INDICADORES BIOMECÂNICOS DE RISCO DE LESÃO EM CORREDORES DE RUA AVALIADOS EM PROJETO EXTENSIONISTA UNIVERSITÁRIO

Alda de Jesus Souza[1]
Karlos Alves Martins[2]
Italo Martins Ascenção[3]
Victor Gabriel Pires de Jesus[4]
Laysla Rayssa Moreira Reis[5]
Gilberto Reis Agostinho Silva[6]

RESUMO

A corrida de rua apresenta benefícios importantes para a saúde física e mental, entretanto alterações biomecânicas e déficits funcionais podem aumentar significativamente o risco de lesões musculoesqueléticas em praticantes recreacionais. O presente estudo teve como objetivo identificar os principais indicadores biomecânicos de risco de lesão em corredores de rua participantes de um projeto de extensão universitária. Trata-se de um estudo observacional, transversal e descritivo realizado com amostra composta por oito corredores da equipe Vila Nova/Universo, com idade entre 19 e 60 anos, submetidos a protocolo de avaliação funcional envolvendo testes de flexibilidade, mobilidade de tornozelo, resistência muscular, equilíbrio unipodal, agachamento unipodal, step-down e análise biomecânica observacional da corrida. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos e aprovado sob parecer nº 7.355.983. Todos os participantes autorizaram voluntariamente o uso dos dados para fins científicos mediante assinatura do termo de consentimento e autorização institucional. Os resultados demonstraram elevada frequência de alterações biomecânicas relacionadas à baixa mobilidade de tornozelo, valgo dinâmico do joelho, queda pélvica contralateral e assimetria entre membros inferiores. Também foram identificados déficits relevantes na resistência muscular da panturrilha e alterações no controle funcional durante tarefas unipodais. A maior parte dos corredores foi classificada com risco funcional moderado. Os achados sugerem que corredores recreacionais apresentam importantes déficits relacionados ao controle neuromuscular e estabilidade dinâmica, reforçando a importância da avaliação funcional como estratégia preventiva e ferramenta de monitoramento biomecânico em programas de treinamento e acompanhamento esportivo.

Palavras-chaves: Biomecânica da corrida; Corredores recreacionais; Falha biomecânica.

[1] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[2] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[3] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[4] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.