SAÚDE E VIDA

UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

VOLUME 3



ORGANIZADORES

Dr. Avelar Alves da Silva

Dr. Wallace Rodrigues de Holanda Miranda

Dr. Arquimedes Cavalcante Cardoso

SCISAUDE EDITORA

SCISAUDE EDITORA

SAÚDE E VIDA

UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

VOLUME 3



ORGANIZADORES

Dr. Avelar Alves da Silva

Dr. Wallace Rodrigues de Holanda Miranda

Dr. Arquimedes Cavalcante Cardoso

SCISAUDE
EDITORA

SCISAUDE
EDITORA

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. SAÚDE E VIDA: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR 3 de SCISAUDE está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em https://www.scisaude.com.br/catalogo/saude-e-vida-uma-abordagem-multidisciplinar-3/99

2026 by SCISAUDE
Copyright © SCISAUDE
Copyright do texto © 2026 Os autores
Copyright da edição © 2026 SCISAUDE
Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.
Open access publication by SCISAUDE



SAÚDE E VIDA UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR 3

ORGANIZADORES

Dr. Avelar Alves da Silva
http://lattes.cnpq.br/8204485246366026
https://orcid.org/0000-0002-4588-0334

Dr. Wallace Rodrigues de Holanda Miranda
http://lattes.cnpq.br/9510895183615760
https://orcid.org/0000-0002-0306-251X

Dr. Arquimedes Cavalcante Cardoso
http://lattes.cnpq.br/0647092865505641
https://orcid.org/0000-0001-9546-805X

Editor chefe
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico
Lennara Pereira Mota

Diagramação:
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho
Lennara Pereira Mota

Revisão:
Os Autores



Conselho Editorial

Ana Flavia de Oliveira Ribeiro	Elane da Silva Barbosa	Juliane Maguetas Colombo Pazzanese
Ana Florise Morais Oliveira	Francine Castro Oliveira	Júlia Maria do Nascimento Silva
André de Lima Aires	Giovanna Carvalho Sousa Silva	Kaline Malu Gerônimo Silva dos Santos
Angélica de Fatima Borges Fernandes	Heloísa Helena Figuerêdo Alves	Laíza Helena Viana
Camila Tuane de Medeiros	Jamile Xavier de Oliveira	Leandra Caline dos Santos
Camilla Thaís Duarte Brasileiro	Jean Carlos Leal Carvalho De Melo Filho	Lennara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	João Paulo Lima Moreira	Luana Bastos Araújo
Daniela de Castro Barbosa Leonello	Juliana britto martins de Oliveira	Maria Isabel Soares Barros
Dayane Dayse de Melo Costa	Juliana de Paula Nascimento	Maria Luiza de Moura Rodrigues
Maria Vitalina Alves de Sousa	Raissa Escandiusi Avramidis	Wesley Romário Dias Martins
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos	Renata Pereira da Silva	Wilianne da Silva Gomes
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho	Sannya Paes Landim Brito Alves	Willame de Sousa Oliveira
Mayara Stefanie Sousa Oliveira	Suellen Aparecida Patricio Pereira	Naila Roberta Alves Rocha
Michelle Carvalho Almeida	Thamires da Silva Leal	Neusa Camilla Cavalcante Andrade Oliveira
Márcia Farsura de Oliveira		

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde e vida : uma abordagem multidisciplinar : volume 3 [livro eletrônico] / organização Avelar Alves da Silva, Wallace Rodrigues de Holanda Miranda, Arquimedes Cavalcante Cardoso. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2026.
PDF

ISBN 978-65-85376-86-0

1. Medicina e saúde 2. Promoção da saúde 3. Saúde pública 4. Sistema Único de Saúde (Brasil) I. Silva, Avelar Alves da. II. Miranda, Wallace Rodrigues de Holanda.

26-355658.0 CDD-362.109

Índices para catálogo sistemático:
1. Saúde pública 362.109
Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

10.56161/sci.ed.20260427

978-65-85376-86-0

SCISAUDE
EDITORA

SCISAUDE
Teresina – PI – Brasil
scienceesaude@hotmail.com
www.scisaude.com.br

APRESENTAÇÃO

A obra *Saúde e Vida: Uma Abordagem Multidisciplinar 3* nasce da necessidade crescente de compreender a saúde para além de uma perspectiva isolada, reconhecendo-a como um fenômeno complexo, dinâmico e profundamente influenciado por múltiplos determinantes biológicos, sociais, culturais e tecnológicos. Em um cenário marcado por constantes transformações, torna-se imprescindível integrar saberes e práticas de diferentes áreas do conhecimento, promovendo uma visão ampliada e mais resolutiva do cuidado em saúde.

Este volume reúne contribuições relevantes de pesquisadores, profissionais e estudiosos que atuam em diversas frentes do campo da saúde, contemplando discussões atuais e necessárias sobre promoção da saúde, prevenção de doenças, diagnóstico, tratamento e reabilitação. Os capítulos aqui apresentados refletem o compromisso com a produção e disseminação do conhecimento científico de qualidade, bem como com o fortalecimento das práticas baseadas em evidências.

A proposta desta coletânea é fomentar o diálogo interdisciplinar, valorizando a interação entre diferentes saberes e incentivando a construção de estratégias integradas que possam impactar positivamente a qualidade de vida da população. Ao abordar temáticas variadas, o livro se consolida como um importante instrumento de apoio para acadêmicos, profissionais da saúde e gestores, contribuindo para a formação crítica e para a tomada de decisões mais assertivas no âmbito da saúde.

Por fim, espera-se que esta obra inspire reflexões, amplie horizontes e fortaleça o compromisso coletivo com a promoção da vida e do bem-estar, reafirmando a importância de uma atuação multiprofissional ética, humanizada e centrada nas necessidades da população.

Boa Leitura!!!

Sumário

CAPÍTULO 1 ..... **11**

USO DE *PANAX GINSENG* COMO RECURSO FITOTERÁPICO NA MELHORA DA RESISTÊNCIA FÍSICA: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA **11**

10.56161/sci.ed.20260427C1 11

CAPÍTULO 2 ..... **24**

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE PARÂMETROS HEMODINÂMICOS E ESTRESSE OXIDATIVO EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS **24**

10.56161/sci.ed.20260427C2 24

CAPÍTULO 3 ..... **37**

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM SUCO DE UVA SOBRE O ESTRESSE OXIDATIVO E A PERFORMANCE ESPORTIVA **37**

10.56161/sci.ed.20260427C3 37

CAPÍTULO 4 ..... **51**

PERFIL DAS LESÕES ORTOPÉDICAS EM PRATICANTES DE MOUNTAIN BIKE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA **51**

10.56161/sci.ed.20260427C4 51

CAPÍTULO 5 ..... **62**

UMA OVERVIEW DAS LESÕES ORTOPÉDICAS EM CORREDORES **62**

10.56161/sci.ed.20260427C5 62

REFERÊNCIAS **69**

CAPÍTULO 6 ..... **71**

PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS NA PRÁTICA ESPORTIVA: UMA REVISÃO SOBRE A MODULAÇÃO DO EIXO INTESTINO-MÚSCULO. **71**

10.56161/sci.ed.20260427C6 71

CAPÍTULO 7 ..... **86**

UTILIZAÇÃO DE NUTRIENTES ANTIOXIDANTES: CÚRCUMA, GENGIBRE E PRÓPOLIS NA MELHORA DO DESEMPENHO ESPORTIVO **86**

10.56161/sci.ed.20260427C7 86

CAPÍTULO 8 ..... **104**

AVANÇOS TECNOLÓGICOS NA RADIOTERAPIA ESTEREOTÁXICA NO TRATAMENTO DOS GLIOMAS DE ALTO GRAU **104**

10.56161/sci.ed.20260427C8 104

CAPÍTULO 9 ..... **115**

APRENDIZAGEM LÚDICA DO SISTEMA DIGESTÓRIO POR MEIO DE JOGO DE TABULEIRO 115
10.56161/sci.ed.20260427C9 115
CAPÍTULO 10 122
PRESENÇA DO FARMACÊUTICO NA VIGILÂNCIA SANITÁRIA: COMPETÊNCIA TÉCNICA E PROTEÇÃO DA SAÚDE COLETIVA 122
10.56161/sci.ed.20260427C10 122
CAPÍTULO 11 133
CONTRIBUIÇÃO DAS ANÁLISES CLÍNICAS PARA A VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA E FORTALECIMENTO DAS RESPOSTAS A EMERGÊNCIAS EM SAÚDE PÚBLICA 133
10.56161/sci.ed.20260427C11 133
CAPÍTULO 12 145
A INSERÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA FORMAÇÃO EM SAÚDE: IMPACTOS NA CONSTRUÇÃO DE COMPETÊNCIAS INTERPROFISSIONAIS E NO MODELO DE ATENÇÃO 145
10.56161/sci.ed.20260427C12 145

CAPÍTULO 5

UMA OVERVIEW DAS LESÕES ORTOPÉDICAS EM CORREDORES

AN OVERVIEW OF ORTHOPEDIC INJURIES IN CORRIDERS

10.56161/sci.ed.20260427C5

Daniela Ferreira Marques
Universidade Regional do Cariri, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8837-2946

Danilo Farias de Morais
Universidade Anhanguera de São Paulo, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-8185-4857

Felipe Marrese Bersotti
Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7054-8694

Lucileide Aquino do Nascimento
Universidade Federal do Piauí, Piauí, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-5856-3631

Davi Leal Sousa
Universidade Federal do Piauí, Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1128-390X

RESUMO

A prática da corrida remonta aos primórdios da história humana, quando nossos ancestrais dependiam da habilidade de correr para sobreviver. Assim, cada passo que damos hoje na corrida reflete uma tradição que tem raízes profundas em nossa jornada como seres humanos ao longo dos tempos. Esse estudo tem como objetivo apresentar uma síntese dos temas sobre lesão em corredores, visando preencher lacunas no entendimento atual e orientar práticas mais seguras e eficazes para os corredores. O estudo foi realizado em forma de uma *overview* para investigar lesões em corredores, buscou-se compreender de maneira aprofundada as diversas facetas relacionadas a esse tema. As principais lesões em corredores incluem distensões musculares, fraturas por estresse, tendinite, síndrome da banda iliotibial, fascite plantar e lesões no joelho, como a síndrome da dor patelofemoral. Estas podem surgir devido a treinamento excessivo, biomecânica inadequada, desgaste contínuo ou falta de recuperação adequada. O aumento da prática da corrida como estratégia contra o sedentarismo levanta preocupações significativas sobre lesões associadas. Em conclusão podemos constatar que elementos como



experiência do corredor, frequência de corrida, distância percorrida, padrão de pisada e escolha de calçados desempenham papéis essenciais na determinação do risco de lesões.
PALAVRAS-CHAVE: Lesões Esportivas; Atletas; Esportes.

ABSTRACT
The practice of running dates back to the beginning of human history, when our ancestors depended on the ability to run to survive. Thus, every step we take in the race today reflects a tradition that has deep roots in our journey as human beings through the ages. This study aims to present a synthesis of topics regarding injuries in runners, aiming to fill gaps in current understanding and guide safer and more effective practices for runners. The study was carried out in the form of an overview to investigate injuries in runners, seeking to understand in depth the various facets related to this topic. Major injuries in runners include muscle strains, stress fractures, tendinitis, iliotibial band syndrome, plantar fasciitis, and knee injuries such as patellofemoral pain syndrome. These can arise due to excessive training, inadequate biomechanics, continuous wear and tear or lack of adequate recovery. The increase in running as a strategy against a sedentary lifestyle raises significant concerns about associated injuries. In conclusion, we can see that elements such as the runner's experience, running frequency, distance covered, tread pattern and choice of footwear play essential roles in determining the risk of injury.
KEYWORDS: Sports Injury; Athletes; Sports.

1. INTRODUÇÃO

A prática da corrida, em seus primórdios, desempenhava um papel fundamental no contexto da sobrevivência. Nesse período remoto, a ausência de armas eficazes para proteção e subsistência impôs o uso da corrida como uma habilidade essencial para a sobrevivência. Em situações em que era necessário percorrer distâncias consideráveis, a opção pela corrida se mostrava mais eficiente do que a caminhada, que levaria um tempo significativamente maior (Santos; Borges, 2023).

Pedisic *et al*., (2020) concluem que a prática de corrida apresenta associação significativa com redução substancial do risco de mortalidade por doenças cardiovasculares e câncer, em comparação à ausência da atividade. Além disso, a corrida de rua demonstra relação positiva e interdependente com alta qualidade de vida em idosos, refletida especialmente nos domínios físicos, embora também influencie aspectos sociais e relacionamentos interpessoais (Flores; Silva; Silva, 2023).

Scheer e Krabak (2021) relatam que as lesões mais comuns apresentadas em corredores durante corridas e treinamentos são: síndrome do estresse medial da tibia, síndrome da dor patelofemoral, tendinite dos flexores dorsais do pé e tendinopatia Aquiles, tendinopatia patelar, fascite plantar e entorse (principalmente de tornozelo). Costa *et al*., (2021) apresentam uma prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores amadores de 58,5%, destacando um maior volume de treinamento semanal como um fator associado significativo.



A pesquisa sobre lesões em corredores é de extrema importância, visto que a corrida é uma atividade amplamente difundida, praticada por pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento físico. Compreender as implicações musculoesqueléticas associadas a esse esporte não só contribui para o avanço do conhecimento científico na área, como também tem implicações práticas para a promoção da saúde e a prevenção de lesões em indivíduos que praticam essa atividade (Santos; Nascimento, 2022).

Assim, este artigo tem como objetivo fornecer uma visão geral dos estudos, abordando a questão norteadora de apresentar uma síntese dos temas abordados nas pesquisas, visando não apenas preencher lacunas no conhecimento atual, mas também orientar práticas mais seguras e eficazes para corredores, abordando particularmente questões metodológicas e estruturais não resolvidas encontradas em revisões anteriores.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

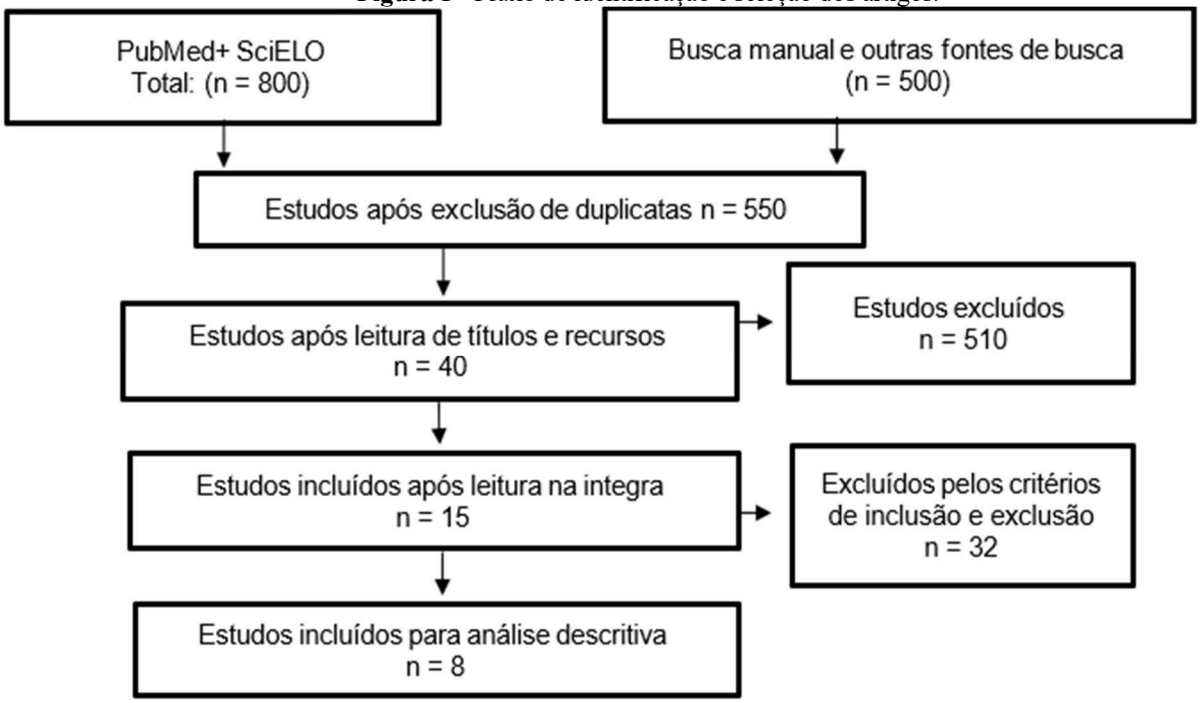
O presente estudo trata-se de uma *overview* (Galvão e Pansani, 2015). Elaborado exclusivamente a partir de estudos de revisões, reconhecendo sua importância na assistência à saúde por serem utilizadas como ponto de partida para o desenvolvimento de instruções sobre práticas clínicas.

A pergunta de pesquisa foi construída seguindo a estratégia PICO (problema, intervenção, comparação e desfecho), resultando na indagação: "Quais são as evidências disponíveis sobre as lesões ortopédicas que afetam os corredores?" Este enfoque permite uma investigação precisa sobre o problema específico (lesões ortopédicas), a população-alvo (corredores).

Foram pesquisados periódicos indexados nas bases de dados *PubMed* e *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*. Os critérios de inclusão consideraram estudos originais em inglês ou português, centrados em lesões ortopédicas em corredores. A busca incluiu publicações dos últimos cinco anos, utilizando os descritores: Lesões, Atletas e Corrida. Foram excluídos estudos que não se enquadravam no escopo proposto, trabalhos de conclusão de curso, artigos que não eram revisões e aqueles de difícil leitura completa.

Os resultados foram sistematizados e apresentados em quadros que analisaram e interpretaram os objetivos do estudo. O fluxograma detalhando o processo de seleção dos artigos está representado na Figura 01.

Figura 1 - Fluxo de identificação e seleção dos artigos.



Fonte: Autores, 2025.

3. RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa foram divididos em: Tabela 1 (Características das produções incluídas na revisão) e Tabela 2 (Síntese das produções segundo os principais resultados).

Tabela 1 - Características das produções incluídas na revisão.

AUTOR/ ANO	PAÍS	ENSAIOS	OBJETIVO DA REVISÃO
Silva Júnior; Conceição, (2021)	Brasil	Foram considerados elegíveis 16 artigos, dos quais participaram um total de 682 corredores.	Investigar o risco de lesões associadas aos calçados tradicionais versus minimalistas e, secundariamente, avaliar os efeitos da "queda" nas variáveis cinemáticas, incluindo o consumo de energia.
Costa *et al.,* (2022)	Brasil	Sete artigos foram incorporados à análise, envolvendo um conjunto de 2.260 corredores.	Identificar se alterações no padrão da marcha do corredor estão associadas à ocorrência de lesões.
Souza *et al.,* (2013)	Brasil	Foram analisados sete artigos, abrangendo uma população de 734 corredores.	Realizar uma análise das principais lesões musculoesqueléticas relacionadas à corrida por meio de uma revisão bibliográfica.



Kakouris; Yener; Fong, (2021)	China	Um total de 42 pesquisas abrangendo uma população total de 22.823 corredores foram adicionadas ao estudo.	Examinar sistematicamente a literatura sobre a ocorrência e prevalência de lesões musculoesqueléticas associadas à corrida, categorizadas por localização anatômica e tipo específico de lesão, e analisar diferenças nas taxas de ocorrência de lesões por localização anatômica entre corredores de ultramaratona e aqueles que não correm ultramaratonas.
Hollander *et al., (*2021)	Suíça	38 artigos foram incluídos na pesquisa, abrangendo 35.689 atletas.	Analisar disparidades nas taxas de lesões e características entre corredores masculinos e femininos usando técnicas meta-analíticas.
Blyton *et al.,* (2023)		17 estudos foram incluídos na pesquisa e o número de participantes não foi relatado.	Detectar possíveis variações desfavoráveis na variabilidade do movimento, identificando padrões recorrentes em populações lesionadas e analisar como o estágio da lesão afeta a variabilidade da marcha durante a corrida.
Dempster; Dutheil; Ugbolue, (2021)	Reino Unido	Foram incluídos 24 artigos na pesquisa, com 260.042 corredores.	Identificar a frequência de lesões nos membros inferiores em corredores em geral.
Anderson *et al.,* (2020)	Suíça	Foram inseridos 53 artigos, totalizando 2.429 corredores.	Resumir as evidências comparando padrões de corrida sem impacto do calcanhar no retropé com padrões de corrida com impacto do calcanhar no retropé, abordando os aspectos de lesões, economia de corrida e biomecânica.

Fonte: Autores, 2025.

Tabela 2 - Resumo das produções segundo os principais resultados.

AUTOR/ ANO	PRINCIPAIS RESULTADOS/CONCLUSÕES
Silva Júnior; Conceição (2021)	O uso de tênis minimalistas pode exacerbar mudanças no movimento corporal, como diminuição do comprimento da passada e aumento da frequência de passadas. Além disso, o uso desses tênis tem sido associado a um aumento na incidência de lesões entre corredores. Essas descobertas são importantes quando um corredor ou seu treinador considera adotar esse tipo de tênis.
Costa *et al.,* (2022)	A maioria das lesões (60%) entre os corredores ocorreu no joelho, enquanto o tipo de pisada apresentou influência mínima na ocorrência dessas lesões. Os 40% restantes ocorreram em outras regiões dos membros inferiores. Esses resultados sugerem uma relação direta com a distância percorrida, o tempo gasto correndo e o tipo de calçado utilizado.
Souza *et al.*, (2013)	As lesões mais comuns entre corredores afetaram os membros inferiores, com maior incidência na região do joelho. Entre elas, estão tendinopatia do tendão patelar, síndrome do estresse medial da tíbia, tendinopatia do tendão de Aquiles, fascite plantar, síndrome femoropatelar e síndrome da banda iliotibial.
Kakouris; Yener; Fong, (2021)	Para os corredores que não participaram de ultramaratonas, observou-se que a maior proporção de lesões, tanto em incidência quanto em prevalência, ocorreu no joelho. Por outro lado, entre os ultramaratonistas, o tornozelo foi o local mais afetado.

Hollander *et al.*, (2021)	Não foram observadas disparidades entre corredores do sexo feminino e masculino nas taxas gerais de lesões; entretanto, as corredoras do sexo feminino tiveram uma incidência maior de lesões por estresse ósseo, enquanto os corredores do sexo masculino tiveram uma prevalência maior de lesões no tendão de Aquiles.
Blyton *et al.*, (2023)	Adultos com lesões musculoesqueléticas geralmente mudam a maneira como correm, mas isso depende dos padrões específicos de movimento das articulações.
Dempster; Dutheil; Ugbolue, (2021)	Há uma taxa significativa (37%) de lesões nos membros inferiores entre corredores. Fatores que aumentam a probabilidade de desenvolver lesões relacionadas à corrida incluem correr mais de 30 km por semana, correr mais de três vezes por semana, ter sofrido uma lesão nos últimos doze meses e ter menos de cinco anos de experiência em corrida.
Anderson *et al.*, (2020)	Apesar das ideias recorrentes na literatura de que correr sem contato com o retropé está associado a um menor risco de lesões, a conexão entre o padrão de contato e o risco de lesões não foi possível estabelecer com base nas evidências disponíveis.

Fonte: Autores, 2025.

4. DISCUSSÃO

A prática de atividade física, cada vez mais recomendada para combater o sedentarismo atual, se beneficia de diversas iniciativas governamentais e incentivos da mídia, aumentando significativamente a participação de pedestres nos últimos anos. No entanto, a prática de atividades físicas de alta intensidade, como a corrida de rua, pode resultar em lesões graves, necessitando de estratégias e intervenções preventivas adequadas (Souza *et al.*, 2013).

Lesões relacionadas à corrida são influenciadas por vários fatores, incluindo menos de cinco anos de experiência em corrida, histórico de lesões no último ano, frequência de corrida superior a três sessões por semana ou distâncias semanais superiores a 30 km. Além disso, o padrão da marcha e o tipo de calçado impactam significativamente o risco de lesões (Dempster; Dutheil; Ugbolue, 2021).

Lesões comuns entre corredores incluem tendinopatia patelar, síndrome do estresse tibial medial, tendinopatia do calcâneo, fascite plantar e síndromes que envolvem a articulação patelofemoral e a banda iliotibial. Essas lesões afetam predominantemente os membros inferiores, com ênfase especial nas condições relacionadas ao joelho (Souza *et al.*, 2013).

A incidência de lesões nos membros inferiores entre corredores são relativamente alta (37%), frequentemente centrada na articulação do joelho. No entanto, os padrões de lesão diferem significativamente entre os gêneros. Corredoras demonstram maior propensão a lesões na panturrilha e na perna e menores taxas de lesões no tornozelo e no pé. Por outro lado, corredores do sexo masculino apresentam maior suscetibilidade a lesões nas regiões do quadril, pelve e coxa, sugerindo que medidas preventivas personalizadas devem ser específicas para cada gênero (Dempster; Dutheil; Ugbolue, 2021).



Embora o gênero em geral não seja um forte indicador do risco geral de lesões, estratégias de prevenção direcionadas que abordem diagnósticos específicos, como lesões por estresse ósseo em mulheres ou tendinopatia de Aquiles em homens, podem ser mais eficazes. Considerações sobre variações hormonais, diferenças biomecânicas e ajustes na carga de treinamento são cruciais no desenvolvimento de medidas preventivas individualizadas (Hollander *et al.*, 2021).

A distância percorrida atua como um modificador de risco crucial, com maior suscetibilidade a lesões em corredoras em distâncias mais curtas (≤ 10 km), enquanto corredores enfrentam riscos maiores em distâncias mais longas (> 10 km). Assim, ajustar a intensidade, o volume e a duração do treinamento de acordo com o gênero e o perfil individual de corrida pode aumentar a eficácia preventiva (Hollander *et al.*, 2021).

A escolha do calçado influencia substancialmente o risco de lesões, especialmente os tênis de corrida minimalistas, que alteram os deslocamentos angulares do tornozelo e do joelho em contato com o solo. Calçados minimalistas podem reduzir o comprimento da passada e promover a pisada com o mediopé ou antepé, reduzindo potencialmente os riscos de lesões. No entanto, a transição de calçados tradicionais para minimalistas exige uma progressão cuidadosa, incorporando fortalecimento muscular específico e exposição gradual para prevenir novas lesões (Silva Júnior; Conceição, 2021).

Embora a mudança nos padrões de pisada (por exemplo, de pisadas com o toque do retropé para sem o toque do retropé) seja frequentemente recomendada, as evidências atuais não sustentam de forma robusta melhorias na economia de corrida ou na prevenção geral de lesões decorrentes dessas mudanças. De fato, a transição para um padrão de pisada sem o retropé pode reduzir o estresse na articulação patelofemoral, mas simultaneamente elevar as cargas de flexão plantar do tornozelo e diminuir a economia de corrida, sendo fundamental a realização de avaliações individualizadas antes de recomendar tais alterações biomecânicas (Anderson *et al*., 2020).

Corredores com lesões musculoesqueléticas recentes ou em andamento frequentemente apresentam variabilidade de movimento alterada, aumentando o risco de lesões futuras. Portanto, uma avaliação abrangente e um treinamento de reabilitação específico para normalizar e otimizar os padrões de movimento devem ser componentes centrais dos programas de gerenciamento de lesões (Blyton *et al.*, 2023).

Estratégias preventivas e de reabilitação eficazes devem envolver abordagens multidisciplinares, integrando fisioterapia, aparelhos ortopédicos e ajustes personalizados no treinamento físico. Intervenções fisioterapêuticas, incluindo exercícios de fortalecimento,



treinamento de flexibilidade, controle neuromuscular e aprimoramento da propriocepção, são essenciais para reduzir a prevalência de lesões e promover a recuperação (Costa *et al.*, 2022; Kakouris; Yener; Fong, 2021). Recursos ortopédicos, como palmilhas, órteses e malhas compressivas personalizadas, também fornecem suporte crítico e benefícios na prevenção de lesões.

5. CONCLUSÃO

A prática crescente da corrida como forma de combater o sedentarismo trouxe consigo uma preocupação relevante quanto às lesões associadas, neste trabalho, análises detalhadas revelam que fatores como experiência, frequência, distância, padrão de pisada e escolha de calçados desempenham papéis cruciais no risco de lesões. Tal como a diferenciação entre os sexos na incidência e tipo de lesões destaca a necessidade de estratégias preventivas personalizadas, considerando variações hormonais e biomecânicas. E ainda que a distância percorrida, o tipo de tênis utilizado e a transição para modelos minimalistas são elementos que também influenciam significativamente o risco de lesões.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, Laura M. et al. What are the benefits and risks associated with changing foot strike pattern during running? A systematic review and meta-analysis of injury, running economy, and biomechanics. **Sports Medicine**, v. 50, p. 885-917, 2020.

BLYTON, Sarah J. et al. The impact of previous musculoskeletal injury on running gait variability: a systematic review. **Gait & Posture**, 2023.

COSTA, Andrielle Rodrigues Silva et al. A INFLUÊNCIA DOS TIPOS DE PISADA COM O SURGIMENTO DE LESÕES EM CORREDORES. **Singular. Saúde e Biológicas**, v. 1, n. 3, p. 6-8, 2022.

COSTA, Maria Eduarda Ferreira et al. Prevalence and factors associated with injuries in recreational runners: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, p. 215-219, 2020.

DA SILVA JÚNIOR, Grimaldo Ferreira; DA CONCEIÇÃO, Cristiano Sena. Efetividade do drop na prevenção de lesão em corredores: revisão sistemática com metanálise. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 20, n. 3, p. 454-459, 2021.

DE SOUZA, Carlos André Barros et al. Principais lesões em corredores de rua. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 10, n. 20, p. 35-41, 2013.

DEMPSTER, Jade; DUTHEIL, Frédéric; UGBOLUE, Ukadike Chris. The prevalence of lower extremity injuries in running and associated risk factors: a systematic review. **Physical Activity and Health**, v. 5, n. 1, 2021.

FLORES, Leandro Garcia; DA SILVA, Raiane Castro; SILVA. Benefícios da corrida de rua para atletas amadores acima de 60 anos. **Revista de Trabalhos Acadêmicos-Universo–Goiânia**, v. 1, n. 10, 2023.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 24, p. 335-342, 2015.

HOENIG, T.; ROLVIEN, T.; HOLLANDER, K. Footstrike Patterns in Runners: Concepts, Classifications, Techniques, and Implications for Running-Related Injuries. **German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift fur Sportmedizin**, v. 71, n. 3, 2020.

HOLLANDER, Karsten et al. Sex-specific differences in running injuries: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. **Sports Medicine**, v. 51, p. 1011-1039, 2021.

HU, Jianzhong et al. Effects of Long-Term Endurance Exercise on Cardiac Morphology, Function, and Injury Indicators among Amateur Marathon Runners. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 3, p. 2600, 2023.

HUANG, Haohua. Effects of running on sports injuries during rehabilitation. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, 2023.

KAKOURIS, Nicolas; YENER, Numan; FONG, Daniel TP. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. **Journal of sport and health science**, v. 10, n. 5, p. 513-522, 2021.

DE OLIVEIRA, Bruno Giglio et al. Injury in street runners: prevalence and associated factors. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 21, n. 1, p. 21-28, 2021.

PEDISIC, Zeljko et al. Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v.54, p. 898-905, 2019.

SANTOS, Weverton Borges; BORGES, Gilson Caixeta. Fatores de adesão à prática de corrida de rua. **Revista Mineira de Ciências da Saúde**, v. 10, p. 08-15, 2023.

DOS SANTOS, Andréa Araújo; DO NASCIMENTO, France Willian Ávila. Biomecânica da corrida e lesões decorrentes aos erros dos movimentos: uma revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 7, p. 1091-1101, 2022.

SCHEER, Volker; KRABAK, Brian J. SCHEER, Volker; KRABAK, Brian J. Musculoskeletal injuries in ultra-endurance running: a scoping review. **Frontiers in Physiology**, v. 12, p. 664071, 2021.
SWARUP, Ishaan; O'DONNELL, Joseph F. An overview of the history of orthopedic surgery. **Am J Orthop,** v. 45, n. 7, p. 434-8, 2016.