

BONUCCI, Jéssica. Índice e fatores associados a lesões em corredores de rua. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

Atualmente observa-se um aumento no número de adeptos a corrida de rua, no entanto, este fato é acompanhado pelo aumento na incidência de lesões provenientes desta prática. Sendo assim o objetivo deste estudo foi identificar o índice e os fatores associados às lesões de corrida. Este estudo foi realizado com 42 atletas amadores, com idade entre 21 e 56 anos, de ambos os sexos e que possuíam pelo menos seis meses de treino e que já tiveram algum tipo de lesão. Todos responderam a um questionário adaptado. A pesquisa foi aplicada no local de treino dos atletas. Pode-se observar que 26 eram do gênero masculino, cuja idade mais prevalente foi entre 40 a 49 anos. O questionário apontou que 23 atletas (55%) treinam 3 vezes na semana e com duração de treino predominante de até 1 hora. O asfalto é o tipo de terreno mais utilizado para os treinos e 31 atletas praticavam a corrida a mais de 3 anos. Neste estudo, 33 participantes (86%) possuíam acompanhamento profissional por professor de educação física em seus treinos. Em relação à lesão, a perna foi o membro mais afetado, seguido do tornozelo e pé. As lesões ocorreram durante o treino de corrida para 29 participantes. Dentre os avaliados, 13 correm mais de 41 quilômetros semanais e 41 atletas praticam outra modalidade esportiva em conjunto com a corrida de rua. Em suma, as lesões, podem estar associadas a excesso de treinos, tempo longo de prática e prática de outra modalidade esportiva concomitante. Partindo da premissa da promoção da atividade física afim de uma vida mais saudável, os resultados do presente estudo sugerem que deva haver mais campanhas de prevenção de lesão, principalmente porque é uma modalidade esportiva que está aumentando cada vez mais.