



INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOSQUELÉTICAS EM MULHERES ESPORTISTAS DO SEMIÁRIDO NORDESTINO: AS ARRETADAS DO SERTÃO

Magno Souza¹
magnosouza938@gmail.com
Alberto Cavalcante¹
albertocs2019@gmail.com
Mary Kauhane Nascimento¹
contato.marykauhane@gmail.com
Verline Lima¹
verlinelima5@gmail.com
Matheus Almeida²
matheus.almeida.fisio@gmail.com

¹ Graduando em Fisioterapia, Uninassau, Serra Talhada/PE

² Docente, Uninassau, Serra Talhada/PE.

INTRODUÇÃO

A prática de atividades esportivas é amplamente reconhecida como uma forma eficaz de promover a saúde e o bem-estar. No entanto, a prática esportiva também está associada a um risco aumentado de lesões musculoesqueléticas, que podem comprometer o desempenho e a qualidade de vida dos atletas. No contexto do semiárido nordestino, essa questão ganha uma relevância particular, dado o ambiente desafiador e as condições socioeconômicas da região. As mulheres esportistas, em especial, enfrentam uma série de desafios específicos que podem influenciar a incidência de lesões musculoesqueléticas.

De acordo com Oliveira (2016), às mulheres esportistas apresentam uma incidência maior de lesões musculoesqueléticas em comparação com seus colegas masculinos, em parte devido a diferenças biomecânicas e hormonais. No semiárido nordestino, fatores como a baixa umidade e as altas temperaturas podem exacerbar esses riscos, levando a um aumento da fadiga muscular e à desidratação, que são fatores de risco conhecidos para lesões (Santos, 2018). Além disso, a infraestrutura esportiva limitada e o acesso reduzido a cuidados médicos especializados podem agravar o impacto dessas lesões nas atletas.

Outro fator relevante é a falta de programas de prevenção de lesões específicas para mulheres na região. Segundo Pereira e Araújo (2019), a maioria dos programas de prevenção de lesões em esportes são desenvolvidos com base em pesquisas realizadas em populações masculinas, o que pode não ser totalmente aplicável às necessidades das mulheres esportistas. A inclusão de programas de treinamento que considerem as particularidades biomecânicas e fisiológicas das mulheres é essencial para reduzir a incidência de lesões nessa população.

As lesões musculoesqueléticas mais comuns entre as mulheres esportistas incluem entorses, distensões musculares e lesões por sobrecarga, como tendinites e bursites. Estudo realizado por Lima (2020) em atletas femininas do semiárido nordestino mostrou que, além das lesões agudas, as lesões crônicas por sobrecarga são altamente prevalentes, especialmente em modalidades que envolvem movimentos repetitivos e de alto impacto. Essas lesões não apenas afetam o desempenho esportivo, mas também podem ter consequências a longo prazo, incluindo a necessidade de intervenções cirúrgicas e a possibilidade de afastamento definitivo do esporte.

O objetivo do presente trabalho é verificar a prevalência das principais lesões musculoesqueléticas em as corredoras de rua do sexo feminino do grupo as Arretadas do Sertão da cidade de Serra Talhada - Pernambuco.

MATERIAIS E MÉTODOS



Este trabalho tem cunho qualitativo e quantitativo. Quanto aos seus objetos, é um estudo investigativo de abordagem qualitativa e quantitativa, que foi realizado na praça dos IPÊS, com um grupo de mulheres corredores de rua presente no município de Serra Talhada – PE.

Foram excluídos do presente estudo aqueles voluntários que não sentiram vontade de participar do presente estudo. O estudo foi realizado em quatro etapas distintas. A primeira etapa constará de uma reunião realizada com os representantes do presente grupo a fim de promover a discussão e repasse de informações importantes da execução do presente projeto. Na segunda etapa, foi marcada e realizada uma reunião geral com as mulheres do grupo a fim de promover apresentação do projeto e explicação do que acontecerá durante a presente extensão, sequenciado com apresentação do TCLE. Na terceira etapa, foi realizada a marcação das avaliações com os presentes integrantes de forma individual, que ocorreu na presente praça dos IPÊS. Na quarta etapa foi realizado análise dos dados e apresentação para o presente professor orientador.

Foi realizada uma busca em bancos de dados para identificar artigos científicos. Esta busca foi realizada nos seguintes bancos de dados: Lilacs, Scielo e PEDro. Os artigos selecionados foram submetidos aos seguintes critérios de inclusão: estudos que explicassem sobre lesão em corredores de rua, pesquisas de campo, estudos que apontassem os tipos de lesão e os que estavam disponíveis completos. Como critérios de exclusão foram considerados os estudos de revisão de literatura, estudos que não faziam associação de corredores de rua com lesão, artigos que apontavam apenas local anatômico da lesão e artigos que somente estavam disponíveis em resumos.

Assim, foram selecionados 20 artigos com texto completo e alguns livros especializados no assunto para fundamentação neste estudo. Foram utilizados como materiais para realização do presente estudo: a elaboração de uma ficha de avaliação simples e averiguação dos sinais vitais, na qual apresentou dados sociodemográficos, associado com a realização do teste funcionais de Step e apreensão patelar.

O teste de Step tem como objetivo avaliar o valgo dinâmico, principalmente em mulheres que já possuem uma predisposição. Já no teste de apreensão patelar pode se avaliar a instabilidade da patela que por sua vez quando positivo pode gerar vários danos e comprometimento para as atividades cotidianas.

Também foi realizada a formulação de Termos de autorização de uso de imagem, fornecidos pelo professor orientador da presente prática. Os presentes dados aqui atribuídos à pesquisa serão utilizados futuramente para fomentação de possíveis ações futuras com o grupo de mulheres participantes

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa sobre a incidência de lesões musculoesqueléticas em mulheres corredoras de rua revela uma série de achados importantes que ajudam a compreender melhor as causas, a prevalência e as estratégias de prevenção dessas lesões. Os estudos indicam que a taxa de lesões varia significativamente entre 20% e 80% das participantes, dependendo do método e da definição de lesão utilizada. Entre as lesões mais comuns estão os problemas no joelho, como a síndrome patelofemoral, a síndrome da banda iliotibial, a fascite plantar e as fraturas por estresse.

Um dos fatores de risco intrínsecos destacados é a biomecânica específica das mulheres, que inclui um ângulo Q mais acentuado. Esse ângulo, formado pela linha do quadril ao joelho, pode predispor as mulheres a problemas no joelho. Além disso, as variações hormonais ao longo do ciclo menstrual afetam a estabilidade articular e a flexibilidade ligamentar, aumentando a suscetibilidade a lesões. Fatores extrínsecos também desempenham um papel significativo, como o volume e a intensidade do treinamento, o tipo de calçado utilizado e as superfícies de corrida. Um aumento rápido no volume de treinamento ou correr em superfícies inadequadas aumenta o risco de lesões.

JA escolha do calçado é crucial para a prevenção de lesões. Sapatos que oferecem bom suporte e amortecimento adequado são fundamentais. Há evidências de que o uso de calçados minimalistas pode elevar o risco de lesões, especialmente se não houver adaptação adequada, devido ao suporte insuficiente para a biomecânica específica das corredoras. Estratégias de prevenção eficazes incluem programas de



fortalecimento muscular, especialmente dos músculos estabilizadores do quadril e joelho, alongamento regular e correção da técnica de corrida. É vital também educar as corredoras sobre a importância de uma progressão gradual no treinamento e de períodos adequados de descanso.

Intervenções personalizadas, baseadas em avaliações biomecânicas individuais, têm se mostrado eficazes na redução de lesões. Essas intervenções podem incluir análises de marcha, ajustes no treinamento e recomendações específicas de calçado. Além dos fatores físicos, aspectos psicológicos como o estresse e a pressão para melhorar o desempenho também influenciam a incidência de lesões. Estratégias para gerenciamento do estresse e suporte psicológico podem ser benéficas.

As mulheres apresentam padrões de lesões distintos em relação aos homens, tanto em tipo quanto em frequência, devido a diferenças anatômicas, hormonais e comportamentais. Isso ressalta a necessidade de abordagens específicas de gênero na prevenção e no tratamento das lesões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A incidência de lesões musculoesqueléticas em mulheres esportistas do semiárido nordestino, carinhosamente chamadas de "As Arretadas do Sertão," evidencia os desafios únicos enfrentados por essas atletas em uma região de condições climáticas e socioeconômicas adversas. Essas mulheres, que se destacam por sua resiliência e determinação, lidam diariamente com obstáculos que vão além dos campos e quadras de treinamento, como a falta de infraestrutura adequada, acesso limitado a cuidados médicos especializados e escassez de recursos para a prevenção e tratamento de lesões.

A análise das lesões musculoesqueléticas nesse grupo revela a necessidade urgente de intervenções que possam mitigar os fatores de risco associados à prática esportiva em ambientes de alta temperatura e condições de treinamento subótimas. Além disso, é crucial fomentar políticas públicas que visem o fortalecimento do esporte feminino no semiárido, oferecendo suporte técnico, acesso a profissionais de saúde capacitados e a criação de espaços adequados para o treinamento e recuperação das atletas.

A dedicação e o espírito de luta dessas esportistas merecem reconhecimento e apoio contínuo. É imperativo que se promova a educação em saúde entre as atletas, com ênfase na importância da preparação física adequada, nutrição balanceada e estratégias de recuperação eficientes para reduzir a incidência de lesões.

PALAVRAS-CHAVE: Mulheres. Corredores. Lesões. Sertão.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à UNINASSAU e ao orientador Prof. Matheus Almeida pelo apoio no desenvolvimento desta pesquisa.

Referências

- OLIVEIRA, J. S. Diferenças na incidência de lesões musculoesqueléticas entre homens e mulheres esportistas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 22, n. 3, p. 187-193, 2016.
- SANTOS, P. M. EFEITOS das condições climáticas no semiárido nordestino sobre a saúde musculoesquelética de esportistas. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 58, n. 5, p. 642-649, 2018.
- PEREIRA, F. L.; ARAÚJO, R. S. Programas de prevenção de lesões em esportes: Uma análise das necessidades específicas de mulheres. *Revista de Educação Física e Desporto*, v. 31, n. 4, p. 211-218, 2019.
- LIMA, A. C. Prevalência de lesões crônicas em atletas femininas no semiárido nordestino. *Caderno de Saúde Pública*, v. 36, n. 7, p. e00094320, 2020.