

FATORES BIOMECÂNICOS DESENCADEANTES DE LESÕES NA CORRIDA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ARAUJO, DALILA BISPO¹; GABRIEL, KARINA DE OLIVEIRA¹; GOMES, DANYANE SIMÃO²

1-Discentes do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas

2-Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas

Introdução: A corrida contribui imensamente para um estilo de vida saudável gerando benefícios biopsicossociais e com isso o número de adeptos ao esporte cresceu nos últimos anos. Com isso é fundamental o conhecimento da biomecânica do esporte assim como o comportamento do praticante durante a atividade, pois a corrida possui uma biomecânica complexa e se executada de maneira incorreta e ineficaz predispõe a lesões. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi compreender os fenômenos biomecânicos da corrida associando-os a práticas inadequadas de treinamento que possam gerar lesões musculoesqueléticas.

Metodologia: Trata-se de uma revisão da literatura com coleta de informação em artigos disponíveis nas plataformas de pesquisas acadêmicas: EBSCO, Pubmed e Scielo, sendo utilizados 10 periódicos publicados de 2003 a 2016, nos idiomas inglês e português.

Resultados: Durante a prática da corrida os indivíduos estão expostos à lesão a todo o momento, sendo que os praticantes amadores são mais susceptíveis devido à falta de orientação profissional. Os fatores geradores de lesão relacionados à biomecânica são: flexibilidade, lesões prévias, anormalidades biomecânicas, características antropométricas, densidade óssea e composição corpórea. Durante a corrida as regiões mais lesadas são a coluna lombar, o quadril e o membro inferior. As lesões na coluna lombar são devido às cargas compressivas após o choque de calcâneo e pelos distúrbios cinemáticos da coluna e da pelve. O excesso de carga de treino no tendão do calcâneo pode gerar uma tendinopatia, além disso, a maior amplitude de dorsoflexão associada a pé plano ou cavo pode gerar fascite plantar e a carga gerada (tração da fásia e dos músculos) pela corrida sobre a fásia plantar poderá levar a formação de tecido ósseo.

Conclusão: As lesões na corrida estão relacionados com a própria alteração de forças biomecânicas sobre os segmentos corporais, tais como cargas compressivas, e flexibilidade diminuída, além de lesões prévias e características antropométricas.

Categoria: Fisioterapia