



## Artigo original

# Lesões em praticantes amadores de corrida<sup>☆</sup>



Mariana Korbage de Araujo, Ricardo Maletta Baeza<sup>\*</sup>, Sandro Ricardo Benites Zalada, Pedro Benzam Rodrigues Alves e Carlos Augusto de Mattos

Serviço de Ortopedia e Traumatologia, Hospital e Maternidade Celso Pierro, Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Campinas, SP, Brasil

### INFORMAÇÕES SOBRE O ARTIGO

#### Histórico do artigo:

Recebido em 10 de agosto de 2014

Aceito em 7 de outubro de 2014

On-line em 19 de agosto de 2015

#### Palavras-chave:

Corrida/lesões

Traumatismos em atletas

Exercício

#### Keywords:

Running/injuries

Trauma in athletes

Exercise

### R E S U M O

**Objetivos:** Verificar a frequência e a gravidade das lesões que acometem praticantes amadores de corrida.

**Métodos:** O estudo foi conduzido por meio de questionário aplicado a 204 corredores amadores. Foram excluídos do estudo menores de idade e pessoas sem prática de corrida. Número, tipo, topografia e grau de gravidade das lesões, além de idade e sexo, foram os dados coletados.

**Resultados:** Observou-se predomínio de atletas do sexo masculino, idade média de  $32,6 \pm 9,3$  anos com variação de 18 a 68 anos. As lesões foram classificadas como leves e afastaram o atleta da prática de corrida por menos de oito dias. Entorses, lesões bolhosas e escoriações foram as lesões mais frequentes, localizadas mais frequentemente nos membros inferiores, com predomínio nos pés.

**Conclusão:** Na prática de corrida, entorses, lesões bolhosas e escoriações são frequentes, porém são leves e acometem mais os membros inferiores.

© 2015 Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

### Injuries among amateur runners

#### A B S T R A C T

**Objectives:** To determine the frequency and severity of injuries that affect amateur runners. **Methods:** This study was conducted by means of a questionnaire applied to 204 amateur runners. Individuals who were under the age of 18 years and those who were unpracticed runners were excluded. The data gathered comprised the number, type, site and degree of severity of the injuries and the individuals' age and sex.

**Results:** It was observed that male athletes predominated. The mean age was  $32.6 \pm 9.3$  years with a range from 18 to 68 years, and the injuries were classified as mild, keeping the athlete

<sup>☆</sup> Trabalho feito no Serviço de Ortopedia e Traumatologia do Hospital e Maternidade Celso Pierro, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, SP, Brasil.

<sup>\*</sup> Autor para correspondência.

E-mail: [ricmed35@yahoo.com.br](mailto:ricmed35@yahoo.com.br) (R.M. Baeza).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbo.2015.04.003>

0102-3616/© 2015 Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

away from practicing running for fewer than eight days. Sprains, blisters and abrasions were the most frequent injuries, located most often on the lower limbs and predominantly on the feet.

**Conclusion:** In practicing running, sprains, blisters and abrasions occur frequently, but are mild injuries. They mostly affect the lower limbs.

© 2015 Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

## Introdução

A atividade física vem aumentando sua relevância na área de saúde, justificada pelo grande número de evidências de que sua prática regular exerce efeitos benéficos sobre a pessoa, como fator de melhoria da saúde e maior qualidade de vida. Sabe-se que a prática regular de corrida está associada à melhoria dos níveis glicêmicos, da concentração do colesterol e de suas frações e do percentual de massa magra e óssea, dentre outros benefícios.<sup>1</sup>

Todavia, a prática da atividade esportiva expõe o indivíduo às lesões físicas, por vezes até maiores do que as lesões em trabalhadores que exercem movimentos repetitivos, como acontece, por exemplo, com jogadores de futebol, que deixam o atleta afastado por alguns dias.<sup>2</sup> Bennell e Crossley<sup>3</sup> demonstraram que a feita de exercícios de maneira exaustiva, sem orientação ou de forma inadequada pode contribuir para o aumento de lesões.

A prática de corrida pode acarretar lesões principalmente em joelhos, tornozelos e pés em até 83% dos atletas amadores ou competitivos e prejudicar sua qualidade de vida, seja de forma temporária ou definitiva.<sup>4-8</sup>

Algumas pesquisas têm procurado determinar a epidemiologia das lesões nos esportes para adequar a indicação da prática esportiva mais segura para uma determinada população e desenvolver estratégias de prevenção de lesões. Índice de massa corpórea aumentado, presença de lesão prévia, uso de calçados com salto inadequadamente baixos ou inadequados, queda do navicular em mulheres têm sido encontrados como fatores preditores de lesões em corridas.<sup>6,9,10</sup>

A definição clássica de lesão foi apresentada por Dvorak e Junge:<sup>10</sup> lesão é um evento ocorrido durante um treino (ou jogo) que tenha causado no atleta uma falta no próximo treino (ou jogo). Nesse caso, a lesão é posteriormente seguida por uma investigação para diagnóstico anatômico e tratamento.

A classificação das lesões quanto à gravidade é baseada no tempo de ausência da prática esportiva. É aceito como leve o afastamento entre um e sete dias, moderado entre oito e 28 dias e grave maior do que 28 dias.<sup>11</sup>

O objetivo deste estudo foi o de verificar a frequência e a gravidade das lesões que acometem os indivíduos praticantes amadores de corrida.

## Materiais e métodos

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética médica sob número 20817613.8.0000.5481 e aprovação número 407.082 e feito por

meio de questionário aplicado aos indivíduos frequentadores de um parque público e que tem uma pista de corrida cimentada e outra irregular com pedriscos.

Foram incluídos no estudo indivíduos adultos, amadores, praticantes de corrida, e excluídos indivíduos menores de 18 anos.

Por meio do questionário foram coletados os seguintes dados: idade, sexo, grau de escolaridade, número de treinos por semana e duração média semanal, tempo de prática de corrida, ocorrência ou não de lesão durante a prática, topografia da lesão, necessidade e tempo de afastamento.

A gravidade das lesões foi classificada, segundo Carter et al.,<sup>12</sup> pelo tempo de afastamento após o trauma, referido pelo atleta entrevistado em leve (um a sete dias), moderado (oito a 28 dias) e grave (maior do que 28 dias).<sup>8</sup>

## Resultados

Foram entrevistados 204 atletas amadores, 117 (57,4%) do sexo masculino e 87 (42,6%) do feminino, com média de 32,6 ± 9,3 anos e variação de 18 a 68 anos.

Nenhum dos entrevistados era analfabeto, 11 (5,4%) tinham ensino médio incompleto, 35 (17,1%) ensino médio completo, 78 (38,3%) superior incompleto e 80 (39,2%) superior completo.

Os atletas referiram prática de corrida duas vezes na semana em 22,6% (46) dos casos, de três a cinco vezes na semana em 65,6% dos casos (134) e mais de cinco vezes na semana em 11,8% (24). Em 32,5% (66) dos atletas os treinos eram diários, com duração menor de uma hora e trinta minutos; com duração entre uma hora e trinta minutos até três horas representaram 53,8% (110); e mais de três horas 13,7% dos casos (28). Dentre os entrevistados 36 (17,7%) treinavam havia menos de seis meses, 47 (23%) entre seis meses e um ano e 121 (59,3%) praticavam a corrida havia mais de um ano.

Um ou mais tipos de lesões decorrentes do esporte foram informadas por 85 (41,6%) atletas. O atrito do pé com o calçado, torção e queda ao solo foram os mecanismos mais relatados como responsáveis por essas lesões.

A **tabela 1** apresenta a distribuição das lesões segundo a faixa etária dos atletas.

Após o início da prática de corrida, 71 atletas referiram ter sofrido apenas um tipo de lesão, 32 referiram dois tipos de lesões, cinco referiram três tipos de lesões e um referiu quatro tipos de lesões, total de 151 lesões em 85 atletas, que correspondeu à média de 1,8 lesão por atleta. Em relação ao diagnóstico, encontramos maior frequência de entorses de pé e tornozelo, afecções bolhosas e escoriações. A **tabela 2**

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2717966>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2717966>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)