

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**CONTRIBUIÇÕES DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NA SAÚDE E
DESEMPENHO DE ATLETAS DE CORRIDA DE RUA: REVISÃO DE
LITERATURA**

Debora Dias Dos Santos (deboraassantoz@gmail.com)

João Gabriel De Oliveira Dantas (joao1gabriel0506@gmail.com)

Deborah Samya Santos Dos Anjos (deborahsamya@icloud.com)

Humberto Lucas Moreira Assunção (Humberto1999lucas@gmail.com)

Carlos Eduardo Mendonca Castelo (kadu_k11@icloud.com)

*Denise Goncalves Moura Pinheiro
(denise.pinheiro@professor.uniateneu.edu.br)*

INTRODUÇÃO:

Pela busca de uma vida mais saudável a procura de atividades físicas tem aumentado constantemente. A corrida por ser de baixo de custo, facilidade da prática e múltiplos benefícios corporais como, a redução de doenças cardiovasculares e mentais faz com ela tenha destaque dentre os exercícios aeróbicos. Mas como todo atleta ou amadores no esporte estão sujeitos a lesões por falta de conhecimento ou por negligência na preparação física.

Cerca de 46% dos corredores amadores, sofrem algum tipo de lesões como, canelite, tendinite patelar e fascite plantar. Tais alterações podem ocorrer devido o uso de tênis inapropriado, a postura usada durante a pratica do esporte e a falta de preparo físico.

Segundo o especialista em fisiologia do exercício e treinamento desportivo, Wellington Belmiro, sentir dores e incômodos pode ser um indicador de postura incorreta que deve ser corrigido antes que se torne um problema para a saúde.

Assim, o papel do fisioterapeuta se torna essencial, não apenas para tratar lesões, mas para preveni-las, assegurando que profissionais e atletas amadores continuem correndo com segurança e performance.

OBJETIVO:

Investigar evidências sobre a eficácia da fisioterapia preventiva na redução de lesões e na otimização do desempenho em corredores de rua por meio de uma revisão sistemática da literatura.

MATERIAL E MÉTODOS:

Com o objetivo de realizar uma investigação aprofundada e atualizada sobre o papel da fisioterapia preventiva na performance e saúde de corredores de rua, foi conduzida uma pesquisa bibliográfica sistemática. As buscas foram efetuadas em bases de dados científicas de renome internacional e nacional, incluindo PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Scholar.

O recorte temporal para a seleção dos estudos abrangeu o período de 1º de janeiro de 2020 a 31 de dezembro de 2025, garantindo a inclusão de pesquisas recentes e relevantes. A estratégia de busca, realizada entre outubro e novembro de 2025, empregou uma combinação de descritores em português e inglês: Fisioterapia Preventiva, Corrida de rua, Atletas, Prevenção de lesões, Desempenho esportivo e seus equivalentes em inglês.

A seleção final dos artigos priorizou revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados e revisões narrativas que abordassem de forma direta a temática da

fisioterapia preventiva, focando em seus benefícios para a saúde geral, a redução da incidência de lesões e a otimização do desempenho de corredores de rua. Foram criteriosamente excluídos artigos duplicados, aqueles cujos temas se desviavam significativamente dos descritores estabelecidos, ou que careciam de uma metodologia clara, rigorosa e fundamentada cientificamente.

RESULTADOS:

Durante a pesquisa foram consultados 5 artigos nos seguintes sites: google scholar

pubmed scielo periódico, dentre eles foram selecionados apenas 3, pois tais se adequavam a demanda necessária no estudo e apresentaram os melhores resultados com base no artigo produzido.

Adicionalmente, sugerem que a fisioterapia preventiva contribui para a melhora do

desempenho esportivo. Corredores que aderiram a protocolos preventivos apresentaram, em média, aumento na eficiência da corrida, melhor capacidade de

absorção de impacto, maior resistência muscular e, conseqüentemente, tempos de prova aprimorados em comparação com grupos controle ou corredores que não realizaram tais intervenções.

A pesquisa também ressaltou a importância da personalização dos programas de

fisioterapia preventiva, adaptados às características individuais de cada corredor, como histórico de lesões, tipo de pisada, volume de treino e objetivos específicos. A atuação do fisioterapeuta se mostrou crucial não apenas no tratamento de desequilíbrios existentes, mas também na educação do atleta sobre técnicas de aquecimento, alongamento, recuperação e progressão de carga, promovendo uma cultura de auto cuidado e longevidade esportiva.

CONCLUSÃO:

Portanto, conclui-se que, é de suma relevância o papel da fisioterapia preventiva como base para os corredores. As amostras coletadas reforçam que um bom protocolo preventivo não apenas reduz lesões mas, influenciam no desempenho do atleta de uma forma segura e saudável.

Assim, a fisioterapia preventiva se torna uma estratégia viável e indispensável para aqueles que almejam ter um melhor rendimento na corrida.

REFERÊNCIAS (em ordem alfabética pelo sobrenome do 1 autor, de acordo com

ABNT):

Centro universitário São Camilo A importância da fisioterapia esportiva na prevenção de lesões em corredores - Pós EAD São Camilo - Pós-graduação EAD São Camilo <https://www.posead.saocamilo.br/a-importancia-da-fisioterapia-esportiva-na-prevencao-de-lesoes-em-corredores/noticia/997>

Especialista dá dicas de postura para evitar lesões em corridas de rua | TEM running sorocaba | ge <https://share.google/OuoHEtmDFG56BLWqP>

Fatores Biomecânicos Associados a Lesões Relacionadas à Corrida: Uma Revisão

Sistemática

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/102/32#page=20>

O Papel da Fisioterapia na Prevenção e Gerenciamento de Lesões em Corredores

https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/51118/1/BIANCA_D_E_MORAIS.pdf

O Impacto do Treinamento de Força na Performance de Corrida e Prevenção de

Lesões:

<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/8184>

SciELO Brasil - LESÕES E REABILITAÇÃO DE CORREDORES LESÕES E REABILITAÇÃO DE CORREDORES <https://share.google/2NLjXZb8JWInyn17C>

Palavras-chave: corredores de rua; corrida; fisioterapia preventiva; prevenção de lesões; atletas.