

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/270904072>

Fatores de risco para lesões em atletas amadores e profissionais de corrida: análise do perfil de 7.731 atletas brasileiros

Conference Paper · January 2008

DOI: 10.13140/2.1.3617.0569

CITATIONS

0

READS

269

5 authors, including:



Cristiano Frota de Souza Laurino

Brazilian Arthroscopy and Sports Traumatolo...

45 PUBLICATIONS 312 CITATIONS

SEE PROFILE



Rogerio Teixeira Silva

NEO

26 PUBLICATIONS 502 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Knee Anatomy [View project](#)

Fatores de risco para lesões em atletas amadores e profissionais de corrida: análise do perfil de 7.731 atletas brasileiros

Autor: Rogerio Teixeira da Silva

Co-autores: Aline Berardi Killner, Gisele Nogueira, Lídia Ferreira de Souza, Cristiano Frota de Souza Laurino

Patrocínio: Janssen-Cilag do Brasil

Resumo:

Introdução: A corrida é um esporte que vem crescendo muito no Brasil nos últimos anos, e com este aumento tem-se observado em conjunto um aumento da incidência de lesões. Muito em detrimento da sobrecarga que alguns atletas competitivos sofrem, um estudo para avaliação destas lesões sempre foi a preocupação de todos que lidam com estes esportistas. Vários dados relacionados aos fatores de risco ainda são duvidosos, como por exemplo a escolha adequada do tipo de calçado para o tipo de pisada do corredor. Preocupados com isto, elaboramos um projeto para inicialmente saber a opinião do corredor com relação ao que ele considera importante em termos de lesão e prevenção. O objetivo principal deste trabalho foi estabelecer o perfil do conhecimento do corredor quando a lesões, material esportivo e o que subjetivamente ele considera importante para prevenção de lesões.

Material e Métodos: Seguindo dados da literatura internacional, elaboramos um questionário com 25 perguntas relacionadas a corrida (tempo de prática da corrida, se treina supervisionado por um técnico ou não, tipo de tênis que usa, se sabe ou não qual o tipo de pisada apresenta – neutra, pronada ou supinada, tipo de tênis que usa para correr, se sabe ou não avaliar de forma adequada quando o tênis deve ser trocado, se já teve alguma lesão em detrimento da corrida, além de algumas questões subjetivas que o corredor dizia o que achar importante para prevenir lesões). O questionário foi organizado através de um site de pesquisa (www.surveymonkey.com), formatado para possibilitar o máximo de precisão nas respostas. Este questionário foi enviado por email para todos os corredores cadastrados na Corpore, instituição sem fins lucrativos que organiza corridas amadoras e profissionais no Brasil. Foram enviados no total 93.060 emails, tendo retornado um total de 9.354 (10,05%). Deste total, após uma avaliação estatística inicial, foram descartados 1.623 pelo fato do atleta não ter assinalado a permissão para publicação dos resultados em pesquisa científica. Restaram para a análise do trabalho 7.731 questionários, o que correspondeu a 82,65% % dos questionários recolhidos. Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética do Hospital São Luiz no dia 10 de março de 2008, sob o número 169/2007, data a partir da qual enviamos os emails aos atletas. A análise estatística dos dados foi realizada descritivamente com cálculo de freqüências e percentuais. Para os cruzamentos foram utilizados os testes de Qui-Quadrado e teste exato de Fisher, utilizando-se o nível de significância de 5% (p-valor < 0.05).

Resultados: Do total de 7.731 questionários 2.130 (27,6%) foram respondidos por mulheres e 5.601 (72,4%) foram respondidos por homens. A maioria dos atletas se situava na faixa etária dos 30 aos 49 anos (5.122 ou 66,3%). O maior parte dos atletas corria regularmente há mais de 2 anos (5.045 ou 65,25%), e praticamente todos competem mais frequentemente em corridas de 10 quilômetros (km) de distância (89,3%). Somente 730 atletas (9,4%) relataram correr maratonas. Com relação ao percurso semanal de treinamento, a maioria treina um total de até 50km por semana

(6.834 atletas, ou 88,4%). Com relação ao conhecimento do tipo de pisada, praticamente metade disseram nunca ter realizado uma avaliação de pisada. Na questão sobre o conhecimento de quando se deve trocar o tênis, somente 1.185 (15,3%) assinalaram corretamente a alternativa que indica que o tênis deve ser trocado dependendo de quantos km foram percorridos. A ocorrência de pelo menos uma lesão que necessitasse de tratamento médico foi relatada por 4.104 atletas (53,1% do total), porém boa parte dos atletas já tratou de alguma dor em decorrência da corrida sem procurar o médico (5.508 ou 71,2%), principalmente quando esta dor foi muscular. O uso de gelo no local (45,9%) e ficar um tempo sem correr (42%) e o uso por conta própria de medicação (30,6%) foram os métodos caseiros mais utilizados. Os atletas consideraram fatores importantes para a prevenção de lesão (em ordem decrescente): tênis com absorção de impacto, orientação de médicos e fisioterapeutas quanto a especificidade das lesões nos corredores, realização periódica de exames preventivos, saber o tipo de pisada, treinamento com técnico de corrida, uso de palmilha para absorver impacto. Após os cruzamentos estatísticos, foram considerados critérios de alto risco para lesão: atletas de maior idade ($p < 0.0001$), atletas que usam o mesmo tênis de corrida por mais de 12 meses ($p < 0.0001$), tempo de prática da corrida acima de 5 anos ($p < 0.0001$), quilometragem maior do que 50km por semana de treinos ($p < 0.0001$).

Discussão: Como observamos em nosso estudo, muitos dados ainda estão sem serem esclarecidos aos atletas, com relação a prevenção de lesões. Metade da população estudada, praticamente, já relatou ter sofrido lesões em detrimento da corrida, que o fizeram procurar o médico, porém grande parte dos atletas de corrida ainda continuam tendo dores e se tratando sem procurar um médico. Este auto-tratamento pode retardar um diagnóstico precoce, o que pode explicar em parte a alta incidência que observamos em consultório de lesões crônicas em corredores. Levando em consideração o que foi relatado pelos corredores, acreditamos que várias estratégias de prevenção de lesões podem ser estabelecidas, e entre elas a melhor orientação quando a especificidade das lesões nesta população específica. Acreditamos que somente estas estratégias poderão fazer com que os corredores, no futuro, possam desenvolver o seu esporte de maneira mais saudável.