as principais lesões, o local (anatômico) da lesão e suas respectivas causas e fatores influenciadores.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática realizada de acordo com as recomendações da *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (PRISMA). Uma revisão sistemática trata-se de um tipo de investigação focada em questão bem definida, que visa identificar, selecionar, avaliar e sintetizar as evidências relevantes disponíveis.

Para Campos, Caetano e Laus-Gomes (2023), as revisões sistemáticas são uma forma de pesquisa que se baseia em fontes de dados da literatura sobre determinado tema. Disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, de forma quantitativa e mensurável, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, criticando sinteticamente as informações selecionadas. A revisão sistemática busca responder a uma pergunta de pesquisa claramente formulada. Utiliza métodos sistemáticos e explícitos para recuperar, selecionar e avaliar os resultados de estudos relevantes. Reúne e sistematiza os dados dos estudos primários (unidades de análise).

2.1 Fontes de dados

Essa revisão sistemática foi realizada por meio de pesquisas nas bases de dados das bibliotecas virtuais de Saúde, destacando a CAPES Periódicos, *Rede De Revistas Científicas De Acesso Aberto Diamante* (Redalyc) e *Scientific Electronic Library Online*, (SciELO).

2.2 Seleção dos estudos

Foram selecionados estudos experimentais e de intervenção, disponíveis nos idiomas português e inglês. A escolha desses estudos se justifica por apresentarem dados novos e originais, necessários para a construção dessa revisão. Quanto à data de publicação, priorizou-se artigos e documentos científicos publicados nos últimos 10 anos, para que os dados fosse o mais recente possível. A data da seleção ocorreu entre fevereiro e abril de 2024. A seleção foi baseada nas palavras-chaves e suas combinações, associadas aos critérios de inclusão e exclusão.

2.3 Estratégia de buscas

Utilizou-se a seguinte estratégia de busca as seguintes palavras-chave: “Lesões”, “Corrida de Rua”, “Corredores” e “Prevalência e Incidência”, tanto em português como em inglês.

2.4 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídas pesquisas que abordassem estudos transversais com corredores e suas respectivas lesões, artigos e documentos publicados nos últimos 10 anos (2015-2024). Além disso, foram utilizados apenas artigos na língua inglesa e portuguesa, estudos originais, fruto de experiências práticas ou intervenções.

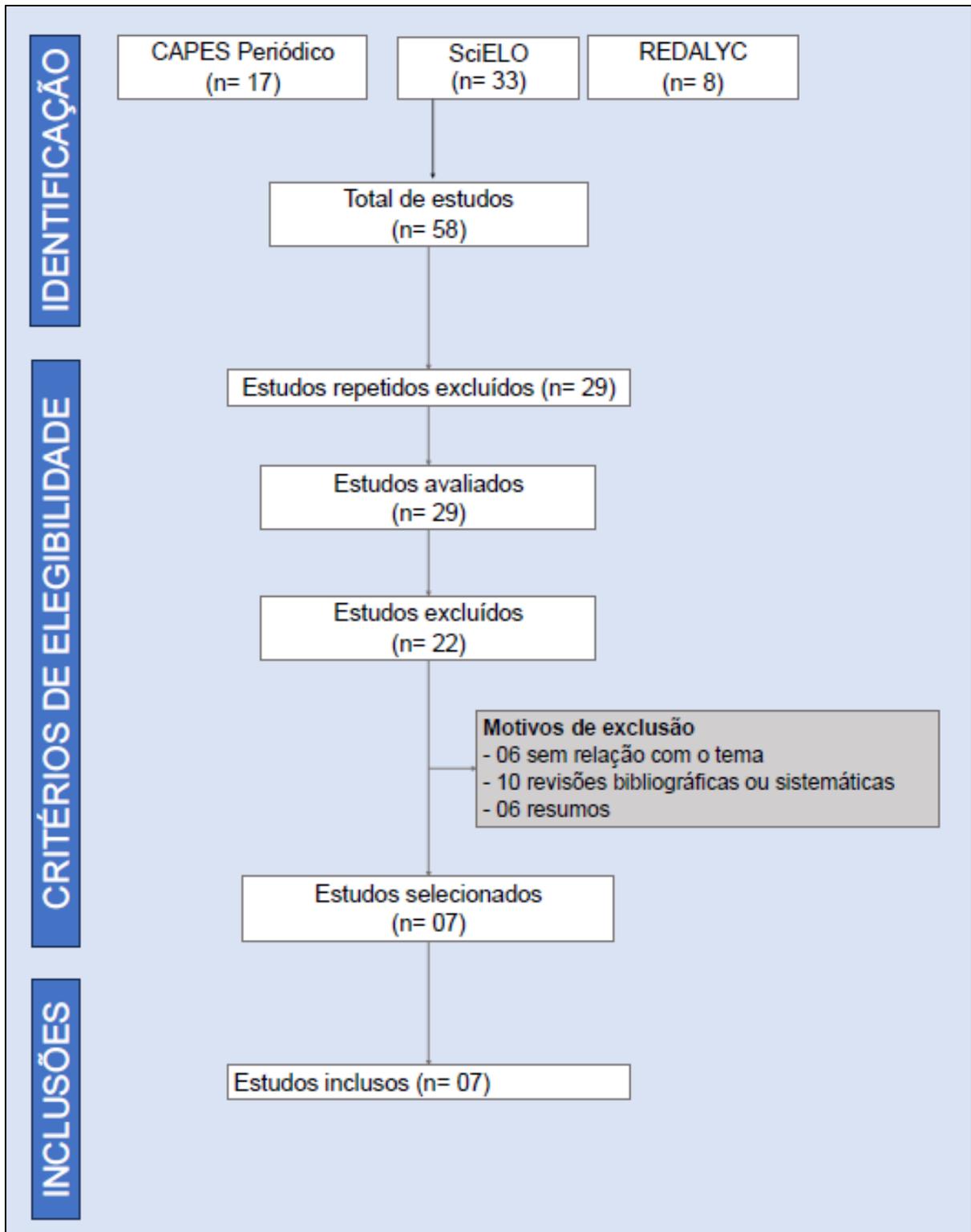
Foram excluídos todos os estudos fora do período estabelecido, estudos de revisão, estudos que não em português e inglês, estudos incompletos ou fora do contexto apresentado. Além de resumos, relatos de casos, opiniões de especialistas e pesquisas sobre lesões que acometem corredores e ruas. Na pesquisa, foram utilizados tanto artigos com amostra com corredores profissionais como corredores amadores.

2.5 Extração de dados

Após identificar os descritores no título, no resumo e/ou nas palavras-chave, os artigos selecionados passaram por leitura dos resumos (*abstracts*), para avaliar a adequação quanto aos critérios de elegibilidade (detalhados no item anterior). Os estudos que apresentaram os critérios predeterminados tiveram o texto completo adquirido para análise e extração dos dados. A busca e a análise dos artigos foram conduzidas de forma independente, por dois avaliadores, sendo as divergências resolvidas com um terceiro pesquisador, por consenso. Outrossim, registraram-se as seguintes características dos estudos: nome do primeiro autor, ano de publicação do estudo, país da coleta de dados, tipo de estudo, idioma do estudo, e principalmente as conclusões das pesquisas.

2.6 O passo a passo da coleta de dados

O fluxograma abaixo apresenta o passo a passo de como foi realizada a seleção dos artigos e todo processo de revisão, sugeridos pelo PRISMA.

FIGURA 1: Sistematização dos estudos selecionados na revisão.

Fonte: Autor (2023).

A tabela abaixo apresenta os artigos inclusos (n= 09), que foram categorizados os artigos utilizados de acordo com a relevância do tema, nome dos autores, ano de publicação e os resultados/conclusões que foram encontrados.

TABELA 1: Seleção e análise dos artigos

TÍTULO	AUTORES	ANO DE PUBLICAÇÃO	CONCLUSÕES
<i>Lesões em corredores fundistas recreacionais: incidência, tipos de maior ocorrência e fatores associados.</i>	Giselle Notini Arcânjo, Prodamy da Silva Pacheco Neto, Elenira de Oliveira Ferreira, Sérgio Franco Moreira de Souza, Eduardo Jorge Lima e Jefferson de Sousa Lima.	2018 (a)	A constatação de que a maioria dos participantes se exercita com orientação profissional, mas cerca da metade deles relata lesões, sugere que a metodologia dos profissionais pode carecer de alguns pontos importantes. Dos 77 participantes, 38 (49,3%) apresentaram lesões, sendo o joelho o local mais afetado com 20,8% do total.
<i>Prevalência de lesões em corredores de rua em assessorias desportivas na cidade de Fortaleza.</i>	Giselle Notini Arcanjo, Prodamy da Silva Pacheco Neto, Elenira de Oliveira Ferreira, Dionisio Leonel de Alencar, Maria Aldeísa Gadelha e Cláudia Mendes Napoleão.	2018 (b)	Este estudo ressalta a importância crucial de os educadores físicos e técnicos dedicarem-se ao desenvolvimento de seus conhecimentos, visando uma abordagem mais segura e eficaz para a prática deste esporte. Nesse estudo, dos 20 participantes, 13 apresentaram lesões, sendo majoritariamente em mulheres, sendo o joelho o local mais afetado.
<i>Fatores associados à ocorrência e tipos de lesões em corredores amadores no Distrito Federal, Brasil.</i>	Andreia Cristina Alves Salomão Teixeira, Cristine Gobbato Brandão Cavalcanti, Alessandra Vidal Prieto e Roberto Brandão Cavalcanti.	2023	Os principais fatores associados à ocorrência de lesões em corredores amadores incluem a alta frequência e intensidade dos treinos, a falta de orientação profissional adequada e o uso de calçados inadequados. Além disso, a prática de corrida em superfícies irregulares e a ausência de um aquecimento apropriado antes dos treinos também foram identificados como contribuintes significativos para o desenvolvimento de lesões.
<i>Lesões em praticantes amadores de corrida.</i>	Mariana Korbage de Araujo, Ricardo Maletta Baeza, Sandro Ricardo Benites Zalada, Pedro Benzam Rodrigues Alves e Carlos Augusto de Mattos.	2015	A prática de corrida pode resultar em uma alta incidência de lesões, sobretudo, nos joelhos, pés e tornozelos, como entorses, bolhas e escoriações. No entanto, a maioria dessas lesões é considerada leve, permitindo um rápido retorno à prática esportiva.
<i>Prevalência de lesões em corredores de rua amadores.</i>	Alberto Cordeiro Campos, Marcelo Souza Prata, Samuel da Silva Aguiar, Henrique de Oliveira Castro, Richard Diego Leite e Flávio de Oliveira Pires.	2016	Em resumo, embora menos da metade dos corredores amadores tenham relatado, a prevalência de lesões é significativa. A prática prolongada e a orientação técnica adequada podem influenciar a ocorrência dessas lesões. É crucial exercitar cautela, especialmente durante o primeiro ano de treinamento, para garantir a segurança na prática da corrida.

<i>Prevalence and factors associated with Injuries in recreational runners: A cross-sectional study</i>	Maria Eduarda Ferreira Costa, Jader Barbosa Fonseca, Ana Izabela Sobral de Oliveira, Kryslly Danielle de Amorim Cabral, Maria das Graças Rodrigues de Araujo e Ana Paula de Lima Ferreira.	2020	A prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores amadores de Recife-PE foi significativamente elevada. O estudo revelou que o maior volume de treino semanal está associado de forma significativa a essas lesões.
<i>Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-M.</i>	Viviane Martins Mana Salicio, Walkiria Shimoy-Bittencourt, Andreia Lima dos Santos, Danielly Rodrigues da Costa e Marcos Adriano Salicio.	2017	Embora as lesões musculoesqueléticas entre corredores de rua apresentem uma prevalência baixa, não se observou associação entre a frequência de treinamento, a distância percorrida nos treinos, a falta de orientação quanto ao calçado adequado e ao alongamento prévio, e a ocorrência de lesões decorrentes da prática da corrida de rua. O estudo foi realizado com 101 pessoas, dos quais 62,3% (n = 63) não apresentaram lesões. O local mais acometido pelos participantes da pesquisa foi a coxa, com 28,9% (n = 11).

Fonte: Autor (2023).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a condução deste estudo, inicialmente realizou-se uma extensa busca bibliográfica utilizando os descritores pertinentes ao tema de pesquisa, descritos no item 2.3. Ao todo, foram identificados 58 artigos que abordavam aspectos relacionados ao objeto de estudo. Posteriormente, procedeu-se à etapa de triagem, na qual os critérios de elegibilidade foram rigorosamente aplicados. Como resultado, constatou-se que 29 artigos estavam duplicados, sendo prontamente excluídos do conjunto de análise. Adicionalmente, 22 estudos não atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos, sendo assim descartados.

Após a aplicação desses filtros, restaram para análise um total de 7 artigos, os quais foram submetidos a uma avaliação detalhada e sistemática. Este processo de seleção rigoroso visou garantir a qualidade e a relevância dos estudos considerados para compor a base teórica deste trabalho. A partir dessa seleção criteriosa, os artigos incluídos forneceram contribuições substanciais para a construção do embasamento

teórico e metodológico desta pesquisa, possibilitando uma análise aprofundada e embasada nos achados científicos mais relevantes da área.

Entender a importância do movimento e da atividade física é fundamental para promover um estilo de vida mais saudável. Mesmo em um mundo cada vez mais tecnológico, é essencial encontrar maneiras de incorporar atividades físicas à rotina diária, seja através de exercícios formais, como a prática de esportes ou academia, ou de formas mais simples, como caminhar ou andar de bicicleta sempre que possível. O equilíbrio entre os avanços tecnológicos e a manutenção de um estilo de vida ativo é essencial para promover a saúde e o bem-estar a longo prazo (Weineck, 2003).

Há um número significativo de dificuldades nas investigações sobre lesões esportivas devido a aspectos metodológicos, como a definição do conceito de lesão. Fatores intrínsecos como idade, sexo, alinhamento anatômico e lesões prévias; e fatores extrínsecos relacionados às características do treinamento, como duração do treinamento, frequência semanal, distância média semanal, tipo de superfície, tipo de calçado, experiência de corrida e prática concomitante de outros esportes, influenciam o aparecimento de lesões musculoesqueléticas (Teixeira *et al.*, 2023).

Entre os fatores intrínsecos, o histórico de lesões anteriores está mais relacionado ao risco de novas lesões musculoesqueléticas, e entre os fatores extrínsecos, a distância média semanal. Supõe-se que a sobrecarga de treinamento pode acentuar os sintomas de uma lesão por *overuse*, fazendo com que o corredor altere seu padrão habitual de corrida, sobrecarregando estruturas integrais, causando uma nova lesão. Outras variáveis têm evidências limitadas e controversas (Teixeira *et al.*, 2023).

3.1 Paralelo entre corredores de rua do gênero masculino e feminino.

Apesar de algumas diferenças fisiológicas e anatômicas entre homens e mulheres, a participação feminina nas corridas de rua vem crescendo significativamente nos últimos anos, chegando a um número representativo dos atletas em eventos importantes. Além disso, embora homens e mulheres pratiquem corrida de rua por razões semelhantes, como promoção da saúde e bem-estar, algumas diferenças podem ser observadas como o fator das mulheres tender a valorizar mais os aspectos sociais e de lazer da prática, enquanto os homens são mais motivados por fatores competitivos e de desempenho (Araújo *et al.*, 2015).

Outrossim, diversos fatores têm contribuído para o aumento da participação feminina nas corridas de rua como as transformações no papel da mulher na sociedade, a maior valorização da prática esportiva por mulheres, o surgimento de grupos e eventos exclusivos para corredoras, e acessibilidade da modalidade, que pode ser praticada por qualquer pessoa (Carvalho *et al.*, 2020).

A Tabela 2 apresenta os resultados a respeito do gênero (masculino e feminino) dos corredores das amostras dos estudos.

Tabela 2: Estudo gênero masculino e feminino em corridas de rua

ESTUDO	AMOSTRA TOTAL	SEXO MASCULINO	SEXO FEMININO
Araújo <i>et al.</i> (2015)	n = 204	117	87
Arcanjo <i>et al.</i> (2018a)	n =77	44	33
Arcanjo <i>et al.</i> (2018b)	n = 20	7	13
Campos <i>et al.</i> (2016)	n = 139	78	61
Costa <i>et al.</i> (2020)	n = 300	216	83*
Teixeira <i>et al.</i> (2023)	n = 230	89	141
Salicio <i>et al.</i> (2017)	n = 101	58	43
TOTAL	n =1.071	609	461

Fonte: Elaborado pelo Autor (2024). *Exclusão de 1 (n=1) por duplicidade.

Os sete estudos somam um total de 1.071 corredores. Fazendo a distribuição por gênero, os homens correspondem a 609 (56.9%) contra 461 (43.1%) mulheres. Na maioria dos estudos, há uma predominância de participantes do sexo masculino. Exceto por Arcanjo *et al.* (2018b) e Teixeira *et al.* (2023), onde a participação feminina é maior. A proporção de homens e mulheres varia significativamente entre os estudos, desde uma leve predominância masculina (em Araújo *et al.*, Arcanjo *et al.* 2018a, Campos *et al.*, e Salicio *et al.*) até uma predominância feminina marcante (em Teixeira *et al.*).

Em relação aos estudos com maior disparidade, Costa *et al.* (2020) apresenta a maior disparidade de gênero, com homens representando 72% da amostra, indicando um possível viés ou uma diferença na forma como a amostra foi recrutada ou na participação dos gêneros nesse contexto específico.

A análise desses dados mostra que, embora a participação masculina ainda seja majoritária em muitos estudos de corredores de rua, a diferença não é extrema e há estudos em que as mulheres são a maioria. Essa variação sugere que a participação de homens e mulheres em corridas de rua pode ser influenciada por

diversos fatores, incluindo o contexto cultural, a natureza específica do evento e os métodos de recrutamento dos participantes. O aumento da participação feminina em alguns estudos também reflete uma tendência crescente de inclusão e interesse das mulheres nesse esporte, o que pode estar relacionado a iniciativas para promover a equidade de gênero no atletismo e esportes em geral (Campos et al., 2016; Salicio et al., 2017).

3.2 Principais lesões em corredores de rua – Local Anatômico

As lesões em corredores de rua representam um desafio significativo para atletas e profissionais da saúde, pois podem impactar negativamente o desempenho e a qualidade de vida dos praticantes. Uma compreensão detalhada das lesões mais comuns, especialmente em relação ao local anatômico afetado, é essencial para prevenir e tratar eficazmente tais condições, explica Teixeira et al. (2023).

Da coluna à planta do pé, passando pelo tornozelo e panturrilha, uma variedade de estruturas anatômicas estar suscetível a lesões decorrentes da biomecânica complexa e das demandas físicas da corrida de rua. Nesta análise, exploraremos as principais lesões enfrentadas pelos corredores, destacando os locais anatômicos mais frequentemente afetados e as estratégias para mitigar seu impacto negativo na prática esportiva (Arcanjo et al., 2018b). A Tabela 3 apresenta o paralelo entre o total de corredores que apresentaram lesão durante uma corrida em relação aos que não apresentaram lesão.

Tabela 3: Quantificação dos corredores que apresentaram lesão e que não apresentaram lesão em corridas de rua.

ESTUDO	AMOSTRA TOTAL	APRESENTOU LESÃO	NÃO APRESENTOU LESÃO
Araújo et al. (2015)	n = 204	85 (41,6%)	119 (58,4%)
Arcanjo et al. (2018a)	n = 77	38 (49,3%)	39 (50,7%)
Arcanjo et al. (2018b)	n = 20	13 (65%)	7 (35%)
Campos et al. (2016)	n = 139	52 (37%)	87 (63%)
Costa et al. (2020)	n = 300	175 (58,5%)	124 (41,5%)
Teixeira et al. (2023)	n = 230	127 (55,2%)	103 (44,89%)
Salicio et al. (2017)	n = 101	38 (37,7%)	63 (62,3%)
TOTAL	n = 1.071	528	542

Fonte: Elaborada pelo Autor (2024).

A tabela apresenta uma análise comparativa dos resultados de diferentes estudos sobre a prevalência de lesões em corredores de rua. Observa-se uma variação nos números de amostra entre os estudos, com uma amostragem total de 1.071 corredores. Entre os participantes analisados, um total de 528 apresentou lesões, enquanto 542 não apresentou lesões.

Ao examinar os resultados de cada estudo individualmente, podemos observar que as taxas de lesões variam significativamente. Por exemplo, o estudo de Araújo *et al.* (2015) revelou uma taxa de lesões de 41,6%, enquanto o estudo de Arcanjo *et al.* (2018b) apresentou uma taxa mais alta, com 65% dos participantes afetados. Essa disparidade pode ser atribuída a uma variedade de fatores, incluindo diferenças nas metodologias de coleta de dados, critérios de diagnóstico de lesões e características da população estudada.

No entanto, apesar das discrepâncias nos resultados individuais, a análise combinada dos estudos indica uma tendência geral de uma proporção significativa de corredores de rua apresentando lesões. Esse panorama reforça a importância da prevenção e do tratamento adequado das lesões nessa população, destacando a necessidade de intervenções direcionadas para reduzir o risco de lesões e promover a saúde e o bem-estar dos corredores.

3.3 Os principais locais anatômicos onde ocorrem lesões em corredores de rua

As lesões em corredores de rua são frequentemente associadas à sobrecarga biomecânica e à falta de recuperação adequada. Uma das lesões mais comuns é a síndrome da banda iliotibial, que ocorre devido à fricção repetitiva do tendão iliotibial sobre o epicôndilo lateral do fêmur, resultando em dor na região lateral do joelho. Além disso, lesões como a fascite plantar, relacionada ao excesso de impacto no arco do pé, e a tendinite de Aquiles, devido à tensão repetitiva no tendão calcâneo, são comuns entre corredores devido à demanda constante dessas estruturas durante a corrida (Arcanjo *et al.*, 2018a; Arcanjo *et al.*, 2018b; Salicio *et al.*, 2017).

De acordo com Araújo *et al.* (2015 p.540):

“A prática de corrida pode acarretar um alto número de lesões nos joelhos, pés e tornozelos em seus praticantes, como entorses, lesões bolhosas e escoriações, porém na maioria são classificadas como leves, com rápido retorno à prática esportiva.”

As principais lesões em corredores de rua acometem principalmente os membros inferiores, com destaque para o Joelho (Tendinopatia do tendão patelar e Síndrome patelofemoral), Tíbia (Síndrome do estresse medial da tíbia), Pé e Tornozelo (Entorses e Fasceíte plantar) e Coluna Lombar (Lesões na região lombar) sendo que em outras lesões menos frequentes também podem ocorrer nos membros superiores e cabeça (Araújo *et al.*, 2015; Costa *et al.*, 2020; Campos *et al.*, 2016).

A tabela 4 apresenta a relação dos principais locais onde ocorrem as lesões e a porcentagem em relação a amostra total.

Tabela 4: Locais anatômicos das lesões e a frequência em que elas ocorrem.

ESTUDO	JOELHO		PERNA		COXA		TORNOZELO		PÉ		QUADRIL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Araújo <i>et al.</i> (2015)	56	46,2 %	6	4,9 %	3	2,4 %	20	16,6%	28	23,2 %	8	6,7 %
Arcanjo <i>et al.</i> (2018a)	16	20,8 %	8	10,4 %	7	9,1 %	3	3,9%	6	7,8 %	4	5,2 %
Arcanjo <i>et al.</i> (2018b)	6	30%	1	5%	1	5%	1	5%	3	15%	1	5%
Campos <i>et al.</i> (2016)	16	30,8 %	16	30,8 %	-	-	8	15,4%	-	-	5	9,6 %
Costa <i>et al.</i> (2020)	90	37,3 %	47	19,5 %	20	8,3 %	37	15,4%	27	11,2 %	20	8,3 %
Teixeira <i>et al.</i> (2023)	48	20,8	-	-	-	-	72	31,3%	72	31,3 %	28	12,1 %
Salicio <i>et al.</i> (2017)	8	21,1 %	-	-	11	28,9 %	9	23,7%	9	23,7 %	11	28,9 %
TOTAL	n = 240		n = 78		n = 42		n = 150		n = 145		n = 77	

Fonte: Autor (2024).

De acordo com os dados da tabela, o joelho é o local anatômico mais frequentemente afetado por lesões entre os corredores de rua, com uma média de 29,6% das lesões ocorrendo nessa região. Isso pode ser atribuído à alta demanda biomecânica que o joelho enfrenta durante a corrida, especialmente devido à sua função crucial na absorção de impacto e na estabilização durante o movimento. Além disso, a sobrecarga repetitiva durante a atividade de corrida pode predispor o joelho

a uma variedade de lesões, incluindo síndrome da banda iliotibial e lesões meniscais. (Teixeira *et al.*, 2023; Costa *et al.*, 2020).

Por outro lado, o quadril parece ser o local menos afetado, com uma média de apenas 9,7% das lesões ocorrendo nessa região. Isso pode ser explicado pela biomecânica da corrida, onde o quadril é menos solicitado em comparação com outras articulações como o joelho e o tornozelo. Além disso, a musculatura do quadril tende a ser mais robusta e menos suscetível a lesões quando comparada a outras áreas como o joelho e o tornozelo. No entanto, é importante ressaltar que lesões no quadril ainda podem ocorrer, especialmente em corredores que apresentam desequilíbrios musculares ou biomecânicos (Campos *et al.*, 2016; Salicio *et al.*, 2017).

A análise dos resultados da tabela revela padrões interessantes em relação às lesões em diferentes áreas anatômicas entre os estudos revisados. No que diz respeito ao joelho, os estudos de Araújo *et al.* (2015) e Costa *et al.* (2020) apresentam as maiores incidências, com 46,2% e 37,3% dos casos, respectivamente, indicando uma preocupação significativa com lesões nessa região. Por outro lado, Arcanjo *et al.* (2018b) relatam uma proporção menor de lesões no joelho, com 30% dos casos.

No tocante à perna, os estudos variam em termos de incidência, com Araújo *et al.* (2015) registrando apenas 4,9% dos casos, enquanto Campos *et al.* (2016) relatam uma incidência mais alta, com 30,8% dos casos. Em relação à coxa, as incidências são menores em todos os estudos, com destaque para Araújo *et al.* (2015) e Costa *et al.* (2020), que registram 2,4% e 8,3%, respectivamente.

Quanto ao tornozelo e pé, há uma variedade de resultados, com estudos como o de Campos *et al.* (2016) destacando uma incidência considerável de lesões nesses locais, enquanto outros, como o de Arcanjo *et al.* (2018b), apresentam números menores. Finalmente, em relação ao quadril, os estudos divergem em suas descobertas, com incidências que variam de 5% a 31,3%.

Essa análise ressalta a importância de considerar a heterogeneidade nos resultados dos estudos ao avaliar a incidência de lesões em diferentes locais anatômicos entre os corredores de rua, sugerindo a necessidade de pesquisas adicionais para entender melhor os fatores subjacentes a essas variações.

3.3.1 Avaliação das causas

Embora a prática de correr seja natural do ser humano, a movimentação do corpo durante uma corrida deve ser realizada sob orientação de um profissional habilitado, para que haja as devidas orientações quanto ao tempo máximo de corrida, distâncias, ritmo da respiração, entre outros. Sendo, portanto, o profissional de Educação Física a melhor escolha nessa orientação. Os estudos apontaram que além da intensidade, a forma como a modalidade supracitada é realizada, é um dos fatores que influenciam o surgimento de lesões, pois a realização de movimentos corporais de forma inadequada pode lesionar o corpo e trazer sérias complicações a curto e longo prazo (Costa *et al.*, 2020; Arcanjo *et al.*, 2018b).

Salicio *et al.* (2017) também explica que umas consideráveis parcelas dessas lesões são resultantes da quantidade e intensidade dos exercícios praticados ou efetivados de forma tecnicamente errônea, sem a observância de fatores indeclináveis como o condicionamento físico e singularidade orgânica dos corredores. Põe-se em evidência a relevância de novas pesquisas que estabeleçam associações entre o desenvolvimento das habilidades físicas com as lesões com o propósito de se estabelecer a avaliação das causas de um modo mais holístico.

4 CONCLUSÃO

Este estudo utilizou-se de vastos parâmetros para analisar e permitir inferir valores qualitativos e quantitativos a fim de aferir proporcionalidade das lesões e das patologias típicas que transcorrem em corridas de rua, concomitantemente, associando-as às localizações anatômicas. A prevalência de lesões em corredores de ruas ainda é bem expressiva, devido a fatores inerentes ao corredor e ao local onde se corre.

As mulheres são as corredoras que mais apresentam lesões, embora estejam, em número, em menor quantidade. Além disso, conclui-se que o joelho é o local anatômico mais frequentemente afetado por lesões entre os corredores de rua, pois este local necessita de uma alta demanda biomecânica. Em contrapartida, o quadril é o local menos afetado por ser menos solicitado em comparação com outras articulações como o joelho e o tornozelo.

Por meio da pesquisa, conclui-se que os principais fatores que desencadeiam ou facilitam o desenvolvimento de lesões em corredores de rua são resultantes da

quantidade e intensidade dos exercícios praticados ou efetivados de forma tecnicamente errônea. Isto levanta questionamentos sobre a necessidade de acompanhamento por parte de um profissional de educação física, que pode orientar na elaboração de um plano de treino equilibrado, corrigir falhas técnicas e promover estratégias de prevenção de lesões, garantindo assim uma prática esportiva mais segura e eficiente.

5 REFERENCIAS

ARAUJO, Mariana Korbage de *et al.* Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 50, p. 537-540, 2015.

ARCÂNJO, Giselle Notini *et al.* Lesões em corredores fundistas recreacionais: incidência, tipos de maior ocorrência e fatores associados. **Motricidade**, v. 14, n. 1, 2018a.

ARCANJO, Giselle Notini *et al.* Prevalência de lesões em corredores de rua em assessorias desportivas na cidade de Fortaleza. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 382-386, 2018b.

BARROSO, Weimar Kunz Sebba *et al.* Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial–2020. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 116, p. 516-658, 2021.

CAMPOS, Alberto Cordeiro *et al.* Prevalência de lesões em corredores de rua amadores. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v. 3, n. 1, p. 40-45, 2016.

CAMPOS, Alessandra Freire Magalhães; CAETANO, Luís Miguel Dias; LAUS-GOMES, Victor. Revisão sistemática de literatura em educação: características, estrutura e possibilidades às pesquisas qualitativas. **Linguagens, Educação e Sociedade**, v. 27, n. 54, p. 139-169, 2023.

CARVALHO, Moisés Vieira *et al.* Mulheres corredoras de rua amadoras apresentam maior nível de autopercepção do cronotipo que homens. **RENEF**, v. 3, n. 3, p. 37-37, 2020.

COSTA, Maria Eduarda Ferreira *et al.* Prevalence and factors associated with injuries in recreational runners: A cross-sectional study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, p. 215-219, 2020.

GONÇALVES, Danilo *et al.* Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. **Cinergis**, v. 17, n. 3, p. 235-8, 2016.

MOURA, Caroline Rodrigues de Barros *et al.* A melhora da qualidade de vida e os benefícios da atividade física em idosos: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10381-10393, 2020.

ROJO, Jeferson Roberto *et al.* Corrida de rua: reflexões sobre o “universo” da modalidade. **Corpoconsciência**, p. 82-96, 2017.

SALICIO, Viviane Martins Mana *et al.* Prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua em Cuiabá-MT. **Journal of Health Sciences**, v. 19, n. 2, p. 78-82, 2017.

TEIXEIRA, Andreia Andreia Cristina Alves Salomão *et al.* Fatores associados à ocorrência e tipos de lesões em corredores amadores no Distrito Federal, Brasil. **Fisioterapia Brasil**, v. 24, n. 4, p. 412-425, 2023.

WEINECK, Jürgen. **Atividade Física e Esporte: para quê?** São Paulo: Manole, 2003.