

ASSIMETRIA DE MOBILIDADE E POTÊNCIA MUSCULAR X PREVALÊNCIA DE LESÃO DE MEMBROS INFERIORES: UM ESTUDO EM CORREDORES AMADORES DA CIDADE DE PELOTAS

LEONARDO DA CONCEIÇÃO GOMES¹; ANDREY DIAS DINIZ²; MANUELA AMARAL CAMINHA³; GUSTAVO DIAS FERREIRA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – leonardogomes00006@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – andreydiniz2011@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – manua.caminha@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – gusdiasferreira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A corrida tem ganhado cada vez mais espaço na rotina da população. Seja como forma de cuidar da saúde, aliviar o estresse do dia a dia ou simplesmente buscar uma sensação de bem-estar, o fato é que mais e mais indivíduos vêm calçando seus tênis e ocupando ruas, parques e pistas em diferentes cidades. Trata-se de uma modalidade acessível, que exige pouco em termos de estrutura e oferece benefícios amplamente reconhecidos, tanto físicos quanto mentais (REINER et al., 2013).

Contudo, esse crescimento também trouxe um aumento significativo na quantidade de pessoas que se lesionam enquanto praticam o esporte. Lesões nos joelhos, tornozelos e quadris são cada vez mais comuns, especialmente entre aqueles que são iniciantes, pois muitas vezes, eles não têm orientação adequada ou desconhecem os limites do próprio corpo. Corredores iniciantes estão mais propensos a lesões do que corredores mais experientes pelo fato de ainda não estarem preparados para aguentar as exigências mecânicas do esporte (KEMLER et al. 2018). Dessa forma, grande parte das lesões ocorrem não por acidentes e sim pela sobrecarga causada nas articulações, pois excede a capacidade de recuperação do corpo. (SAXBY e WILKINSON 2021). Assim, a presença de assimetrias musculares pode então favorecer a desequilíbrios, tanto de força quanto de mobilidade, que com a rotina de treinos e provas pode danificar estruturas e tecidos específicos (SILVA et al., 2020).

Entender como essas assimetrias se manifestam e se estão relacionadas a lesões podem ajudar a traçar estratégias de prevenção mais eficientes. E, mais do que isso, pode permitir que a corrida siga sendo o que tantos buscam nela: uma prática prazerosa, segura e sustentável ao longo do tempo.

O objetivo inicial é analisar a relação das assimetrias musculares nos membros inferiores com a prevalência de lesão em adeptos da corrida de rua.

2. METODOLOGIA

A coleta de dados foi realizada no Parque Una, localizado na cidade de Pelotas – RS, local este que é público, com segurança, iluminação e pista de corrida que é bastante frequentada por diversos corredores aos finais de semana para que possam realizar seus treinos.

A amostra foi selecionada por conveniência, de acordo com os corredores que estavam presente no dia da coleta, um sábado pela manhã, foram convidados por contato direto e concordaram participar do estudo assinando o termo de

consentimento livre e esclarecido. Os participantes realizaram dois testes funcionais e responderam um questionário sobre características pessoais, da prática esportiva e lesões prévias relacionadas à corrida.

Os testes funcionais foram: a) o *Lunge Test*, com o propósito de avaliar a mobilidade de tornozelo em dorsiflexão e b) o *Hop Test Single*, a fim de mensurar os membros inferiores em um salto vertical unipodal, assim como calcular diferença entre o salto com a perna direita e esquerda para determinar nível de assimetria entre os membros. Ambos os testes foram explicados detalhadamente no momento da abordagem, e os participantes foram orientados a realizá-los de forma bilateral.

Durante a coleta de dados os participantes realizaram os devidos testes e deixaram seus números de telefone para que posteriormente pudessem ser contatados e assim receberem o link para o questionário e instruções claras sobre o preenchimento das informações, incluindo os valores obtidos nos testes funcionais.

Foram realizadas comparações para amostras independentes com o teste *t de students*, considerando como grupos ter tido ou não lesão em membros inferiores. Foi utilizado o pacote estatístico *Stata 13.0* e considerado significativo quando o valor de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com a presença de 15 atletas com o intervalo de idade entre 17-56 anos, com predominância do sexo feminino (80%) e do membro inferior direito como dominante. Grande parte dessa amostra já corria a mais de 3 anos (43,8%), porém, é importante salientar um alto percentual de praticantes com menos de 1 ano de prática (37,5%). Já a frequência média de treinos durante a semana foram 3-4 treinos com grande percentual de motivação voltada para saúde e o bem-estar. Já ao serem questionados se fazem a prática de alguma outra atividade física, notou-se que grande parte dos praticantes também fazem musculação (37,5%) e com frequência de 3-4 treinos na semana (73,3%).

Em relação as lesões e acompanhamento fisioterapêutico, obteve-se o dado de que grande parte dos corredores não fazem nenhuma consulta com um fisioterapeuta (56,3%) e que também que dos 15 participantes analisados, 8 tiveram alguma lesão em membros inferiores durante o tempo que pratica a modalidade.

Na análise de dados não foram encontradas diferenças no *lunge test* no membro dominante ($p=0,13$) e não-dominante ($p=0,32$), nem no *hop test* no membro dominante ($p=0,39$) e não-dominante ($p=0,61$). Quando analisada as assimetrias entre os membros, ambos os testes também não apresentaram diferença com a prevalência de lesão.

4. CONCLUSÕES

Quase metade dos corredores participantes relataram já ter tido lesão em membros inferiores pela prática de treino e competições. Durante o estudo, hipotetizava-se que seria encontrada certa relação de prevalência de lesões com a assimetria de mobilidade de tornozelo e potência muscular, porém, não foi encontrada nenhuma relação, fazendo com que dessa forma, instigue aos estudantes da área da saúde observar outras variáveis que possam impactar nessas condições. Outro ponto importante, o estudo aponta a necessidade de atenção em relação à preparação física e o trabalho preventivo acerca das lesões,

observando a importância de programas de treinamento individualizados para cada praticante e da preparação física específica para cada modalidade esportiva.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). *Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies*. **BMC Public Health**, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>

KEMLER, E. et al. *Differences in injury risk and characteristics of injuries between novice and experienced runners over a 4-year period*. **The Physician and Sportsmedicine**, v. 46, n. 4, p. 485–491, 21 ago. 2018.

LEE, S.; MICK, W. *Causes and Prevention of Running-Related Injury: An Engineering Perspective*. **International Journal of Sports and Exercise Medicine**, v. 7, n. 2, 17 mar. 2021.

SILVA, M.; READY, L. V.; ETZEL, C. M. *Foundational Health for Runners: Is it the Key to Minimizing Injury?* **Rhode Island Medical Journal** (2013), v. 103, n. 7, p. 54–58, 1 set. 2020.