

RESUMO - ESPORTE

CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL E FATORES ASSOCIADOS À LESÃO EM ULTRAMARATONISTAS BRASILEIROS

Naiara Cristina Da Silva Borges (naiara.cristina.borges@gmail.com)

Mateus Coutinho De Lima (mateuscolima@gmail.com)

Kayo Henrique Silva Carvalho (kayohsc@gmail.com)

Yan Aquino Diniz (yan.aquino.diniz@gmail.com)

Mabliny Thuany Gonzaga Santos (mablinskyntos@gmail.com)

Introdução: As ultramaratonas, que excedem 42,195 km, cresceram significativamente, exigindo alto volume de treino e esforço. Esse cenário expõe os atletas a sobrecargas mecânicas prolongadas, elevando o risco de disfunções musculoesqueléticas, notadamente lesões articulares, tendíneas, ligamentares e ósseas. Diante disso, a fisioterapia esportiva é essencial na prevenção e manejo dessas lesões, demandando conhecimento detalhado sobre seu perfil e fatores de risco associados. Objetivo: O estudo objetivou analisar o perfil de lesões em ultramaratonistas brasileiros e identificar fatores associados à sua ocorrência. Métodos: Este estudo transversal utilizou um questionário online aplicado a 444 ultramaratonistas de ambos os sexos. Foram coletados dados antropométricos (idade, sexo, estatura, massa corporal e IMC),

frequência e volume semanal de treinos, classificação de desempenho e histórico de lesões. As lesões foram descritas por frequências relativas e médias com desvios-padrão. Para identificar fatores de risco, empregou-se regressão logística binária, utilizando idade, IMC, frequência e volume de treino como variáveis preditoras, com IC de 95% e $p < 0,05$. O projeto contou com aprovação ética (nº 6.88.244). Resultados: Dos 444 participantes, 77,9% eram homens, com média de 44,6 anos e IMC de 24,31 kg/m². A maioria se declarou atleta amador, com pequena parcela profissional ou universitária. Em média, os atletas realizavam cinco treinos semanais, totalizando aproximadamente setenta quilômetros. Cerca de 30,2% relataram ter sofrido alguma lesão, sendo mais frequentes dor no joelho, distensão muscular e dor no pé. A regressão logística apontou o IMC como único fator significativamente associado às lesões, aumentando em 1,11 vezes o risco de ocorrência. Discussão: Os achados destacam a necessidade da criação de estratégias individualizadas para controlar sobrecargas, orientar a técnica de corrida e prescrever exercícios adequados. Tais intervenções são cruciais para contribuir na redução de lesões e favorecer a longevidade esportiva dos atletas. Conclusão: O estudo identificou o IMC como fator de risco significativo para lesões. Evidencia-se que o manejo do peso corporal, aliado ao fortalecimento muscular e à reeducação da corrida, é essencial. Intervenções personalizadas tornam-se fundamentais para prevenir recorrências, otimizar o retorno seguro e promover uma prática mais segura e sustentável, beneficiando o desempenho geral dos atletas em longo prazo.

Palavras-chave: ultramaratonistas; lesões esportivas; avaliação fisioterapêutica.