

Título: Relação entre lesões musculoesqueléticas e flexibilidade em corredores de rua do município de Juiz de Fora, MG

Autor(es) Vivian Ferreira Felizardo; Giovanna Barros Gonçalves*

E-mail para contato: giovannafst@uol.com.br

IES: FESJF

Palavra(s) Chave(s): Flexibilidade; Lesões Musculoesqueléticas; Corredores de Rua; Corrida

RESUMO

Objetiva-se investigar a relação entre lesões musculoesqueléticas e o nível flexibilidade em corredores de rua pertencentes ao grupo de corrida Gema Team Runner da cidade de Juiz de Fora/MG. Foram selecionados para o estudo trinta e seis (36) indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 21 e 59 anos, corredores pertencentes ao 27º Ranking de Corridas de Rua da Prefeitura de Juiz de Fora/MG há pelo menos seis meses, sem restrições médicas. Todos os participantes preencheram um formulário contendo questões sobre dados pessoais, histórico da prática de corrida, características do treinamento, tipo de tênis, tipo de pisada e histórico de lesões nos últimos 12 meses. Sequencialmente, foi avaliada a flexibilidade dos músculos isquiotibiais através do Teste de Sentar e Alcançar (TSA) proposto originalmente por Wells e Dillon (1952). Os resultados do TSA foram interpretados baseando-se na tabela normativa brasileira elaborada por gênero e idade, onde existem cinco níveis de classificação: Fraco, Abaixo da Média, Média, Acima da Média e Excelente. O teste foi realizado em três tentativas, sendo considerada apenas a melhor marca em única avaliação, sem aquecimento prévio. Os dados foram apresentados como média, \pm desvio-padrão (variáveis quantitativas) e frequência absoluta e relativa (variáveis qualitativas). Resultados: Dos 36 corredores, 18 eram do gênero feminino e 18 do gênero masculino, apresentando média de idade total de 38 anos. Treze indivíduos (36,1%) da amostra investigada reportaram algum tipo de lesão decorrente da prática de corrida, sendo destes, seis mulheres e sete homens. O joelho foi à região mais afetada, correspondendo a 22,2% das lesões. Em relação à flexibilidade, os corredores sem histórico de lesão apresentaram no TSA média de 25,6 cm, enquanto que os corredores com histórico de lesão apresentaram TSA médio de 23,4 cm, portanto, menor flexibilidade. O histórico de lesão relacionado ao sexo indicou média de flexibilidade de 30,1 cm nas mulheres e 17,5 cm nos homens, sendo estes menos flexíveis, embora não tenha sido encontrada relação estatisticamente significativa entre o histórico de lesões e o nível de flexibilidade, assim como na associação entre a ocorrência de lesão e o sexo. De acordo com este estudo, corredores com histórico de lesão apresentaram menor flexibilidade quando comparados aos corredores sem histórico de lesão, sendo os homens com os menores índices, embora não tenham sido encontradas evidências estatísticas para esta relação. Assim, sugere-se que mais estudos sejam realizados, em amostra maior, a fim de identificar a influência da flexibilidade muscular na ocorrência de lesões de corredores de rua.