

Centro: Saude

Curso: Educação Física

Título: LESÕES EM CORREDORES FUNDISTAS: INCIDÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS.

Autores: Pinto, I.P. Silva, A.M. Gomes, J. Bessa, E. Filho, G.C.S.

Email: prodamyneto@hotmail.com **IES:** ESTÁCIO FIC

Palavra Chave: Corredores fundistas Índice de Lesões Fatores associados

Resumo:

No último século, em decorrência dos hábitos da vida moderna, o homem torna-se cada vez mais “tecnológico” e sedentário, contrariando os hábitos de nossos ancestrais que percorriam em torno de 20 a 40 km por dia efetuando a caça, a pesca e a coleta. Com isso, o estado de saúde das pessoas vem a um estado de piora gradativa com o avanço da modernidade. Fato importante é que no passado as doenças que levavam ao óbito a maioria das pessoas eram as infecto-contagiosas, e com essa mudança de estilo de vida (sedentário) o enfoque das doenças mudou, evidenciando nos dias atuais as doenças crônico-degenerativas, especificamente as doenças circulatórias como o câncer e a cardiovascular, além de dificuldades de locomoção ao longo dos anos. Atualmente, a atividade física que tem grande divulgação da mídia, tornou-se fundamental para o desenvolvimento e manutenção da saúde. Com isso o número de adeptos tem aumentado constantemente, principalmente quando se fala da corrida, haja visto que além da praticidade, basta disposição para que os resultados possam ser notados em um curto período de tempo. Dentre os benefícios desta modalidade podemos citar: controle do peso corporal, o aumento da densidade óssea, a diminuição da pressão arterial, melhora do perfil de lipídeos e insulina, além de melhorar a auto-estima, diminuir a depressão, melhorar a autonomia, causando assim, um bem estar geral a quem pratica. O objetivo deste estudo foi analisar a ocorrência de lesões em corredores fundistas da cidade de fortaleza. Os participantes foram selecionados aleatoriamente em eventos de corrida de rua, assessorias esportivas e centros de treinamento da cidade de fortaleza. Foram submetidos a um questionário composto por 13 perguntas fechadas, referentes às variáveis desta pesquisa. Foram submetidos ao grupo de estudo 77 indivíduos do sexo masculino e feminino com idades entre 20 e 62 anos, sendo 57,1% homens e 42,9% mulheres, com maior prevalência para indivíduos de faixa etária de 20 - 26 anos de 23,4%. A ocorrência de lesão foi de aproximadamente 50%. O tipo de lesão com maior prevalência foi à distensão muscular onde aproximadamente 12% dos participantes relataram ter sofrido nos últimos 8 meses. O segmento anatômico mais acometido foi o joelho com aproximadamente 21% de ocorrência. Não houve diferença significativa em relação a gênero onde 47,7% dos homens relataram lesões e 51,5% das mulheres foram acometidos por lesões nos últimos 8 meses. Maior prevalência de lesões foi observada na faixa etária 57 – 62 anos 100%. Os sujeitos que treinam com orientação profissional foram os mais acometidos com 53,8%. Os sujeitos com tempo de prática maior que um ano tiveram maior prevalência de lesões 58,3%. Maior ocorrência foi observada nos sujeitos que treinam entre 31 – 60 minutos por dia 58,3%, que treinam 3 vezes por semana 54,5%, com volume semanal entre 11 – 20 km 63,6% relataram ter sofrido lesões nos últimos 8 meses. Concluiu-se que a incidência de lesões em corredores fundistas é alta e os fatores associados analisados nesta pesquisa estão diretamente relacionados à ocorrência destas lesões.

