

FERNANDES, Daniela de Assis. Fatores de risco e prevenção de lesões no joelho em corredores de rua. Bragança Paulista, SP: FESB, 2011. (IMPRESSO)

RESUMO

A prática de corrida de média e longa distância tem crescido em todo o mundo. Apesar de todos os efeitos benéficos da prática de corrida, tem-se observado uma elevada incidência de lesões, sobretudo em membros inferiores. Estatisticamente, a corrida é o quarto esporte que mais ocasiona lesão, estando atrás do futebol de salão, futebol de campo e do vôlei. O objetivo deste estudo foi verificar incidência de lesões em corredores participantes do circuito de corridas de rua do estado de São Paulo, a localização anatômica dessas possíveis lesões, verificar o grau de associação da prevalência de lesões com variáveis pessoais e de treinamento, e identificar as possíveis medidas de prevenção de lesão nesta modalidade. Os dados foram coletados durante a entrega dos Kits de participação da Maratona internacional de São Paulo e Meia maratona de Campinas, no período de junho a julho de 2011, através da aplicação de questionário (IMR) aos atletas. Os resultados apontaram uma incidência de lesão de 21,5%, e estas foram correlacionadas de forma significativa com o volume de treino. O joelho foi o local anatômico mais lesionado. Não foi encontrada associação significativa entre a prevalência de lesões e as outras variáveis analisadas. Controlar o volume de treino é uma medida possível para prevenir a ocorrência desses agravos nessa modalidade.