



## PREVALÊNCIA DE LESÕES E TIPO DE TREINAMENTO DE ATLETAS AMADORES DE CORRIDA DE RUA

Diogo Gonçalves de Oliveira<sup>1</sup>

Giannina do Espírito-Santo<sup>2</sup>

Ivanildo Silva Souza<sup>3</sup>

Monique Floret<sup>4</sup>

### RESUMO

Através de observações assistemáticas verifica-se o crescimento da prática regular da corrida de rua. No Rio de Janeiro quase todo final de semana existem eventos dessa modalidade, principalmente, no Aterro do Flamengo. A partir desse cenário o objetivo do estudo foi verificar a prevalência de lesões em corredores de rua e os impactos dessa prática em suas vidas. Trata-se de um estudo descritivo do tipo transversal, com participantes de corridas de rua de ambos os sexos. A amostra do estudo foi de 77 corredores de rua, que responderam a um questionário composto por 27 perguntas para identificar a rotina dos treinamentos elaborado e validado por Almeida *et. al.* (2011). Os resultados apontam que 37 (48,1%) realizam de três a quatro vezes por semana, 62 (80,5%) com uma sessão ao dia, 56 (72,7%) treinam até 120 minutos ao dia, 27 (35,1%) com tempo estimado em minutos para 10 km e apenas 17 (22,1%) possuem treinador, entretanto 32,5% (25) dos participantes tiveram lesões no último ano. A região do corpo mais afetada por elas foi o joelho 14,3% (11). Demonstraram satisfação na prática da corrida, o que é um fator que pode ser positivo para evitar agravos à saúde, além daqueles conhecidos pelas alterações fisiológicas decorrentes do treinamento aeróbio. Este fato evidencia que esta atividade deve ser mais divulgada para haver maiores adesões buscando contribuições para a saúde da população.

**Palavras-chave:** Corredores de rua. Lesões. Percepções do treino.

1. Prof. Esp. Membro do Grupo Observatório de Práticas Corporais. Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. [prof.diogo.oliveira@hotmail.com](mailto:prof.diogo.oliveira@hotmail.com)

2. Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Líder do Grupo Observatório de Práticas Corporais. Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM. Rio de Janeiro, RJ, Brasil. [giannina.es@gmail.com](mailto:giannina.es@gmail.com)

3. Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

4. Graduada em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

## ABSTRACT

Through observations unsystematic growth there is the regular practice of street running. In Rio de Janeiro almost every weekend there are events of this kind, mainly in Flamengo Park. From this scenario the objective of this study was to assess the prevalence of lesions on street racers and the impacts of this practice in their lives. This is a cross-sectional descriptive study, with street racers of both sexes. The study sample was 77 street runners, who answered a questionnaire with 27 questions to identify the routine of training developed and validated by Almeida et. al. (2011). The results show that 37 (48.1%) carry three to four times a week, 62 (80.5%) of a session on day 56 (72.7%) train to 120 minutes a day, 27 (35.1%) with estimated time in minutes for 10 km and only 17 (22.1%) have a coach, however 32.5% (25) of participants had injuries last year. The body region most affected by them was the knee 14.3% (11). Expressed satisfaction in the practice of race, which is a factor which may be positive to avoid health problems beyond those known to the physiological changes resulting from aerobic training. This fact shows that this activity should be further disclosed to any additional membership seeking contributions to the health of the population.

**Keyword:** Street runners. Injury. Perceptions of training.

## 1 INTRODUÇÃO

Através de observações assistemáticas verifica-se o crescimento da prática regular da corrida de rua. No Rio de Janeiro quase todo final de semana existem eventos dessa modalidade, principalmente, no Aterro do Flamengo.

Truccolo, Maduro e Feijó (2008) ao realizarem o estudo sobre os fatores motivacionais da corrida de rua entre homens e mulheres, puderam verificar que as razões que levaram as mulheres a praticarem a atividade estão relacionadas ao aumento do condicionamento físico e saúde. Entretanto para os homens acrescentam-se os sentimentos menos ansiosos. Fator esse que pode estar associado à jornada



de trabalho, principalmente para as mulheres que ainda contam com a dupla jornada.

Ao galgar do tempo de prática da atividade física de corrida de rua busca-se uma melhora no desempenho para isso o desenvolvimento da biomecânica da corrida se torna imprescindível, pois ao observar que muitas lesões são causadas por execução inadequada da mecânica do movimento. Visto que esta mecânica é uma aliada, que ajuda a corrigir a corrida do atleta, trazendo benefícios para a parte técnica e nas prevenções de lesões (SILVA, FRAGA, GONÇALVES, 2007).

A corrida de rua é um esporte de baixo custo e de fácil adaptação para todas as classes sociais, o que o torna mais popular. Por vezes a inexperiência e a falta de orientação podem levar a lesões ou ao sobretreinamento, dificultando a melhora do desempenho de seus praticantes.

Como um dos fatores que causam a perda de desempenho e/ou lesões na prática de corrida de rua a nutrição é um dos fatores que pode influenciar. Conforme Goston e Mendes (2011) em estudo sobre o perfil nutricional de praticantes de corrida de rua observaram o consumo de macronutrientes abaixo do recomendado no grupo estudado, sendo assim, estando inadequado para prática da corrida de rua. O que pode justificar esse achado é que a corrida de rua requer grande esforço físico, que induz ao organismo a um desgaste físico progressivo e a exposição ao estresse aos quais podemos não estar preparados a suportar. Segundo os mesmos autores, uma dieta pobre em carboidrato pode afetar a massa muscular, podem ocasionar baixas reservas de glicogênio nos músculos, aumentar o risco de fadiga, afetar o desempenho total do corredor. Esse cuidado com a dieta do praticante ajuda o corpo a funcionar de forma adequada. Com

isso, pode-se inferir que uma equipe formada por multiprofissionais atenderá o praticante de corrida de rua para auxiliá-lo a reduzir esses fatores de lesões e diminuição de desempenho na prática.

Ao pesquisar os fatores associados à prevalência de lesões em corredores de rua em 295 indivíduos de ambos os sexos, Hino *et al.* (2009) evidenciaram que 44,1% dos participantes encontram-se na faixa etária entre 31 a 45 anos, 81,6% com IMC  $\leq 24,9$  Kg/m<sup>2</sup> e 42,6% com volume de treinamento até 30 minutos ao dia. Os autores concluem que os participantes sofreram algum tipo de lesão nos últimos três meses com afastamento menor ou igual a 90 dias, no entanto quando comparada as variáveis estudadas não foi constatada prevalência de lesão. Em contrapartida, Pileggi *et al.* (2010) encontraram que 50% dos participantes (18 corredores) com 22 lesões osteomioarticulares, o que evidencia mais de uma lesão por praticante.

A partir desse cenário o objetivo do estudo foi verificar a prevalência de lesões em corredores de rua e os impactos dessa prática em suas vidas.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo transversal, com participantes de corridas de rua de ambos os sexos.

O instrumento validado por Almeida *et al.* (2011) trata-se de um questionário composto por 27 perguntas para identificar a rotina dos treinamentos.

Após lerem e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido, onde informa sobre o respeito ao anonimato e a opção de a qualquer momento poderiam solicitar para deixar de participar do estudo, 77 corredores



(34 mulheres e 43 homens) com idade entre 18 e 65 anos e foram selecionados aleatoriamente a participar do estudo.

A coleta de dados foi realizada em indivíduos amadores divididos em dois momentos. O primeiro no mês de Setembro em alunos de três academias da zona norte e centro e o segundo momento no mês de Outubro numa prova de revezamento realizado no Estado do Rio de Janeiro no ano de 2011.

Para a análise das variáveis envolvidas foi utilizada a estatística descritiva, realizada em planilha de cálculo *Microsoft Excel 2007*.

### 3 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

#### 3.1 Características da Amostra

Neste item são demonstradas as características da amostra, onde há uma predominância do sexo masculino (55,8%), Índice de Massa Corporal entre 18,5 kg/m<sup>2</sup> e 24,9 kg/m<sup>2</sup> (62,3%), a faixa etária de 26 a 35 anos (36,4%) e o tempo de prática dos participantes centrou-se em até dois anos (58,4%).

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Masculino	43	55,8	Entre 18,5 e 24,9	48	62,3
Feminino	34	44,2	Entre 25 e 29,9	21	27,3
			Acima de 29,9	4	5,2
<b>Idade (anos)</b>			<b>Prática da corrida (anos)</b>		
De 18 a 25	13	16,9	Até 2	45	58,4
De 26 a 35	28	36,4	2 a 5	18	23,4
De 36 a 45	15	19,5	6 a 10	3	3,9
Acima de 45	16	20,8	Acima de 10	11	14,3

Tabela 1: Características da amostra



### 3.2 Tipo de Treinamento

Ao relatar sobre o treinamento nota-se que os participantes 37 (48,1%) realizam de três a quatro vezes por semana, 62 (80,5%) com uma sessão ao dia, 56 (72,7%) treinam até 120 minutos ao dia, 27 (35,1%) com tempo estimado em minutos para 10 km e apenas 17 (22,1%) possuem treinador.

Treino semanal	n	%	Duração treino ao dia (min.)	N	%
1 a 2	14	18,2	Até 120	56	72,7
3 a 4	37	48,1	De 121 a 180	12	15,6
5 a 6	16	20,8	De 181 a 240	5	6,5
7	10	13,0	Acima de 240	4	5,2
Sessões ao dia	%	Tempo estimado nos 10 km (min.)		N	%
1	62	80,5	Ate 40	10	13,0
2	15	19,5	41 a 50	25	32,5
Possui treinador			51 a 60	27	35,1
Sim	17	22,1	Acima de 61	15	19,5
Não	55	71,4			

Tabela 2: Sobre treinamento

### 3.3 Lesões

Pode-se observar na tabela 3 que 32,5% (25) dos participantes tiveram lesões no último ano. A região do corpo mais afetada por elas foi o joelho 14,3% (11).

Lesões nos últimos 12 meses	n	%
Sim	25	32,5
Não	52	67,5
Região do corpo		
Joelho	11	14,3
Coluna lombar	3	3,9
Pé	1	1,3
Parte posterior da perna	6	7,8
Parte anterior da perna	4	5,2

Tabela 3: Lesões



### 3.4 Percepções Sobre o Esporte

As percepções sobre o esporte foram distribuídas em cinco classificações, onde raramente está para menos e quase sempre para mais significativa. De acordo com as respostas encontradas para algumas categorias com maior valor de sentido (quase sempre) que são respectivamente coisas que vale a pena (7), exploração de potencial (5), interesse pelo esporte (1), preocupação em ser bem sucedido (3) e bem sucedido (3).

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
Coisas que vale a pena	4	48	9	9	7
Esforço para outras atividades	55	15	7	-	-
Cansaço com a prática	56	16	5	-	-
Alcançando metas	27	33	17	-	-
Preocupação com desempenho	27	19	31	-	-
Exploração de potencial	30	23	17	2	5
Destruído pelo esporte	75	2	-	-	-
Interesse pelo esporte	44	23	4	1	1
Exaustão	63	14	-	-	-
Preocupação em ser bem sucedido	38	21	11	6	3
Exaustão física e mental	71	6	-	-	-
Bem sucedido	1	22	12	39	3
Sentimentos negativos	35	42	-	-	-

Tabela 4: Percepção sobre o esporte

## 4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados apresentados no presente estudo apontam que a incidência e prevalência de lesões em atletas amadores foram de 32,5% dos participantes, que revelaram terem se lesionado nos últimos 12 meses. A região do corpo mais atingida foi o joelho (14,3%). Esse fato pode ser justificado devido aos participantes da pesquisa não serem corredores profissionais e também por terem até dois anos (58,4%) na prática de corrida de rua que se considera inexperiente



para atuar com essa modalidade esportiva.

Em pesquisa realizada por Pileggi *et al.* (2010, p. 457) evidenciou que metade de seus participantes teve alguma lesão osteomioarticular e destes quatro apresentaram três ou mais lesões. Nas comparações realizadas pelos autores não encontraram diferenças significativas entre os grupos relacionados ao

[...] tempo de treino e distância percorrida semanalmente, média de velocidade, tipo de percurso e superfície de treino, número e tempo de uso de pares de tênis, uso de órteses, número de competições, tempo de alongamento, lesões prévias, prática atual ou anterior de outras atividades físicas, tempo de prática da corrida.

Vale ressaltar que a amostra utilizada no estudo de Pileggi *et al.* (2010) foi de 18 corredores (13 homens e cinco mulheres) amadores. Com uma amostra pequena pode ter favorecido a maior homogeneidade do grupo nos resultados referentes as variáveis supra citadas.

Para que as lesões musculoesqueléticas sejam evitadas é necessário que a prescrição do treinamento seja realizada de forma segura respeitando principalmente os princípios do treinamento desportivo, visto que o incremento de volume semanal de treino pode aumentar o risco de lesão (HINO *et. al.*, 2009). Nos dados levantados com os participantes de corrida de rua desta pesquisa foi possível verificar que a maior incidência de lesões ocorreu com aqueles que têm o maior volume de treino semanal, independente de receberem orientação ou não.

Neto, Zanetti e Casa Júnior (2009) ao realizarem estudo com 219 corredores de rua de ambos os sexos, encontraram que há uma elevada prevalência de lesões, mesmo a maioria recebendo orientação profissional. Os atletas do sexo masculino, com

idade entorno dos 30 anos e que aderiram a esta prática há mais de três anos, apresentaram uma maior incidência de lesões. Os autores também encontraram o que os membros inferiores foram os mais acometidos por lesões. O que reforça os dados encontrados na amostra desta pesquisa.

Vários são os fatores motivacionais à prática da corrida de rua, como redução da ansiedade, aumento da autoestima, melhora do condicionamento físico e saúde (TRUCCOLO, MADURO, FEIJÓ, 2008). Essas percepções sobre o esporte estão de pleno acordo com o trabalho supracitado ao relatar sobre os fatores motivacionais. Cabe ressaltar, que os participantes associaram a não se sentirem destruídos e exaustos fisicamente pelo esporte e raramente têm sentimentos negativos.



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os participantes desse estudo pode-se evidenciar que os mesmos não apresentaram alta prevalência de lesões, mesmo entre aqueles que não realizam treinamento sem orientação de um profissional especializado.

O volume de treino predominante foi de três a quatro vezes por semana com duração da sessão que não ultrapassava duas horas ao dia.

Quanto ao impacto dessa atividade na amostra fica claro que esses corredores são praticantes recreativos, pois com base na variável percepção sobre o esporte os informantes demonstram que raramente alcançam suas metas no esporte e algumas vezes se preocupa com seu desempenho.

Demonstraram satisfação na prática da corrida, o que é um fator que pode ser positivo para evitar agravos à saúde, além daqueles conhecidos pelas alterações fisiológicas decorrentes do treinamento aeróbio. Este fato evidencia que esta atividade deve ser mais divulgada para haver maiores adesões buscando contribuições para a saúde da população.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. N. *et al.* Caracterização dos níveis de ansiedade e burnout em corredores de rua não-atletas. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DOS ESPORTES, 17, 2011, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2011. 1 CD-ROM.

GOSTON, J. L.; MENDES, L. L. Perfil nutricional de praticantes de corrida de rua de um clube esportivo da cidade de Belo Horizonte, MG, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-17, fev. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922011000100002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 4 jan. 2012.

GUNTHER, H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 201-209, ago. 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722006000200010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722006000200010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 4 jan. 2012

HINO, A. A. F. *et al.* Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 15, n. 1, p. 36-39, fev. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922009000100008&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000100008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 4 jan. 2012





NETO, GERCINO A. S.; ZANETTI, GISELLE R. L.; CASA JUNIOR, ADROALDO J. Perfil epidemiológico das lesões musculoesqueléticas em atletas praticantes de corrida de rua em Goiânia. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, n. especial, p. 26, nov. 2009.

PILEGGI, P. *et al.* Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. **Rev. bras. educ. fís. esporte (Impr.)**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 453-462, dez. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092010000400003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092010000400003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 4 jan. 2012.

SILVA, S. D., FRAGA, C. W., GONÇALVES, M.. Efeito da fadiga muscular na biomecânica da corrida: uma revisão. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, Brasil, v. 13, n. 3, p. 225-235, jan. 2008. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/821>. Acesso em: 4 jan. 2012.

TRUCCOLO, A., MADURO, P., FEIJÓ, E.. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, Brasil, v.14, n. 2, p. 108-114, set. 2008. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1162>. Acesso em: 4 jan. 2012.

**Endereço para correspondência:**

Diogo Gonçalves de Oliveira

prof.diogo.oliveira@hotmail.com ou Av. Paris, 72 Bonsucesso . Rio de Janeiro . CEP 21041-020