



FACULDADE

SANT'ANA

Transformando vidas

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

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL PARA UM TREINAMENTO SEGURO, EFICIENTE E PREVENTIVO

XXIV JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS



AUTORES:

Pedro Henrique Pereira
Tiago Ostrufka



ORIENTADOR:

Prof. Dr. Aurélio Luiz de Oliveira

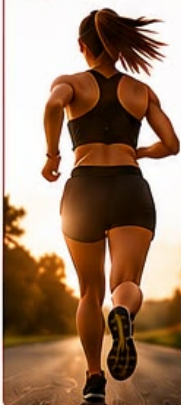


CURSO:

Bacharelado em Educação Física
DISCIPLINA: TCC I

PONTA GROSSA
2026

1. INTRODUÇÃO



A corrida de rua tornou-se uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil devido à sua acessibilidade, baixo custo e benefícios para a saúde física e mental. Entretanto, esse crescimento expressivo de praticantes amadores tem sido acompanhado por um aumento significativo no número de lesões musculoesqueléticas.

Esse cenário está associado à falta de planejamento do treinamento, ao uso inadequado de calçados, a erros biomecânicos, ao aumento repentino do volume e intensidade, e à ausência de acompanhamento profissional, fatores que comprometem a segurança e o desempenho dos corredores.

2. PROBLEMATIZAÇÃO

A popularização da corrida de rua levou a um aumento de praticantes recreacionais que treinam sozinhos, sem orientação técnica. Sem o controle adequado de fatores como volume, intensidade, descanso, fortalecimento e técnica, muitos corredores amadores ignoram os limites do corpo, aumentando o risco de lesões por sobrecarga, principalmente nos membros inferiores.



QUESTÃO DE PESQUISA

Como a falta de orientação profissional está ligada ao aumento de lesões em corredores de rua amadores?

Justifica-se esta pesquisa pela necessidade de alertar sobre os riscos do treino sem supervisão e evidenciar o papel do profissional de Educação Física no controle de cargas, na orientação técnica e na prevenção de lesões.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

- Investigar a ocorrência de lesões em corredores de rua, comparando indivíduos com e sem acompanhamento especializado.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar a frequência de lesões entre corredores de rua com e sem acompanhamento especializado.
- Mapear a prevalência e a localização anatômica das principais lesões musculoesqueléticas que acometem os corredores devido ao erro de distribuição de carga.
- Analisar a importância da intervenção do profissional de Educação Física no controle das variáveis de treino e na prevenção primária de lesões na modalidade.



4. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo. Será realizada a partir de levantamento e análise de produções acadêmicas (artigos científicos, livros e periódicos) que abordem os temas:



LEVANTAMENTO
BIBLIOGRÁFICO



SELEÇÃO E LEITURA
DOS MATERIAIS



ANÁLISE E
SÍNTESE DOS DADOS



DISCUSSÃO E
CONCLUSÕES

Os descritores principais utilizados serão: corrida de rua, lesões esportivas, prevenção, treinamento, sobrecarga, orientação profissional e Educação Física. A análise será qualitativa, buscando identificar fatores associados às lesões e o papel da orientação profissional na prevenção.

5. REFERENCIAL TEÓRICO



5.1 A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA: FATORES MOTIVACIONAIS E A BUSCA DA MODALIDADE

O crescimento da corrida de rua está relacionado à busca por saúde física e mental, bem-estar, estética e qualidade de vida. A modalidade se destaca pela praticidade, baixo custo e flexibilidade de horários, atraindo cada vez mais praticantes de diferentes faixas etárias.



5.2 A PREPARAÇÃO DE CORREDORES DE RUA: DO INICIANTE AO AVANÇADO

A preparação deve ser planejada e progressiva, respeitando o nível e o condicionamento do praticante.

Inclui avaliação física, escolha adequada de tênis, correção da técnica, fortalecimento muscular e educativos de corrida.

O corredor iniciante deve priorizar a adaptação e a base. No avançado, o foco é desempenho, controle de carga e prevenção de lesões.



5.3 LESÕES MAIS COMUNS NA CORRIDA DE RUA E FATORES DE RISCO

Entre as lesões mais incidentes estão: fascite plantar, síndrome da banda iliotibial, tendinopatia do Aquiles, periostite tibial, condromalácia patelar e dores lombares.

Fatores de risco: aumento rápido de carga, calçado inadequado, técnica deficiente, fraqueza muscular, desequilíbrios e falta de recuperação.



5.4 A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E DO CONTROLE DE CARGA

O profissional de Educação Física é essencial para prescrever treinos individualizados, controlar volume, intensidade, descanso e exercícios complementares, além de orientar sobre nutrição, hidratação, calçados e técnica. Essa atuação reduz o risco de lesões e promove um desempenho sustentável.



6. MODELO CONCEITUAL DA RELAÇÃO ENTRE ORIENTAÇÃO, TREINAMENTO E LESÕES



7. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

Espera-se que este estudo contribua para o entendimento dos fatores que levam ao aumento das lesões em corredores de rua amadores e evidencie a necessidade do acompanhamento profissional.

A orientação adequada é fundamental para que o corredor pratique a modalidade com segurança, saúde e melhor desempenho, reduzindo lesões e aumentando a adesão ao esporte.



8. REFERÊNCIAS SELECIONADAS

- ALMEIDA, G. T. Corrida de rua: guia prático de treinamento. São Paulo: Phorte, 2018.
- FREITAS, T. P.; MILANI, T. L. Lesões esportivas na corrida de rua: prevenção e tratamento. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 26, n. 2, p. 151-156, 2020.
- NAKASATO, M. Corrida de rua: da iniciação ao alto rendimento. São Paulo: Manole, 2019.
- SOUZA, D. L.; SILVA, R. A. Prevalência de lesões em corredores recreacionais. Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde, v. 24, e051, 2019.
- KISNER, C.; COLBY, L. A. (Orgs.). Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 7. ed. São Paulo: Manole, 2017.



CUIDAR DO PLANEJAMENTO É CUIDAR DO CORREDOR. ORIENTAÇÃO HOJE, PERFORMANCE E SAÚDE AMANHÃ.



PLANEJAR



ORIENTAR



PREVENIR



EVOLUIR