

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **O IMPACTO DA PERIODIZAÇÃO NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS AMADORES DE CORRIDA DE RUA.**

*Prof. Alan Motta (alan.motta@fcb.edu.br)*

*Ronaldo Marins Da Libra Filho (ronaldo.filho@soufcb.com.br)*

*Angélica Souza Rodrigues (angelica.rodrigues@soufcb.com.br)*

*Maria Luiza Gramelisch (maria.gramelisch@soufcb.com.br)*

*Rayssa Gabrielly Xavier Silva (rayssa.silva@soufcb.com.br)*

*Braulina Klitzke (braulina.klitzke@soufcb.com.br)*

#### INTRODUÇÃO

A corrida de rua tem se consolidado como uma das práticas esportivas mais acessíveis e difundidas no mundo, atraindo atletas amadores em busca de benefícios físicos e mentais. Contudo, o aumento da popularidade desse esporte vem acompanhado da elevação nos índices de lesões musculoesqueléticas, frequentemente associadas à ausência de preparo físico adequado e à falta de orientação profissional. Diante disso, este estudo teve como objetivo revisar sistematicamente a literatura sobre programas de

prevenção de lesões em corredores amadores, com ênfase em intervenções baseadas na periodização do treinamento e em ajustes biomecânicos.

#### METODOLOGIA:

A metodologia consistiu em uma busca nas bases PubMed e Google Acadêmico, incluindo estudos publicados entre 2015 e 2025 que abordassem a relação entre periodização, fortalecimento e prevenção de lesões na corrida. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados sete artigos para análise completa, cujos resultados foram descritos e comparados quanto aos efeitos das intervenções.

#### RESULTADO E DISCUSSÃO:

Os achados indicam que a periodização, quando associada a exercícios de fortalecimento e controle motor, reduz significativamente a incidência de lesões em corredores recreacionais. Protocolos supervisionados e progressivos apresentaram resultados mais eficazes em comparação a programas autogeridos e de curta duração. Além disso, intervenções focadas no fortalecimento do complexo pé-tornozelo mostraram benefícios diretos na estabilidade e na absorção de impacto durante a corrida.

#### CONCLUSÃO:

Conclui-se que o treinamento periodizado e individualizado é uma estratégia essencial para a prática segura e eficiente da corrida de rua. Recomenda-se a continuidade de pesquisas longitudinais que avaliem protocolos estruturados e supervisionados, visando mensurar seus efeitos na prevenção de lesões e no desempenho a longo prazo.

Palavras-chave: corrida de rua; prevenção de lesões; periodização; biomecânica; fortalecimento.