

Análise do perfil epidemiológico dos praticantes de corrida de rua em Belém-PA

Analysis of the epidemiological profile of stretchers in Belém-PA

DOI:10.34119/bjhrv3n6-026

Recebimento dos originais: 19/10/2020

Aceitação para publicação: 10/11/2020

Paulo Eugênio Santos Cecim

Mestre em Ciências Médicas FMRP. USP -SP

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: pauloe.cecim@gmail.com

Vicente Magalhães de Araujo Neto

Ensino superior incompleto

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: vicenteneto.med@gmail.com

Maurício da Cruz Castro Júnior

Ensino superior incompleto

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: m.junior3138@gmail.com

Ana Paula do Vale Viegas

Ensino superior incompleto

Universidade Federal do Pará

Endereço: Rua Manoel Umbuzeiro, 2115. Centro, Altamira, PA, 68371-180

E-mail: ana.viegas@icb.ufpa.br

Rafael Gaspar de Almeida Zell

Ensino Superior Incompleto

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: rafaelzell.med@gmail.com

Rafael Almeida Kapassi Jamielniaski

Ensino superior incompleto

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: Rafael_akj@hotmail.com

Giordana Pessoa Vilas Boas

Ensino superior incompleto

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: giordanavboas@gmail.com

José Virgilino Costa Negrão

Fisioterapeuta pós-graduado em Reabilitação traumato-ortopédica

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: jvc.negrao@gmail.com

Ana Beatriz de Sousa Diniz

Ensino superior incompleto

Centro Universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: anabeatrizdesousadiniz@gmail.com

Saul Moraes da Silva

Ensino superior incompleto

Centro universitário do Estado do Pará

Endereço: Avenida Almirante Barroso, 3775. Souza, Belém, PA, 66613-903

E-mail: saulmoraes47@gmail.com

RESUMO

Introdução: A corrida de rua é uma modalidade esportiva que vem apresentando um aumento no número de indivíduos praticantes, incentivado não só pelos benefícios promovidos à saúde, mas também pela facilidade no seu acesso. Todavia, a realização dessa atividade física pode trazer riscos ao organismo, principalmente em indivíduos sem acompanhamento médico adequado, com destaque para a ocorrência de eventos de ordem musculoesquelética e cardiovascular. Objetivos: Avaliar o perfil epidemiológico dos praticantes amadores de corrida de rua em Belém - PA. Métodos: Estudo foi de caráter descritivo, transversal, individualizado, observacional, randomizado. A amostra foi composta por 85 corredores de rua amadores matriculados regularmente em grupos de corrida de rua, que foram submetidos à aplicação do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) adaptado pelos pesquisadores, no qual constaram dados epidemiológicos (idade, sexo, raça) além de perguntas específicas sobre a aptidão dos mesmos para a realização de exercício físico e acompanhamento médico. Resultados: Na amostra, há predomínio de corredores de rua do sexo masculino (64,7%), faixa etária entre 40 e 49 anos (35,3%), etnia parda (58,8%), tendo a saúde como principal motivação para início do treinamento (57,6%) e o condicionamento físico como objetivo primordial (54,1%), a frequência do treino de três vezes por semana (54,1%), participação maciça em provas (95,3%), tendo a distância de 10km como preferida (46,9%), presença de problema de saúde de ordem osteomuscular (20,0%), e avaliação médica prévia (82,4%). Conclusão: Após aplicação do questionário, foram encontrados resultados concordantes com a maior parte dos trabalhos recentes, com maioria de homens entre os praticantes de corrida de rua, com idade média entre 40 e 49 anos, que iniciaram essa atividade por motivo de lazer e sobrepeso, objetivando ganhar condicionamento físico, com uma frequência de treino de três vezes por semana, participando de provas, principalmente as de 10km de distância, com presença de alguma condição osteomuscular prévia, e realização de acompanhamento médico.

Palavras-chave: Exercício físico, Corrida, Perfil epidemiológico, Questionário.

ABSTRACT

Introduction: Road running is a sport that has been showing an increase in the number of practicing individuals, encouraged not only health promotion benefits, but also by the easy access. However, the performance of this physical activity could bring risks to the body, especially in individuals without adequate medical supervision, with emphasis on the occurrence of musculoskeletal and cardiovascular events. **Objectives:** Measure the epidemiological profile of amateur street racers in Belém - PA. **Methods:** The study was descriptive, transversal, individualized, observational, randomized. The sample consisted of 85 amateur street racers regularly registered in street race groups, who were submitted to the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) adapted by the researchers, which contained epidemiological data (age, sex, race) in addition to specific questions about their fitness for exercising physical and medical monitoring. **Results:** In the sample, there is a predominance of male street runners (64.7%), aged between 40 and 49 years (35.3%), mixed race (58.8%), with health as the main motivation to start training (57.6%) and physical conditioning as a primary objective (54.1%), training frequency of three times a week (54.1%), massive participation in races (95.3%), with a preferred distance of 10km (46.9%), presence of musculoskeletal health problems (20.0%), and previous medical evaluation (82.4%). **Conclusion:** After applying the questionnaire, it was found that the majority of street runners are male, aged between 40 and 49 years old, of mixed race, who started this activity for reasons of recreation and overweight, aiming to gain physical conditioning, with a training frequency of three times a week, participating in races, mainly those of 10km distance, with the presence of previous musculoskeletal condition, and medical monitoring.

Keywords: Physical exercise, Running, Epidemiological profile, Questionnaire.

1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, é notório o crescimento global no número de praticantes de corrida de rua, uma modalidade acessível e de baixo custo. Apesar dos variados ganhos à saúde oferecidos pelo treinamento regular, a realização imprópria e não supervisionada pode causar malefícios ao organismo, desde traumas musculoesqueléticos até morte súbita. Logo, torna-se importante conhecer o perfil da população adepta a esse esporte, a fim de identificar os principais fatores de risco e determinar a melhor forma de acompanhamento¹.

Os benefícios fisiológicos dos exercícios físicos relacionados à saúde são baseados em evidências: promove manutenção adequada do peso corporal, melhora os níveis de colesterol sanguíneo, reduzindo o risco de aterosclerose, aumenta os marcadores mitocondriais musculares, colaborando com a resistência muscular. Essas vantagens ainda se estendem à saúde mental, estimulando a produção de serotonina².

Ademais, por intermédio da comparação com indivíduos sedentários, os praticantes de corrida de rua apresentam riscos minimizados de mortalidade, principalmente de fatores cardiovasculares associados a menor probabilidade de desenvolvimento de comorbidades crônicas - como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e dislipidemia -. Destarte, a Organização

Mundial da Saúde (OMS) recomenda, no mínimo, 150 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada³.

Apesar da conjuntura exposta, considera-se que o esporte pode envolver esforço físico prolongado, fomentando o aumento na possibilidade de injúrias ao organismo dos esportistas – com destaque para indivíduos sem supervisão médica e corredores iniciantes que se engajam em eventos extenuantes sem o preparo físico adequado⁴.

Desse modo, a intercorrência médica comumente descrita entre corredores de rua é de ordem musculoesquelética. De acordo com estudos, o principal fator de risco é o episódio prévio de lesão, sendo que os locais mais vulneráveis a esse tipo de agravo são tecidos pouco perfundidos - como ligamentos, tendões e cartilagens – haja vista que esses adaptam-se paulatinamente à intensificação da carga mecânica em relação aos músculos. Essas contusões podem levar a interrupção, de caráter temporário ou definitivo, da atividade física⁵.

Em pessoas com doença cardiovascular não diagnosticada, o exercício físico vigoroso pode promover alterações eletrofisiológicas da função cardíaca e exacerbação da necessidade de consumo de oxigênio pelo miocárdio; fato que corrobora o aumento de eventos de arritmias e isquemia. Nessa perspectiva, essas eventualidades cardiovasculares podem culminar em morte súbita, definida como ocorrência de óbito de 6 (seis) até 24 (vinte e quatro) horas após a prática de atividades físico-desportivas, que apesar de incomum, é alarmante para a sociedade, por tratar-se do falecimento durante a participação em um evento recreativo⁶.

Além disso, as modificações metabólicas proporcionadas durante a atividade podem expor a saúde do corredor. A insuficiência renal aguda é ressaltada pelo elevado grau de preocupação, pois pode ser causada por uso inadequado de anti-inflamatórios não esteroidais, rabdomiólise pós-exercício físico excessivo e depleção de volume. Evidencia-se, também, que a insolação - quando há falhas no sistema de termorregulação que gera o aumento da temperatura corporal (acima de 40 °C) - é a intercorrência de caráter emergencial que é frequentemente ignorada em casos de mal-estar durante a corrida, embora possua maior incidência que arritmia em corridas de longa distância⁷.

Embora seja relevante a compreensão das principais enfermidades que acometem os corredores de rua, é igualmente valioso o conhecimento do perfil desse público, assim como detalhes em relação ao seu treinamento. Na maior parte dos estudos, há uma predominância do sexo masculino, com faixa etária entre 30 e 40 anos, variando a frequência de treino entre 3 e 4 dias, tendo a saúde como principal motivo para adesão ao esporte. Com base em todas essas informações, é possível prestar uma assistência de maior qualidade aos corredores⁸.

Nesse contexto, o uso de questionários permite rastrear possíveis condições prévias da saúde do corredor de rua, além de fatores de risco determinantes para o desenvolvimento de doenças crônicas. O Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) é validado pela American College of Sports Medicine, tendo como vantagens a facilidade na sua aplicação e a possibilidade de referir esportistas com resultado alterado ao médico⁹.

Também vale destacar a importância do assunto no momento atual, visto que o número de praticantes de corrida de rua está aumentando progressivamente ao longo dos anos, aumentando, não só a necessidade de um exame médico capacitado, mas também de pesquisas visando um melhor entendimento do assunto¹⁰.

À vista disso, torna-se necessário a realização de avaliação médica previamente à participação em atividades esportivas, avaliando possíveis fatores de risco que podem predispor casos de lesões musculoesqueléticas. Dessa forma, previne-se o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e a morte súbita, por meio do diagnóstico de cardiopatias desconhecidas e acessando precocemente possíveis distúrbios metabólicos. Assim, este trabalho visa a análise da prevalência de fatores de risco entre corredores de rua amadores e da conscientização da população acerca da necessidade da avaliação médica prévia ao início de uma atividade física¹¹.

O objetivo do presente artigo foi avaliar o perfil epidemiológico dos praticantes amadores de corrida de rua em Belém - PA.

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de ética em Pesquisa (CEP) da instituição onde os autores são pertencentes.

Todos os pacientes da presente pesquisa foram estudados segundo os preceitos da Declaração de Helsinque e do Código de Nuremberg, respeitando as Normas de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Res. CNS 196/96) do Conselho Nacional de Saúde. Além do mais, todos os pacientes autorizaram o uso de seus dados na pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido elaborado pelos pesquisadores.

O presente estudo foi de caráter descritivo, transversal, individualizado, observacional, randomizado. A pesquisa foi realizada em grupos de corrida de rua, na cidade de Belém (PA).

Para a realização do trabalho, a amostra foi composta por 85 corredores de rua amadores matriculados regularmente em grupos de corrida de rua na cidade de Belém-PA.

Os corredores de rua foram submetidos à aplicação do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) adaptado pelos pesquisadores, no qual constaram dados

epidemiológicos (idade, sexo, raça) além de perguntas específicas sobre a aptidão dos mesmos para a realização de exercício físico e acompanhamento médico. Os questionários foram entregues aos corredores juntamente com o TCLE, sendo entregues ao examinador sua respectiva via, junto com o questionário respondido.

Foram considerados critérios de inclusão ter acima de 18 anos e a participação em grupos de corrida de rua por um período maior que 3 meses. Os critérios de exclusão consistiram em: mulheres grávidas, portadores de deficiências físicas graves debilitantes e indivíduos que se recusarem a assinar o TCLE.

As informações da caracterização amostral foram apuradas e digitadas em planilha elaborada no software Microsoft® Office Excel® 2016. Na aplicação da Estatística Descritiva, foram construídas tabelas e gráficos para apresentação dos resultados e calculadas as medidas de posição como média aritmética e desvio padrão.

A estatística analítica foi utilizada para avaliar os resultados das variáveis da amostra através dos Testes G e Qui-Quadrado Aderência para tabelas univariadas e ANOVA. Um critério para comparação entre as idades dos participantes em relação as perguntas do questionário.

As estatísticas descritiva e analítica, foram realizadas no software BioEstat® 5.4. Para a tomada de decisão, foi adotado o nível de significância $\alpha = 0,05$ ou 5%, sinalizando com asterisco (*) os valores significantes.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta de 85 praticantes de corrida em Belém, sendo identificada uma proporção estatisticamente significativa (* $p = 0,0092$) de corredores do sexo masculino (64,7%), em relação ao sexo feminino (35,3%).

As idades variaram entre 22 e 68 anos, com média aritmética de 40.9 anos. Houve proporção estatisticamente significativa (* $p < 0,0001$) de participantes com idade entre 40 a 49 anos.

Os corredores participantes eram em maioria estatisticamente significativa (* $p < 0,0001$) da cor parda (58,8%), seguido de branca (25,9%), negra (14,1%) e albina (1,2%), conforme tabela 1.

Tabela 1 - Perfil dos praticantes de corrida de rua, Belém, 2020.

Perfil dos participantes	Frequência	(N = 85)	p-valor
Sexo			0.0092*
Feminino	30	35.3%	
Masculino*	55	64.7%	
Faixa etária (em anos)			0.0149**
< 30	12	14.1%	
30 a 39	27	31.8%	
40 a 49*	30	35.3%	
50 a 59	12	14.1%	
> = 60	4	4.7%	
Mín / Média ± DP / Máx	22 / 40.9 ± 9.9 / 68		
Raça / Cor			< 0.0001**
Pardo*	50	58.8%	
Branco	22	25.9%	
Negro	12	14.1%	
Albino	1	1.2%	

*Teste Qui-Quadrado e **Teste G Aderência

Quando questionado de qual a motivação que o levou a começar a praticar corrida de rua, a Saúde apresentou uma proporção estatisticamente significativa (*p < 0,0001), em relação ao Lazer e o Sobrepeso (17,6% ambos), assim como a Indicação de amigos (7,1%).

Na amostra foram identificados corredores que treinavam desde 01 única vez na semana (2,4%), assim como aqueles que praticavam nos 07 dias da semana (2,4%). Houve proporção estatisticamente significativa (*p < 0,0001) de corredores que treinam 3 vezes por semana (54,1%).

O objetivo para a realização do treino mais frequente na amostra, foi o condicionamento físico (54,1%), sendo estatisticamente significativa (*p < 0,0001) em relação a Qualidade de vida e Perda de peso (15,3% ambas), assim como a Melhor performance (2,4%), conforme tabela 2.

Tabela 2 - Motivação para o treino em corredores de rua, Belém, 2020.

Motivação para o treinamento	Frequência	(N = 85)
Qual o motivo que o levou a começar a treinar?		
Saúde*	49	57.6%
Lazer	15	17.6%
Sobrepeso	15	17.6%
Indicação de amigos	6	7.1%
Qual a frequência do treino		
1 vez / sem	2	2.4%
2 vezes / sem	13	15.3%
3 vezes / sem**	46	54.1%
4 vezes / sem	13	15.3%
5 vezes / sem	6	7.1%
6 vezes / sem	3	3.5%
7 vezes / sem	2	2.4%
Qual o seu objetivo com o treino		
Melhor performance	2	2.4%
Qualidade de vida	13	15.3%
Condicionamento físico**	46	54.1%
Perda de peso	13	15.3%

*p < 0,0001 Teste Qui-Quadrado Aderência; **p < 0,0001 Teste G Aderência

A maioria estatisticamente significante (*p < 0,0001) dos participantes da pesquisa participa de provas de rua (95,3%).

Entre os corredores que participam de provas, a distância corrida com maior proporção foi a de 10 km (46,9%), sendo estatisticamente significante em relação as demais (*p < 0,0001), seguida de 21 km (28,4%), conforme tabela 03.

Tabela 3 - Corredores participantes em provas de rua, Belém, 2020.

Participação em provas	Frequência	(N = 85)
Você participa de provas?		
Sim*	81	95.3%
Não	4	4.7%
Qual distância das provas, você gosta de correr		
		n = 81
05 km	4	4.9%
10 km*	38	46.9%
21 km	23	28.4%
42 km	11	13.6%
> 42 km	5	6.2%

*p < 0,0001 Teste G Aderência

Na avaliação da prontidão para a atividade física, através do questionário PAR-Q Adaptado, houve proporção estatisticamente significativa ($*p < 0,0001$) de corredores que passam por uma avaliação médica, antes de iniciar atividade física (82,4%).

O problema ósseo ou articular foi o mais referido pelos entrevistados (20,0%) participantes da pesquisa.

O uso de medicamentos para pressão arterial ou problema de coração, foi confirmado por 08 corredores (9,4%), sendo a mesma proporção que afirmou já ter sido orientado por um médico a fazer atividade física, somente supervisionado por um profissional de saúde.

Em relação a dor torácica em geral, somente 03 participantes referiram presença do sintoma (3,5%) e 02 deles, referem dor torácica no último mês (2,4%). Nenhum corredor referiu desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência, conforme tabela 4.

Tabela 4 - Avaliação dos corredores, segundo o questionário PAR-Q adaptado, Belém, 2020.

Questionário PAR-Q Adaptado	Freq	% (N=85)
Você passou por uma avaliação médica antes de iniciar atividade física?*	70	82.4%
Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?	17	20.0%
Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?	9	10.6%
Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?	8	9.4%
Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?	8	9.4%
Você sente dores no peito quando pratica atividade física?	3	3.5%
No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?	2	2.4%
Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência?	0	0.0%

* $p < 0,0001$ Teste G Aderência

Ao comparar as perguntas avaliativas do questionário, em relação a idade dos participantes, foi encontrada diferença estatisticamente significativa ($*p = 0,0132$), entre elas.

As maiores idades médias se apresentam nos pacientes que sentem dor torácica geral, ou no último mês (60 e 59 anos respectivamente).

A avaliação médica prévia alcançou a menor média (42 anos) e a maior amplitude (22 – 68 anos), sugerindo que o cuidado com a orientação médica, se mostra em todas as idades.

Os pacientes com problema osteoarticular, apresentaram mesma idade média que os cardiopatas (47 anos ambos) e o uso de medicamentos para pressão arterial ou problema do coração, ficou entre os pacientes com idade média de 50 anos, como mostra a tabela 5.

Tabela 05 - Avaliação segundo a idade do corredor, Belém, 2020.

Questionário PAR-Q Adaptado	N	Idade dos corredores		
		Mínima	Média	Máxima
Avaliação médica prévia	70	22	42	68
Alguma outra razão	9	30	43	65
Problema osteoarticular	17	27	47	68
Cardiopata	8	30	47	68
Uso de medicamentos	8	31	50	65
Dor torácica (último mês)	2	52	59	65
Dor torácica (em geral)	3	52	60	65

*p = 0,0132 Teste ANOVA Um critério

4 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi descrever o perfil epidemiológico dos corredores de rua de Belém - PA, analisando a idade média dos participantes, bem como gênero, raça, motivação para o início do treinamento, frequência semanal dos treinos, participação em provas, distâncias de prova preferidas, presença de acompanhamento médico para a realização das atividades, e possíveis problemas de saúde decorrentes da prática.

Em relação à análise do perfil epidemiológico, os resultados demonstraram uma abrangência dos participantes em relação ao gênero e à faixa etária, corroborando com o evidente crescimento global dessa modalidade. Segundo Salgado et al¹² acredita-se que este fenômeno decorre de peculiaridades desse esporte como: ser acessível à toda população, demandar custo relativamente baixo para o treinamento e participação dos praticantes, além de caracterizar-se como uma atividade física relevante na perspectiva do lazer.

Embora abrangente em relação ao sexo, os resultados mostraram um predomínio do sexo masculino (64,7%) em relação ao feminino (35,3%), números equivalentes a alguns estudos^{13, 14}. Dentre as explicações, o sedentarismo entre o público masculino e feminino parece ratificar essa prevalência do sexo masculino em corredores de rua. Cunha et al¹⁵ analisaram os fatores

relacionados à prática de atividade física e verificaram que a maior prevalência de sedentarismo ocorreu entre as mulheres (55,5%) quando comparado aos homens (42%).

Além disso, Sá Silva et al¹⁶ ao estudar os fatores sociodemográficos e correlacionar com atividade física de lazer, observou que as mulheres com ocupações domésticas apresentavam maiores chances de não praticar atividades físicas.

Em relação a idade dos participantes, o estudo revelou uma variação entre 22 e 68 anos de idade, sendo a idade mínima e máxima encontradas, respectivamente, com média de idade de 40,9 anos. Houve participação predominante da faixa etária entre 40-49 anos correspondente a 35,3%. Diversos estudos abrangem essa mesma faixa etária como a mais prevalente entre os corredores de rua, tais como outros estudos^{13, 14}.

Acerca dos resultados com relação à etnia, o qual no presente trabalho evidenciou-se um predomínio da raça parda (58,8%), não foram encontrados dados relevantes para efeito comparativo, o que pode ser alvo de estudos futuros sabido a predisposição de algumas doenças de acordo com a etnia dos participantes.

No tocante às causas que levaram à prática de corrida de rua, o motivo saúde (57,6%) predominou em relação ao lazer (17,6%) e indicação de amigos (7,1%), resultado este em consonância com os resultados descritos por Fonseca et al¹⁴, onde a maioria dos pesquisados prioriza a saúde em detrimento do lazer e controle do estresse ao realizar corrida de rua.

De acordo com Hespanhol Junior et al¹⁷ essa prática proporciona efeitos benéficos sobre a massa corporal, gordura corporal, frequência cardíaca em repouso, triglicerídeos e HDL. Lee et al¹⁸ investigou a relação entre a mortalidade de múltiplas causas e por doenças cardiovasculares e a prática de corrida de rua. Os resultados mostraram que pessoas que praticavam corrida de rua apresentavam de 30% a 45% menos riscos de mortalidade em relação aos que não praticavam.

A frequência do treino também impacta diretamente nessa melhora da qualidade de vida, este trabalho evidencia que 54,1% dos praticantes treinam 3 vezes por semana, e objetivam melhorar o condicionamento físico a cada treino (54,1%). Fonseca et al¹⁴ em seu trabalho evidencia que treinar 3 vezes por semana em torno de 1 hora por treino é o recomendado para evitar o aparecimento de doenças provenientes do sedentarismo.

Dentre os problemas mais frequentes relatados pelos entrevistados deste trabalho, estão as lesões osteomusculares (20%). Segundo Salgado J¹², a busca da melhora do desempenho esportivo pessoal e o conseqüente aumento das distâncias percorridas, tanto no esporte competitivo de alto rendimento, como para a grande massa de praticantes amadores ou recreacionais, pode levar muitas vezes o indivíduo a uma exposição excessiva a estímulos e cargas de treinamento elevadas,

podendo ser prejudicial e como consequência o aumento da probabilidade da incidência de lesões que para Souza, R.B. é altamente prevalente em corredores lesões como: dor femoropatelar e fraturas por estresse na tíbia e metatarsos¹⁹.

Ademais, a grande maioria dos pesquisados que treinam semanalmente participam de corridas de rua (95,3%). Destas há uma predominância pelas provas com distância de 10 km (46,9%) em detrimento das provas de 21 km (28,4%), 42 km (13,6%) e 5 km (4,9%), resultado em consonância com o trabalho Euclides et al¹⁹, (2016) onde 57% dos participantes preferiram também a distância de 10 km nas corridas.

No que diz respeito a avaliação médica para poder realizar normalmente os treinos e avaliar riscos de possíveis lesões com treinos e corridas sucessivas sob esforço extenuante, 82,4% dos entrevistados referiram passar por avaliação médica antes de iniciar a treinar. Fonseca et al¹⁴ descreveu que 56,1% realizam acompanhamento profissional. No entanto, destes apenas 12.1% referiram ser supervisionados por médico enquanto 47,2% declararam ser acompanhados por educador físico.

Diante do exposto, percebe-se a visível evolução da prática de corrida de rua como um novo tipo de atividade física e recreativa, sendo inclusiva, abrangente e democrática. Por isso, são necessárias medidas educativas de conscientização, como campanhas publicitárias informativas, incentivando novos adeptos à prática do esporte, independentemente de gênero e idade, esclarecendo a importância da consulta médica antes e durante a realização das atividades a fim de evitar o agravamento de doenças crônicas e prevenir o aparecimento de novas, assim como avaliar se o indivíduo está apto ou não para a prática de corrida de rua, mostrando os riscos de lesões que podem ocorrer se não houver treinamento adequado, bem como os benefícios advindos da prática regular e acompanhado por profissionais.

5 CONCLUSÃO

A prática de corrida de rua vem tornando-se um fenômeno mundial e nacional, com o crescimento constante do número de adeptos do esporte. Esse crescimento abrange uma ampla faixa etária, com predomínio médio em torno dos 40-49 anos de idade e prevalência entre os homens. A maioria dos praticantes cita a saúde como principal motivo para adentrar no mundo das corridas de rua, seguido pela motivação de lazer e controle do estresse.

Além disso, a frequência de treino semanal mais comum é de 3 vezes por semanas com duração média de 1 hora, que de acordo com o recomendado pela OMS é o tempo de atividade mínimo para evitar doenças decorrentes do sedentarismo, e o principal objetivo diário dos treinos

é a melhora do condicionamento físico em busca de melhores resultados individuais e maior competitividade com outros esportistas. A avaliação médica prévia faz parte da rotina dos corredores de rua, entretanto o acompanhamento médico após cada corrida e/ou mensal ainda não é tão frequente.

REFERÊNCIAS

1. Rangel GMM, Farias JM. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. *Rev. Bras. Med. Esporte.* 2016; 22(6): 496-500.
2. Laye MJ, Nielsen MB, Hansen LS, Knudsen T, Pedersen BK. Physical activity enhances metabolic fitness independently of cardiorespiratory fitness in marathon runners. *Disease Markers.* 2015; 2015: 806418.
3. Balbinotti MAA, Gonçalves GHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte.* 2015; 37(1): 65-73.
4. Yankelson L, Sadeh B, Gershovitz L, Werthein J, Heller K, Halpern P, Halkin A, Adler A, Steinvil A, Viskin S. Life-threatening events during endurance sports: is heat stroke more prevalent than arrhythmic death? *Journal of the American College of Cardiology.* 2014; 64(5): 463-469.
5. van der Worp MP, ten Haaf DS, van Cingel R, de Wijer A, Nijhuis-van der Sanden MW, Staal JB. Injuries in runners; a systematic review on risk factors and sex differences. *PLoS One.* 2015; 10(2): e0114937.
6. Nilson F, Börjesson M. Mortality in long-distance running races in Sweden - 2007-2016. *PLoS One.* 2018; 13(4): e0195626.
7. Hodgson LE, Walter E, Venn RM, Galloway R, Pitsiladis Y, Sardat F, Forni LG. Acute kidney injury associated with endurance events-is it a cause for concern? A systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2017; 3(1): e000093.
8. Hino AAF, Reis RS, Rodriguez-Añez CR, Fermino RC. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. *Rev. Bras. Med. Esporte.* 2009; 15(1): 36-39.
9. Ramírez-Góngora MP, Prieto-Alvarado FE. Factores de riesgo del comportamiento y preparación de aficionados inscritos a carreras atléticas de fondo de 18 a 64 años en Bogotá, Colombia, 2014. *Cad. Saúde Pública.* 2016; 32(4): e00066815.
10. Borel WP, Filho JE, Diz JBM, Moreira PF, Veras PM, Catharino LL, Rossi BP, Felício DC. Prevalence of injuries in brazilian recreational street runners: meta-analysis. *Rev. Bras. Med. Esporte.* 2019; 25(2): 161-167.
11. Ghorayeb N, Stein R, Daher DJ, Silveira AD, Ritt LEF, Santos DFP, Sierra, APR, Herdy AH, Araújo CGS, Colombo CSSS, Kopiler DA, Lacerda FFR, Lazzoli JK, Matos LDNJ, Leitão MB, Francisco RC, Alô ROB, Timerman S, Carvalho T, Garcia TG. Atualização da Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte - 2019. *Arq. Bras. Cardiol.* 2019; 112(3): 326-368.
12. Salgado JVV, Mikail MPTC. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões.* 2007; 4(1): 90-8.

13. Albuquerque DB, Silva ML, Miranda YHB, Freitas CMSM. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *R. bras. Ci. e Mov.* 2018; 26(3): 88-95.
14. Fonseca FS, Cavalcante JAM, Almeida LSC, Fialho JVAP. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. *R. bras. Ci. e Mov.* 2019; 27(4): 189-198.
15. Cunha IC, Peixoto MRG, Jardim PCBV, Alexandre VP. Fatores associados à prática de atividade física na população adulta de Goiânia: monitoramento por meio de entrevistas telefônicas. *Rev. bras. epidemiol.* 2008; 11(3): 495-504.
16. Sá Silva SP, Sandre-Pereira G, Salles-Costa R. Fatores sociodemográficos e atividade física de lazer entre homens e mulheres de Duque de Caxias/RJ. *Ciênc. saúde coletiva.* 2011; 16(11): 4491-4501.
17. Hespanhol Junior LC, Pillay JD, van Mechelen W, Verhagen E. Meta-Analyses of the Effects of Habitual Running on Indices of Health in Physically Inactive Adults. *Sports Med.* 2015; 45(10): 1455-68.
18. Lee DC, Pate RR, Lavie CJ, Sui X, Church TS, Blair SN. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *J Am Coll Cardiol.* 2014; 64(14): 1537.
19. Souza RB. An Evidence-Based Videotaped Running Biomechanics Analysis. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* 2016; 27(1): 217-36.
20. Euclides MF, de Barros CL, Coêlho JCA. Benefícios da corrida de rua. *Revista Conexão Eletrônica.* 2016; 13(1): 305.314.