



12º Simpósio de Ensino de Graduação

LESÕES COMO LIMITANTES DE QUALIDADE DE VIDA DE CORREDORES DE RUA

Autor(es)

RODRIGO BISCALCHIM SALVADOR
LETÍCIA FERNANDA ARRUDA

Orientador(es)

SILVIA CREPALDI ALVES.

Resumo Simplificado

As corridas de rua, antigamente denominadas pedestrianismo, vem crescendo significativamente em número de praticantes e eventos. Muitas pessoas em busca de hábitos de vida mais saudáveis acabam se inserindo nas corridas e escolhendo-as como modalidade de exercício. Esse estudo trata de uma pesquisa bibliográfica, tendo como base de dados acervos bibliográficos da UNIMEP, sites acadêmicos e bibliotecas virtuais. Sabe-se que o exercício e o esporte auxiliam na qualidade de vida e no controle do estresse. O termo Qualidade de vida encontra-se inserido no âmbito do bem estar físico, psíquico, espiritual, moral, social, econômico, entre outros. Porém com o grande desequilíbrio da vida cotidiana do homem, muitos ainda não conquistaram esse ideal desejável de Qualidade de Vida. Por essa razão, os profissionais da saúde têm afirmado que uma vida saudável deve equilibrar uma alimentação balanceada, uma vida familiar e social prazerosa e a prática regular de atividade física. É crescente o número de corredores que buscam nas provas de corrida não a competitividade, mas sim a participação. Corredores de uma forma geral, sendo elitizados ou simplesmente amadores, procuram métodos efetivos que tenham uma melhora em seu desempenho. Com o atual cenário da corrida de rua, os profissionais de Educação Física e as assessorias esportivas acabam sendo referência para praticantes, mas mesmo assim, existem muitos corredores que dispensam a orientação profissional e se submetem a práticas de treinamentos equivocados, e conseqüentemente acabam se expondo mais ao risco de lesões. Cada atleta tem suas características individuais determinadas, ou seja, cada um deve ter seu treino específico, planilha de treinamento e programa de treinamento individualizado. Lesões que estão relacionadas com a corrida fazem parte da rotina de corredores amadores com prevalência que varia de 14 e 50% ao ano. Seja ela qual for, a lesão contribui de alguma forma para o afastamento do atleta, levando-o assim a ficar fora da prática da corrida. As principais lesões associada à corrida de rua, podem acometer os sistemas muscular, ósseo, cartilaginoso, articulares e neuromusculares. Vale salientar que as lesões corporais estão associadas a alteração da imagem corpórea e a sentimentos de desvalorização e tristeza. Nos aspectos psicológicos da reabilitação, devem ser considerados múltiplos fatores, interrelacionados e que de uma forma ou outra, irão influenciar o bem estar da pessoa em tratamento; e essa múltipla causalidade abre espaço para o trabalho multidisciplinar. É importante que cada profissional de saúde, possa contribuir de diferentes formas para a evolução do paciente. Para minimizar o risco de lesão durante a prática de corrida de rua, são imprescindíveis inúmeros cuidados, com ênfase na prescrição de programas de treinamento individualizados e na prática monitorada por profissionais capacitados, que possam instruir a melhor forma de atingir as metas e praticar a modalidade da melhor forma possível, para que os benefícios da corrida tragam melhora na qualidade de vida e não ocorram comprometimentos provocados por lesões.