

IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES

THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY IN PREVENTING INJURIES IN AMATEUR RUNNERS

 <https://doi.org/10.63330/sasciencesv6n2-241>

Submetido em: 07/10/2026 e Publicado em: 20/10/2026

SAS: e26468

Joedna Maria Pires

Graduanda em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: piresjoedna@gmail.com

Giglielli Modesto Rodrigues Santos

Mestre em Sistemas Agroindustriais
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: gigliellisantos@fiponline.edu.br

Marco Aurélio Dantas Rodrigues

Especialista em UTI
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: marcos.dantas93@hotmail.com

Sêmio Wendel Martins Melo

Mestre em Ciências da Educação
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: semiomelo@fiponline.edu.br

Emanuel Fernandes Araujo

Graduado em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: emmanuel.fnds02@gmail.com

Mikaele Pires

Graduada em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: fisiomikaelepires@gmail.com

Thyago de Sousa Botelho

Pós-graduado em Coluna Vertebral
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Clarissa Stefania Alves de Alencar

Graduanda em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos – UNIFIP
E-mail: stefaniaclarissa498@gmail.com



Resumo

A corrida de rua tem se tornado uma modalidade esportiva amplamente praticada por pessoas que buscam qualidade de vida, bem-estar e saúde. Entretanto, a prática inadequada, sem acompanhamento fisioterapêutico, pode ocasionar lesões musculoesqueléticas, especialmente nos membros inferiores. Nesse contexto, a fisioterapia exerce papel fundamental na prevenção e no manejo dessas lesões, promovendo segurança e melhor desempenho ao praticante. O estudo tem como objetivo compreender a importância da fisioterapia na prevenção de lesões em corredores amadores, identificando fatores de risco comuns e principais estratégias preventivas aplicadas. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva e exploratória, com abordagem quali-quantitativa, realizada online por meio da plataforma Google Forms. Participaram 30 corredores amadores, e a coleta ocorreu mediante aplicação de questionário contendo informações sociodemográficas, dados sobre a prática da corrida e ocorrência de lesões musculoesqueléticas. Os dados foram organizados e analisados, sendo apresentados em tabelas e figuras. Os resultados evidenciaram elevada ocorrência de lesões relacionadas à corrida, com destaque para a canelite como a mais frequente. Também foram identificados fatores associados ao surgimento de lesões, principalmente a falta de aquecimento e alongamento e o uso inadequado de calçados. Observou-se baixa adesão ao acompanhamento fisioterapêutico preventivo, apesar da percepção positiva dos corredores quanto à importância da fisioterapia na prevenção de lesões e melhora do desempenho esportivo. Conclui-se que a fisioterapia apresenta papel relevante na prevenção de lesões, contribuindo para uma prática de corrida mais segura, funcional e eficiente.

Palavras-chave: Corrida de rua; Corredores amadores; Fisioterapia; Prevenção de lesões.

Abstract

Street running has become a widely practiced sport for people looking for quality of life, well-being, and health. However, improper practice without physiotherapy supervision can lead to musculoskeletal injuries, especially in the lower limbs. In this context, physiotherapy plays a key role in preventing and managing these injuries, providing safety and better performance for the runner. The study aims to understand the importance of physiotherapy in preventing injuries in amateur runners, identifying common risk factors and main preventive strategies used. It is a field study, descriptive and exploratory, with a qualitative-quantitative approach, conducted online through the Google Forms platform. Thirty amateur runners participated, and the data were collected through a questionnaire containing sociodemographic information, details about running practice, and the occurrence of musculoskeletal injuries. The data were organized and analyzed in Microsoft Excel and presented in tables and figures. The results showed a high occurrence of running-related injuries, with shin splints being the most frequent. Factors associated with the occurrence



of injuries were also identified, mainly the lack of warm-up and stretching and the improper use of footwear. There was low adherence to preventive physiotherapy follow-up, despite runners having a positive perception of the importance of physiotherapy in preventing injuries and improving sports performance. It is concluded that physiotherapy plays an important role in injury prevention, contributing to safer, more functional, and more efficient running practice.

Keywords: Amateur runners; Injury prevention; Physiotherapy; Road running.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a prática da corrida tem se tornado cada vez mais comum entre diferentes faixas etárias, destacando-se como uma alternativa importante para o combate ao sedentarismo e como uma estratégia relevante na promoção da saúde pública (Jesus; Severino, 2025).

Em consonância com a literatura científica, a prática da corrida de rua apresenta diversos benefícios, destacam-se reduções nos níveis de estresse e ansiedade, além de melhora na qualidade do sono. Além disso, a inserção da corrida na rotina favorece hábitos saudáveis e contribui significativamente para capacidade funcional e o bem-estar dos praticantes (Barbosa *et al.*, 2025).

Ainda conforme Jesus e Severino (2025) a corrida é reconhecida como uma importante prática para a promoção da saúde física e mental, contribuindo para melhorias no condicionamento cardiorrespiratório, força e resistência muscular, adaptações metabólicas, além de reduzir sintomas depressivos, favorecendo o enfrentamento do sedentarismo e das doenças crônicas.

A corrida de rua tem apresentado crescimento nos últimos anos por ser acessível e de baixo custo, porém, apesar dos benefícios à saúde, sua prática está associada ao risco de lesões musculoesqueléticas (Borges, 2024).

Araújo *et al.*, (2025) evidencia o crescimento expressivo no número de adeptos a corrida, o que enfatiza sua popularização; contudo, estudos indicam que até 80% dos corredores podem desenvolver lesões musculoesqueléticas, principalmente nos membros inferiores.

Borges (2024) reforça que as lesões na corrida estão relacionadas a fatores intrínsecos, como idade e peso, e extrínsecos, como impacto, terrenos irregulares, uso de calçados inadequados e ausência de orientação profissional, cabendo à fisioterapia papel essencial na prevenção, tratamento e melhora do desempenho esportivo.

Com o aumento da prática da corrida, muitos corredores amadores buscam melhorar o desempenho e recuperar-se de lesões, sendo as mais comuns as musculoesqueléticas e tendíneas, especialmente em joelho, tornozelo e quadril (Ribeiro *et al.*, 2025).



A fisioterapia desempenha papel fundamental na prevenção e na melhora de diversas complicações apresentadas por pacientes e atletas, destacando-se a cinesioterapia clássica e o fortalecimento muscular como as principais técnicas empregadas (Neta, 2022).

Ribeiro *et al.*, (2025) enfatiza que a fisioterapia desportiva é fundamental na prevenção, reabilitação e melhora do desempenho de corredores amadores, pois, por meio de exercícios terapêuticos e estratégias de controle de carga e condicionamento neuromuscular, contribui para maior segurança articular, redução de lesões e retorno mais seguro à prática esportiva.

Nesse contexto, o presente estudo objetiva compreender a importância da fisioterapia na prevenção de lesões em corredores amadores, enfatizando seu papel na promoção da saúde, na redução de riscos e na orientação adequada desses praticantes. Pretende-se, assim, evidenciar a contribuição fisioterapêutica para a manutenção da prática esportiva de forma segura e contínua.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO E LOCAL DE ESTUDO

Tratou-se de uma pesquisa de campo, exploratória e descritiva, com abordagem quali-quantitativa, relacionada à importância da fisioterapia na prevenção de lesões em corredores amadores. A pesquisa foi realizada de forma online, por meio da plataforma Google Forms, possibilitando o acesso de participantes de diferentes localidades.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população-alvo foi constituída por indivíduos praticantes de corrida amadora, com idade superior a 18 anos, independentemente do sexo ou nível de experiência. A amostra foi composta por 30 corredores amadores que manifestaram interesse em participar da pesquisa e preencheram voluntariamente o questionário.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: ser praticante de corrida, ter idade superior a 18 anos e apresentar condições cognitivas adequadas para compreender e responder corretamente ao questionário online.

Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos indivíduos que não preencheram o questionário de forma completa, que não praticavam corrida regularmente ou que não haviam realizado tratamento fisioterapêutico voltado à prática da corrida.



2.4 INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada mediante aplicação de um questionário semiestruturado, elaborado pelas autoras, contendo 16 perguntas, distribuídas em cinco seções: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; Dados Gerais do Participante; Lesões e Fatores de Risco; Fisioterapia e Prevenção; e Opinião e Considerações Finais.

O questionário contemplou informações sociodemográficas e características relacionadas à prática da corrida, histórico de lesões e fatores de risco, utilização da fisioterapia e percepção sobre sua eficácia na prevenção de lesões e na melhora da performance esportiva, além de espaço destinado à opinião pessoal dos participantes sobre a importância da fisioterapia.

A coleta de dados ocorreu de forma online, por meio do Google Forms, proporcionando praticidade e segurança, considerando a distribuição geográfica dos corredores amadores. Os participantes foram previamente informados sobre os objetivos do estudo, a participação voluntária, os riscos mínimos e a confidencialidade das informações, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos foram tratados de forma sigilosa e confidencial, sendo utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. As informações referentes à amostra foram analisadas, tabuladas e apresentadas em gráficos, utilizando-se o software Microsoft Excel.

A análise dos dados possibilitou identificar padrões relacionados à prevenção de lesões, fatores de risco associados à prática da corrida e à utilização da fisioterapia, bem como compreender a percepção dos participantes acerca do papel da fisioterapia na promoção da saúde e na prevenção de lesões em corredores amadores.

2.6 ASPECTOS ÉTICOS

A realização deste estudo considerou os princípios estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre as normas aplicáveis às pesquisas em Ciências Humanas e Sociais envolvendo seres humanos, assegurando a preservação da privacidade dos participantes.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos e, após a concessão da aprovação, sob o parecer nº 8.076.202, todos os participantes envolvidos na pesquisa tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), cuja concordância foi necessária para participação e acesso ao questionário.

A preservação da privacidade dos participantes foi garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador, sendo assegurado o sigilo e a confidencialidade das informações fornecidas durante a realização da pesquisa.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da coleta de dados executada, a pesquisa contou com a participação de 30 corredores. Conforme apresentado na Tabela 1, observou-se predominância de participantes na faixa etária de 18 a 24 anos (37%), seguidos daqueles com 25 a 29 anos (27%), evidenciando um perfil etário predominantemente jovem. Em relação ao sexo, verificou-se maior participação do sexo feminino (70%). Quanto à raça/etnia, houve predominância de participantes brancos (57%) e pardos (40%).

Tabela 1 – Perfil Sociodemográfico (n=30)

Variáveis	N (%)
Idade	
18 a 24 anos	12 (40%)
25 a 29 anos	7 (23%)
30 a 34 anos	3 (10%)
35 a 39 anos	3 (10%)
40 a 44 anos	2 (7%)
45 a 49 anos	1 (3%)
50 a 54 anos	0 (0%)
55 a 59 anos	2 (7%)
Sexo	
Masculino	9 (30%)
Feminino	21 (70%)
Raça/Etnia	
Branca	17 (57%)
Preta	1 (3%)
Parda	12 (40%)
Indígena	0 (0%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Observou-se predominância de corredores adultos jovens, com maior concentração entre 18 e 29 anos, evidenciando um perfil etário predominantemente jovem. Esse resultado difere parcialmente do encontrado por Fonseca *et al.*, (2019), que identificaram maior concentração de corredores na faixa etária de 20 a 40 anos, demonstrando que o perfil dos praticantes pode variar conforme as características da população estudada.

Em relação ao sexo, verificou-se maior participação do sexo feminino (70%). Esse achado corrobora os resultados de Antônio e Laux (2022), que também observaram predominância feminina entre corredores de rua. Em contrapartida, Junior *et al.*, (2012) encontraram maior participação do sexo masculino, evidenciando mudanças no perfil dos praticantes ao longo dos anos e diferenças entre as populações investigadas.

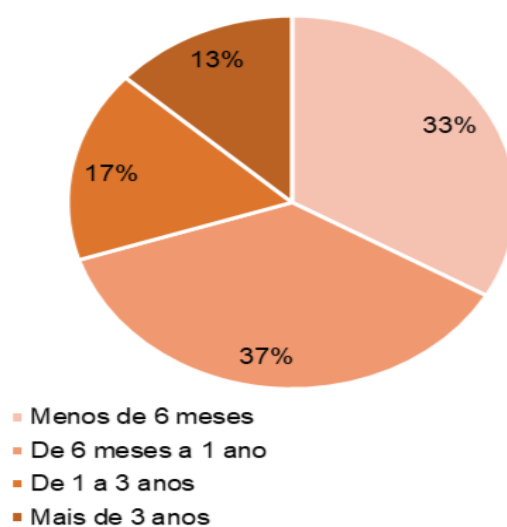
Sobre a raça/etnia, houve predominância de participantes autodeclarados brancos (57%), seguidos por pardos (40%). Entretanto, essa variável é pouco explorada em estudos nacionais sobre corredores de rua. Pesquisas como as de Fonseca *et al.*, (2019) e Antonio e Laux (2022) concentram-se principalmente



na caracterização da idade, sexo e aspectos relacionados ao treinamento, o que limita comparações com os resultados do presente estudo.

Em relação ao tempo de prática da corrida, expresso na figura 1, observou-se que a maior proporção dos participantes pratica corrida de 6 meses a 1 ano (37%), seguida daqueles com menos de 6 meses de prática (33%). Em menor proporção, identificou-se participantes com 1 a 3 anos de prática (17%) e com mais de 3 anos (13%).

Figura 1 – Tempo de prática da corrida entre os participantes da pesquisa



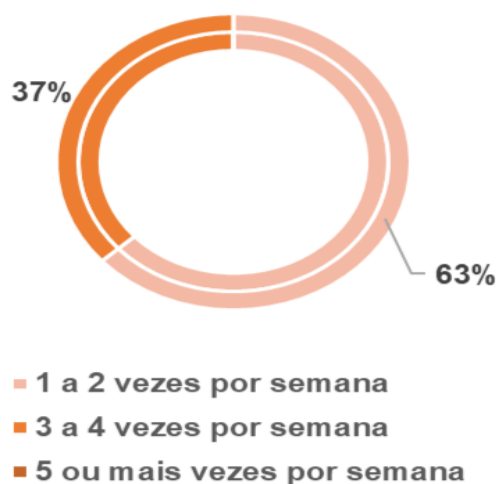
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Conforme o tempo de prática da corrida, observou-se predominância de participantes com até um ano de experiência na modalidade. Esse resultado pode estar relacionado ao crescimento da corrida de rua nos últimos anos, com a inserção de novos praticantes interessados nos benefícios proporcionados pela atividade física. Segundo Ribeiro *et al.*, (2024), a corrida de rua tem conquistado cada vez mais adeptos, principalmente por sua facilidade de prática e pela associação com a promoção do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida.

De acordo com Rojo *et al.*, (2017), a corrida de rua passou por transformações relacionadas ao perfil dos participantes, tornando-se uma prática esportiva mais popular e acessível a diferentes grupos da população. Esse processo de expansão pode contribuir para o aumento de corredores com menor tempo de experiência.

Conforme demonstrado na figura 2, a frequência semanal da prática da corrida teve predominância de participantes que realizam treinos de corrida de 1 a 2 vezes por semana (63%), seguidos por aqueles que treinam de 3 a 4 vezes por semana (37%). Não houve registro de participantes com frequência de treino de 5 ou mais vezes por semana. Esses achados sugerem que a amostra é composta, em sua maioria, por corredores com frequência moderada ou reduzida de treinamento.

Figura 2 - Frequência de treinos semanais relatada pelos participantes



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

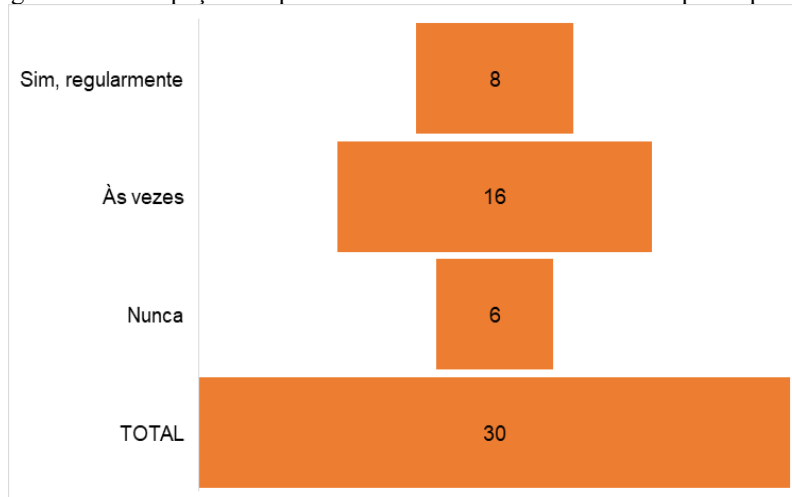
Quanto à frequência semanal da prática da corrida, verificou-se predominância de participantes que realizavam treinos de uma a duas vezes por semana, caracterizando uma prática de menor volume. De acordo com Nielsen *et al.*, (2014), a progressão inadequada da carga de treinamento, incluindo alterações na frequência, duração e intensidade dos treinos, pode influenciar o surgimento de lesões em corredores, reforçando a importância de uma evolução gradual e planejada da prática esportiva.

A predominância de corredores que treinam de uma a duas vezes por semana demonstra uma frequência moderada de prática esportiva. De acordo com Correia *et al.*, (2024), as características do treinamento, juntamente a fatores biomecânicos, morfológicos e relacionados à saúde e ao estilo de vida, podem influenciar o risco de lesões relacionadas à corrida, reforçando a importância do adequado controle e progressão das cargas de treinamento, considerando as características individuais de cada corredor.

Os dados apresentados na figura 3 demonstram a participação dos indivíduos em provas ou eventos de corrida. Observa-se que a maioria dos participantes, totalizando 16 indivíduos, relatou participar às vezes dessas atividades. Em seguida, 8 participantes afirmaram participar regularmente, enquanto 6 declararam nunca participar de eventos de corrida.



Figura 3 - Participação em provas ou eventos de corrida entre os participantes.



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

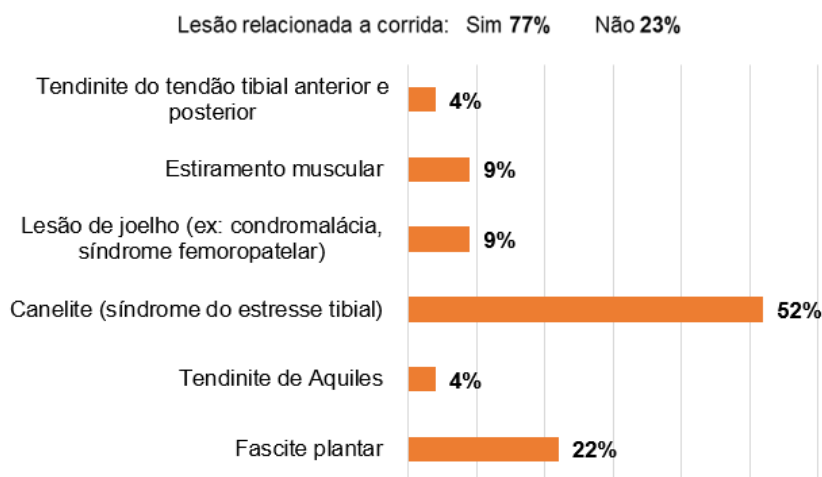
A predominância de participantes corredores que competem apenas ocasionalmente pode estar relacionada aos diferentes fatores motivacionais que envolvem a prática da corrida. Esse resultado sugere que, para muitos corredores, a participação em eventos esportivos não representa o principal objetivo da modalidade (Gratão; Rocha 2016).

Os autores supracitados ainda destacam que as motivações para correr e participar de eventos incluem saúde, bem-estar, superação pessoal e interação social, enquanto a competitividade tende a exercer influência secundária para parte dos corredores recreacionais. Esses achados reforçam que a corrida de rua ultrapassa o contexto competitivo, configurando-se como uma prática voltada à promoção da saúde e da qualidade de vida.

Em relação à ocorrência de lesões, a maioria dos participantes (77%) relatou já ter sofrido lesões relacionadas à corrida, enquanto (23%) não apresentaram lesões. Entre os tipos de lesões mais frequentes, destacou-se a canelite (52%), seguida pela fascite plantar (22%). O estiramento muscular e lesões de joelho representaram (9%) e as tendinites de Aquiles e tibial anterior/posterior, (4%) cada.



Figura 4 - Ocorrência de lesões em praticantes de corrida



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

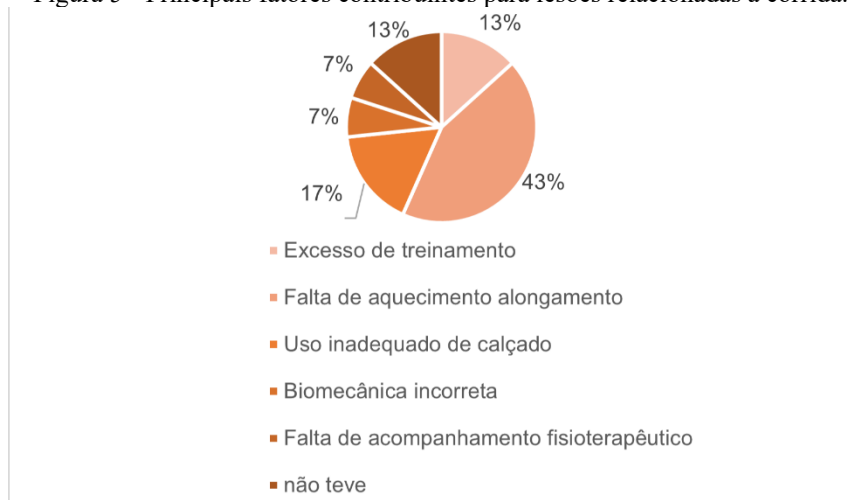
A predominância de lesões em membros inferiores, especialmente a canelite e a fascite plantar, está conforme a revisão realizada por Videbaek *et al.*, (2015), que identificou que a maioria das lesões relacionadas à corrida acomete estruturas abaixo do joelho, sendo a síndrome do estresse tibial medial, a tendinopatia do tendão de Aquiles e a fascite plantar algumas das condições mais frequentes entre corredores recreacionais. Esses achados reforçam que as lesões decorrentes da corrida estão intimamente relacionadas ao caráter repetitivo da modalidade e às cargas impostas durante o treinamento.

Os autores Menéndez *et al.*, (2020) ressalta que a elevada ocorrência de canelite entre os participantes pode estar relacionada ao aumento das cargas repetitivas sobre a tíbia durante a corrida. A síndrome do estresse tibial medial é uma das lesões mais comuns em corredores iniciantes e recreacionais, estando associada a fatores como pronação excessiva do pé, aumento da rotação interna do quadril, queda do navicular e erros na progressão do treinamento. Esses fatores aumentam o estresse mecânico sobre a região tibial, favorecendo o desenvolvimento da lesão.

Em relação aos fatores que contribuíram para a ocorrência de lesões demonstrados na figura 5, a maior parte dos participantes (43%) apontou a falta de aquecimento e alongamento como principal fator. Em seguida, o uso inadequado de calçado foi citado por 17%, enquanto o excesso de treinamento e a ausência de lesão corresponderam a 13% cada. A biomecânica incorreta e a falta de acompanhamento fisioterapêutico foram mencionadas por 7% dos participantes, respectivamente.



Figura 5 - Principais fatores contribuintes para lesões relacionadas à corrida.



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Diante do exposto, os participantes perceberam a falta de aquecimento e alongamento como o principal fator relacionado ao surgimento de lesões. Esse resultado encontra respaldo em evidências recentes, que destacam a importância do aquecimento dinâmico antes da prática esportiva. Segundo Sople *et al.*, (2025), o aquecimento contribui para a preparação do organismo para o exercício, podendo favorecer a prontidão para a atividade, o desempenho físico e a redução do risco de lesões. Dessa forma, sua inclusão na rotina de corredores pode ser considerada uma estratégia relevante de preparação antes de atividades de impacto, como a corrida.

Seguindo a perspectiva, os participantes também atribuíram suas lesões ao uso inadequado do calçado. Esse resultado é semelhante ao observado por autores da Andrade e Santos (2022), que verificaram que a escolha do tênis deve considerar características individuais, tipo de pisada, conforto e frequência de treinamento. Os autores afirmam que a utilização de calçados inadequados pode favorecer alterações na distribuição das cargas durante a corrida, aumentando o risco de lesões musculoesqueléticas, especialmente quando associada a outros fatores de risco.

Araújo *et al.*, (2015) identificou que corredores amadores frequentemente apresentam lesões decorrentes da repetição excessiva dos movimentos, especialmente quando há inadequado planejamento do treinamento e recuperação insuficiente. Os autores reforçam que o controle da carga de treino é essencial para reduzir a incidência de lesões.

Na figura 6 observa-se baixa adesão ao acompanhamento fisioterapêutico preventivo, com 47% dos participantes nunca tendo realizado e 37% buscando apenas após lesões, enquanto apenas 17% realizam de forma regular. Em concordância, 23% não realizaram fisioterapia e, entre os que realizaram, predominam alongamentos e exercícios de fortalecimento (40%), seguidos por ventosaterapia (20%) e eletroestimulação (10%).



Figura 6 - Acompanhamento fisioterapêutico preventivo e métodos utilizados pelos participantes



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Conforme o cenário discutido por Bittencourt *et al.*, (2016), que afirmam que muitos atletas e praticantes recreacionais somente buscam assistência profissional quando já apresentam sintomas ou limitações funcionais. Os autores ressaltam que a prevenção deve envolver avaliações periódicas, identificação precoce dos fatores de risco e intervenções individualizadas, reduzindo a probabilidade de lesões e favorecendo a continuidade da prática esportiva. Embora a fisioterapia seja reconhecida pelos seus benefícios na prevenção de lesões, os resultados deste estudo demonstram que sua utilização preventiva ainda é limitada entre corredores amadores.

A Tabela 2 evidencia uma percepção amplamente positiva dos participantes em relação à fisioterapia preventiva, demonstrando sua relevância tanto na prevenção de lesões quanto na melhora do desempenho esportivo. Cerca de 93% dos participantes relataram acreditar que a fisioterapia contribui significativamente para a prevenção de lesões, enquanto 100% afirmaram perceber melhora na performance durante a prática da corrida. Além disso, todos os participantes (100%) consideram importante ampliar a divulgação e a conscientização sobre a fisioterapia preventiva entre corredores amadores.



Tabela 2 - Percepção dos corredores sobre a eficácia da fisioterapia na prevenção de lesões, melhora da performance e necessidade de maior divulgação da fisioterapia preventiva

Variáveis	N (%)
Percepção da fisioterapia sobre a prevenção de lesões	
Sim, de forma significativa	28 (93%)
Sim, mas de forma moderada	2 (7%)
Não percebo diferença	0 (0%)
Percepção sobre a contribuição da fisioterapia na performance na corrida	
Sim	30 (100%)
Parcialmente	0 (0%)
Não	0 (0%)
Percepção sobre a necessidade de maior divulgação da fisioterapia preventiva	
Sim	30 (100%)
Não	0 (0%)

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Dessa forma, demonstraram que os participantes reconhecem amplamente a importância da fisioterapia preventiva, tanto para a prevenção de lesões quanto para a melhora do desempenho esportivo. Esse reconhecimento é relevante, considerando que a prevenção de lesões depende da identificação dos fatores de risco e da implementação de estratégias individualizadas. Nesse contexto, Teixeira *et al.*, (2023) destacam que o conhecimento sobre os fatores associados às lesões e a adoção de medidas preventivas são fundamentais para reduzir a ocorrência de agravos e favorecer a continuidade da prática esportiva entre corredores amadores.

A percepção dos participantes (100%) em relação à contribuição da fisioterapia para a performance encontra respaldo na literatura, uma vez que estratégias relacionadas ao fortalecimento muscular e ao treinamento neuromuscular podem favorecer o desempenho de corredores. Evidências recentes demonstram que o treinamento de força pode promover melhorias na performance de corredores de média e longa distância, além de contribuir para a economia da corrida, estabilidade muscular e eficiência energética durante a prática (Lagos *et al.*, 2024).

Os relatos dos participantes evidenciam que a fisioterapia é percebida como fundamental principalmente na prevenção de lesões, sendo este o aspecto mais citado. Além disso, destaca-se sua contribuição para o fortalecimento muscular, correção de desequilíbrios biomecânicos e melhora da eficiência na corrida. Também foram mencionados benefícios relacionados ao aumento da resistência, melhora do desempenho e recuperação muscular, reforçando o papel da fisioterapia na manutenção da regularidade dos treinos e na promoção de uma prática esportiva mais segura e eficiente.

Os dados qualitativos foram produzidos a partir de questionamento quanto à percepção da importância da fisioterapia para os corredores amadores, as experiências e significados foram atribuídos pelos participantes. As respostas foram transcritas integralmente.



Em relação à “principal importância da fisioterapia para corredores amadores?” Os participantes responderam:

Participante 08: “Educação para prevenção de lesões e aumento do rendimento na performance.”

Participante 11: “Prevenir lesões e manter a regularidade nos treinos. Corrigindo desequilíbrio musculares, fortalecendo os músculos essenciais para estabilidade do corpo, ajuda na recuperação muscular, etc..”

Participante 17: “Maior resistência aos exercícios, melhor progressão e mais saúde agregada a execução dos exercícios de maneira correta.”

Participante 19: “Preparar o corpo de maneira adequada para evitar traumas devido ao desgaste, visto que é um esporte de impacto.”

Participante 21: “Prevenção de lesões, fortalecimento específico e recuperação mais rápida.”

Participante 24: “Ajuda a prevenir lesões, melhorar a biomecânica do corredor.”

Participante 27: “Prevenir lesões enquanto melhora a eficiência na corrida, como correr mais e melhor, além de melhorar o tempo de corrida sem precisar parar por dor.”

Segundo os depoimentos demonstraram que os corredores reconhecem a fisioterapia como uma estratégia importante para a prevenção de lesões e melhora do desempenho esportivo. Os autores Raposo *et al.*, (2021), destacam que a prevenção de lesões em corredores depende de um acompanhamento profissional capaz de monitorar a carga de treinamento, identificar fatores de risco e orientar intervenções individualizadas. Os autores ressaltam que programas preventivos contribuem para a redução de lesões por sobrecarga e favorecem maior continuidade da prática esportiva.

Os participantes evidenciaram que a fisioterapia é percebida como essencial para prevenir lesões, melhorar a biomecânica e favorecer o desempenho durante a corrida verificaram que a atuação fisioterapêutica preventiva, baseada em avaliação funcional, fortalecimento muscular, treinamento neuromuscular e educação do corredor, reduz fatores de risco e contribui para uma prática esportiva mais segura (Miquelino; Estanislau; Chiapeta, 2026).

4 CONCLUSÃO

No estudo evidencia-se que a fisioterapia apresenta papel fundamental na prevenção de lesões em corredores amadores, especialmente por meio da avaliação funcional, identificação de fatores de risco, orientação adequada e elaboração de estratégias preventivas individualizadas. Os achados apontam que a atuação fisioterapêutica contribui para a redução de fatores associados ao surgimento de lesões e para a promoção de uma prática de corrida mais segura e consciente. Dessa forma, os objetivos propostos na pesquisa foram alcançados, destacando a relevância da fisioterapia no contexto da corrida amadora.

Além da prevenção de lesões, a fisioterapia pode contribuir para a melhora do desempenho dos corredores, favorecendo o desenvolvimento de movimentos mais eficientes, o adequado condicionamento musculoesquelético e a continuidade da prática esportiva. Assim, a atuação fisioterapêutica diante de



corredores amadores constitui um importante potencial preventivo, promovendo saúde, qualidade de vida e melhor desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Rodrigo Éberte; SANTOS, Thiago Ribeiro Teles. A escolha do calçado por corredores amadores: caracterização e associação com o histórico de lesão auto reportada. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, n. 4, p. 386-396, 2022.

ANTONIO, Dayanne Sampaio; LAUX, Rafael Cunha. Quem são e com quem treinam os corredores de rua de Chapecó?. **Educación Física y Ciencia**, v. 24, n. 1, p. 208-208, 2022.

ARAUJO, Mariana Korbage de et al. Lesões em praticantes amadores de corrida. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 50, n. 05, p. 537-540, 2015.

ARAÚJO, Rudson Silva et al. ESTRATÉGIAS FISIOTERAPÊUTICAS PARA PREVENÇÃO DE LESÕES EM CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Semana Baiana de Fisioterapia**, v. 3, 2025.

BARBOSA, Ivaí Oliveira et al. O impacto da corrida de rua na saúde física e mental de praticantes amadores de Rio Branco–Acre. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 19, p. e082531-e082531, 2025.

BITTENCOURT, Natalia FN et al. Abordagem de sistemas complexos para lesões esportivas: da identificação de fatores de risco ao reconhecimento de padrões de lesão — revisão narrativa e novo conceito. **British journal of sports medicine**, v. 50, n. 21, p. 1309-1314, 2016.

BORGES, THAIS MILLENA SILVESTRE. PREVALÊNCIA DE LESÕES MÚSCULOESQUELÉTICAS EM CORREDORES DE RUA. **Repositório Institucional do Unifip**, v. 9, n. 1, 2024.

CORREIA, Clara Knierim et al. Fatores de risco para lesões relacionadas à corrida: uma revisão sistemática abrangente. **Journal of sport and health science**, v. 13, n. 6, p. 793-804, 2024.

DE JESUS, Anna Luiza; SEVERINO, Cláudio Delunardo. Corrida na idade adulta: um estudo sobre os impactos físicos e mentais. In: **Congresso de Educação Física de Volta Redonda**. 2025.

FONSECA, Fabiano de S. et al. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 4, p. 189-198, 2019.

GRATÃO, Otávio Augusto; ROCHA, Claudio Miranda. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 3, p. 90-102, 2016.

JUNIOR, Luiz C. Hespanhol et al. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 16, p. 46-53, 2012.



LLANOS-LAGOS, Cristian et al. The Effect of Strength Training Methods on Middle-Distance and Long-Distance Runners' Athletic Performance: A Systematic Review with Meta-analysis: C. Llanos-Lagos et al. **Sports Medicine**, v. 54, n. 7, p. 1801-1833, 2024.

MENÉNDEZ, Claudia et al. Síndrome de estresse tibial medial em corredores iniciantes e recreativos: uma revisão sistemática. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 17, n. 20, p. 7457, 2020.

MIQUELINO, Gleison Cristian; ESTANISLAU, Lais Fialho; CHIAPETA, Andrês. Abordagens fisioterapêuticas na prevenção de lesões em corredores recreativos: Uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 15, n. 3, p. e8915350837-e8915350837, 2026.

NETA, Glória Maria de Jesus; DE ANDRADE ISIDÓRIO, Ubiraídys. FISIOTERAPIA DESPORTIVA: RELATO DE EXPERIÊNCIA. **IV Jornada Integrada do Centro Universitário Santa Maria**, p. 23, 2022.

NIELSEN, Rasmus Oestergaard et al. A prospective study on time to recovery in 254 injured novice runners. **PloS one**, v. 9, n. 6, p. e99877, 2014.

RAPOSO, Michell Victor Quádrio et al. Análise de parâmetros de programa de treinamento e lesões em corredores amadores. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 4, p. 573-583, 2021.

RIBEIRO, J. S. et al. Avaliação da qualidade de vida em corredores de rua amadores. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 16, n. 2, 2024. DOI: 10.36692/V16N2-10.

RIBEIRO, Roberta Rodrigues et al. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA NA PERFORMANCE E RECUPERAÇÃO FUNCIONAL DE CORREDORES AMADORES. **Semana Baiana de Fisioterapia**, v. 3, 2025.

ROJO, Jeferson Roberto et al. Transformações no modelo de Corridas de Rua no Brasil: um estudo na “Prova Rústica Tiradentes”. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 19-28, 2017.

SOPLE, Derek et al. Aquecimentos dinâmicos desempenham um papel fundamental no desempenho atlético e na prevenção de lesões. **Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation**, v. 7, n. 2, p. 101023, 2025.

TEIXEIRA, Andreia Cristina Alves Salomão et al. Fatores associados à ocorrência e tipos de lesões em corredores amadores no Distrito Federal, Brasil. **Fisioterapia Brasil**, v. 24, n. 4, p. 412-425, 2023.

VIDEBAEK, Solvej et al. Incidência de lesões relacionadas à corrida por 1000 h de corrida em diferentes tipos de corredores: uma revisão sistemática e meta-análise. **Medicina Esportiva**, v. 45, n. 7, p. 1017-1026, 2015.