

Prevalência de lesões em corredores de rua amadores que percorrem até dez quilômetros

Prevalence of injuries in amateur street runners precuring up to 10 km

Elizeth Garcia de Araújo Oliveira

Faculdade Natalense de Ensino e Cultura, Brasil

E-mail: suzyleidenicacio2014@gmail.com

Sebastião David Santos-Filho

Faculdade Natalense de Ensino e Cultura, Brasil

E-mail: sdavidsfilho@gmail.com

Recebido: 01/12/2017 – Aceito: 17/12/2017

Resumo

Comparada com a maioria dos exercícios e das atividades esportivas, a corrida de rua é altamente versátil, pois pode ser realizada em uma ampla variedade de ambientes, fechados ou abertos, em pista ou terrenos irregulares. O exercício físico é usualmente associado ao bem-estar dos seus praticantes. Muitas pessoas que buscam hábitos de vida mais saudáveis, como controlar peso corporal e melhorar a capacidade física, acabam por escolher a corrida como modalidade. Dentre as suas diversas manifestações, a corrida apresenta-se como uma das modalidades com grande número de adeptos, tanto pela facilidade em sua prática, como pelos benefícios para a saúde e o baixo custo. Verificar a prevalência de lesões em corredores de rua amadores que percorrem até 10 km. Foi realizada uma pesquisa quantitativa através de um questionário semiestruturado com perguntas abertas. Foram incluídos neste estudo apenas atletas amadores que praticavam corrida há pelo menos três meses, com frequência mínima de duas vezes por semana e que tivessem idade igual ou superior a 18 anos. Foram enviados 70 questionários dos quais obteve-se 30 viáveis. Oito participantes são mulheres e 22 são homens. A maioria dos entrevistados não faz trabalho preventivo antes da corrida. Entre os homens 14 apresentaram algum tipo de lesão ou sensação de dor. Entre as mulheres apenas 4. Corredores de rua amadores que percorrem até 10 km apresentam na sua maioria lesão nos joelhos, sendo nas mulheres as presentes lesões em panturrilha, coxa e tornozelos.

Palavras-chave: Lesão muscular; Corrida; Corredores amadores.

Abstract

Compared to most exercise and sports activities, street racing is highly versatile as it can be performed in a wide variety of indoor or outdoor environments, on lane or uneven terrain.

Physical exercise is usually associated with the well-being of its practitioners. Many people who seek healthier lifestyle habits, such as controlling body weight and improving physical fitness, end up choosing the race as a modality. Among its various manifestations, the race is one of the modalities with many fans, both for ease in its practice, as well as for the health benefits and the low cost. To verify the prevalence of injuries in amateur street runners that cover up to 10 km. A quantitative research was carried out through a semi-structured questionnaire with open questions. Included in this study were amateur athletes who had been racing for at least three months, at least twice a week, and were 18 years of age or older. A total of 70 questionnaires were sent, of which 30 were viable. Eight participants are women and 22 are men. Most respondents do not do pre-employment pre-race work. Among men, 14 had some type of injury or sensation of pain. Among women only 4. Amateur street runners that cover up to 10 km have mostly knee injuries, being present in women the calf, thigh and ankle injuries.

Keywords: Muscle injury; Running; Amateur runners.

1. Introdução

Comparada com a maioria dos exercícios e das atividades esportivas, a corrida é altamente versátil, pois pode ser realizada em uma ampla variedade de ambientes, fechados ou abertos, em pista ou terrenos irregulares. O exercício físico é usualmente associado ao bem-estar dos seus praticantes. Muitas pessoas que buscam hábitos de vida mais saudáveis, como controlar peso corporal e melhorar a capacidade física, acabam por escolher a corrida como modalidade¹.

Dentre as suas diversas manifestações, a corrida apresenta-se como uma das modalidades com um número incalculável de adeptos, tanto pela facilidade em sua prática, como pelos benefícios para a saúde (aumento da resistência muscular à fadiga, aumento da capacidade respiratória total, melhora na circulação sanguínea) e o baixo custo¹.

Por essas razões, a corrida de rua tem se tornado popular, no entanto, os indivíduos que a praticam, seja no âmbito competitivo ou recreativo, expõem-se aos eventuais riscos².

A realização de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada, pode contribuir para o aumento do número de lesões esportivas (LE), e estas estão associadas a fatores intrínsecos e extrínsecos³. Os fatores intrínsecos abrangem a idade, o sexo, a aptidão, a experiência, além de outros aspectos. Os fatores extrínsecos baseiam-se no treinamento, no tipo de atividade e nas condições climáticas.

Tem-se observado uma crescente incidência de lesões no aparelho locomotor, devido ao impacto ao correr sobre o solo, sobretudo em membros inferiores como: joelhos, tornozelos e pés, em até 83% dos atletas amadores^{4,5}.

A prevalência de lesões em corredores de rua amadores que percorrem até 10 km é muito frequente⁶.

O objetivo desse trabalho é analisar a prevalência de lesões em corredores de rua amadores que percorrem até 10 km na Praça Paulo Holanda, Avenida Mônica Dantas, na cidade de Macaíba/RN.

2. Metodologia

Para execução deste trabalho foi realizada uma pesquisa quantitativa através de um questionário semiestruturado com perguntas abertas.

A população de corredores de rua amadores que praticam a atividade com distância de até 10 km é constituída por 30 participantes, sendo 22 homens e 08 mulheres, participantes estes que integram o grupo “Amigos de Davi”. Localizado na Praça Paulo Holanda, Avenida Mônica Dantas, na cidade de Macaíba/RN.

Foram incluídos neste estudo apenas atletas amadores que praticam corrida há pelo menos três meses, com frequência mínima de duas vezes por semana e que tenham idade igual ou superior a 18 anos. Foram excluídos crianças e adolescentes com idade inferior a 18 anos.

Foi esclarecido a todos os participantes no momento da abordagem que quanto aos objetivos da pesquisa, sendo apenas obtidos a nível acadêmico, onde tiveram pleno sigilo em relação a identidade dos mesmos e que todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Paulista-UNIP sob a Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de questionário semiestruturado com perguntas abertas no próprio local da corrida, com intuito de obter dados e informações necessárias para avaliar a incidência de lesões em cada um dos participantes.

Foram enviados 70 questionários. A maioria dos entrevistados não faz trabalho preventivo antes da corrida.

O questionário individual para avaliação compõe-se de perguntas abertas, onde os participantes fizeram escolhas diante de alternativas apresentadas. Com isso, a pesquisa foi

realizada com todos os atletas da Praça Paulo Holanda, AV. Mônica Dantas, localizada na cidade de Macaíba/RN. Foi necessária a aplicação do questionário, pois o mesmo contribuiu na avaliação como: idade, sexo, tempo de prática, horário habitual do treino, frequência semanal, distância média diária, duração de treino diário, possui orientação, realiza trabalho preventivo, quantidade de lesões desde que começou a correr, quantas lesões no último ano, locais lesionados no último ano, dor atualmente.

Para análise de dados coletados por meio de questionário, foram tabulados na planilha eletrônica Excel do Microsoft Office 2010 e categorizados de acordo com o instrumento utilizado.

3. Resultados

Dos questionários enviados obteve-se 30 viáveis. Entre os homens 14 apresentaram algum tipo de lesão ou sensação de dor. Entre as mulheres apenas 4. Os resultados são mostrados na tabela 1.

Após a análise dos resultados obtidos nos dois grupos, lesionados e não lesionados, obtivemos diversos dados que estão apresentados na tabela 2.

Tabela 1: presença de lesão e frequência durante a prática da corrida

SEXO	TIPO DE LESÃO	FREQUÊNCIA
Feminino	4 sem lesões	Nenhuma
Feminino	4 com lesões: 1 panturrilha; 1 posterior da coxa; 1 tornozelo; 1 calcanhar.	4 com apenas uma lesão.
Masculino	8 sem lesões	Nenhuma
Masculino	14 com lesões: 4 joelho; 1 fascite plantar; 1 coxa e panturrilha; 1 joelho e coxa; 1 posterior da coxa; 1 posterior da coxa, virilha, calcanhar, tornozelo, panturrilha; 1 panturrilha; 1 panturrilha e púbis; 2 coxa; 1 posterior da coxa, calcanhar, virilha.	3 com uma lesão; 6 com duas lesões; 2 com três lesões; 1 com apenas uma lesão; 1 com cinco lesões; 1 com oito lesões.

Entre os homens 14 apresentaram algum tipo de lesão ou sensação de dor. Entre as mulheres apenas 4.

Tabela 2: dados obtidos após análise dos questionários

VARIÁVEIS	GL		GNL	
	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO
IDADE	25 ± 3 anos	34 ± 17 anos	25,5±4,5 anos	27±8 anos
TEMPO DE PRÁTICA	4 ± 1 anos	8,5 ± 6,5 anos	9 ± 3 meses	7,5 ± 4,5 anos
HORÁRIO DE TREINO	50% noturno 50% vespertino	98% vespertino	100% Matutino	50% Noturno
FREQUÊNCIA SEMANAL	2,5 ± 0,5	4 ± 1	3,5 ± 3,5	3,5 ± 3,5
DISTÂNCIA MÉDIA PERCORRIDA (KM)	2,5 ± 0,5	6,5 ± 3,5	3,5 ± 2,5	5 ± 3
DURAÇÃO DE TREINO DIÁRIO (MIN)	35 ± 5	60,5± 20,5	57,5 ± 32,5	47,5 ± 12,5
POSSUI ORIENTAÇÃO	100%	33% não 67% sim	100% Não	37,5% sim 62,5% não
REALIZA TRABALHO PREVENTIVO	75%	85%	25%	37,5%
QUANTAS LESÕES NO ÚLTIMO ANO	75%	100%	100%	100%
DOR, SE SIM, ONDE.	50% Panturrilha	50% Joelho	100% Não	100% Não

Grupo Lesionado (GL) Grupo Não Lesionado (GNL)

4. Discussão

O exercício físico é usualmente associado ao bem-estar dos seus praticantes. Muitas pessoas que buscam hábitos de vida mais saudáveis, como controlar peso corporal e melhorar a capacidade física, acabam por escolher a corrida como modalidade¹.

Por essas razões, a corrida de rua tem se tornado popular, no entanto, os indivíduos que a praticam, seja no âmbito competitivo ou recreativo, expõem-se aos eventuais riscos².

A realização de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada, pode contribuir para o aumento do número de LE, e estas estão associadas a fatores intrínsecos e extrínsecos³. Os fatores intrínsecos abrangem a idade, o sexo, a aptidão, a experiência, além de outros aspectos. Os fatores extrínsecos baseiam-se no treinamento, no tipo de atividade e nas condições climáticas.

Tem-se observado uma crescente incidência de lesões no aparelho locomotor, sobretudo em membros inferiores como: joelhos, tornozelos e pés, em até 83% dos atletas amadores^{4,5}. Confirmado pelos achados nos quais 4 indivíduos do sexo feminino apresentaram lesões na panturrilha, no posterior da coxa, no tornozelo e no calcanhar (tabela 1). E no sexo masculino 14 indivíduos com lesões principalmente na panturrilha e coxa (tabela 1). O local predominante dessas lesões é o joelho. Há uma forte evidência de que uma longa distância de treinamento por semana em corredores masculinos e uma história de lesões anteriores eram fatores de risco para lesões e que um aumento na distância de treinamento por semana era um fator protetor para lesões no joelho⁷.

A prevalência de lesões em corredores de rua amadores que percorrem até 10 km é muito frequente, sendo que as principais alterações que ocorrem nos corredores são do tipo entorses, lesão bolhosa, escoriação, distensão, contusão, eczema flexural, luxação, fratura, dentre outras^{6,7}. O que não foi comprovado no grupo examinado (tabela 2). A prevalência de lesões em corredores amadores é considerável, apesar de ter sido relatada por menos da metade dos participantes. As características do treinamento podem desencadear lesões e devem ser analisadas com cautela para que a corrida seja realizada de forma segura⁸.

Devido à relação dose-resposta entre a atividade física e a saúde, as pessoas que desejam melhorar ainda mais sua aptidão pessoal, devem reduzir seu risco de doenças crônicas e deficiências ou evitar o aumento de peso insalubre, podendo se beneficiar ao ultrapassar as quantidades mínimas recomendadas de atividade física⁹.

5. Conclusão

A atividade física como a corrida de rua feita por amadores que percorrem até 10 km deve trazer benefícios aos seus praticantes como a melhora da aptidão pessoal, reduzindo riscos de doenças crônicas e de lesões.

Corredores de rua amadores que percorrem até 10 km apresentam na sua maioria lesão nos joelhos devido à má postura ou ao não condicionamento antes do exercício.

Corredoras de rua amadores que percorrem até 10 km apresentam na sua maioria lesões em panturrilha, coxa e tornozelos, também produzidas principalmente por um não preparo para o exercício, como um aquecimento adequado da musculatura.

Referências

1. Paluska AS. An Overview of hip injuries in running. Sports Med 2005; 35(11): 991-1014.

2. Neely FG. Biomechanical risk factors for exercise-related lower limb injuries. *Sports Med.* 1998; 26(6) :395-413.
3. Bennell KJ, Crossley K. Musculoskeletal injuries in track and field: distribution and risk factors. *Aust J Sci Med Sport.* 1996; 28(3): 69-75.
4. Bredeweg SW, Klitenberg B, Bessem B, Buist I. Differences in kinetic variables between injured and non-injured novice runners: a prospective cohort study. *J Sci Med Sports.* 2013; 16(3): 205-10.
5. Buist I, Bredeweg SW, Lemmink KA, Pepping GL, Zwerver J, Van Mechelen W, Diercks RL. Incidence and risk factors of Running-Related Injuries during preparation for a four-mile recreational running event. *Br J Sports Med* 2010; 44: 598-604.
6. Araujo MK, Baeza RM, Zalata SRB, Alves PBR, Mattos CA. Lesões em praticantes amadores de corrida. *Rev Bras Ortop.* 2015; 50(5): 537-540.
7. Gent VRN, Siem D, Middelkoop VM, Van OSAG, Bierma-Zeinstra SM, Koes BW. Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. *Br J Sports Med* 2007; 41(8): 469-80.
8. Ferreira, AC, Dias JMC, Fernandes RM, Sabino GS, dos Anjos MTS, Felício DC. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. *Rev Bras Med Esporte.* 2012; 18(4): 252-5.
9. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical Activity and a Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39(8): 1423-34.