

PERCEPÇÃO DOS CORREDORES AMADORES DE RUA PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS

Cláudio de Oliveira NEVES¹

Kenji KIDO²

Jairo SCHANTZ JUNIOR²

Renato Braz de ARAÚJO¹

¹Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG

¹Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG

Palavras-chave: Corredores Amadores. Percepção Prevenção. Lesão.

INTRODUÇÃO

A corrida de rua é mencionada como uma das atividades esportivas mais difundidas e praticadas, devido à facilidade de acesso, prática e custo. Devido a essa popularidade, o número de praticantes tem aumentado a cada ano, bem como o número de pessoas com algum tipo de lesão esportiva, por vezes associado à realização desta modalidade. Cohen e Abdalla (2003) afirmam que lesões esportivas são provocadas principalmente por métodos inadequados de treinamento, provocando alterações estruturais tanto em musculatura, quanto em cartilagens e tecidos ósseos. Ocorre uma sobrecarga que é, muitas vezes, agravada pela fraqueza tendinosa e ligamentar. Os autores ainda revelam que as causas são muitas vezes devido ao desgaste crônico ou por laceração, decorrentes de movimentos repetitivos e recorrentes.

Alguns autores relatam que muitas lesões estão ligadas a forma de pisar, intensidade do exercício e até mesmo a questões nutricionais. Mas será que as pessoas praticantes de corrida de rua, tem a consciência do que fazer para prevenir lesões durante a prática desta modalidade? Resolveu-se então, a partir desta indagação, verificar a percepção de fatores extrínsecos que podem acarretar em uma lesão, principalmente no aparelho locomotor.

OBJETIVO

Verificar a percepção dos corredores de rua amadores sobre o risco de serem acometidos por lesões durante a prática da corrida.

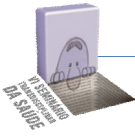
MÉTODOS UTILIZADOS

Pesquisa exploratória-descritiva, de cunho quali-quantitativo de amostragem do tipo acidental randomizada. O método de abordagem é descrito como voluntariado, ou seja, os praticantes estavam nos locais de amostragem no momento das coletas e se dispuseram a responder o questionário. As coletas foram realizadas em duas academias do município de Cuiabá, MT, em um parque e em um complexo poliesportivo da mesma cidade, com auxílio de um questionário semiestruturado contendo 12 questões objetivas. Participaram deste estudo 51 pessoas que praticam corrida amadora. Os resultados foram analisados através de estatística descritiva, sendo utilizada distribuição de frequência (absoluta e relativa) simples, média e intervalo de classe. Os dados foram apresentados em forma de tabela e gráficos do tipo histograma e de setor.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Foram questionados 51 corredores, entre 18 e 54 anos. Dentre a distribuição das faixas etárias, observou-se que as mais abundantes foram de 26 a 30 anos (25,5%), seguidas pelos intervalos entre 31 – 35 anos (19,6%) e 36 – 40 anos (17,6%) (Anexo A). Em estudo realizado por Hino *et al.* (2009) com corredores de rua, os autores encontraram uma proporção de 44,1% dos participantes na faixa etária entre 31 e 45 anos. Comparado esses resultados com deste estudo, verifica-se que 47% dos questionados no mesmo intervalo, podendo haver relação com o nível de maturidade e busca pela qualidade de vida. Os dados foram analisados através de estatística descritiva, por meio de frequência (absoluta e relativa) e média aritmética simples. Ainda, os resultados foram apresentados através de tabela de distribuição de frequência simples.

Indivíduos com mais idade apresentam maior preocupação com a saúde, enquanto os mais jovens buscam mais a estética. Quando observada a sexagem, verifica-se que o público masculino foi mais participativo (62,7%) que o feminino (37,2%) (Anexo A). Souza *et al.* (2014), apontam que a participação masculina é maior nesse tipo de atividade, talvez devido as características do sexo, visto



que nos primórdios, por ser caçador, desenvolveu uma maior predisposição a deslocamentos que envolvam a corrida. O grau de escolaridade também foi questionado, verificando-se que 52,9% dos participantes da pesquisa apresentam nível superior completo, 23,5% apenas o ensino médio e 13,7% nível superior incompleto (Anexo A). É interessante destacar que o nível de instrução é muito importante para que o indivíduo tenha consciência da necessidade de estar sempre buscando informações sobre a atividade escolhida, bem como os prós e contras, podendo prevenir o acometimento de lesões no aparelho locomotor. As profissões que apresentaram maior ocorrência foram advogados (13,7%), estudantes e administradores (9,8%) e bancários e empresários (7,8%) (Anexo A).

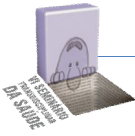
Dos participantes da pesquisa verificou-se que 33,3% praticam a corrida de rua entre um e três anos, 29,4% relataram correr menos de um ano, 23,5% mais de cinco anos. Apenas 13,7% disseram praticar de três a cinco anos (Anexo B). Este fato pode estar diretamente ligada os fatores motivacionais. Truccolo *et al.* (2008) relatam neste sentido que no caso da corrida o que mais motiva as pessoas é a sensação de bem-estar. Quando questionado se os praticantes de corrida amadora realizavam algum tipo de treino para se preparar para a prática 62,7% disseram que estão sempre se preparando enquanto 13,7% relataram que não costumam treinar para as corridas de rua. Os demais disseram que costumam treinar anos meses antes (11,7%) (Anexo C). Machado e Penna (2010) justificam esse comportamento afirmando que esse tipo de exercício está usualmente relacionado ao bem-estar dos seus praticantes. Muitos adeptos têm relatado que vêem a corrida como uma forma recreativa, além dos benefícios e baixo custo. Como consequência, os indivíduos tem se dedicado mais ao treino específico, para melhorarem sua performance durante a prática e/ou provas que ocorrem em vários períodos do ano.

Questionou-se também, se além da corrida de rua, os pesquisados praticavam outra atividade física, 29 indivíduos disseram que praticam musculação, 16 indivíduos praticam treinamento funcional e 12 praticam *Crossfit* (Anexo D). Estes trabalhos, com exercícios resistidos têm sido considerados um recurso a serem utilizados para a prevenção de lesões. Souza *et al.* (2014) consideram que os riscos à saúde devido a prática de corrida não adequada, é importante fator contribuinte para o aumento de lesões nos corredores. Ainda, a força tem grande influência no rendimento das corridas. Com isso tem-se a diminuição no tempo de recuperação, aumento na profilaxia na prevenção de lesões, melhora da eficiência biomecânica e na velocidade. Em nossa pesquisa, alguns corredores afirmaram que realizam o treino de musculação justamente para melhorarem sua performance durante a provas que ocorrem no estado.

Pode-se verificar no Anexo E, que 33 participantes acreditam que para evitar lesões é importante realizar alongamento antes da prática, 30 disseram que a busca por orientação de um profissional é recomendado e 25 dos praticantes afirmaram utilizar calçados adequados. Para Peixer (2005) os alongamentos são importantes, pois mantém os músculos flexíveis, além de preparar o corpo para a execução de movimentos. O autor ainda afirma que os exercícios de alongamento são especialmente importantes para pessoas que praticam exercícios desgastantes, como a corrida de rua. Ressalta-se que muita pessoa não tem o conhecimento adequado sobre o alongamento e sua correta execução, diferentemente dos entrevistados, cientes da necessidade. Ishida *et al.* (2013) comentam que muitos corredores desconhecem suas condições de saúde e realizam a prática de atividade física sem orientação do profissional adequado, podendo representar um agravo aos fatores de risco de lesões. Percebe-se também que o tipo de calçado tem grande influência na ocorrência de lesão, caso não haja amortecimento adequado, não há redução do impacto causado nas articulações, principalmente do joelho e calcanhares, as cartilagens, podem sofrer rompimento ou desgastes graves de forma se tronar permanente (MACHADO; PENNA, 2010).

Outro fator importante durante o exercício é a evapotranspiração, considerada uma maneira eficiente de dissipar o calor. Portanto, se o corpo não possuir repositores em quantidades suficientes para controlar perdas de água e eletrólitos, ocorrerá o aumento da temperatura, com prejuízo no desempenho (RIBEIRO, 2012). Em nossa pesquisa, houve menção da importância da hidratação para prevenir lesões durante a corrida (20 ind.) (Anexo E). Ribeiro (2012) leciona que durante o exercício a água tem um importante papel na termorregulação. O autor ainda afirma que sem um mecanismo rápido para reduzir a temperatura corporal, haveria um aumento drástico em poucos minutos, causando no indivíduo lesões (diminuindo a lubrificação das articulações) ou até mesmo a morte. 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 que em conjunto com a inexperiência e falta de orientação podem levar a lesões, dificultando a melhora do desempenho de seus praticantes.

Dentre os fatores diretamente ligados a perda de desempenho está a nutrição. Goston e Mendes (2011) lecionam que se o perfil nutricional de praticantes de corrida de rua for de baixo consumo de macronutrientes, estes estão exercitando-se de forma inadequada. A corrida requer um



grande esforço físico, causando um grande desgaste ao organismo. Os autores ressaltam que pouco carboidrato da dieta afeta a massa muscular, reduzindo a oferta de glicogênio, elevando a fadiga muscular, afetando o desempenho do corredor. Esta afirmação vem de encontro com os dados apresentados na pesquisa, onde nenhum dos questionados marca a opção “correr em jejum” como uma forma de evitar a lesão. O que demonstra que este grupo, tem consciência que para se exercitar, deve-se estar alimentado.

Em conversa com alguns corredores, eles lembraram que o volume e intensidade de treino também podem gerar alguma lesão. Pileggi *et al.* (2010) preconizam que apesar dos efeitos benéficos verificados com a prática de corrida, existem uma elevada incidência de lesões no aparelho locomotor. Principalmente em iniciantes que não tenham suas articulações e musculatura treinada. No Anexo F, está explicitada a forma como os corredores de rua preferem ou costumam realizar a prática. Observamos que 54,9% dos entrevistados preferem praticar a corrida sozinha enquanto 45,1% preferem estar acompanhados. Para quem opta por correr sozinho, as justificativas mais relatadas foram conseguir se concentrar melhor, não ter um companheiro, sente-se melhor, devido ao próprio horário e intensidade do treino. Já os que preferem correr acompanhados, disseram que tem maior motivação, sentem-se mais seguros ou por motivos competitivos.

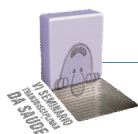
Dentro os fatores de motivação para prática de corrida, a mais mencionada foi a busca pela qualidade de vida. Isso denota que os corredores estão preocupados com a melhora de sua saúde. Ainda, pode-se verificar que os amigos, colegas e familiares tiveram grande influência na escolha dessa atividade, pois o quesito socialização foi o segundo mais mencionado. Outros motivos como estético, competição, prazer e alívio do estresse também foram mencionados, porém por poucos participantes. Neste sentido, Truccolo *et al.* (2008) infere que a motivação do indivíduo a buscar alguma atividade física com um objetivo claramente definido, os mantém com a autoestima elevada. Castro (2014) também destaca que a prática da corrida ocorre por diversos fatores, com maior relevância para a busca da saúde, estética a socialização, busca de uma “válvula de escape”, prazer pela atividade além da competição e novos desafios.

CONCLUSÃO

Ao final desta pesquisa pode-se verificar que os participantes têm certa consciência do que fazer para se evitar lesões durante a prática de corrida. Contudo, nenhum pesquisado marcou todas as questões que consideradas “corretas”. Vale ressaltar, que a única questão que não deveria ser marcada (correr em jejum), não foi assinalada por nenhum dos corredores como correta, demonstrando a consciência da importância de praticar exercícios alimentados. Muitas evidências indicam um crescente número de lesões em corredores, porém ainda há algumas divergências sobre os fatores que podem influenciar na prevenção e/ou ocorrência desses agravos. Além disso, tem-se a relativa carência de mais levantamentos em corredores no Brasil. Dados referentes a lesões em corredores em Cuiabá e Várzea Grande, não foram encontrados, dificultando a realização de intervenções que possam prevenir a ocorrência de acometimentos nessa modalidade. Para finalizar, os riscos à saúde promovidos por prática de corrida inadequada fazem-se necessário discutir ações que venham contribuir, no que tange a prevenção de lesões nos corredores.

REFERÊNCIAS

- CASTRO, G. A. de. **A percepção do bem estar em praticantes de corrida de rua.** Monografia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2014
- COHEN, M. e ABDALLA, R. **Lesões nos esportes - diagnóstico, prevenção e tratamento.** Revinter Editora, Rio de Janeiro. 2003.
- GOSTON, J. L. e 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. 2011.
- HINO, A. A. F.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R. e FERMINO, R. C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Rev Bras Med Esporte.** Vol. 15, No 1. 2009
- ISHIDA, J. de C.; TURI, B. C.; PEREIRA-DA-SILVA, M. e AMARAL, S. Lia do. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Rev Bras Educ Fís Esporte.** 27(1). 2013.
- MACHADO, R. G. B. B. S. e PENNA, N. N. S. **Prevalência de lesões músculos esqueléticas em corredores de rua em Brasília-DF.** Monografia. Centro Universitário de Brasília. Faculdade de Fisioterapia. 2010.
- PEIXER, R. **Exercícios de alongamentos em academias.** Monografia. Universidade Tuiuti do Parana. Curitiba. 2005.



PILEGGI, P.; GUALANO, B.; SOUZA, M.; CAPARBO, V. de F.; PEREIRA, R. M. R.; PINTO, A. L. de S. e LIMA, F. R. Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. v.24, n.4. 2010.

RIBEIRO, A. S. **Análise do grau de desidratação em corredores de rua de 10km em teste com velocidade constante supralimiar com e sem hidratação**. Monografia. Universidade Tecnológica Federal Do Paraná. Curso de Bacharelado em Educação Física. 2012.

SOUZA, C. A. B. de; MONTEIRO, I. de O.; SANTOS, C. dos; AQUINO, F. A. de O.; DOURADO V. Z. e AZEVEDO, M. V. G. T. Treinamento resistido como fator preventivo de lesões em corredores dos 10 km tribuna FM-UNILUS. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**. Vol. 11 Nº. 24. 2014.

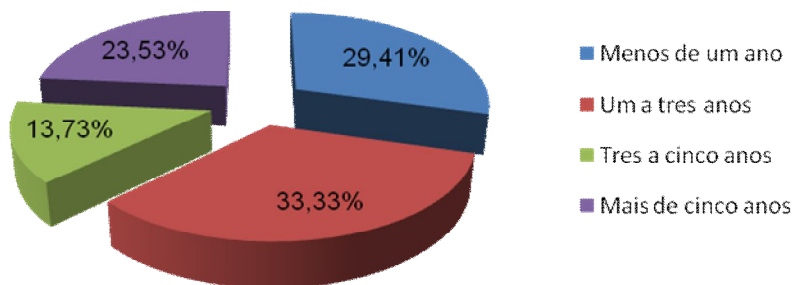
TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A. e FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**. v.14 n.2. 2008.

ANEXOS

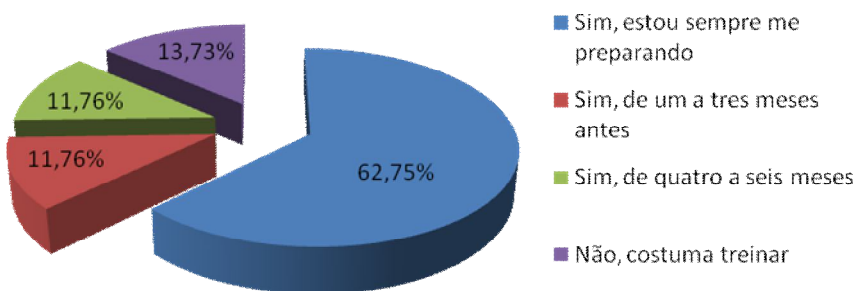
Anexo A – Caracterização dos corredores de rua participantes da pesquisa

INTERVALO DE CLASSE	Nº	%
Idade		
≥ 20 anos	3	5,88
21 - 25 anos	6	11,76
26 - 30 anos	13	25,49
31 - 35 anos	10	19,61
36 - 40 anos	9	17,65
41 - 45 anos	5	9,80
46 a 50 anos	2	3,92
Acima de 50 anos	3	5,88
Sexo		
Masculino	32	62,75
Feminino	19	37,25
Escolaridade		
Ensino Médio	12	23,53
Superior Incompleto	7	13,73
Superior Completo	27	52,94
Pós-Graduação	4	7,84
Mestrado	1	1,96
Profissão		
Advogado	7	13,73
Administrador	5	9,80
Estudante	5	9,80
Bancário	4	7,84
Empresário	4	7,84
Vendedora	3	5,88
Eng. Civil	3	5,88
RH	3	5,88
Contador	3	5,88
Outros	10	19,61

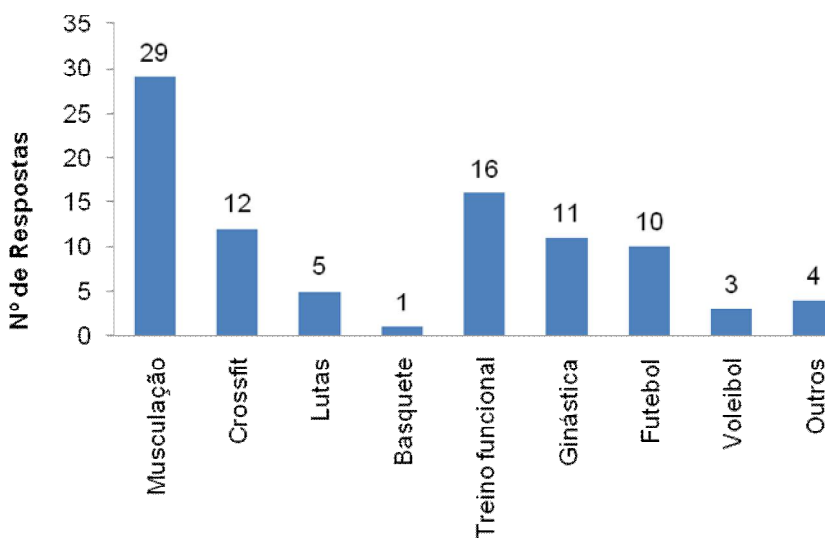
Anexo B - Tempo de prática de corrida de rua.



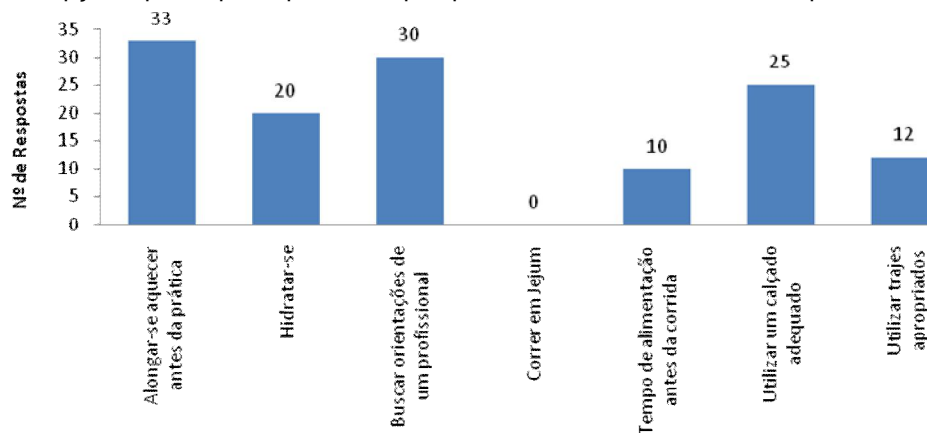
Anexo C – Questão relacionada se os praticantes de corrida costumam realizar algum treino específico para participar da modalidade



Anexo D – Outras atividades desenvolvidas pelos participantes da pesquisa.



Anexo E – Opções que os participantes da pesquisa acreditam evitar lesões na prática de corrida



Anexo F – Forma que os participantes da pesquisa costumam correr.

