



AUMENTO DOS PRATICANTES DE CORRIDA E O AUMENTO DAS LESÕES POR FALTA DE ORIENTAÇÃO.

Tiago Ostrufka¹

Nicolas Bonfim²

Pedro Henrique P. Cordeiro³

Aurélio Luiz de Oliveira⁴

Resumo: Este trabalho tem como objetivo analisar a relação entre o aumento do número de praticantes de corrida e a elevação dos casos de lesões decorrentes da prática sem orientação adequada. A corrida consolidou-se como uma das modalidades esportivas mais populares, especialmente por seus benefícios múltiplos, que incluem melhorias no sistema cardiovascular, aumento da eficiência cardiorrespiratória, melhor circulação sanguínea, maior oxigenação celular e contribuições significativas para a saúde mental e o bem-estar físico. Sua acessibilidade, por não exigir equipamentos específicos e poder ser praticada por pessoas de diferentes idades, contribuiu para sua ampla adesão. Entretanto, a popularização também trouxe um aumento expressivo de lesões, frequentemente relacionadas à ausência de acompanhamento profissional, erros na biomecânica dos movimentos, utilização inadequada de calçados e sobrecarga de treinamento. Entre as lesões mais comuns destacam-se a canelite, a fascite plantar e outras decorrentes do uso excessivo ou da execução incorreta da passada. Questões como tipo de pisada, amplitude e frequência do movimento, além de fatores individuais como comprimento dos membros e tempo de contato com o solo, influenciam diretamente no risco de lesões. Apesar desses desafios, os benefícios da corrida superaram os malefícios, consolidando-se como prática eficaz para a promoção da saúde física e mental, desde que acompanhada de orientações adequadas. Percebe-se que a corrida, enquanto prática acessível e saudável, deve ser incentivada, mas a falta de informações e de supervisão técnica configura um fator determinante no surgimento de lesões. Dessa maneira, ressalta-se a importância do profissional de Educação Física no processo de orientação, prevenção de problemas e potencialização dos benefícios da modalidade.

Palavras-chave: Corrida; Lesões esportivas; Atividade Física; Orientação profissional; Saúde.

REFERÊNCIAS:

SANTOS, Andréa Araújo dos; NASCIMENTO, France Willian Ávila do. **Biomecânica da corrida e lesões decorrentes aos erros dos movimentos: uma revisão bibliográfica.** *Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 8, n. 7, p. 1091–1101, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i7.6395. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6395/2465>. Acesso em: 28 set. 2025.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – t.dalzotto12@gmail.com

² Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - Nickbonfim03@gmail.com

³ Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - Pedropereira2016pg@gmail.com

⁴ Professor do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação da Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – prof.aurelio@iessa.edu.br