

PERFIL E PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES DE SÃO LUÍS MA

Giuliana Maria Nogueira Pereira¹, Luiz Filipe Costa Chaves², Thiago Matheus da Silva Sousa²
Roberto Bianco¹, Daniela Alves Flexa Ribeiro¹, Bruno Bavaresco Gambassi², Samir Seguins Sotão²

RESUMO

Introdução: A prática da corrida, popular em todo o mundo devido à sua acessibilidade e benefícios à saúde, está associada ao risco de lesões musculoesqueléticas. Objetivo: Este estudo buscou identificar o perfil e a prevalência de lesões em corredores de rua na cidade de São Luís-MA. Materiais e Métodos: Foi conduzido um estudo descritivo, transversal e qualitativa, utilizando um questionário semiestruturado online. A amostra foi selecionada por conveniência. Resultados: Dos 138 participantes, a maioria tinha entre 31 a 40 anos (36,23%), praticava corrida há mais de 4 anos (58,69%) e preferia correr uma distância de 10 km (34,05%). Cerca de 64,49% relataram ter sofrido lesões desde o início da prática, com maior prevalência no joelho (27%) e na panturrilha (21%). Conclusão: Conclui-se que a maioria dos corredores investigados tem entre 31 e 50 anos, apresenta índice de massa corporal adequado e treina por 1 a 1h30 por semana. Mais da metade dos corredores analisados apresentou lesões, sendo o joelho a área mais afetada, seguida pela panturrilha e pés.

Palavras-chave: Corredores. Lesão. Fatores de risco. Prevalência.

ABSTRACT

Profile and prevalence of injuries in amateur runners from São Luís-MA

Introduction: Running, popular around the world due to its accessibility and health benefits, is associated with the risk of musculoskeletal injuries. Objective: This study sought to identify the profile and prevalence of injuries in street runners in the city of São Luís-MA. Materials and Methods: A descriptive, cross-sectional and qualitative study was conducted, using a semi-structured online questionnaire. The sample was selected by convenience. Results: Of the 138 participants, the majority were between 31 and 40 years old (36.23%), had been running for more than 4 years (58.69%) and preferred to run a distance of 10 km (34.05%). Around 64.49% reported having suffered injuries since the beginning of the practice, with a higher prevalence in the knee (27%) and calf (21%). Conclusion: It is concluded that the majority of runners investigated are between 31 and 50 years old, have an adequate body mass index and train for 1 to 1h30 per week. More than half of the runners analyzed had injuries, with the knee being the most affected area, followed by the calf and feet.

Key words: Corridors. Lesion. Risk factors. Prevalence.

Autor Correspondente:
Samir Seguins Sotão
samirsotao@gmail.com

E-mails dos autores:
guiliananogueira@gmail.com
prof.filipecosta@gmail.com
thiago_edfisica@outlook.com
bianco.rob19@gmail.com
danielaflexa@hotmail.com
professorbrunobavaresco@gmail.com
samirsotao@gmail.com

1 - Universidade Ceuma, São Luís, Maranhão, Brasil.

2 - Universidade Ceuma, São Luís, Maranhão, Brasil; Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF-UFMA, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

INTRODUÇÃO

O ato de correr origina-se desde a evolução dos bípedes com o aprimoramento da mecânica da marcha há cerca de 4,4 milhões de anos (Bramble e Lieberman, 2004).

Um marco interessante desta evolução é que o desempenho da corrida é definido através de uma combinação de características - comportamentais, anatômicas e fisiológicas -, que irão distinguir os atletas de elite, dos atletas amadores dos corredores de fim de semana (Vernillo e colaboradores, 2016).

No final da década de 60, incentivada pelas contribuições do médico americano Kenneth Cooper, a corrida de rua começou a ser vista como uma maneira a melhorar a aptidão física e buscar saúde. A partir deste marco, a modalidade passou pelo “jogging boom”, aumentando o número de praticantes e, conseqüentemente, o crescimento de eventos nesse campo (Rojo, Starepravo, Silva, 2019).

No Brasil, atualmente, a corrida é uma modalidade muito praticada. Seu “boom” se deu principalmente pelo caráter dinâmico, pela fácil execução (ato natural para os humanos), pela praticidade, podendo ser feita em qualquer lugar e não demandando custos exacerbados (Rojo e colaboradores, 2017).

Além disso, essa popularidade está associada aos inúmeros benefícios à saúde que a modalidade proporciona, como a diminuição dos riscos de obesidade, das doenças cardiovasculares, a redução da mortalidade, o controle do estresse, a sociabilidade, além dos motivos estéticos proporcionados por sua prática regular (Rojo e colaboradores, 2017).

Apesar desses inúmeros benefícios, os estudos sobre a corrida têm demonstrado uma conexão entre esta e a incidência de lesões.

Rangel e Farias (2016), explicam que o aumento das lesões esportivas está ligado a fatores intrínsecos e extrínsecos. Os fatores extrínsecos têm relação com as condições ambientais e a maneira como as atividades são administradas, ligados à preparação ou mesmo à prática da corrida (duração da sessão de treino, quilometragem semanal, erros no planejamento e na execução do treino, calçado utilizado, alimentação, etc). Já os fatores intrínsecos são características físicas e psicológicas pessoais que distinguem os indivíduos entre si, composição corporal, estatura, maior ou menor flexibilidade, histórico de lesões e força muscular.

Normalmente, as lesões são ocasionadas pelo excesso de treino ou pela má distribuição das cargas de treino, ocorrendo, na maioria das vezes, no sistema musculoesquelético. Quando uma estrutura é exposta a um número excessivos de forças que se repetem, estas promoverão um efeito de fadiga, além da falência material (Fuziki, 2012).

A falta de orientação profissional para a prática também é um dos motivos que pode contribuir para o aumento lesivo, onde se observa uma alta incidência em membros inferiores (Torres, Gomes, Silva, 2020).

Diante desse cenário, o objetivo desta pesquisa foi identificar o perfil e a prevalência de lesões em corredores de rua na cidade de São Luís-MA.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e com abordagem qualitativa realizado por meio de um questionário semiestruturado, contendo perguntas abertas e fechadas, com o objetivo de obter dados e informações necessárias para avaliar a prevalência de lesões em corredores de São Luís.

No início do questionário, todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa - estes obtidos apenas para fins acadêmicos - e garantido o sigilo em relação às suas identidades. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), emitido pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Ceuma. Em seguida, responderam ao questionário. Este estudo foi aprovado pelo referido Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer nº 3.104.566.

A seleção da amostra foi por conveniência e não probabilística. Estabeleceu-se como critério de inclusão: ser corredor de rua de São Luís, praticar corrida continuamente por mais de 6 meses, ter mais de 18 anos de idade, de ambos os sexos e responder ao questionário proposto voluntariamente.

Responderam ao questionário 148 corredores, e foram analisados 138 questionários após a exclusão de 10 pessoas que preencheram um dos critérios de exclusão (uma ou mais questões não respondidas ou respondidas de maneira errônea). Assim, foram

analisados os dados de 68 corredoras mulheres e 70 corredores homens foram analisados, conforme observado na tabela 1, onde estão apresentados os perfis dos corredores.

O questionário individual de avaliação é composto de perguntas fechadas, nas quais os participantes escolheram entre as alternativas apresentadas, e perguntas abertas, nas quais responderam a questões pessoais, como massa corporal, estatura, local onde tiveram a lesão (caso tenham tido) e se havia alguma parte do corpo onde sentiam dor, mas que não era considerado lesão.

A pesquisa foi conduzida com corredores de São Luís, durante todo o mês de março até o dia 10 de abril - 2023, sendo divulgada nas redes sociais da autora, além de

ser enviada aos grupos de WhatsApp de corrida das assessorias. Os dados foram tabulados e categorizados em planilha eletrônica do Microsoft Office Excel 2010 de acordo com o questionário, utilizando-se a estatística descritiva, com apresentação dos resultados em tabelas e gráficos.

RESULTADOS

Uma série de variáveis foi analisada referente ao perfil característico dos atletas, tais como: média de idade, Índice de Massa Corporal (IMC), tempo médio de treino por sessão, tempo na corrida, distância média semanal, entre outras.

Tabela 1 - Perfil dos corredores.

Variáveis do Perfil		Feminino		Masculino		Total
		n	%	n	%	
Idade dos Corredores	21 a 30 anos	9	13%	6	9%	15
	31 a 40 anos	29	43%	27	39%	56
	41 a 50 anos	18	26%	28	40%	46
	Mais de 51 anos	12	18%	9	13%	21
IMC	Magreza	1	1%	0	0%	1
	Normal	52	76%	36	51%	88
	Obesidade Grau I	14	21%	31	44%	45
	Obesidade Grau II	1	1%	3	4%	4
Tempo Médio por Sessão de Treino	menos de 1 hora	23	34%	15	21%	38
	entre 1h e 1h 30min	39	57%	48	69%	87
	entre 1h 30min e 2h	4	6%	6	9%	10
	mais de 2h de treino	2	3%	1	1%	3
Distância Média por Semana	entre 20 e 30km por semana	38	56%	23	33%	61
	entre 30 e 40km por semana	21	31%	18	26%	39
	entre 40 e 50km por semana	5	7%	14	20%	19
	entre 50 e 60km por semana	3	4%	9	13%	12
	mais de 60km por semana	1	1%	6	9%	7
Superfície Mais Comum da Prática de Corrida	Areia	1	1%	0	0%	1
	Asfalto	62	91%	68	97%	130
	Esteira	4	6%	0	0%	4
	Terra batida	1	1%	2	3%	3
Treino de Força	Não faço treinamento de força	6	9%	5	7%	11
	Sim, 1 a 3x na semana	53	78%	58	83%	111
	Sim, mais de 3x na semana	9	13%	7	10%	16
Planilha de Treinos Elaborada por Profissional	Não, eu mesmo faço minha planilha	0	0%	4	6%	4
	Não, simplesmente saio para correr	7	10%	2	3%	9
	Não, uso planilha de internet	1	1%	1	1%	2
	Sim, possuo acompanhamento	60	88%	63	90%	123
Utilização de mais de um modelo de tênis	Não, uso o mesmo para todos os treinos	14	21%	4	6%	18
	Sim, tenho +1	54	79%	66	94%	120

Variáveis do Perfil		Feminino		Masculino		Total
		n	%	n	%	
Distância Preferida	5 km	14	16%	8	11%	22
	10 km	24	27%	23	33%	47
	15 km	28	32%	4	6%	32
	21 km	13	15%	17	24%	30
	42 km	8	9%	13	19%	21
	Ultradistâncias (>42km)	1	1%	5	7%	6
Nível de Corredor Autodeclarado	Iniciante	12	18%	5	7%	17
	Intermediário	48	71%	50	71%	98
	Avançado	8	12%	15	21%	23
Tempo de Prática na Corrida	menos de 6 meses	4	6%	1	1%	5
	entre 6 meses e 1 ano	4	6%	3	4%	7
	entre 1 ano e 2 anos	7	10%	6	9%	13
	entre 2 anos e 4 anos	14	21%	18	26%	32
	mais de 4 anos	39	57%	42	60%	81

Um total de 70 corredores do sexo masculino e 68 corredoras do sexo feminino relataram um índice de massa corporal considerado saudável (IMC entre 18,5 e 24,9).

A maioria deles possui mais de 4 anos de experiência em corrida (autodeclarados intermediários), correndo entre 60 e 90 minutos

por sessão de treino, com uma média de 20 a 30 quilômetros semanais percorridos.

Observou-se um total de 104 lesões relatadas, com 89 pessoas lesionadas desde que começaram a correr, e 7 locais de maior incidência lesiva, sendo eles: joelho (com o maior percentual), panturrilhas, pés, quadril, coxas, tornozelo e região lombar.

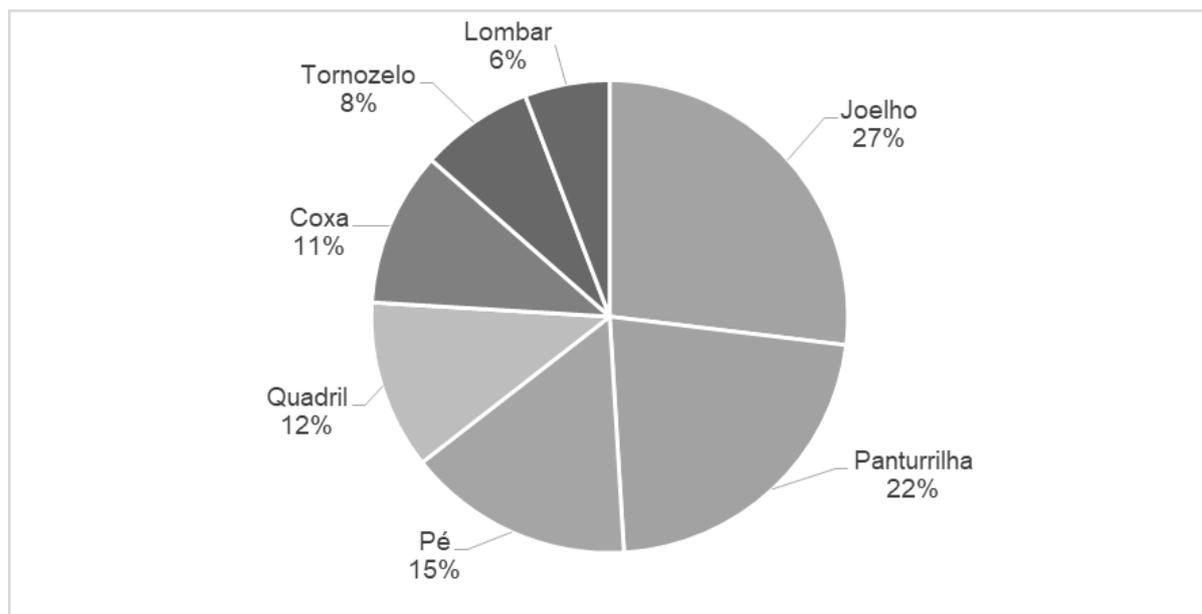


Figura 1 - Local de incidência das lesões.

Em uma comparação entre os participantes com lesão e sem lesão deste estudo, as variáveis encontradas foram:

Tabela 2 - Participantes lesionados e não lesionados.

Variáveis do Perfil		Com Lesão		Sem Lesão		Total n
		n	%	n	%	
Idade dos Corredores	21 a 30 anos	9	7%	6	4%	15
	31 a 40 anos	36	26%	20	14%	56
	41 a 50 anos	29	21%	16	12%	45
	Mais de 51 anos	15	11%	7	5%	22
IMC	Magreza	1	1%	0	0%	1
	Normal	54	39%	34	25%	88
	Obesidade Grau I	31	22%	14	10%	45
	Obesidade Grau II	3	2%	1	1%	4
Tempo Médio por Sessão de Treino	menos de 1 hora	22	16%	16	12%	38
	entre 1h 30min e 2h	9	7%	1	1%	10
	entre 1h e 1h 30min	56	41%	31	22%	87
	mais de 2h de treino	2	1%	1	1%	3
Distância Média por Semana	entre 20 e 30km por semana	34	25%	27	20%	61
	entre 30 e 40km por semana	25	18%	14	10%	39
	entre 40 e 50km por semana	16	12%	3	2%	19
	entre 50 e 60km por semana	9	7%	3	2%	12
	mais de 60km por semana	5	4%	2	1%	7
Superfície Mais Comum da Prática de Corrida	Areia	1	1%	0	0%	1
	Asfalto	86	62%	44	32%	130
	Esteira	1	1%	3	2%	4
	Terra batida	1	1%	2	1%	3
Treino de Força	Não faço treinamento de força	6	4%	5	4%	11
	Sim, 1 a 3x na semana	78	57%	33	24%	111
	Sim, mais de 3x na semana	5	4%	11	8%	16
Planilha de Treinos Elaborada por Profissional	Não, eu mesmo faço minha planilha	3	2%	1	1%	4
	Não, simplesmente saio para correr	4	3%	5	4%	9
	Não, uso planilha de internet	1	1%	1	1%	2
	Sim, possuo acompanhamento	81	59%	42	30%	123
Utilização de mais de um modelo de tênis	Não, uso o mesmo para todos os treinos	11	8%	7	5%	18
	Sim, tenho +1	78	57%	42	30%	120
Distância Preferida	5 km	15	11%	7	5%	22
	10 km	27	20%	20	14%	47
	15 km	7	5%	5	4%	12
	21 km	19	14%	11	8%	30
	42 km	16	12%	5	4%	21
	Ultradistâncias (>42km)	5	4%	1	1%	6
Nível de Corredor Autodeclarado	Iniciante	9	7%	8	6%	17
	Intermediário	62	45%	36	26%	98
	Avançado	18	13%	5	4%	23
Tempo de Prática na Corrida	menos de 6 meses	3	2%	2	1%	5
	entre 6 meses e 1 ano	3	2%	4	3%	7
	entre 1 ano e 2 anos	9	7%	4	3%	13
	entre 2 anos e 4 anos	14	10%	18	13%	32
	mais de 4 anos	60	43%	21	15%	81
Aumento no tempo diário de corrida nos últimos 6 meses	Não	31	22%	13	9%	44
	Sim	58	42%	36	26%	94
Aumento na distância diária de corrida nos últimos 6 meses	Não	23	17%	7	5%	30
	Sim	66	48%	42	30%	108

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi identificar o perfil e a prevalência de lesões em corredores de rua na cidade de São Luís-MA. A definição adotada para lesão relacionada à corrida baseou-se em estudos anteriores com objetivos semelhantes, onde tal lesão foi definida como: “qualquer dor de origem musculoesquelética relacionada à prática da corrida e que tenha sido severa o suficiente para impedir o corredor de realizar um treino de corrida” (Hespanhol Junior e colaboradores, 2012; Middelkoop e colaboradores, 2008).

Foi possível traçar um perfil dos atletas deste estudo: a maioria era composta por homens (50,72%) e indivíduos com idade média de idade entre 31 e 40 anos (36,23%).

A maior parte deles apresentava um Índice de Massa Corporal (IMC) classificado como saudável (63,76%) e praticavam corrida há mais de 4 anos (58,69%), sendo considerados intermediários na modalidade (autodeclaração). Em média, treinavam entre 1 hora e 1 hora e meia por semana (63,04%), percorrendo uma média de 20 e 30 quilômetros semanais (44,20%). A maioria dos participantes corria frequentemente no asfalto (94,20%), possuía acompanhamento de um profissional (89,13%), e tinha a distância de 10 km como favorita (34,05%).

A prevalência de lesões relacionadas à corrida nos últimos 6 meses dos participantes desta pesquisa foi de 54% (n = 48). O joelho foi o local mais frequentemente afetado (27%), conforme observado em outros estudos semelhantes (Hespanhol Junior, e colaboradores, 2012; Middelkoop e colaboradores, 2008; Oliveira e colaboradores, 2012; Oliveira, Santos-Filho, 2018; Rangel, Farias, 2016; Rojo e colaboradores, 2017; Silva, 2022; Vernillo e colaboradores, 2016).

A alta taxa de lesões está frequentemente relacionada à força de impacto nos membros inferiores, como indicado pela baixa incidência de lesões na região lombar (6%) em comparação com os 94% de lesões totais que afetam a parte inferior do corpo.

Fuziki (2012) esclarece que durante a corrida, os corredores podem carregar cerca de três vezes o peso do próprio corpo, o que pode resultar em fadiga e fadência material.

Entre os corredores lesionados, 62% praticavam corrida no asfalto, um número consistente com estudos anteriores que mostraram uma alta proporção de lesões em

corredores que praticam em superfícies rígidas (Hespanhol Junior e colaboradores (2012).

Quanto a realização de treino de força aliado a corrida, 57% deles realizavam de 1 a 3 treinos por semana, um dado que se relaciona com estudos anteriores que também encontraram uma proporção semelhante de atletas lesionados que praticam algum tipo de fortalecimento (Pazin e colaboradores, 2008).

Em relação ao acompanhamento profissional, 59% dos corredores deste estudo tinham acompanhamento, um número elevado, mas que está alinhado tanto com os achados de Pazin e colaboradores (2008), relacionou 60,5% de atletas com lesão e com acompanhamento; quanto de Salício e colaboradores (2017), onde 63,4% dos atletas lesionados, também possuíam acompanhamento.

A respeito do uso de mais de um par de tênis, 57% dos corredores usavam mais de um par, embora não tenha sido encontrada uma relação direta entre a duração média do tênis de corrida e o surgimento de lesões.

Embora haja divergências na literatura sobre este tema, é sugerido que os tênis sejam trocados regularmente, já que após ultrapassar a marca de 700 km, a capacidade de absorção de impacto da espuma do tênis pode diminuir, aumentando o risco de lesões (Fredericson, 1996).

As altas taxas de lesões podem sugerir que, mesmo com planejamento, treinamento de força, experiência anterior em esportes e variação de calçados e superfícies de corrida, os corredores estão constantemente buscando melhorar sua performance, o que pode ser a causa primária das lesões.

Mayooran e colaboradores, (2019) concordam com essa hipótese, observando que um aumento súbito na velocidade, duração ou intensidade pode sobrecarregar a capacidade adaptativa e de reparo do tecido, resultando em lesões.

Entre as limitações deste estudo, é importante destacar o problema da causalidade reversa, comum em estudos transversais, que não permite determinar a direção exata da relação causal (não inferindo causalidade), além da autodeclaração das lesões pelos participantes.

Além disso, a semelhança entre homens e mulheres participantes do estudo, a média de idade, o IMC, a experiência prévia de corrida e o acompanhamento profissional foram semelhantes aos dados encontrados em outros estudos que também avaliaram corredores

(Hespanhol Junior e colaboradores, 2012; Middelkoop e colaboradores, 2008; Oliveira e colaboradores, 2012; Oliveira, Santos-Filho, 2018).

Um ponto interessante evidencia-se ao observar a distância semanal de treinamento dos participantes deste estudo em comparação com outras pesquisas similares. A quilometragem do grupo avaliado aqui foi menor quando comparada com os dados encontrados em estudos anteriores (Middelkoop e colaboradores, 2008; Oliveira e colaboradores, 2012; Oliveira, Santos-Filho, 2018; Rangel, Farias, 2016; Rojo e colaboradores, 2017; Vernillo e colaboradores, 2016).

Essa divergência de resultados pode ser explicada pelo fato de que muitas dessas pesquisas são conduzidas com meio-maratonistas e maratonistas, que exigem um maior volume de treinamento semanal.

Assim, esse trabalho se destaca por abordar uma população de corredores que não têm o objetivo de participar de provas longas, o que é uma particularidade relevante.

Além disso, para prevenir lesões musculoesqueléticas, é essencial que a prescrição do treinamento seja feita de maneira segura, sempre respeitando os princípios do treinamento desportivo. O aumento do volume semanal de treino pode contribuir para o risco de lesões (Hino e colaboradores, 2009).

É amplamente reconhecido que a grande maioria das lesões na corrida está relacionada a sobrecarga cumulativa em membros inferiores.

Portanto, a chave para o tratamento e prevenção dessas lesões está em analisar o histórico completo do atleta, investigando fatores contribuintes como erros no treinamento, predisposição genética, biomecânica, musculatura e desequilíbrios de flexibilidade, além da importância de utilizar calçados adequados.

CONCLUSÃO

Em resumo, a análise do perfil dos corredores de São Luís revelou uma predominância de indivíduos com idades entre 31 e 50 anos, apresentando um índice de massa corporal dentro da faixa considerada eutrófica.

Estes corredores demonstraram um comprometimento médio de tempo de treinamento entre 1 e 1 hora e meia, evidenciando uma prática regular do esporte

por mais de 4 anos, e notavelmente, uma similaridade entre os gêneros.

Observou-se que mais da metade dos corredores investigados apresentavam lesões, sendo o joelho a área mais afetada, seguido de panturrilhas e pés.

Algumas variáveis foram identificadas como determinantes para uma maior prevalência de lesões, como o uso de asfalto como superfície de corrida, treinamento de força realizado de 1 a 3 vezes por semana, acompanhamento profissional, autodeclaração de nível intermediário, mais de 4 anos de prática e aumento significativo da distância diária nos últimos meses.

Com base nesses resultados, algumas recomendações práticas podem ser feitas: é essencial que os corredores busquem a orientação de profissionais de Educação Física para a prescrição de treinamento, os quais devem estar atentos ao volume e à intensidade dos treinos, evitando excessos e considerando o condicionamento físico atual e as características individuais de cada atleta.

REFERÊNCIAS

- 1-Bramble, D.M.; Lieberman, D.E. Endurance running and the evolution of Homo. *Nature Ecology & Evolution*. Vol. 432: 2004. p. 345-352. 2004.
- 2-Fredericson, M. Common injuries in runners: diagnosis, rehabilitation and prevention. *Sports Medicine*. Num. 21. 1996. p. 49-72.
- 3-Fuziki, M.K. Corrida de Rua: fisiologia, treinamento e lesões. Phorte. 2012.
- 4-Hespanhol Junior, L.C.; Costa, L.O.P.; Carvalho, A.C.A.; Lopes, A.D. Perfil das características do treinamento e associações com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. Vol. 16. Num 1. 2012. p. 46-53.
- 5-Hino, A.A.F.; Reis, R.S.; Rodriguez-Añez, C.R.; Fermino, R.C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 1. 2009. p. 36-39.
- 6-Mayooran, S.; Nanayakkara, S.D.; Rajaratne, A.A.; Kotakadeniya, H.M. Prevalence and Associated Factors of Injuries Related to

Running: a study among runners in Sri Lanka. American Journal of Sports Science and Medicine. Vol. 07. Num. 02. 2019. p. 28-33.

7-Middelkoop, M.V.; Kolkman, J.; Van Ochten, J.; Bierma-Zeinstra, S.M.A.; Koes, B.W. Risk factors for lower extremity injuries among male marathon runners. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Num. 18. 2008. p. 691-697.

8-Oliveira, D.G.; Espírito-Santo, G.; Souza, I.S.; Floret, M. Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. Corpus et Scientia. Vol. 08. Num. 01. 2012. p. 51-59.

9-Oliveira, E.G.A.; Santos-Filho, S.D. Prevalência de lesões em corredores amadores que percorrem até dez quilômetros. Research, Society and Development. Vol. 07. Num. 05. 2018. p. 01-07.

10-Pazin, J.; Duarte, M.F.; Poeta, L.S.; Gomes, M.A. Corredores de Rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Vol. 10. Num. 03. 2008. p. 277-282.

11-Rangel, G.M.M.; Farias, J.M. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 22. Num. 06. 2016.

12-Rojo, J.R.; Starepravo, F.A.; Canan, F.; Mezzadri F.M.; Silva, M.M. Transformações no modelo decorridas de rua no Brasil: um estudo na Prova Rústica Tiradentes. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Num. 25. 2017.

13-Rojo, J.R.; Starepravo, F.A.; Silva, M.M. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. Num. 41. 2019.

14-Salício, V.M.; Shimoya-Bittencourt, W.; Santos, A.L.; Costa, D.R.; Salício, M.A. Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá - MT. Journal of HealthSciences. Vol. 19. Num. 02. 2017.

15-Silva, E.B. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua da

cidade de Aracaju-SE. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciência e Educação. Vol. 08. Num. 04. 2022.

16-Torres, F.C.; Gomes, A.C.; Silva, S.G. Characteristics of training and association with injuries in recreational road runners. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 26. Num. 05. 2020.

17-Vernillo, G.; Savoldelli, A.; La Torre, A.; Skafidas, S.; Bortolan, L.; Schena, F. Taxas de lesões e doenças durante a corrida ultratrail. Journal of Sports Medicine. Num. 37. 2016. p. 565-569.

Recebido para publicação em 31/03/2024
Aceito em 13/09/2024