FISIOTERAPIA NAS LESÕES MUSCULARES EM CORREDORES: PREVENÇÃO, REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL.

Artur Mendes Farias[1]; Eduardo Caldas Lima[2];Marcos Jones Silva Lucena Filho[3];
Amanda Carolina Rocha dos Santos[4];

RESUMO: Tema: A corrida é uma das atividades físicas mais praticadas atualmente, proporcionando benefícios cardiovasculares, metabólicos e funcionais. Entretanto, o aumento da prática esportiva também contribuiu para maior incidência de lesões musculares em corredores, principalmente nos membros inferiores, frequentemente associadas à sobrecarga mecânica, alterações biomecânicas, déficit de fortalecimento muscular e treinamento inadequado. Nesse contexto, a fisioterapia esportiva desempenha papel fundamental na prevenção, tratamento e recuperação funcional dessas lesões, utilizando recursos terapêuticos voltados à redução da dor, melhora da mobilidade e retorno seguro à prática esportiva. **Justificativa:** A escolha do tema justifica-se pelo aumento significativo do número de corredores recreacionais e atletas amadores, associado à crescente incidência de lesões musculares relacionadas à corrida. Essas lesões podem comprometer o desempenho esportivo, limitar a funcionalidade e impactar negativamente a qualidade de vida dos praticantes. Dessa forma, compreender a atuação fisioterapêutica nas lesões musculares em corredores torna-se relevante para ampliar o conhecimento sobre estratégias preventivas e métodos eficazes de reabilitação funcional. **Objetivo:** Analisar a atuação da fisioterapia na prevenção e no tratamento de lesões musculares em corredores, destacando os principais recursos terapêuticos utilizados na recuperação funcional, redução da dor e prevenção de novas lesões. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, realizada por meio de pesquisas nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores “Lesões Musculares”, “Corredores”, “Fisioterapia Esportiva”, “Reabilitação Fisioterapêutica” e “Biomecânica da Corrida”, combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2014 e 2026, nos idiomas português

[1] Acadêmica: E- mail: arturo.m.farias@gmail.com
[1] Acadêmica: E- mail: dryt169@gmail.com
[1] Acadêmica: E- mail: marcosjones2006@mail.com
[4] Orientadora: E-mail: fisioamandacarolinarochadossan@gmail.com

e inglês, disponíveis na íntegra e relacionados à temática proposta. Excluíram-se estudos duplicados, incompletos ou sem relevância científica para os objetivos da pesquisa. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que a fisioterapia possui papel essencial na prevenção e no tratamento de lesões musculares em corredores, contribuindo significativamente para a redução da dor, melhora da mobilidade, recuperação funcional e retorno seguro à prática esportiva. Entre os principais recursos fisioterapêuticos identificados destacam-se exercícios de fortalecimento muscular, alongamentos, treinamento funcional, correção biomecânica da corrida, exercícios proprioceptivos, liberação miofascial e programas preventivos individualizados. Observou-se ainda que a avaliação biomecânica e o acompanhamento fisioterapêutico contínuo auxiliam na redução do risco de recidivas e na melhora do desempenho físico dos corredores. **Considerações Finais:** Conclui-se que a fisioterapia esportiva desempenha papel fundamental na prevenção, tratamento e reabilitação de lesões musculares em corredores, promovendo recuperação funcional eficiente e melhora do desempenho físico. As intervenções fisioterapêuticas contribuem para redução do risco de novas lesões, retorno seguro à prática esportiva e melhora da qualidade de vida dos praticantes de corrida, destacando a importância da atuação preventiva e individualizada na fisioterapia esportiva.

Palavras-chave: Fisioterapia esportiva. Lesões musculares. Corredores. Reabilitação fisioterapêutica. Biomecânica da corrida.