

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUCAS HELDER DA COSTA TEIXEIRA**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES NA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA EM ADEPTOS**  
**DE DUAS ASSESSORIAS ESPORTIVAS DE JOÃO PESSOA**

**João Pessoa - PB**

**2024**

**LUCAS HELDER DA COSTA TEIXEIRA**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES NA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA EM ADEPTOS  
DE DUAS ASSESSORIAS ESPORTIVAS DE JOÃO PESSOA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

**Orientador:** Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

**João Pessoa - PB**

**2024**

## Ficha catalográfica

### Catálogo na publicação Seção de Catalogação e Classificação

T266p Teixeira, Lucas Helder da Costa.  
Prevalência de lesões na prática da corrida de rua  
em adeptos de duas assessorias esportivas de João  
Pessoa / Lucas Helder da Costa Teixeira. - João Pessoa,  
2024.  
43 f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.  
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Corrida. 2. Lesões esportivas. 3. Prevalência. I.  
Pontes, Luciano Meireles de. II. Título.

UFPB/CCS CDU 796.422:616-001(043.2)

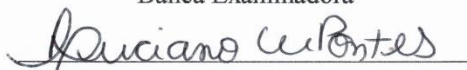
**LUCAS HELDER DA COSTA TEIXEIRA**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES NA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA EM ADEPTOS  
DE DUAS ASSESSORIAS ESPORTIVAS DE JOÃO PESSOA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
à disciplina Seminário de Monografia II  
como requisito parcial para a obtenção do  
grau de Bacharel em Educação Física, no De-  
partamento de Educação Física da Universi-  
dade Federal da Paraíba.

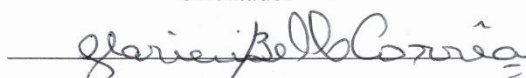
Monografia aprovada em: 25/10/2024

Banca Examinadora



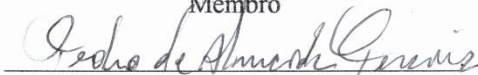
Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

Orientador



Prof. Dr. Marieni Bello Correa

Membro



Prof. Esp. Pedro De Almeida Pereira

Membro

**João Pessoa - PB**

**2024**

## **DEDICATÓRIA**

A Deus, pela graça de fechar mais um ciclo da minha vida com êxito, a minha família por todo apoio e incentivo durante toda a formação e a minha noiva por toda paciência durante esses longos anos.

## **AGRADECIMENTO**

Primeiramente, a Deus, pelo dom da vida e por me proporcionar viver tamanha conquista. A Ele seja dada toda HONRA, GLÓRIA E LOUVOR.

A minha mãe, Célia Maria, por tamanho incentivo para cursar Educação física na UFPB e pelas suas incansáveis orações para que esse dia chegasse. Se não fosse ela, talvez eu não estaria vivendo esse momento tão inesquecível da minha vida.

Ao meu pai, José Tavares, por toda dedicação a nossa família e a minha formação. Um homem reto e sábio o qual carrego como exemplo.

A minha futura esposa, Acsa Araújo, por tamanho amor e cuidado. Você foi parte essencial para a concretização desse sonho, amo você.

Aos meus irmãos, Paulo e Davi. Em especial, ao meu irmão Paulo de Tarso que é aquele irmão/amigo que eu sempre pude contar.

Ao meu orientador Prof. Dr. Luciano Meireles, que sempre foi um professor comprometido e atencioso durante todo o curso. Obrigado por abraçar a minha ideia e por me ajudar a concretizá-la.

A todos os professores do Departamento de Educação Física que me ajudaram no meu crescimento como profissional.

Ao meu professor e pai de formação, “Pedrinho”, que abriu minha mente no mundo da corrida e do treinamento físico.

Por fim, aos meus amigos pela camaradagem durante esses longos anos e ao meu sócio Eromilson da Pace Sport pela parceria e confiança.

*Se eu VI MAIS LONGE, foi porque estava sobre OMBROS DE GIGANTES.*

Sir Isaac Newton - 1675

## RESUMO

A busca pela prática de atividade física com o intuito de gerar bem-estar vem crescendo exponencialmente e, concomitantemente, houve um aumento da prática da corrida de rua devido a sua praticidade e benefícios para a saúde. Contudo, os indivíduos que a praticam, seja no âmbito competitivo ou recreativo, estão suscetíveis a eventuais riscos associados a lesão. O objetivo do estudo foi analisar a prevalência de lesões em adeptos à corrida de rua de assessorias esportivas. **Aspectos metodológicos:** A pesquisa foi transversal, descritiva com abordagem quantitativa. A amostra será composta por 51 corredores amadores de duas assessorias esportivas da cidade de João Pessoa/PB. As variáveis investigadas foram os aspectos do treinamento de corrida e as principais lesões que acometem os corredores de rua, sendo identificado através de questionário estruturado e elaborado pelos autores. Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequência. **Resultados:** Sobre o tempo de prática de corrida, 15,7% treinam entre três e seis meses, 5,9% entre seis meses a um ano, 17,6% entre um a dois anos e 60,8% por um tempo superior a dois anos. Em relação a duração, 43,1% treinam por um tempo inferior a 60 minutos, 29,4% até 60 minutos, 21,6% entre 61 a 90 minutos e 5,9% superior a 91 minutos; 7,8% têm frequência entre 1 a 2 dias/semana e 9,8% superior a 5 dias/semana; 23,5% têm volume de treino até 20 km/semana, 37,2% entre 20,1 a 30 km/semana, 27,5% entre 30,1 a 50 km/semana e 11,8% têm volume superior a 50,1 km/semana. Em relação a participação em eventos esportivos, 17,6% não competem, 58,8% participam entre 1 e 2 vezes/mês, 3,9% entre 3 e 4 vezes/mês, 9,8% entre 1 a cada dois meses/ano, 3,9% entre 1 a cada três meses/ano e 5,9% entre 1 a cada quatro meses/ano. Os tipos de treinos mais citados foram: 21,3% rodagem, 17,7% musculação, 17,0% longo, 15,6% *fartlek*, 15,6% intervalado e 12,8% regenerativo. Na análise por sexo, o masculino realiza mais a rodagem (20,8%) e longo (20,8%) e o feminino, *fartlek* (22,2%) e musculação (22,2%). Sobre as lesões nos corredores de ambos os sexos, 73,8% disseram não sentir dor com frequência nos treinos e 52,4% relataram já ter sentido alguma lesão. No caso dos que já tiveram lesão, 31,7% disseram ser lesão em nível leve, 29,3% moderada e 9,8% grave. Ambos os sexos, mostraram percentuais semelhantes nas lesões graves (8,3% masculino e 7,7% feminino). Os segmentos corporais mais susceptíveis ao acometimento de lesões foram: o joelho (24,6%), tornozelo (15,8%) e quadril (15,8%). De modo geral, os tipos de lesões mais referidas foram: 27,3% distensão muscular, 20,5% tendinite, 18,2% contratura, 9,1% luxação e 6,8% entorse. O sexo masculino esteve mais acometido por contratura (30,4%) e distensão muscular (21,7%) e o feminino por distensão muscular (33,3%) e tendinite (28,6%). **Conclusão:** Os praticantes de corrida de rua das assessorias estudadas são em maioria corredores com tempo superior a dois anos e que participam de competições esportivas no decorrer do ano. Em relação às lesões referidas, foi visto que apesar da maioria não sentir dor com frequência nos treinos, mais da metade já sofreu uma lesão em nível leve, moderada ou grave. Ambos os sexos já foram acometidos por lesões graves na mesma proporção percentual, sendo que, o segmento corporal mais exposto a enfermidades foram os joelhos. As lesões que mais foram prevalentes nos corredores foram a distensão muscular, tendinite e contratura, com os homens mais enfermos por contraturas e às mulheres a distensão muscular.

**Palavras-chaves:** Corrida. Lesões Esportivas. Prevalência.

## ABSTRACT

The pursuit of physical activity aimed at generating well-being has been growing exponentially, and simultaneously, there has been an increase in road running due to its practicality and health benefits. However, individuals who practice it, whether competitively or recreationally, are susceptible to potential injury risks. The study aimed to analyze the prevalence of injuries in road runners of sports advisory groups. **Methodological aspects:** The research was cross-sectional, descriptive with a quantitative approach. The sample consisted of 51 amateur runners from two sports advisory groups in the city of João Pessoa/PB. The variables investigated were aspects of running training and the main injuries affecting road runners, identified through a structured questionnaire developed by the authors. The data were analyzed using descriptive statistics of mean, standard deviation, and frequency distribution. **Results:** Regarding the time of running practice, 15.7% train for three to six months, 5.9% for six months to one year, 17.6% for one to two years, and 60.8% for more than two years. Regarding duration, 43.1% train for less than 60 minutes, 29.4% up to 60 minutes, 21.6% between 61 to 90 minutes, and 5.9% for more than 91 minutes; 7.8% train 1 to 2 days/week and 9.8% more than 5 days/week; 23.5% have a training volume of up to 20 km/week, 37.2% between 20.1 to 30 km/week, 27.5% between 30.1 to 50 km/week, and 11.8% have a volume of more than 50.1 km/week. Regarding participation in sporting events, 17.6% do not compete, 58.8% participate 1 to 2 times/month, 3.9% 3 to 4 times/month, 9.8% 1 every two months/year, 3.9% 1 every three months/year, and 5.9% 1 every four months/year. The most cited types of training were: 21.3% steady runs, 17.7% weight training, 17.0% long runs, 15.6% fartlek, 15.6% interval training, and 12.8% recovery runs. In gender analysis, men more frequently perform steady runs (20.8%) and long runs (20.8%), while women perform fartlek (22.2%) and weight training (22.2%). Regarding injuries among runners of both sexes, 73.8% said they do not frequently feel pain during training, and 52.4% reported having already felt some injury. Among those who had injuries, 31.7% said it was mild, 29.3% moderate, and 9.8% severe. Both sexes showed similar percentages in severe injuries (8.3% male and 7.7% female). The most susceptible body segments to injuries were the knee (24.6%), ankle (15.8%), and hip (15.8%). Overall, the most reported types of injuries were: 27.3% muscle strain, 20.5% tendinitis, 18.2% contracture, 9.1% dislocation, and 6.8% sprain. Males were more affected by contracture (30.4%) and muscle strain (21.7%), while females were more affected by muscle strain (33.3%) and tendinitis (28.6%). **Conclusion:** Most road runners from the studied advisory groups have been running for more than two years and participate in sporting events throughout the year. Regarding reported injuries, it was seen that although most do not frequently feel pain during training, more than half have already suffered a mild, moderate, or severe injury. Both sexes have experienced severe injuries in the same percentage, with the knee being the most exposed body segment to ailments. The most prevalent injuries among runners were muscle strain, tendinitis, and contracture, with males more affected by contractures and females by muscle strains.

**Keywords:** Running. Sports Injuries. Prevalence.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1– Tipos de treinamentos de corrida em ambos os sexos (n=51).....                   | 24 |
| Figura 2 - Você sente dor com frequência nos treinos. ....                                 | 25 |
| Figura 3 - Já apresentou alguma lesão que retirou dos treinos. ....                        | 26 |
| Figura 4 - Segmentos corporais já expostos à lesão referido pelos corredores (n=51). ....  | 26 |
| Figura 5 - Tipo de lesões referidas pelos corredores de assessorias esportiva (n=51). .... | 27 |

## **LISTA DE TABELAS**

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 – Características do treinamento dos corredores de ambos os sexos de assessorias esportivas (n=51). ..... | 23 |
| Tabela 2 – Características das lesões dos corredores de ambos os sexos de assessorias esportivas (n=51). .....     | 24 |

# SUMÁRIO

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>                                            | <b>13</b> |
| <b>1.1. Objetivos.....</b>                                            | <b>14</b> |
| <b>2. REVISÃO DA LITERATURA .....</b>                                 | <b>15</b> |
| <b>2.1. Aspectos gerais da corrida de rua .....</b>                   | <b>15</b> |
| <b>2.2. Características do treinamento .....</b>                      | <b>16</b> |
| <b>2.3. Lesões na corrida de rua .....</b>                            | <b>17</b> |
| <b>2.3.1. Principais lesões e locais mais afetados.....</b>           | <b>17</b> |
| <b>2.3.2. Fatores associados a ocorrência de lesão .....</b>          | <b>19</b> |
| <b>3. ASPECTOS METODOLÓGICOS .....</b>                                | <b>20</b> |
| <b>3.1. Caracterização do estudo .....</b>                            | <b>20</b> |
| <b>3.2. População e amostra.....</b>                                  | <b>20</b> |
| <b>3.3. Variáveis e instrumentos para a coleta de dados .....</b>     | <b>20</b> |
| <b>3.4. Procedimentos de coleta de dados .....</b>                    | <b>21</b> |
| <b>3.5. Análise de dados.....</b>                                     | <b>21</b> |
| <b>3.6. Procedimentos éticos .....</b>                                | <b>21</b> |
| <b>4. RESULTADOS.....</b>                                             | <b>23</b> |
| <b>5. DISCUSSÃO .....</b>                                             | <b>28</b> |
| <b>6. CONCLUSÃO.....</b>                                              | <b>32</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                               | <b>33</b> |
| <b>APÊNDICE A – MODELO DO INSTRUMENTO DA PESQUISA.....</b>            | <b>36</b> |
| <b>APÊNDICE B – TERMO DE ORIENTAÇÃO DE TCC.....</b>                   | <b>39</b> |
| <b>APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)..</b> | <b>40</b> |
| <b>ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO CEP/CCM.....</b>                 | <b>42</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

A corrida é um dos esportes mais difundidos do mundo e no Brasil não é diferente, segundo o relatório “Práticas de Esporte e Atividade Física”, da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (Pnad) de 2015, em parceria com o Ministério do Esporte, cerca de 24,6% da população brasileira praticante de algum esporte afirma praticar corrida ou caminhada com alguma frequência, ficando atrás apenas do futebol. A prática da corrida é difundida devido a sua facilidade de acesso, do baixo investimento inicial, da fácil adaptação e da possibilidade de inserção/interação social a qual reúne pessoas de diferentes idades, origens e níveis de condicionamento físico (GONÇALVES et al. 2016).

É inegável os diversos benefícios que a corrida pode trazer para a saúde do ser humano, incluindo, uma melhor qualidade de vida, o fortalecimento e hidratação dos discos intervertebrais, a redução da chance de desenvolver artrose no joelho e no quadril (para pessoas que correm de forma moderada), a diminuição em torno de 25 a 40% da chance de morte prematura por diversas doenças crônicas, a melhora do humor e da saúde mental e o aumento da qualidade de vida (BELAVÝ et al., 2017; INSIGHTS, 2017; LEE et al., 2017; PEDISIC et al., 2020; VIVAR; VAN PRAAG, 2017; OSWALD et al., 2020). Contudo, devido à falta de cuidados especiais e de orientação profissional, tem-se observado um aumento considerável dos índices de lesões, seja canelite, entorse de tornozelo, síndrome femoro patelar, síndrome do trato iliotibial, tendinopatia patelar, fascite plantar e dentre outros os quais acometem tanto amadores, quanto profissionais (RIOS et al., 2017; HESPANHOL JUNIOR et al., 2013; JÚNIOR; RAIOL, 2019).

As lesões na corrida são multifatoriais e podem ser ocasionadas por vários motivos, dentre os quais podemos destacar os fatores intrínsecos como: anormalidades biomecânicas e anatômicas, menor flexibilidade, histórico de lesões, características antropométricas, densidade óssea, composição corporal e desequilíbrio muscular. Como também, fatores extrínsecos como: duração da sessão, longa quilometragem semanal, erros de planejamento e execução do treinamento, tipo de superfície de treino, tipo de percurso, tipo de calçado, alimentação, hidratação e prática concomitante de outras modalidades (RANGEL; FARIAS, 2016). Entretanto, não podemos dizer com certeza quais são as melhores estratégias para preveni-las embora acredita-se que o ajuste no volume e exercícios resistidos podem contribuir inteiramente para sua prevenção (JÚNIOR; RAIOL, 2019; HINO, 2009; RIOS et al., 2017; DE SOUZA, 2014).

Com isso, a tentativa de encontrar fatores associados a lesão corrobora para evitá-las e preveni-las, portanto nosso objetivo é identificar as lesões mais recorrentes em praticantes de

corrida de rua na cidade de João Pessoa e os possíveis fatores associados e ainda assim correlacionar os fatores como o perfil dos corredores, os tipos de treino, o controle de cargas e outras variáveis do treinamento com as lesões apresentadas (RANGEL; FARIAS, 2016).

### **1.1. Objetivos**

#### **Geral**

Analisar a prevalência de lesões em adeptos à corrida de rua de duas assessorias esportivas da cidade de João Pessoa.

#### **Específicos**

Identificar o perfil do treinamento de corrida relacionado ao tempo de prática, frequência semanal, duração das sessões, volume de treinamento semanal (km), tipo de treinamento e participação em provas oficiais.

Analisar o segmento corporal acometido e o tipo de lesão são mais prevalentes nos corredores de rua de acordo com os sexos.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

Para que sejam abordados os aspectos aos quais esse estudo se propõe, faz-se necessário, primeiramente, realizar uma pesquisa acerca da corrida de rua e da ocorrência de lesão em sua prática.

### **2.1. Aspectos gerais da corrida de rua**

A corrida é um movimento natural humano que acompanha o homem desde os primórdios até os dias atuais, contudo, com o passar do tempo, aquilo que era usado para sobrevivência, seja para fugir de possíveis predadores ou para ir em busca de alimentos acabou se tornando um esporte e, principalmente, um estilo de vida (ZANATTA, 2009; HOFFMEISTER, 1987).

A humanidade corre há séculos e existe evidências da existência da corrida na civilização micênica do século 16 antes de Cristo. Segundo Mandell (1984) os “footmen” foram os primeiros corredores pedestres os quais surgiram na Inglaterra no século XVI. Eles eram empregados que iam a pé na frente e ao lado das carruagens e dos cavalos para evitar quedas em grandes buracos e davam apoio em caso de oscilação perigosa, porém, eles perderam suas funções com a melhoria das estradas. As corridas pedestres modernas surgiram com os mensageiros gregos e romanos, em seguida na Grã-Bretanha, por volta do ano 1000 e no restante da Europa e na Turquia a partir do século XVI e se consolidaram no século XVII, sendo o marco fundamental a maratona dos jogos olímpicos de Atenas, em 10 de abril, de 1986 (DALLARI, 2009).

Na década de 70, ocorreu o fenômeno denominado “jogging boom”, ou seja, o aumento do número de praticantes de corrida, o qual foi inspirado pelo médico Kenneth Cooper criador de teorias relacionadas à corrida e do famoso “teste de Cooper”, corrida de velocidade constata de 12 minutos que varia a distância de acordo com o sexo e idade. Na mesma década surgiram provas onde foi permitido a participação de corredores amadores junto aos corredores de elite a qual pode ser visto na Maratona de Nova Iorque em 1970 e na Maratona de Boston, mas com largada separadas para os respectivos pelotões (DALLARI, 2009; FURLAN, 2014).

A critério da Associação Internacional das Federações de Atletismo (IAAF), órgão de regulamentação do atletismo mundial, estabelece medidas padrão oficiais que variam entre 5 e 100km, podendo ser disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas. No cenário nacional, o órgão que rege as normas para as corridas de rua é a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) a qual estabelece as diretrizes oficiais para a realização e regulamentação das provas.

No Brasil, por volta dos anos 80 as provas de corrida de rua começaram a crescer e a tomar rumos diferentes. Com a popularização das corridas de rua e a busca de melhoria da qualidade de vida houve um aumento do número de praticantes de diferentes segmentos etários que aderiram ao esporte para o cuidado com a saúde (OLIVEIRA, 2015).

## **2.2. Características do treinamento de corrida**

A otimização do desempenho dos corredores, independe do nível de habilidade e condicionamento. Desta forma, as assessorias esportivas, os treinadores e os pessoais trainers buscam métodos efetivos de treinamento com o intuito de performance e longevidade na modalidade. Para isso, precisa-se levar em consideração alguns elementos chaves, como: Carga de treino, periodização, variedade de treinos, recuperação e dentre outros (EVANGELISTA, 2017)

Segundo Fuziki (2012), o treinamento pode ser definido como um engajamento sistemático e regular em exercícios planejados, com o objetivo de aprimorar o desempenho na modalidade esportiva. No contexto da corrida, isso se traduz em ser capaz de percorrer umas mesmas distâncias de forma mais rápida ou manter uma determinada velocidade por um período mais longo.

Na busca de melhora da capacidade cardiorespiratória e do desempenho diversas formas de realizar o treinamento de corrida de rua vem sendo mostradas no esporte, cada uma com objetivos diferentes. Entre os principais, podemos destacar: o treinamento contínuo, o treinamento intervalado, o treinamento regenerativo e o treinamento de fartlek (WEINECK, 2003).

Os treinos longos ou contínuos baseiam-se tipicamente em exercícios aeróbicos que tem como característica a sua duração prolongada e intensidade baixa a moderada, o qual é muito importante para a preparação física de corredores. Esse treino irá melhorar a capacidade cardiovascular, o aumento do ventrículo e do número de capilares (DANTAS, 1985).

As adaptações geradas pelo treino contínuo são importantes não apenas para esportes cíclicos, mas também são fundamentais para fortalecer o organismo e desenvolver a capacidade de suportar cargas maiores em outros métodos de treinamento.

O músculo cardíaco é altamente aeróbio, respondendo ao estresse das longas distâncias da mesma maneira que o músculo esquelético responde às curtas, isto é, com o aumento do número de mitocôndrias, da quantidade de enzimas dentro desta organela e da densidade capilar (NEWSHOLME; LEECH; DUESTER, 2006).

Por sua vez, os treinos intervalados (TI), apesar de terem surgido estruturalmente na década de 30, já na década anterior via-se TI na preparação de corrida das longas com forma de intensificar os treinos e melhorar a capacidade cardiorespiratória (Volkov, 2002). McArdle et al. (1996) definiu treino intervalado como a aplicação repetida e espaçada de exercícios de alta intensidade, intercalados com períodos de recuperação. Essa recuperação pode ser ativa, envolvendo atividades de baixo esforço, ou passivas, onde o corredor descansa sem estímulos.

Volkov (2002) afirma que o TI tornou-se muito utilizado por treinadores de diversas modalidades esportivas, pois permite que os atletas alcancem altos níveis de desempenho em períodos mais curtos de preparação.

### **2.3. Lesões na corrida de rua**

A corrida atrai muitas pessoas, graças à sua facilidade de prática, aos benefícios que proporciona à saúde e ao baixo custo necessário para iniciá-la. Por essas e outras razões, correr continua sendo uma das formas mais populares de busca por condicionamento físico (FERREIRA, 2012). Contudo, como qualquer outra modalidade, os atletas de corrida de rua estão suscetíveis a dores e, conseqüentemente, a ocorrência de lesões.

Em sua relevante revisão sistemática, Van Gent et al. (2007) afirma que a corrida de rua pode ser considerado um esporte de alto risco para o surgimento de lesões quando comparado com outras modalidades como: caminhada e natação, por exemplo. A presente pesquisa incluiu 100 voluntários e a prevalência de lesão foi de 40% entre os participantes, além disso, houve uma alta taxa de lesões nas extremidades inferiores (19,4% a 79,3%) o qual corrobora com Von der Worp et al. (2015) que variou entre 20,6% e 79,3%.

Borel et al. (2019) realizou a primeira metanálise nacional para investigar a prevalência de lesões em 3.786 corredores de rua recreativos. Os dados fornecem evidências de que a prevalência das lesões em corredores de rua recreativos é de 36,5%. Valor semelhante foi relatado por Kluitenberg et al. (2013) que incluiu 1696 participantes com 33,6% dos sujeitos, de ambos os sexos, relatando ter tido lesão. Mesmo assim, a maioria dos corredores amadores não têm noção dos riscos de lesão que sua prática pode trazer, com isso, é fundamental contar com profissionais da saúde capacitados para orientar a prática de exercício e como prevenir lesões.

#### **2.3.1. Principais lesões e locais mais afetados**

Em relação à localização anatômica das lesões mais frequentes em corredores de rua, os membros inferiores ganham total destaque, em especial a região do joelho. Na revisão de Kouris et al. (2021), foi investigado quais as localizações anatômicas que mais acometem lesão nos ultramaratonistas (pessoas que correm mais de 42km) e nós não ultramaratonistas (pessoas que correm menos de 42km). Após os critérios de inclusão e exclusão, a revisão contou com 42 estudos pesquisado em 3 bancos de dados (SPORTDiscus, PubMed e MEDLINE). Entre os não ultramaratonistas, a maior proporção de lesões tanto na incidência quanto na prevalência foi no joelho o qual está de comum acordo com os achados da metanálise de Borel et al. (2019); enquanto entre os ultramaratonistas o local mais lesionado foi o tornozelo. Vale ressaltar que as proporções de incidência de lesões por localização anatômica entre ultramaratonistas e não-ultramaratonistas não foram significativamente diferentes.

Francis et al. (2019) em sua revisão sistemática, avaliou as lesões de membros inferiores por localização anatômica e por patologia específica em corredores masculinos e femininos (800m - maratona). As proporções de lesões por localização anatômica foram calculadas a partir de 10.688 lesões relatadas em 18.195 corredores incluídos nos 36 estudos. Essas proporções foram ainda sub classificadas para o sexo feminino e masculino. As proporções gerais de lesões para patologias específicas foram calculadas a partir de 3.580 lesões relatadas por 4.752 corredores. Com isso, observou-se que as regiões do joelho (28%) e tornozelo (26%) foram responsáveis por mais da metade de todas as lesões apresentadas. A terceira maior proporção de lesão foi na perna (16%). Esses dados indicam que 70% de todas as lesões relatadas estavam no ou abaixo do joelho. As regiões do quadril e da coxa foram responsáveis por 14% das lesões. As demais lesões restantes (15%) eram de localização pouco clara, da extremidade superior. A proporção de lesão por localização anatômica não se alterou quando analisada por gênero. As lesões no joelho e abaixo foram responsáveis pela maioria das lesões em homens (78%) e mulheres (75%).

Quanto a patologia específica, das 3.580 lesões registradas, 770 foram classificados como “outros”. As 10 principais lesões registradas, dentre as 2.810, foram: síndrome da dor patelofemural (n=606), tendinopatia do aquiles(n=374), síndrome do estresse tibial medial(n=287), fascite plantar(n=261), síndrome da banda iliotibial(n=202), estiramento de panturrilha(n=158), lesão meniscal(n=141), fratura por estresse (n=130), tendinopatia patelar(n=111) e lesão glútea(n=97).

Outrossim, Gonçalves et al. (2016) identificou 99 estudos e, após a aplicação dos critérios de exclusão, foram incluídos 6 estudos na revisão encontrados na base de dado do SciELO

e LILACS. Dos 927 participantes a prevalência de lesão encontrada foi de 44%, sendo os principais tendinopatias e distensões musculares e o principal local acometido o joelho.

Por conseguinte, evidências mostram que a maioria das lesões se encontra do joelho para baixo e a região do joelho é o local que mais acomete os corredores. Sendo os principais tipos as tendinopatias e as distensões musculares.

### **2.3.2. Fatores associados a ocorrência de lesão**

Já é evidente que a corrida oferece benefícios incalculáveis para a saúde os quais levam a uma maior motivação dos seus praticantes, todavia, a prática da atividade esportiva expõe o indivíduo às lesões físicas, sejam elas crônicas ou agudas. Vários estudos têm buscado entender as lesões no esporte para proporcionar maior segurança em sua prática, como também, desenvolver estratégias de prevenção de lesão (ARAÚJO et al. 2015).

As lesões são multifatoriais e podem ocorrer de diferentes formas. Ferreira et al. (2016) descrevem que

[...]O mecanismo de lesão relacionado com a corrida obedece a um padrão comum a todas as lesões nos diferentes esportes e decorre da sobreposição de vários fatores. Esses fatores podem ser divididos em extrínsecos ou intrínsecos. Os fatores extrínsecos são aqueles que direta ou indiretamente estão ligados à preparação ou à prática da corrida e envolvem erros de planejamento e execução do treinamento, tipo de superfície de treino, tipo de percurso, tipo de calçado, alimentação e prática concomitante com outras modalidades esportivas. Já os fatores intrínsecos, que são aqueles inerentes ao organismo e incluem anormalidades biomecânicas e anatômicas, flexibilidade, histórico de lesões, características antropométricas, densidade óssea, composição corpórea e condicionamento cardiovascular.

### **3. ASPECTOS METODOLÓGICOS**

#### **3.1. Caracterização do estudo**

A pesquisa caracteriza-se como descritiva, transversal e com abordagem quantitativa que segundo Pradonov e Freitas (2013) visa descrever as características de determinada população ou fenômeno.

#### **3.2. População e amostra**

A população é formada por praticantes de corrida de rua de duas assessorias esportivas localizadas na cidade de João Pessoa/PB. A amostra foi formada por 51 praticantes de corrida de rua, com idade mínima de 18 anos, de ambos os sexos, que possuem pelo menos três meses de experiência na modalidade. O tipo de amostragem foi intencional, ou seja, não probabilística por conveniência.

Os critérios de inclusão foram: Ser praticante de corrida de rua, de ambos os sexos, das assessorias: RENATO VELOSO Assessoria Esportiva e MATHEUS LUCENA Assessoria Esportiva. Ter pelo menos três meses de prática na corrida de rua, com idade mínima de 18 anos.

Os critérios de exclusão foram: não responder o questionário de forma correta e retirar-se do consentimento na participação da coleta de dados.

#### **3.3. Variáveis e instrumentos para a coleta de dados**

As variáveis investigadas na coleta de dados foram:

Perfil sociodemográfico: por meio de questões objetivas que tratam sobre sexo e idade.

Aspectos metodológicos do treinamento de corrida: através de questões objetivas que abordam o tempo de prática, a frequência semanal, a duração das sessões, o volume semanal e os tipos de treinamentos. Ademais, foi incluído uma questão sobre a quantidade de provas realizadas dentro do mês.

As características das lesões no esporte foram identificadas através de cinco questões que abordavam: dores nas sessões de treino, prevalência de lesão na corrida, segmento corporal da lesão, o tipo de lesão e a sua gravidade.

O instrumento utilizado foi um questionário elaborado pelos pesquisadores, composto por 11 questões objetivas.

### **3.4. Procedimentos de coleta de dados**

Inicialmente, solicitou-se a autorização das assessorias RENATO VELOSO Assessoria Esportiva e MATHEUS LUCENA Assessoria Esportiva. Em seguida, foi feito contato com os respectivos professores para explicar os objetivos e procedimentos da pesquisa. Os participantes foram aqueles que se enquadraram nos critérios de inclusão/exclusão o qual concretizou-se após o preenchimento do questionário e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Com isso, foi realizada visitas periódicas às assessorias esportivas localizadas na orla de João Pessoa/PB, após o treinamento de corrida, para a aplicação do questionário, leitura e assinatura do TCLE de forma individualizada.

### **3.5. Análise de dados**

Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequência (absoluta e relativa). Para análise dos dados utilizou-se o software SPSS versão 20.0 for Windows® e para a construção das figuras utilizou-se a planilha do Microsoft Office Excel versão 2013.

### **3.6. Procedimentos éticos**

Os voluntários da pesquisa foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido aos participantes o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). Esta pesquisa, submetido via Plataforma Brasil para apreciação bioética do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências Médicas da Universidade Federal da Paraíba, foi aprovada sob parecer de número 6.807.205 (ANEXO A)

Informamos que os benefícios do estudo foram elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre as principais lesões na corrida de ruas, os locais que mais acometem, seus fatores associados e formas de minimizar às lesões por meio de orientações e instruções sobre prevenção em saúde.

Os riscos da pesquisa foram mínimos e relacionados com constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário os quais foram minimizados pelo pesquisador na

‘

coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de utilização do instrumento.

#### 4. RESULTADOS

A pesquisa foi composta por 51 praticantes de corrida que treinam em duas assessorias esportivas que prestam serviço na cidade de João Pessoa, sendo 24 homens (47,1%) e 27 mulheres (52,9%), com idades entre 23 a 66 anos ( $40,5 \pm 10,1$  anos). Sobre os aspectos do treinamento de corrida a Tabela 1 expõe que, 60,8% praticam por um tempo superior aos dois anos, sendo que, 21,6% apresentam um tempo de treino de até um ano. Em relação a duração, 72,5% treinam até 60 minutos; 82,4% têm frequência entre 3 a 4 dias por semana, 37,2% têm volume de treino entre 20,1 a 30 quilômetros. Em relação a participação em eventos oficiais de corrida de rua, 58,8% competem entre uma e duas vezes por mês, já 17,6% não participam de competições.

Tabela 1 – Características do treinamento dos corredores de ambos os sexos de assessorias esportivas (n=51).

| <b>Características do treinamento de corrida</b> | <b>n</b> | <b>%</b>    |
|--------------------------------------------------|----------|-------------|
| <b>Tempo de prática de corrida (em anos)</b>     |          |             |
| 3 a 6 meses                                      | 08       | 15,7        |
| 6,1 meses a 1 ano                                | 03       | 5,9         |
| 1,1 a 2 anos                                     | 09       | 17,6        |
| > 2,1 anos                                       | 31       | <b>60,8</b> |
| <b>Duração do treino</b>                         |          |             |
| < 60 minutos                                     | 22       | <b>43,1</b> |
| 60 minutos                                       | 15       | <b>29,4</b> |
| Entre 61 e 90 minutos                            | 11       | 21,6        |
| > 91 minutos                                     | 03       | 5,9         |
| <b>Frequência semanal</b>                        |          |             |
| 1 a 2 dias/semana                                | 04       | 7,8         |
| 3 a 4 dias/semana                                | 42       | <b>82,4</b> |
| 5 ou mais vezes/semana                           | 05       | 9,8         |
| <b>Volume (quilometragem/semana)</b>             |          |             |
| Até 20 km                                        | 12       | 23,5        |
| 20,1 a 30 km                                     | 19       | <b>37,2</b> |
| 30,1 a 50 km                                     | 14       | 27,5        |
| Superior a 50,1 km                               | 06       | 11,8        |
| <b>Participação em competições</b>               |          |             |
| Nenhuma                                          | 09       | 17,6        |
| 1 a 2 provas (mês)                               | 30       | <b>58,8</b> |
| 3 a 4 provas (mês)                               | 02       | 3,9         |
| 1 a cada dois meses                              | 05       | 9,8         |

|                       |    |     |
|-----------------------|----|-----|
| 1 a cada três meses   | 02 | 3,9 |
| 1 a cada quatro meses | 03 | 5,9 |

Conforme a Figura 1 houve um equilíbrio entre os diversos tipos de treinos realizados pelos praticantes de corrida de rua das duas assessorias, com destaque para a rodagem (21,3%), musculação (17,7%) e longo (17,0%). Na análise por sexo, o masculino realiza mais rodagem (20,8%) e longo (20,8%) e o feminino, *fartlek* (22,2%) e musculação (22,2%).

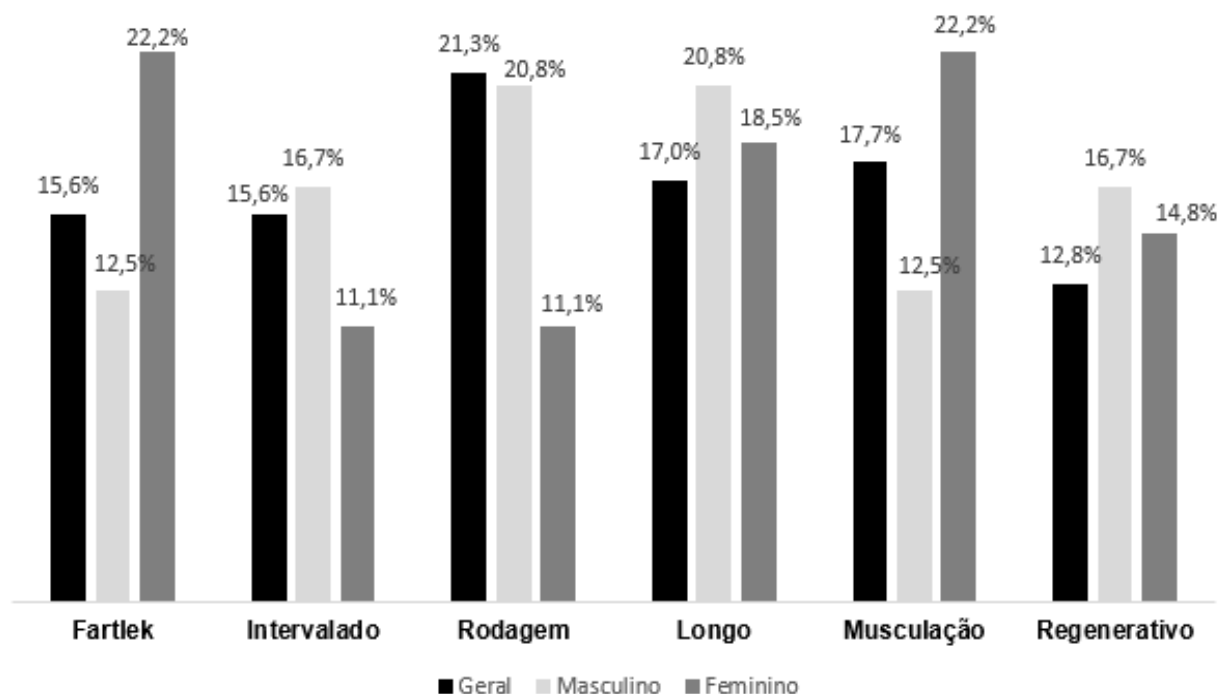


Figura 1– Tipos de treinamentos de corrida em ambos os sexos (n=51).

Sobre as lesões referidas pelos corredores de ambos os sexos, 73,8% disseram não sentir dor com frequência nos treinos, com 52,4% já tendo sofrido algum tipo de lesão. No caso dos que já relataram ter sido acometido por lesão, 31,7% assinalaram ser lesão de gravidade em nível leve, 29,3% moderada e 9,8% grave.

Tabela 2 – Características das lesões dos corredores de ambos os sexos de assessorias esportivas (n=51).

| Características das lesões                                | n  | %           |
|-----------------------------------------------------------|----|-------------|
| <b>Você sente dor com frequência nos treinos</b>          |    |             |
| Sim                                                       | 11 | 26,2        |
| Não                                                       | 31 | <b>73,8</b> |
| <b>Já apresentou alguma lesão que retirou dos treinos</b> |    |             |

|     |    |             |
|-----|----|-------------|
| Sim | 20 | 47,6        |
| Não | 22 | <b>52,4</b> |

**Em caso de já ter tido lesão, qual o nível de gravidade**

|                                       |    |             |
|---------------------------------------|----|-------------|
| Não tive lesão                        | 12 | 29,3        |
| Grave (superior a 28 dias/tratamento) | 04 | 9,8         |
| Moderada (7 a 28 dias/tratamento)     | 12 | <b>29,3</b> |
| Leve (até 6 dias/tratamento)          | 13 | <b>31,7</b> |

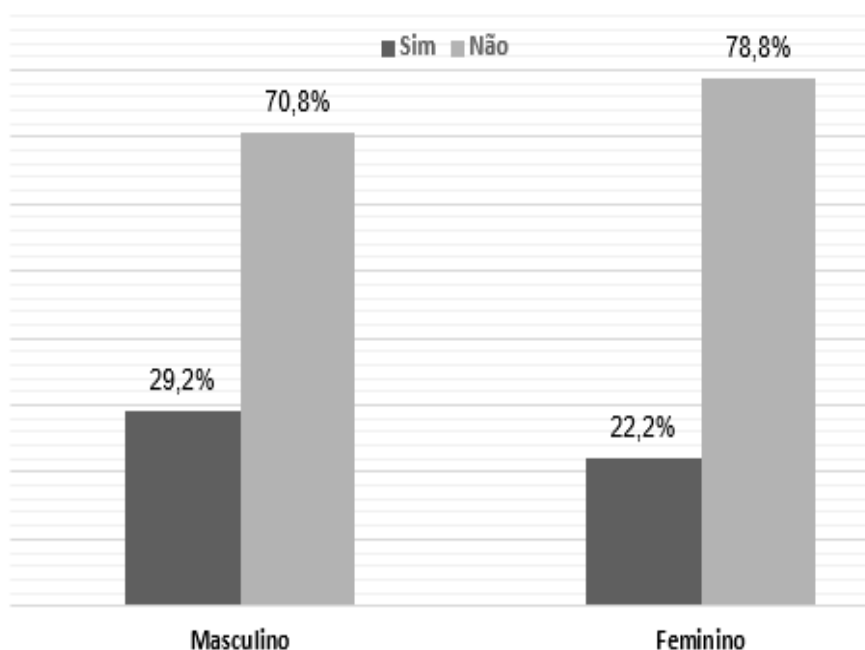


Figura 2 - Você sente dor com frequência nos treinos.

A Figura 2 apresenta a percepção de referir dor nos treinamentos, uma análise geral e de acordo com os sexos, é visto que, as mulheres mostraram uma maior frequência (78,8%) de sensação de dor em relação aos homens (70,8%).

No que diz respeito a gravidade da lesão referida pelos participantes da pesquisa que relataram ter tido lesão, a Figura 3 traz informações de acordo com os sexos. Dos que disseram já ter tido lesão, as maiores frequências foram, 34,6% em nível leve nas mulheres e 33,3% moderada nos homens. Ambos os sexos, mostraram valores semelhantes na prevalência de lesões em nível grave (8,3% no masculino e 7,7% feminino).

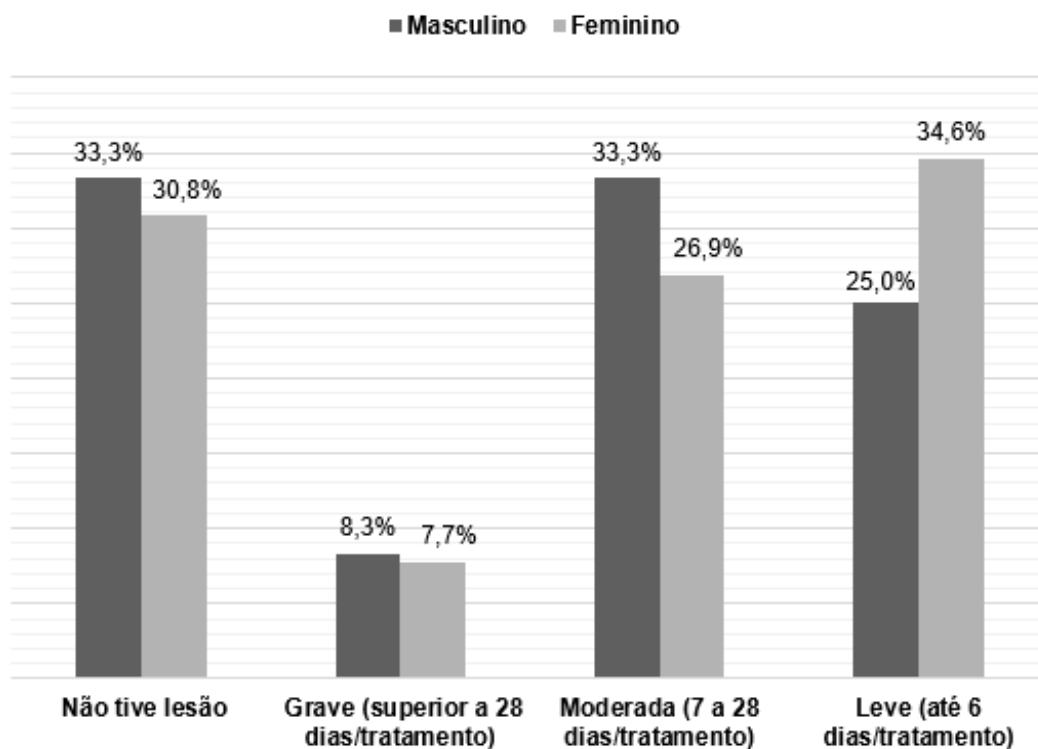


Figura 3 - Já apresentou alguma lesão que retirou dos treinos.

A Figura 4 demonstra quais são os segmentos corporais mais susceptíveis e citados ao acometimento de lesões nos corredores que treinam em assessorias esportivas. De maneira geral, os maiores valores percentuais foram, 24,6% joelho, 15,8% tornozelo e quadril, simultaneamente. Na análise por sexo, os homens demonstraram estar mais expostos a lesões no joelho (31,8%) e quadril (22,7%) e as mulheres referiram ter mais lesões nas pernas (20,8%).

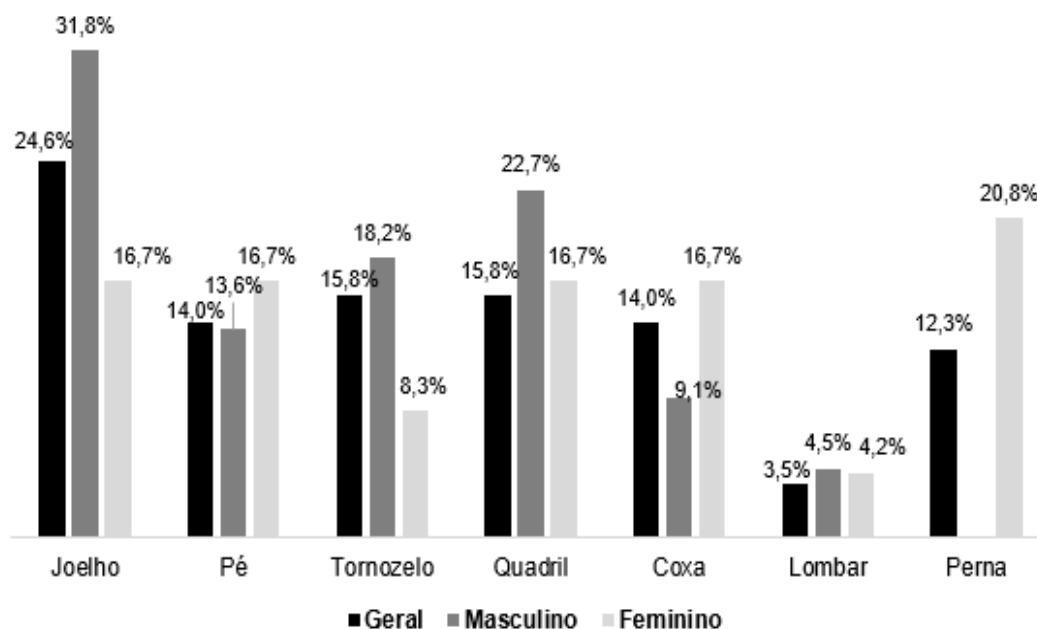


Figura 4 - Segmentos corporais já expostos à lesão referido pelos corredores (n=51).

Conforme a Figura 5 são apresentadas a distribuição de frequências dos tipos de lesões mais citadas pelos corredores de rua das duas assessorias esportivas incluídas no estudo. De modo geral, as maiores prevalências foram: distensão muscular (27,3%), tendinite (20,5%), contratura (18,2%), luxação (9,1%) e entorse (6,8%). O sexo masculino mostrou mais acometido por contratura (30,4%) e distensão muscular (21,7%) e o feminino por distensão muscular (33,3%) e tendinite (28,6%).

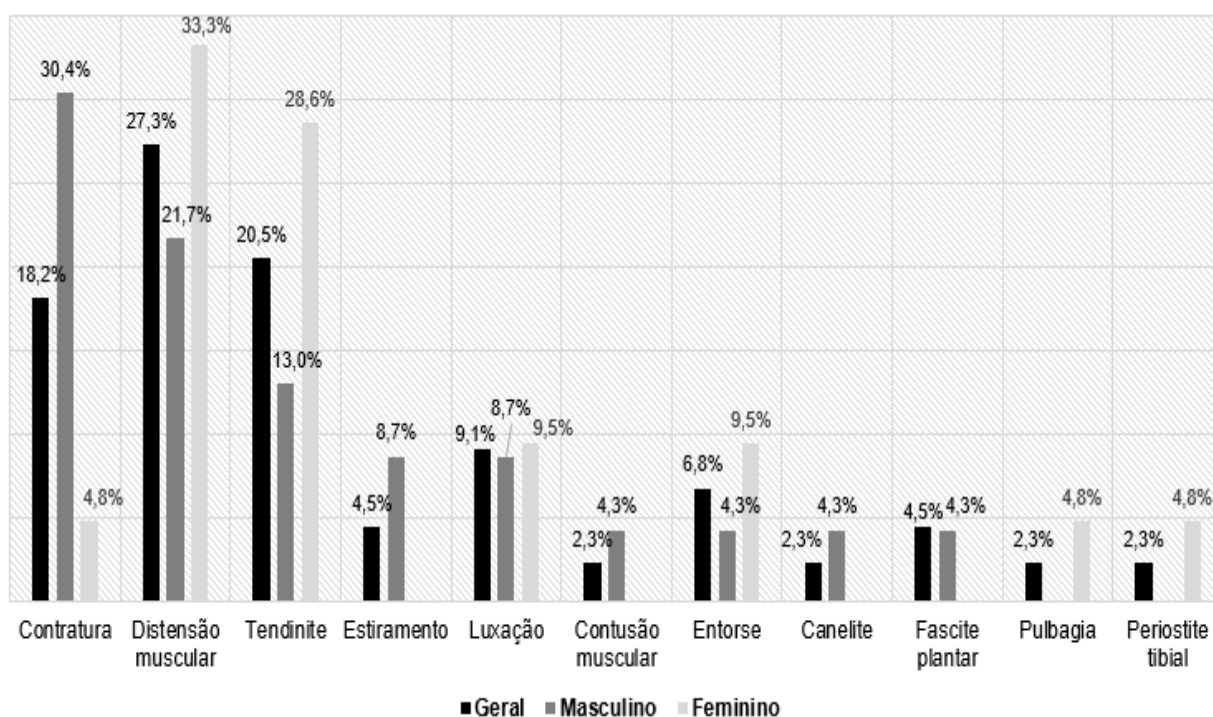


Figura 5 - Tipo de lesões referidas pelos corredores de assessorias esportiva (n=51).

## 5. DISCUSSÃO

Após o período pandêmico, a busca por atividade física aumentou significativamente, especialmente as práticas esportivas ao ar livre. Em João Pessoa/PB, por exemplo, a corrida de rua ganhou uma popularidade sem precedente. Esse fenômeno pode ser atribuído a diversos fatores, entre os quais se destacam a exuberante orla da cidade, que é fechada para o tráfego de veículos das 5h às 8h, proporcionando um ambiente seguro e agradável para a prática esportiva. Ademais, a corrida é de fácil acesso e apresenta um baixo custo inicial, tornando-se uma opção atraente para muitas pessoas.

Observa-se um pronunciado aumento da popularidade das corridas de rua; consequentemente, há mais adeptos dessa prática. Assim sendo, vários estudos vêm buscando diversas abordagens da modalidade, visando desvendar os mecanismos que a compõem (RANGEL; FARIAS, 2016).

Diante dessa verdade, o principal objetivo deste estudo foi analisar a prevalência de lesões em adeptos à corrida de rua de duas assessorias esportivas da cidade de João Pessoa/PB. Através desta pesquisa foi possível identificar o perfil do treinamento de corrida, os tipos de treinamento e participação em provas oficiais. Como também, analisar os segmentos corporais acometidos e os tipos de lesões mais prevalente.

No cenário atual, ao buscar na literatura, observa-se que as pesquisas envolvendo lesão e prática de corrida de rua são insuficientes, contudo, é evidente que as lesões na corrida são acometidas por diversos fatores.

[...] apesar da corrida ser popular e da alta incidência de lesões associados a ela, são exíguos os estudos que apontaram com êxito as condições individuais mais responsáveis, indicando que muitas lesões de corrida são multifatoriais (RAMOS et al. 2022).

De acordo com os resultados fornecidos pela pesquisa, constatou-se que não houve uma diferença significativa entre os praticantes homens e mulheres. No entanto, as mulheres apresentaram uma leve vantagem, com 52,9%, quando comparado aos homens, que registraram 47,1%. No que diz respeito a idade dos participantes, elas variaram entre 23 e 66 anos com uma média de 40,5 anos e um desvio padrão de 10,1 anos. Ou seja, a maioria dos participantes tem entre 30 e 50 anos o qual ratifica a média de idade dos corredores do Brasil (PURIN et al. 2014; FERREIRA et al. 2012; RANGEL; FARIAS 2016;)

No tocante aos aspectos do treinamento de corrida, 60,8% relataram praticar corrida de rua por um tempo superior a dois anos, o que corrobora com os achados de ARAUJO et al. (2015) que, dentre os entrevistados 36 (17,7%) praticavam corrida há menos de seis meses, 47 (23%) entre seis meses e um ano e 121 (59,3%) praticam corrida há mais de um ano. Isso demonstra que, além de a corrida estar em ascensão, nota-se também uma permanência expressiva na sua prática.

Em relação a duração das sessões de treino, 72,5% dos participantes treinam, em média, por até 60 minutos. Vale destacar que todos os questionários foram aplicados no turno da manhã e que a maioria dos treinos ocorre durante a semana. Isso sugere que muitos corredores precisam conciliar sua rotina de treinamento com compromissos diários, como família e trabalho, ainda que essa questão sociodemográfica não tenha sido objeto do instrumento da pesquisa. Purim et al. (2014) realizaram um estudo transversal com 220 atletas de corrida de rua e constataram que a maioria deles (71,3%) treina, em média, 45 a 60 minutos por sessão. A frequência semanal de treino varia, com 66,3% dos atletas correm de 2 a 3 vezes por semana e 33,7% treinando de 4 a 7 vezes por semana. Nesse sentido, constatou-se em nosso estudo que 82,4% têm frequência semanal de 3 a 4 dias. Outrossim, apesar de bem distribuído, boa parte dos corredores têm volume de treino semanal entre 20,1 e 30 quilômetros. A quilometragem do grupo avaliado neste estudo foi inferior à das distâncias observadas na maioria de outras pesquisas realizadas com corredores. Contudo, essa divergência nos resultados pode ser explicada pelo fato de que a maioria dos estudos foi conduzido, em sua maioria, com maratonistas (HESPANHOL et al. 2012)

Outro aspecto que chamou a atenção foi o elevado número de pessoas que dizem participar de pelo menos 1 a 2 provas por mês (58,8%), tal evidência só reforça cada vez mais a adesão e o engajamento dos corredores em eventos esportivos, seja para se desafiar, competir ou motivar-se.

Em relação aos tipos de treinamento realizados pelos participantes, destacam-se a rodagem (21,3%), musculação (17,7%) e longo (17,0%). Contudo, os homens praticam mais rodagem, que é uma expressão popular compreendida por treinadores e atletas para um determinado tipo de treino contínuo e moderado, e longo em comparação às mulheres, que fazem mais fartlek e musculação. Dessa forma, observa-se que os homens tendem a treinar com maior volume de corrida em comparação às mulheres (TORRES et al. 2020)

No que diz respeito as características das lesões, a maioria dos participantes relataram não ter dor durante as sessões de treino, mas, dentre os que relataram dor as mulheres mostraram uma maior frequência (78,8%) de sensação de dor em relação aos homens (70,8%). Os resultados vão na contramão do que foi demonstrado por Purim et al. (2014), que identificou uma predominância de dor maior em homens, embora, a percepção de dor seja algo complexa e pode variar largamente de pessoa para pessoa, independentemente do sexo, seja por fatores biológicos, hormonais e sociais.

Para esse estudo, entende-se como lesão qualquer dor ou condição que tenha limitado ou afastado o atleta de treinos e/ou competições por um ou mais dias (FERREIRA et al. 2012). Neste sentido, constatou-se que quase metade dos participantes (47,6%) relatou ter sofrido alguma lesão que o afastou dos treinos e/ou competições. Esse dado se assemelha aos achados de Rangel e Farias (2016), que encontraram uma prevalência de 43,2%; Ferreira et al. (2012), com 40%; Araujo et al. (2015), com 41,6%; Van Gent et al. (2007) com 19,4% a 79,3%; e Von der Word et al. (2015) com 20,6% a 79,3%. Ademais, em relação ao nível de gravidade 31,7% relataram ser leve; 29,3% moderada; e 9,8% grave. Isso demonstra que, apesar da corrida apresentar grande incidência de lesões, a maioria delas são leves. Essa situação contrasta com o que observamos em esportes de contato, onde as lesões tendem a ser menores, contudo, com um nível de gravidade maior (ARAUJO et al. 2015).

Verifica-se então que estudos recentes demonstram uma grande incidência de lesões em corredores de rua, fato que aparentemente não tem interferido negativamente no crescimento do número de praticantes, porém é muito negativo ter tantos lesionados presentes na população, já que a prática física para essa parcela deveria significar promoção de saúde e um estilo de vida mais saudável (RANGEL; FARIAS, 2016).

Dentre os locais anatômicos mais suscetíveis a lesão, os mais citados pelos participantes foram: joelho, tornozelo e quadril, respectivamente. Os dados desse estudo são corroborados com outros estudos revisados por Borel et al (2019) e Tonoli et al. (2010). Muitos são os questionamentos do porquê ser o joelho a região mais acometida na maioria dos estudos, no entanto, são muitos os fatores que podem colaborar para o surgimento dessas lesões (RANGEL; FARIAS, 2016).

Os tipos de lesões mais comuns reportadas no presente estudo foram: distensão muscular (27,3%), tendinite (20,5%) e contratura (18,2%), respectivamente. Em diversos estudos, ob-

serva-se que as tendinopatias e as distensões musculares foram os tipos de lesão mais encontrados na corrida de rua. Pra Junior et al. (2012) a tendinopatia foi seguida de distensões, entorse, fascite plantar, lombalgia, lesão nos meniscos ou cartilagens e fratura por estresse. Purim et al. mostrou que a distensão (estiramento muscular) foi seguida de tendinites, dor nos quadris e lombalgia (GONÇALVES et al. 2016). Nota-se que, na literatura, os termos “distensão musculares” e “estiramento muscular” são frequentemente usados de forma intercambiável, embora haja nuances entre eles. Com isso, embora as mulheres tenham relatado mais distensões musculares (33,3%), apenas os homens relataram estiramento muscular (4,5%). Como resultado, não houve diferença significativa entre os sexos em relação a distensão e estiramento muscular.

No que tange as limitações deste estudo, destaca-se a divergência no entendimento sobre lesão e prevenção. Além disso, o tamanho reduzido da amostra e apenas duas assessorias avaliadas reduz a validade externa do estudo. Contudo, diante das diversas dificuldades relativas à realização da pesquisa desta natureza, os achados servirão de base e incentivo para continuação de novos estudos sobre o tema em questão.

## 6. CONCLUSÃO

Em relação a característica do treinamento de corrida percebeu-se uma maior frequência de corredores experientes (com mais de dois anos de treinamento), com uma assídua participação em competições no decorrer do ano e perfil de treinamento compatível com a literatura e princípios do treinamento de corrida para desportistas amadores.

Na análise das lesões referidas pelos participantes da pesquisa, foi observado que apesar da maioria dos corredores de assessorias relatar não sentir dor com frequência nas sessões de treinos, mais da metade referiram que já sofreram uma lesão em nível leve, moderada ou grave. Além disso, percebeu-se que, ambos os sexos já foram acometidos por lesões graves na mesma proporção percentual, sendo que, o segmento corporal mais exposto a enfermidades foram os joelhos. As lesões que mais foram prevalentes nos corredores foram a distensão muscular, tendinite e contratura, com os homens mais enfermos por contraturas e às mulheres a distensão muscular.

Portanto, o estudo possibilitou traçar um perfil dos corredores de rua de duas assessorias esportivas da cidade de João Pessoa, do ponto de vista do treinamento realizado, além disso, espera-se que os resultados deste estudo possam ser relevantes para uma maior conscientização dos praticantes de corrida de rua a respeito da sua saúde e da prevenção de lesões na prática esportiva.

Recomenda-se novos estudos na perspectiva de se compreender com mais profundidade os aspectos relacionados ao treinamento da corrida implementado pelas assessorias esportivas e que as novas pesquisas possam incluir nos seus protocolos uma avaliação clínica mais acurada utilizando exames para o diagnóstico e identificação das lesões nos corredores, visando intervenções mais eficientes nos expostos às enfermidades.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v.43, n.7, p.1334-59, 2011
- ARAUJO, Mariana Korbage de et al. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 50, n. 05, p. 537-540, 2015.
- BATISTA, Dayane da Penha. Fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corridas de rua em um grupo de corrida independente. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- BELAVÝ, Daniel L. et al. Running exercise strengthens the intervertebral disc. **Scientific Reports**, v. 7, n. 1, p. 1-8, 2017.
- BOREL, Wyngrid Porfirio et al. Prevalence of injuries in Brazilian recreational street runners: meta-analysis. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 25, p. 161-167, 2019.
- DALLARI, Martha Maria. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. 2009. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
- DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1985, 339p.
- DE SOUZA, Carlos André Barros. Treinamento resistido como fator preventivo de lesões em corredores dos 10 km Tribuna FM-Unilus. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 3, p. 134-139, 2014.
- DE SOUSA, Victor Geovani Soares; DOS SANTOS, Carla Santana Silva; COSTA, Mara Jordana Magalhães. Prevalência de lesão e fatores associados em corredores de rua de assessorias esportivas da cidade de Teresina/PI. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 11, n. 4, 2019.
- EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento de corrida de rua: uma abordagem fisiológica e metodológica. **Phorte Editora LTDA**, 2017.
- FERREIRA, Alberto Cantídio et al. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, p. 252-255, 2012.
- FRANCIS, Peter et al. The proportion of lower limb running injuries by gender, anatomical location and specific pathology: a systematic review. **Journal of sports science & medicine**, v. 18, n. 1, p. 21, 2019.
- FURLAN, Allan Jacomini. Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR. 2014. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.
- GONÇALVES, Danilo et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. **Cinergis**, v. 17, n. 3, p. 235-8, 2016.

HESPANHOL JUNIOR, Luiz C. et al. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 16, p. 46-53, 2012.

HINO, Adriano Akira Ferreira et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, p. 36-39, 2009.

HOFFMEISTER F., Carlos. **Doze Décadas de História**. Porto Alegre: SOGIPA, 1987

IAAF. **Associação Internacional das Federações de atletismo** 2005

INSIGHTS, NEW. Running and Osteoarthritis. **journal of orthopaedic & sports physical therapy**, v. 47, n. 6, p. 391, 2017.

JÚNIOR, Benedito Élcio Pinheiro; DE AZEVEDO RAIOL, Rodolfo. Prevalência de lesões musculo esqueléticas em corredores de rua em Belém do Pará. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 7, p. 8608-8617, 2019.

JUNIOR, Luiz Carlos Hespanhol; COSTA, Leonardo Oliveira Pena; LOPES, Alexandre Dias. Previous injuries and some training characteristics predict running-related injuries in recreational runners: a prospective cohort study. **Journal of Physiotherapy**, v. 59, n. 4, p. 263-269, 2013.

KAKOURIS, Nicolas; YENER, Numan; FONG, Daniel TP. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. **Journal of sport and health science**, v. 10, n. 5, p. 513-522, 2021.

KLUITENBERG, Bas et al. The NLstart2run study: health effects of a running promotion program in novice runners, design of a prospective cohort study. **BMC Public Health**, v. 13, p. 1-7, 2013.

LEE, Duck-Chul et al. Running as a key lifestyle medicine for longevity. **Progress in cardiovascular diseases**, v. 60, n. 1, p. 45-55, 2017.

LIRA, Alex de Souza. Indicadores de saúde e características do treinamento de corredores de rua amadores de assessoria esportiva. 2018.

McARDLE, W. D. e outros. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 4.ed. São Paulo: Guanabara Koogan, 1996. 850p.

NEWSHOLME, Eric A, LEECH, Toni; DUESTER, Glenda. Corrida: ciência do treinamento e desempenho. São Paulo, SP. **Phorte Editora**. 2006, 412 p

OLIVEIRA, Eduardo Teles de et al. Características e fatores associados dos corredores de rua de Aracaju. 2015.

OSWALD, Freya et al. A scoping review of the relationship between running and mental health. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 21, p. 8059, 2020.

PEDISIC, Zeljko et al. Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v. 54, n. 15, p. 898-905, 2020.

PURIM, Kátia Sheylla Malta et al. Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 299-303, 2014.

RAMOS, Bruna et al. Práticas de prevenção das principais lesões de joelho em atletas amadores de corrida de rua. **Human and Social Development Review**-ISSN 2675-8245, v. 3, n. 1, p. 0-0, 2022.

RANGEL, Gabriel Mamoru Masuda; FARIAS, Joni Márcio de. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 496-500, 2016.

RIOS, E. T.; RODRIGUES, F. C.; ROCHA, L. F.; SALEMI, V. M. C.; MIRANDA, D. P. Influência do volume semanal e do treinamento resistido sobre a incidência de lesão em corredores de rua. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 64, p. 104-109, 28 jan. 2017.

ROTH, Arlete dos Reis et al. Prevalência de lesão e fatores associados em corredores de rua da cidade de Juiz de Fora (MG). **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, p. 278-283, 2018.

SALICIO, Viviane Martins Mana et al. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua em Cuiabá-Mt. **Journal of Health Sciences**, v. 19, n. 2, p. 78-82, 2017.

TOBIAS, Claucidia de Sousa et al. Fatores motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua em mulheres de assessoria esportiva. 2018.

TONOLI, Door C. et al. Incidence, risk factors and prevention of running related injuries in long-distance running: a systematic review. **Sport & Geneeskunde**, v. 43, n. 5, 2010.

TORRES, Fernando Carmelo; GOMES, Antonio Carlos; SILVA, Sergio Gregorio da. Characteristics of training and association with injuries in recreational road runners. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**, v. 26, p. 410-414, 2020.

VAN DER WERP, Maarten P. et al. Injuries in runners; a systematic review on risk factors and sex differences. **PloS one**, v. 10, n. 2, p. e0114937, 2015.

VAN GENT, Bobbie RN et al. Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. **British journal of sports medicine**, 2007.

VIVAR, Carmen; VAN PRAAG, Henriette. Running changes the brain: the long and the short of it. **Physiology**, v. 32, n. 6, p. 410-424, 2017.

VOLKOV, N. I. Teoria e prática do treinamento intervalado no esporte. Campinas: Multiesportes, 2002. 213p.

WEINECK, J. **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo condições especiais de treinamento infantil e juvenil**. 9. Ed. São Paulo: Manole, 2003.

ZANATTA, Leonardo de Oliveira. **Memórias da associação dos corredores de rua de Esteio (1994-2009)**. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.

## APÊNDICE A – MODELO DO INSTRUMENTO DA PESQUISA

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **INSTRUMENTO DA PESQUISA**

#### **DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐ Idade: \_\_\_\_\_ em anos completos.

#### **ASPECTOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO DE CORRIDA**

1) Tempo de prática de corrida de rua:

☐ 3 a 6 meses ☐ De 6,1 meses a 1 ano ☐ De 1,1 a 2 anos ☐ Superior a 2,1 anos

2) **FREQUÊNCIA:** Quantos DIAS POR SEMANA você treina, em média?

☐ 1-2 dias/semana ☐ 3-4 dias/semana ☐ Igual ou superior a 5 dias/semana

3) **DURAÇÃO:** Quanto TEMPO dura sua SESSÃO de CORRIDA, em sua maioria?

☐ <1 hora ☐ 1 hora ☐ Entre 1,1 a 1,5 hora ☐ Entre 1,6 a 2 horas

☐ Superior a 2 horas

4) **VOLUME:** Quantos QUILOMETROS POR SEMANA você corre, em média?

☐ Até 20 km/semana ☐ De 20,1 a 30 km/semana ☐ De 30,1 a 50 km/semana  
☐ Superior a 50 km/semana

5) Em relação as competições, QUANTAS PROVAS você participa por mês?

[ ] Nenhuma [ ] 1 a 2 provas(mês) [ ] 3 a 4 provas(mês) [ ] Outros(a):\_\_\_\_\_

6) Assinale os tipos de treinamento que faz com mais frequência:

[ ] Fartlek [ ] Intervalo [ ] Rodagem [ ] Longo [ ] Musculação (reforço muscular)  
[ ] Regenerativo

## **CARACTERÍSTICAS DAS LESÕES NO ESPORTE**

7) Você sente dor(es) com frequência nos treinos que interferem no seu desempenho?

[ ] SIM [ ] Não

8) Já apresentou alguma lesão que o(a) retirou de treino ou competição?

[ ] SIM [ ] Não

9) Assinale abaixo quais os segmentos corporais você já sentiu lesão na prática esportiva?

[ ] Nenhum [ ] Tornozelo [ ] Coxa [ ] Joelho [ ] Pé [ ] Perna [ ] Quadril [ ] Lombar  
[ ] Outros(a):\_\_\_\_\_

10) Em Relação ao tipo de lesão, assinale as opções que já lhe acometeram:

[ ] Contratura [ ] Contusão [ ] Distensão muscular [ ] Entorse [ ] Estiramento  
[ ] Luxação [ ] Pubalgia [ ] Tendinite

11) Caso já tenha tido uma lesão, assinale a opção que representa a sua gravidade:

[ ] Não tive lesão [ ] Tive lesão leve (até 6 dias) [ ] Moderada (de 7 a 28 dias)  
[ ] Grave (superior a 28 dias)



## APÊNDICE B – TERMO DE ORIENTAÇÃO DE TCC

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA II

### Termo de orientação de TCC

Eu, **LUCIANO MEIRELES DE PONTES**, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado: **Prevalência e fatores associados a ocorrência de lesões em adeptos à corrida de rua de assessorias esportivas**, no formato de monografia do aluno *Lucas Helder da Costa Teixeira*, matrícula Nº 20200137611, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II, do curso de Bacharelado em Educação Física, até o final do semestre letivo corrente, caso o mesmo se comprometa a comparecer aos encontros de orientação previamente agendados.

João Pessoa, 31 de julho de 2024.

  
Assinatura do professor

E-mail do orientador: [drlucianomeireles@gmail.com](mailto:drlucianomeireles@gmail.com)

E-mail do orientando: [lucashelderct@gmail.com](mailto:lucashelderct@gmail.com)

## APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado participante,

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada: “PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS A OCORRÊNCIA DE LESÕES EM ADEPTOS À CORRIDA DE RUA DE ASSESSORIAS ESPORTIVAS”, coordenada pelo pesquisador, Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes, do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e do pesquisador auxiliar o estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, Lucas Helder da Costa Teixeira. Caso você aceite participar, a pesquisa apresenta as seguintes características: seguintes características: o objetivo geral se trata de analisar a prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões em adeptos à corrida de rua de assessorias esportivas. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de um questionário elaborado pelos pesquisadores com questões relacionadas ao perfil do treinamento de corrida e características dos praticantes e sobre a prevalência de lesões anteriores e ou atuais, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Riscos e benefícios

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre as principais lesões na corrida de ruas, seus fatores associados e formas de minimizar e prevenir às lesões por meio de orientações e instruções de prevenção em saúde, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de utilização do instrumento. Após o término da pesquisa será realizado a devolutiva dos resultados por meio da entrega de relatórios com uma avaliação individual que será disponibilizada a cada um dos participantes. Além disso, será anexado o relatório final da pesquisa e submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências Médicas da UFPB via plataforma Brasil.

Autonomia, Sigilo, Anonimato e Privacidade

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Além disso, o material e informações obtidas podem ser publicados em congressos, eventos científicos, palestras ou periódicos científicos e na apresentação de um trabalho de conclusão de curso, sem sua identificação. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição individualizada dos dados da pesquisa. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na academia. Além disso, os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Ressarcimento e Indenização

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa. De igual forma, a participação na pesquisa não implica em gastos a você. Se ocorrer algum dano decorrente da sua participação na pesquisa, você será indenizado, conforme determina a lei.

Após ser esclarecido sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o consentimento de participação em todas as páginas e no campo previsto para o seu nome, que é impresso em duas vias, sendo que uma via ficará em posse do pesquisador responsável e a outra via com você. Consentimento de Participação

Eu \_\_\_\_\_ concordo em participar, voluntariamente da pesquisa intitulada “Prevalência e fatores associados a ocorrência de lesões em adeptos à corrida de rua de assessorias esportivas” conforme informações contidas neste TCLE.

Local e data: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Pesquisador responsável: Luciano Meireles de Pontes E-mail para contato: [dr lucianomeireles@gmail.com](mailto:dr lucianomeireles@gmail.com) Telefone para contato: 83 98874-1881.

Assinatura do pesquisador responsável: \_\_\_\_\_

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O CEP tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Contato do pesquisador responsável ou com o Comitê de Ética do Centro de Ciências Médicas

Endereço: Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14, Campus I – Cidade Universitária – Bairro Castelo Branco CEP: 58059-900 - João Pessoa-PB Telefone: (083) 3216-7308 E-mail: [comitedeetica@ccm.ufpb.br](mailto:comitedeetica@ccm.ufpb.br)

## ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO CEP/CCM

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS A OCORRÊNCIA DE LESÕES EM ADEPTOS À CORRIDA DE RUA DE ASSESSORIAS ESPORTIVAS

**Pesquisador:** Luciano Meireles de Pontes

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 77621724.8.0000.8069

**Instituição Proponente:** UFPB - Centro de Ciências Médicas/CCM

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.807.205

#### Apresentação do Projeto:

Pesquisa acadêmica de conclusão de curso, vinculada ao CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA da UFPB, do pesquisador CLUCAS HELDER DA COSTA TEIXEIRA, sob orientação do Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes. A população será formada por praticantes de corrida de rua de duas assessorias esportivas localizadas na cidade de João Pessoa. A amostra será formada por 50 praticantes de corrida de rua, com idades acima dos 18 anos, de ambos os sexos com o tempo de prática igual ou superior a três meses. O tipo de amostragem será intencional, ou seja, não probabilística por conveniência. As variáveis investigadas serão as lesões mais recorrentes em corredores de rua e fatores associados, tais como: o perfil da prática de corrida, tipo de treinamento, volume, frequência, controle de cargas, acompanhamento profissional, frequência e tipos de lesões prevalentes. O instrumento utilizado será um questionário elaborado pelos pesquisadores com questões relacionadas ao perfil do treinamento de corrida e características dos praticantes e sobre a prevalência de lesões anteriores e ou atuais. Os procedimentos para a coleta de dados incluirá num primeiro momento uma visita a duas assessorias esportivas escolhidas pelos pesquisadores para serem incluídas na pesquisa. Será solicitada a autorização para a realização da coleta de dados. Na sequência os praticantes de corridas serão contatados, será esclarecido o objetivo da pesquisa e solicitada a autorização para realização da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por fim, será agendado o dia e horários para a

**Endereço:** Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1

**Bairro:** CASTELO BRANCO

**CEP:** 58.051-900

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7308

**E-mail:** comitedeetica@ccm.ufpb.br

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



Continuação do Parecer: 6.807.205

realização da coleta de dados por meio do preenchimento do questionário que será realizado de forma individual.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Analisar a prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões em adeptos à corrida de rua de assessorias esportivas.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos: Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder determinadas perguntas do questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma de responder as questões.

Benefícios: Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre as principais lesões na corrida de ruas, seus fatores associados e formas de minimizar e prevenir às lesões por meio de orientações e instruções de prevenção em saúde.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de segunda versão. O objetivo do estudo será analisar a prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões em adeptos à corrida de rua de assessorias esportivas. Aspectos metodológicos: A pesquisa será do tipo transversal e descritiva, com abordagem quantitativa. A amostra será composta por 50 praticantes amadores de corrida de rua de duas assessorias esportivas da cidade de João Pessoa. As variáveis investigadas serão os aspectos metodológicos do treinamento de corrida e as principais lesões que acometem os corredores de rua e seus fatores associados, sendo identificado através de questionário estruturado e elaborado pelos autores. Os dados serão analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequência. Resultados esperados: Espera-se ao final do estudo, identificar as lesões mais prevalentes que acometem os corredores, fomentar novas políticas na prática da modalidade e alertar para a necessidade de levar em conta os fatores que influenciam diretamente na ocorrência de lesões.

**Endereço:** Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1

**Bairro:** CASTELO BRANCO

**CEP:** 58.051-900

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7308

**E-mail:** comitedeetica@ccm.ufpb.br

**UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM**



Continuação do Parecer: 6.807.205

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os seguintes termos de apresentação obrigatória foram anexados: Folha de rosto; Carta de anuência; Instrumento; Projeto completo; PB informações básicas (gerado pela própria Plataforma Brasil); TCLE e Carta Resposta.

**Recomendações:**

**RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS:**

- Manter a metodologia aprovada pelo CEP/CCM/UFPB.
- Apresentar os relatórios parcial e final, via Plataforma Brasil, no ícone notificações.
- Informar ao CEP-CCM, por meio de Emenda/Notificação a inclusão de novos membros/equipe de pesquisa, via plataforma Brasil.
- Caso ocorram intercorrências durante ou após o desenvolvimento da pesquisa, a exemplo de alteração de título, mudança de local da pesquisa, população envolvida, entre outras, o (a) pesquisador (a) responsável deverá solicitar a este CEP, via Plataforma Brasil, aprovação de tais alterações, ou buscar devidas orientações.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Considerando que o (a) pesquisador (a) atendeu adequadamente às recomendações feitas por este Colegiado em parecer anterior a este, que foi realizado ajuste de Cronograma de execução da pesquisa (devidamente adicionado pela Coordenação) e que o estudo apresenta viabilidade ética e metodológica, estando em consonância com as diretrizes contidas na Resolução 466/2012, do CNS/MS, protocolo APROVADO.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Ratificamos o parecer de APROVAÇÃO do protocolo de pesquisa, emitido pelo Colegiado do CEP/CCM, em reunião ordinária realizada em 25 de abril de 2024, após ajuste de Cronograma de execução da pesquisa.

**OBSERVAÇÕES IMPORTANTES PARA O(S) PESQUISADORES**

O participante da pesquisa deverá receber uma via do Termo de Consentimento na íntegra, com assinaturas do pesquisador responsável e do participante e/ou do responsável legal. Se o TCLE contiver mais de uma folha, todas devem ser rubricadas e apor assinatura na última folha. O pesquisador deverá manter em sua guarda uma via do TCLE assinado pelo participante

**Endereço:** Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1  
**Bairro:** CASTELO BRANCO **CEP:** 58.051-900  
**UF:** PB **Município:** JOAO PESSOA  
**Telefone:** (83)3216-7308 **E-mail:** comitedeetica@ccm.ufpb.br

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM



Continuação do Parecer: 6.807.205

por cinco anos.

O pesquisador deverá desenvolver a pesquisa conforme delineamento aprovado no protocolo de pesquisa e só descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade, pelo CEP que o aprovou, aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata.

Lembramos que é de responsabilidade do pesquisador assegurar que o local onde a pesquisa será realizada ofereça condições plenas de funcionamento garantindo assim a segurança e o bem-estar dos participantes da pesquisa e de quaisquer outros envolvidos.

Eventuais modificações ao protocolo devem ser apresentadas por meio de EMENDA ao CEP/CCM de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

O protocolo de pesquisa, segundo cronograma apresentado pela pesquisadora responsável, terá vigência até 10/2024.

Ao término do estudo, o pesquisador deverá apresentar, online via Plataforma Brasil, através de NOTIFICAÇÃO, o Relatório final ao CEP/CCM para emissão da Certidão Definitiva por este CEP. Informamos que qualquer alteração no projeto, dificuldades, assim como os eventos adversos deverão ser comunicados a este Comitê de Ética em Pesquisa através do Pesquisador responsável uma vez que, após aprovação da pesquisa o CEP-CCM torna-se co-responsável.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

| Tipo Documento | Arquivo                    | Postagem               | Autor                                       | Situação |
|----------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------|----------|
| Cronograma     | CRONOGRAMA_ajustado_05.pdf | 14/05/2024<br>15:39:28 | MARCIA ADRIANA<br>DIAS MEIRELLES<br>MOREIRA | Aceito   |
| Cronograma     | CRONOGRAMA_ajustado_05.pdf | 14/05/2024<br>15:39:28 | MARCIA ADRIANA<br>DIAS MEIRELLES<br>MOREIRA | Aceito   |

**Endereço:** Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1

**Bairro:** CASTELO BRANCO

**CEP:** 58.051-900

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7308

**E-mail:** comitedeetica@ccm.ufpb.br

**UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
MÉDICAS DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA / CCM**



Continuação do Parecer: 6.807.205

|                                                           |                                               |                        |                            |        |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|----------------------------|--------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2288650.pdf | 22/03/2024<br>16:04:11 |                            | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_corrigido.pdf                            | 22/03/2024<br>15:48:14 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Cronograma                                                | CRONOGRAMA_ajustado.pdf                       | 22/03/2024<br>15:45:45 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Outros                                                    | CARTA_RESPOSTA_ao_CCM.pdf                     | 22/03/2024<br>15:43:43 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | PROJETO_DETALHADO.pdf                         | 22/03/2024<br>15:35:56 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Folha de Rosto                                            | Folha_de_rosto_ccs.pdf                        | 22/03/2024<br>15:34:32 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Outros                                                    | Instrumento_pesquisa.pdf                      | 19/02/2024<br>20:21:16 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Orçamento                                                 | ORCAMENTO.pdf                                 | 19/02/2024<br>20:15:25 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Outros                                                    | CARTA_ANUENCIA_RENATO_VELOS_O.pdf             | 19/02/2024<br>18:09:51 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Outros                                                    | CARTA_ANUENCIA_MATHEUS_LUCENA.pdf             | 19/02/2024<br>18:07:56 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |
| Outros                                                    | CERTIDAO_DEPARTAMENTO.pdf                     | 19/02/2024<br>18:03:59 | Luciano Meireles de Pontes | Aceito |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 14 de Maio de 2024

**Assinado por:**

**MARCIA ADRIANA DIAS MEIRELLES MOREIRA**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Centro de Ciências Médicas, 3º andar, Sala 14 - Cidade Universitária Campus 1

**Bairro:** CASTELO BRANCO

**CEP:** 58.051-900

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7308

**E-mail:** comitedeetica@ccm.ufpb.br