

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ULTRAMARATONISTAS: RESULTADOS PRELIMINARES

Andressa Thayane da Silva¹ (PROVIC/UNIT-AL), e-mail:
andressathayane10@gmail.com;
Natanael Teixeira Alves de Sousa¹ (Orientador), e-mail:
natanasousa@hotmail.com

Centro Universitário Tiradentes¹/Fisioterapia/Alagoas, AL.
4.00.00.00-1 Ciências da Saúde 4.08.00.00-8 Fisioterapia e Terapia Ocupacional

RESUMO

Introdução: O número de praticantes de corrida de rua cresceu consideravelmente na última década. A modalidade de ultramaratona, por se tratar de corridas de longas distâncias exige de modo elevado das estruturas musculoesqueléticas podendo levar ao surgimento de diversas lesões (JUNIOR et al, 2013; CURY, 2015). Na literatura aponta-se que os impactos musculoesqueléticos em corredores ao aumentar a distância em Quilômetros (km) e o número de horas de treinamento semanal concluíram que estes eram fatores de proteção contra lesões nos joelhos de maratonistas. As lesões mais comuns são: Tendinopatia de Aquiles e a Síndrome Patelofemoral que surgem em sua maioria ao se intensificarem o ritmo de treinamento. (WEN, 1998; LOPES, 2012). **Objetivos:** O presente estudo tem como propósito analisar a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas à prática de ultramaratona no Estado de Alagoas. **Metodologia:** Estudo transversal do tipo prospectivo, convidando os atletas a participar da pesquisa no momento em que forem retirar os kits de prova nos locais de entrega dos kits e mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Estima-se um número de 80 ultramaratonistas participantes de provas de rua, com idade superior a 18 anos de ambos os sexos, nas categorias: Solo, Dupla, Trio, Quarteto, Expresso 8 e Expresso 10. Após aceitação do TCLE, os mesmos deverão responder a um questionário online, via google formulário. O qual é composto por 26 itens, referentes à prática esportiva, medidas de prevenção e prevalência de lesões. Os dados coletados serão analisados estatisticamente através da análise de regressão linear para os dados de natureza contínua e por regressão logística para aqueles dados de natureza categórica. Todas as análises serão realizadas pelo software JASP. **Resultados:** Foram coletados os dados de 46 atletas do sexo feminino (19,6%) e masculino (80,4%), ao analisar as respostas dos mesmos, identificou-se que nos últimos 12 meses 54,3% dos atletas tiveram lesões musculoesqueléticas e 45,7% não tiveram lesões, onde 38,1% ocorreram em competições, 28,6% nos treinamentos e 33,3% em ambos. Os principais locais das lesões mais frequentes foram: Adutor 4,3%; Joelhos 4,3%; panturrilha 13%; Quadril 4,3; Pé 4,3% e Tendão de Calcâneo 4,3. **Discussão:** Observando o estudo de Rangel et al que identifica o perfil dos praticantes de corrida de rua foram feitas comparações sobre o perfil desses

atletas, foi possível analisar semelhanças, por exemplo, constatou-se que 39,1% correm de 10-15 km de distância, já no estudo de Rangel (27%) é de 10 km sexo masculino e (25%) é de 5 km feminino. Sobre as lesões os maiores índices são: Joelhos 4,3%; panturrilha 13%; Quadril 4,3% e Pé ou tornozelo 4,3% relacionando com o estudo de Rangel et al. os locais mais frequentes são (27,3%) na região do joelho, (31,8%) no quadril, (11,4%) nos pés. **Conclusão:** Conclui-se que os fatores relacionados a lesão se destacam a quantidade de lesionados (54,3%), e o joelho 4,3% e a panturrilha 13% são as localizações mais frequentes, observando uma relação direta entre a distância percorrida e a lesão.

Palavras-chave: Corrida, Traumatismos em Atletas, Fisioterapia.

Agradecimentos: Agradeço ao Centro Universitário Tiradentes, a Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas e ao meu orientador Natanael Teixeira Alves de Sousa por possibilitarem a realização do presente estudo.

ABSTRACT:

Introduction: The number of street race practitioners has grown considerably in the last decade. The ultramarathon modality, because it is long distance running, demands high musculoskeletal structures and may lead to the appearance of several injuries (JUNIOR et al, 2013; CURY, 2015). In the literature it is pointed out that the musculoskeletal impacts in runners by increasing the distance in kilometers (km) and the number of hours of weekly training concluded that these were protective factors against knee injuries of marathon runners. The most common injuries are: Achilles Tendinopathy and Patellofemoral Syndrome, which mostly arise when the pace of training intensifies. (WEN, 1998; LOPES, 2012). **Objectives:** This study aims to analyze the prevalence of musculoskeletal injuries related to the practice of ultramarathon in the State of Alagoas. **Methodology:** This was a prospective cross-sectional study, inviting athletes to participate in the research at the moment when they will remove the test kits at the places of delivery of the kits and by signing the Informed Consent Form (ICF). It is estimated that 80 ultramarathoners participating in street races, over 18 years old, of both sexes, in the categories: Solo, Duo, Trio, Quartet, Express 8 and Express 10. After acceptance of the informed consent form, they must Answer an online questionnaire via google form. Which consists of 26 items, referring to sports practice, prevention measures and injury prevalence. The collected data will be statistically analyzed by linear regression analysis for data of continuous nature and logistic regression for those data of categorical nature. All analyzes will be performed by the JASP software. **Results:** Data were collected from 46 female (19.6%) and male (80.4%) athletes. When analyzing their responses, it was found that in the last 12 months 54.3% of the athletes had injuries. 45.7% had no injuries, where 38.1% occurred in competitions, 28.6% in training and 33.3% in both. The main sites of the most frequent injuries were: Adductor 4.3%; Knees 4.3%; calf 13%; Hip 4.3; 4.3% Foot and Heel Tendon 4.3. **Discussion:** Observing the study by Rangel et al that identifies the profile of street runners, comparisons were made about the profile of these athletes, it was possible to

analyze similarities, for example, it was found that 39.1% run from 10-15 km. away, Rangel's study (27%) is 10 km male and (25%) 5 km female. Regarding injuries, the highest rates are: Knees 4.3%; calf 13%; Hip 4.3% and Foot or ankle 4.3% related to the study by Rangel et al. The most frequent sites are (27.3%) in the knee region, (31.8%) in the hip, (11.4%) in the feet. **Conclusion:** It is concluded that the factors related to injury stand out the number of injuries (54.3%), and the 4.3% knee and the calf 13% are the most frequent locations, observing a direct relationship between the distance covered and the injury.

Keywords: Running, Athletic Injuries, Physiotherapy.

Acknowledgements: I thank the Tiradentes University Center, the State University of Health Sciences of Alagoas (UNCISAL) and my advisor Natanael Teixeira Alves de Sousa for making this study possible.

Referências/references:

CURY, M. Lesões com maiores incidências em corredores de rua amadores da cidade de Bauru, SP. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Bauru- SP, 2015.

JUNIOR, L.C.H; LOPES, A.D. Reabilitação das principais lesões relacionadas à corrida. **Revista CES Movimento y Salud** Vol. 1 - No. 1, São Paulo, 2013.

LOPES, A. D. et al. What are the main running-related musculoskeletal injuries? **Sports medicine**, v. 42, n. 10, p. 891-905, 2012.

RANGEL, G.M.M; FARIAS, J.M. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de criciúma, brasil. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 22, No 6 – Nov/Dez, 2016.

WEN, D. Y.; PUFFER, J. C.; SCHMALZRIED, T. P. Injuries in runners: a prospective study of alignment. **Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine**, v. 8, n. 3, p. 187-194, 1998.