

# **OCORRÊNCIAS E CAUSAS DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Leonardo Bafica do Nascimento<sup>1</sup>,  
Lorena Rodrigues da Silva Madeira<sup>1</sup>,  
Pedro Henrique Bessa Pinheiro<sup>1</sup>,  
Simone Alves de Almeida Simões<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Educação Física

<sup>2</sup>Doutora – Docente Faculdade Multivix – Vila Velha

## **RESUMO**

A corrida de rua tem se popularizado nos últimos anos, atraindo praticantes de diferentes idades e níveis de condicionamento. Contudo, esse crescimento vem acompanhado de maior incidência de lesões músculo-ortopédicas, principalmente nos membros inferiores, em razão da sobrecarga articular e do volume de treino. Diante disso, este estudo buscou investigar, na literatura científica, as principais causas de lesões em corredores de rua e sua relação com o tipo de calçado utilizado. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca de artigos publicados entre 2010 e 2024 nas bases SciELO, PubMed, LILACS, periódicos CAPES e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores em português e inglês relacionados a corrida, calçados e lesões. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram analisados 15 estudos. Os resultados indicaram que as lesões mais comuns afetam joelhos, tornozelos e quadris, sendo associadas a fatores como idade, gênero, IMC, volume de treino e tipo de calçado. Conclui-se que as lesões possuem origem multifatorial, e que o calçado atua como elemento complementar na prevenção e no desempenho. Destaca-se o papel do Profissional de Educação Física na orientação e prescrição de treinos individualizados.

Palavras-chave: corrida de rua; lesões esportivas; calçados esportivos; prevenção; desempenho.

## **INTRODUÇÃO**

A corrida de rua tem apresentado crescimento expressivo de praticantes nos últimos anos, sobretudo entre corredores amadores, em razão de sua fácil acessibilidade, baixo custo e múltiplos benefícios para a saúde física e mental (Oliveira

de Souza et al., 2024). Além de contribuir para a melhora do condicionamento físico, essa modalidade promove bem-estar emocional, socialização e superação pessoal, consolidando-se como uma das práticas esportivas recreacionais mais populares da atualidade.

Entretanto, o aumento do número de praticantes tem sido acompanhado por uma maior incidência de lesões musculoesqueléticas. Estudos apontam que fatores como volume e intensidade de treino elevados, ausência de acompanhamento profissional, falta de rotinas de fortalecimento muscular e tempo insuficiente de recuperação estão entre as principais causas relacionadas a essas ocorrências (Ferreira et al., 2012; Passos et al., 2022; Melo et al., 2023).

Pesquisas realizadas em diferentes regiões do Brasil confirmam essa preocupação. Em Belo Horizonte/MG, foi identificada prevalência significativa de lesões entre corredores amadores, associadas à distância média percorrida e à variação do volume de treinamento (Ferreira et al., 2012). No Distrito Federal, tendinites e canelites apareceram como as lesões mais comuns, com o joelho sendo a região anatômica mais afetada (Teixeira et al., 2023). Além disso, estudos reforçam a importância de medidas preventivas como o fortalecimento muscular e o alongamento pós-treino para reduzir a incidência de lesões (Passos et al., 2022; Melo et al., 2023).

Apesar do aumento de evidências, muitos corredores amadores ainda não dispõem de informações adequadas sobre prevenção e estratégias de treinamento seguro. Nesse contexto, justifica-se a necessidade de analisar criticamente a literatura científica sobre o tema, buscando compreender o perfil dos corredores de rua amadores, identificar os fatores associados ao surgimento de lesões e avaliar as principais práticas preventivas relatadas.

Dessa forma, a presente revisão de literatura tem como objetivo investigar a prevalência de lesões em corredores de rua amadores, destacando seus fatores de risco mais recorrentes e discutindo estratégias de prevenção, a fim de subsidiar intervenções educativas e profissionais que contribuam para a redução de lesões e para uma prática de corrida mais segura e saudável.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### **Perfil dos corredores de rua amadores**

A corrida de rua é uma modalidade esportiva que tem conquistado espaço significativo no cenário das práticas recreacionais de atividade física, sendo praticada por indivíduos de diferentes faixas etárias, níveis socioeconômicos e motivações pessoais. Seu crescimento é atribuído, em grande parte, à facilidade de acesso, à flexibilidade de horários e aos benefícios físicos e mentais proporcionados. Nesse contexto, compreender o perfil dos corredores amadores torna-se essencial para analisar comportamentos de treino, riscos associados e estratégias para promover saúde e bem-estar entre esses praticantes.

Os corredores amadores, também conhecidos como recreacionais, compõem a maior parte dos participantes em eventos de corrida de rua. Souza et al. (2023) destacam que esse público é, em sua maioria, composto por adultos entre 20 e 50 anos, sendo predominante o sexo masculino. No entanto, observa-se um aumento progressivo na participação feminina, refletindo maior inclusão social e a busca por saúde e qualidade de vida.

No que se refere à frequência semanal de treinos, muitos corredores realizam entre três e cinco sessões por semana, com distâncias variando entre 5 km e 15 km, conforme apontado por Tiggemann et al. (2022). Essa variabilidade está associada a diferentes objetivos, como controle de peso, melhora do condicionamento físico, socialização, superação pessoal e preparação para provas variadas. De acordo com Tiggemann et al. (2022), grande parte desses praticantes treina de forma autônoma ou com apoio de aplicativos, sem orientação profissional direta.

Essa autogestão do treinamento pode representar um risco, especialmente quando há desconhecimento técnico sobre sobrecarga, progressão, aquecimento e recuperação. Segundo Teixeira et al. (2023), muitos corredores não realizam planejamento adequado de suas atividades, o que pode levar a resultados insatisfatórios e maior incidência de lesões. A ausência de acompanhamento especializado também influencia negativamente a eficiência do treinamento e o monitoramento fisiológico.

Outro aspecto fundamental do perfil desses corredores é o uso de equipamentos. O estudo de Melo et al. (2023) apontou que o calçado utilizado exerce papel importante no desempenho e na prevenção de lesões. Muitos amadores optam por tênis inadequados, seja por falta de conhecimento ou por questões financeiras, comprometendo a biomecânica da corrida. A durabilidade do calçado, o tipo de pisada e o terreno de treino também interferem nas demandas sobre o sistema musculo

esquelético.

Além disso, o histórico esportivo e o nível de escolaridade exercem influência direta no perfil do corredor amador. De acordo com Souza et al. (2023), indivíduos com histórico de prática esportiva regular e maior escolaridade tendem a apresentar hábitos de treino mais organizados, bem como maior interesse por informações relacionadas à prevenção de lesões e desempenho esportivo. Esse grupo também costuma aderir mais facilmente a estratégias complementares, como alongamento, fortalecimento muscular e alimentação adequada.

Passos et al. (2022) ressaltam que, apesar da crescente popularização da corrida, muitos amadores desconhecem práticas preventivas básicas, como exercícios de força específicos, controle da carga de treino e atenção aos sinais do corpo. Isso se deve, em parte, à crença de que “quanto mais, melhor”, que ainda predomina entre praticantes iniciantes e intermediários, levando à negligência da recuperação e ao aumento do risco de lesões por sobrecarga.

Outro dado relevante diz respeito à participação em competições. Muitos corredores amadores se inscrevem em provas de 5 km, 10 km e até meia-maratona, mesmo sem o preparo adequado. A motivação extrínseca, como medalhas, recordes pessoais e reconhecimento social, pode levar à ultrapassagem de limites de forma prejudicial. Tiggemann et al. (2022) observaram que corredores que treinam apenas para provas, sem manutenção de uma rotina de base, apresentam maior instabilidade no desempenho e maior vulnerabilidade física.

Por fim, é importante destacar o papel das redes sociais e grupos de corrida na formação do perfil dos corredores amadores. O senso de comunidade, o compartilhamento de metas e a motivação coletiva são elementos que reforçam a adesão e o comprometimento com a prática, mas também podem induzir comparações inadequadas e comportamentos de risco.

Assim, compreender o perfil dos corredores amadores permite identificar tendências, vulnerabilidades e potencialidades dessa população, servindo como subsídio para intervenções educacionais e preventivas. Tais intervenções devem priorizar a orientação sobre volume e intensidade de treino, escolha adequada de calçados, importância do fortalecimento muscular e da recuperação, além da conscientização sobre os limites individuais.

### **Fatores associados às lesões em corredores de rua amadores**

As lesões em corredores de rua são resultado de uma combinação de fatores relacionados a características individuais, aspectos do treinamento, hábitos

comportamentais e condições ambientais. Compreender esses fatores é fundamental para a elaboração de estratégias de prevenção eficazes e para garantir a longevidade na prática da corrida.

A sobrecarga de treinamento é um dos principais elementos associados às lesões musculoesqueléticas. Quando o volume ou a intensidade dos treinos aumenta de forma abrupta, sem uma adaptação progressiva, o risco de microtraumas se eleva. Segundo Hespanhol Jr. et al. (2012), a ausência de uma progressão planejada está entre os principais motivos de afastamento de corredores amadores por lesões.

Outro fator relevante é a ausência de orientação profissional. Muitos corredores iniciam a prática da corrida sem acompanhamento especializado, baseando-se em informações de redes sociais ou aplicativos. De acordo com Tiggemann et al. (2022), a autogestão do treino, sem supervisão adequada, compromete o equilíbrio entre carga e recuperação, favorecendo o surgimento de lesões.

Ainda no campo das causas multifatoriais, é importante destacar a influência de variáveis antropométricas e fisiológicas. Indivíduos com sobrepeso, por exemplo, estão mais propensos a desenvolver lesões devido ao impacto adicional nas articulações durante a corrida. Souza et al. (2023) apontam que o índice de massa corporal elevado está diretamente relacionado ao aumento do risco de lesões em membros inferiores, especialmente joelhos e tornozelos.

A faixa etária também interfere. Corredores com idade mais avançada tendem a apresentar maior incidência de lesões devido à menor elasticidade muscular, redução da densidade óssea e presença de doenças crônicas que afetam a capacidade de recuperação (Hespanhol Jr. et al., 2012). Assim, a periodização de treino deve ser adaptada a essas particularidades.

O ambiente de treino influencia diretamente na integridade física do praticante. Terrenos irregulares ou muito inclinados impõem maior exigência sobre a musculatura estabilizadora. Passos et al. (2022) recomendam alternar tipos de superfície e usar calçados apropriados para cada tipo de piso, reduzindo os impactos cumulativos.

Além dos fatores físicos, comportamentos inadequados estão frequentemente presentes. A cultura do "quanto mais, melhor" pode levar à negligência da recuperação e ao acúmulo de sobrecarga. Passos et al. (2022) alertam que a falta de descanso adequado compromete a regeneração tecidual e favorece o surgimento de lesões por esforço repetitivo.

Práticas como aquecimento e desaquecimento também são frequentemente ignoradas, apesar de sua importância. Corredores que realizam essas etapas com regularidade demonstram menor índice de lesões musculares, conforme mostrado no

estudo de Passos et al. (2022).

Outro ponto crítico é a escolha inadequada de calçados. Muitos corredores utilizam tênis que não são apropriados ao tipo de pisada, terreno ou tempo de uso. Isso pode interferir diretamente na biomecânica da corrida e provocar desequilíbrios. De acordo com Melo et al. (2023), a má escolha do calçado é uma das causas mais comuns de lesões em corredores iniciantes.

A falta de conhecimento técnico, o despreparo físico e o excesso de motivação externa também contribuem. Muitos amadores se inscrevem em provas sem o preparo necessário, o que eleva o risco de lesões. Tiggemann et al. (2022) observaram que corredores que treinam apenas em períodos próximos às competições têm maior instabilidade de desempenho e maior incidência de lesões.

Por fim, a educação e a orientação contínua são estratégias indispensáveis para minimizar riscos. Souza Júnior et al. (2022) defendem que corredores orientados por profissionais têm maior adesão às estratégias de prevenção, como fortalecimento, controle da carga e pausas de recuperação.

Portanto, os fatores associados às lesões em corredores de rua amadores são diversos e interdependentes. A compreensão desses elementos permite o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, contribuindo para uma prática esportiva segura e duradoura.

### **Estratégias de prevenção de lesões em corredores amadores**

A crescente popularidade da corrida de rua entre praticantes amadores evidencia a necessidade de adotar estratégias eficazes de prevenção de lesões. Uma vez que esse público apresenta, em muitos casos, autogestão do treinamento, ausência de acompanhamento profissional e desconhecimento técnico, a adoção de medidas preventivas torna-se fundamental para garantir a continuidade da prática de forma segura e saudável (Souza et al., 2023).

Dentre as principais estratégias de prevenção, destaca-se o fortalecimento muscular, especialmente dos músculos estabilizadores do quadril, joelho e tornozelo, fundamentais para o controle biomecânico durante a corrida. Estudos mostram que programas de treino de força específicos reduzem significativamente a ocorrência de lesões por sobrecarga, além de contribuírem para o desempenho (Passos et al., 2022). Exercícios como agachamentos, avanços, ponte para glúteo e elevação de panturrilhas são amplamente recomendados.

Outra medida essencial é o controle da carga de treino. O aumento súbito de volume ou intensidade está fortemente associado ao surgimento de lesões (Teixeira

et al., 2023). Dessa forma, o princípio da progressão gradual deve ser respeitado, permitindo ao corpo tempo suficiente para se adaptar a novas demandas físicas. Aplicativos e planilhas, quando utilizados com critério, podem auxiliar nesse monitoramento, especialmente para corredores que treinam sem orientação direta.

A recuperação adequada também integra o conjunto de estratégias preventivas. Pausas regulares, sono de qualidade e alimentação equilibrada favorecem os processos regenerativos do organismo. A negligência desses aspectos contribui para fadiga acumulada e maior risco de lesões. A alternância entre dias de corrida e dias de descanso ou atividades complementares, como mobilidade ou natação, é uma prática recomendada por especialistas (Passos et al., 2022).

A escolha adequada do calçado esportivo é outro fator preventivo relevante. Tênis com boa absorção de impacto, apropriados ao tipo de pisada e ao terreno de treino, contribuem para a redução das forças de impacto sobre articulações e tecidos moles. Contudo, muitos corredores optam por calçados inadequados por desconhecimento ou limitação financeira, o que compromete a biomecânica da corrida (Melo et al., 2023). A orientação profissional, nesse caso, pode ajudar a esclarecer dúvidas e evitar escolhas equivocadas.

Além disso, práticas como aquecimento antes dos treinos e alongamento após a atividade demonstram efeitos positivos na preparação muscular e na prevenção de tensões excessivas. Embora o alongamento estático não deva ser realizado antes da corrida, sua inclusão no pós-treino auxilia na recuperação e na manutenção da flexibilidade (Souza Júnior et al., 2022).

A educação do corredor é um aspecto transversal a todas as estratégias preventivas. Quando o praticante compreende conceitos básicos de treinamento, escuta ativa do corpo, sinais de alerta e princípios de recuperação, tende a adotar comportamentos mais seguros. Tiggemann et al. (2022) reforçam que corredores com maior nível de escolaridade ou com histórico esportivo mais consistente demonstram maior adesão a práticas preventivas.

Por fim, a orientação profissional qualificada – seja por treinadores, fisioterapeutas ou profissionais de educação física – ainda é a forma mais eficaz de promover uma prática segura e individualizada. Avaliações físicas regulares, planejamento de treinos com base nas metas e limitações do praticante e ajustes periódicos são medidas que, em conjunto, reduzem o risco de lesões e favorecem a longevidade na corrida (Teixeira et al., 2023).

Conclui-se, portanto, que prevenir lesões em corredores amadores vai muito além de evitar dores ou afastamentos. Trata-se de promover saúde, qualidade de vida

e continuidade em uma prática que, quando bem orientada, oferece benefícios físicos, psicológicos e sociais duradouros.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, desenvolvida com o objetivo de identificar e analisar as principais evidências científicas sobre a ocorrência e as causas de lesões em corredores de rua amadores, bem como discutir as estratégias preventivas mais abordadas na literatura especializada.

A busca dos estudos foi realizada entre os meses de setembro a novembro de 2025, nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS, periódicos CAPES e Google Acadêmico, escolhidas por sua relevância e acessibilidade em estudos da área da saúde e ciências do esporte. Foram utilizados os seguintes descritores combinados em português e inglês: *“corrida de rua”*, *“lesões musculoesqueléticas”*, *“tipos de lesões em corredores”*, *“prevenção de lesões”*, *“calçados esportivos”*, *“calçados de corrida”*, *“running shoes”* e *“running injuries”*.

Os critérios de inclusão envolveram artigos, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso publicados entre 2010 e 2024, disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, que abordassem a prevalência, tipos, causas, influência do calçado, fatores de risco e estratégias de prevenção de lesões em corredores amadores. Foram excluídos trabalhos com amostras compostas exclusivamente por atletas profissionais, revisões duplicadas e textos sem metodologia científica clara.

O processo de seleção dos artigos seguiu três etapas sucessivas:

1. Leitura dos títulos e resumos, para eliminar publicações que não se relacionavam diretamente ao tema;
2. Leitura completa dos textos potencialmente relevantes, de modo a verificar a adequação aos critérios de inclusão;
3. Seleção final dos estudos elegíveis, que resultou em 15 artigos incluídos para análise.

Os dados extraídos de cada artigo foram organizados em um quadro sinóptico contendo informações sobre o nome do estudo, os autores presentes, o ano de publicação e os principais resultados obtidos. Essa sistematização permitiu comparar as abordagens e identificar convergências entre os achados.

A análise dos resultados foi conduzida por meio da síntese temática, que

consiste na identificação de eixos de discussão comuns entre os estudos revisados, como perfil dos corredores, fatores de risco, tipos de lesões e medidas preventivas. Essa abordagem possibilitou integrar os dados quantitativos e qualitativos dos artigos selecionados, permitindo uma visão crítica e abrangente sobre o tema.

Por se tratar de um estudo baseado em dados secundários de acesso público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Ainda assim, todas as informações foram utilizadas de forma ética, respeitando a integridade e a autoria das produções científicas analisadas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De forma geral, a corrida de rua apresenta uma ampla variedade de distâncias, sendo as mais comuns as provas de 5 km e 10 km, consideradas de curta e média duração. Já as distâncias maiores incluem a meia-maratona, com percurso de 21 km, e a maratona completa, que totaliza 42,195 km. Existem ainda desafios superiores, conhecidos como ultramaratonas, que podem alcançar 50 km, 100 km ou mais, e até competições definidas por tempo de duração, como provas de 6, 12 ou 24 horas (World Athletics, 2023).

Nas corridas de longa distância, o atleta precisa aumentar gradualmente o volume de treino semanal para suportar as exigências da prova, o que, por outro lado, eleva o risco de lesões decorrentes da sobrecarga física (Purim et al., 2014). Diante disso, torna-se essencial compreender a influência dos calçados esportivos tanto no desempenho quanto na prevenção de lesões, favorecendo uma prática mais segura e uma maior longevidade esportiva para o corredor.

Foram selecionados 15 artigos, dos quais todos foram incluídos e analisados no presente estudo. O Quadro 1 apresenta os estudos selecionados para a revisão, com informações sobre autores, ano e principais resultados, de modo a facilitar a análise comparativa dos achados.

**Quadro 1: Artigos incluídos no estudo e principais resultados.**

<b>Estudo</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Principais Resultados</b>
A escolha do calçado por corredores amadores: caracterização e associação com o histórico de lesão auto reportada.	Andrade et al.	2022	As características e o processo de escolha do calçado não foram associados à presença de lesões.
A influência de diferentes sistemas de amortecimento do calçado esportivo na economia de corrida e no desempenho	Dinato	2018	Não foi identificada diferença significativa em relação às variáveis e os tipos de tênis.
A moda e o desporto: análise da tecnologia e da comunicação no equipamento de corrida	Resende	2019	Afirma que os consumidores são influenciados pelas tecnologias presentes nos equipamentos e pela divulgação.
Análise do equilíbrio dinâmico do membro inferior em uma situação de instabilidade provocada pela prancha de equilíbrio e tênis instáveis	Silva	2014	O tênis instável e a imobilização parcial de tornozelo promovem alterações importantes sobre o equilíbrio dinâmico.
Aptidão física e saúde: exercício físico, saúde e fatores associados a lesões	Carvalho et al.	2019	As lesões ocorrem mais nos joelhos, tornozelos e na canela.
Corpo performer: pedagogias de produção de corpos que correm	Carlan	2019	Apresentou o tênis com placa de fibra de carbono e o relógio GPS.
Estudo da prevalência da dor crônica em praticantes de corrida	Ourique	2021	Aproximadamente 47,3% afirmaram ter dor articular. A maior prevalência de dor crônica foi nos membros inferiores.
Estudo prospectivo de lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida: avaliação funcional e seguimento clínico	Duarte	2020	55,5% dos participantes tiveram lesões no período de 12 semanas.
Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua	Purim et al.	2014	As principais lesões são musculares, tendinites e do joelho. O tênis apertado causou unhas encravadas
Lesões em corredores de rua: análise das possíveis variáveis envolvidas	Rodrigues	2019	59% dos participantes apresentaram lesões. Fatores: idade, sexo, dados antropométricos, tempo de prática, treinamento e orientação profissional.
O consumo da corrida de rua e seus significados	Titton	2017	O tênis é considerado como investimento fundamental, assim como roupas leves e relógios GPS.
Perfil e características de treinamento dos participantes de corrida de rua no município de São José do Rio Preto-SP	Lima et al.	2018	41,4% sofreram lesões e o tipo de tênis e tipo de pisada não foram associados às causas de lesões
Performance no Ironman Brasil: impacto de equipamentos	Lorena	2015	O tênis é de escolha individual, não sendo possível medir o ganho de eficiência. Aspectos físicos apresentaram-se como fatores positivos
Prevalência de lesões e índice de arco plantar em corredores de rua de um grupo de corrida da cidade de Goiânia	Gonçalves	2016	70% dos corredores apresentaram lesão, a maioria foi na tíbia, o alto volume de treinamento é um preditor de lesões
Relação entre o tipo da pisada e cadência da passada com a frequência de lesão tibial em corredores de rua	Rocha	2019	As variáveis não estão associadas às lesões, a cadência maior indica menor índice de lesão

A literatura demonstra um crescimento expressivo na prática da corrida de rua, acompanhado do aumento proporcional de lesões entre os praticantes. Purim et al. (2014) observaram que cerca de 65,9% dos corredores já sofreram algum tipo de lesão músculo-ortopédica que impossibilitou a continuidade dos treinos. Esse dado reforça a necessidade de maior atenção às variáveis relacionadas à sobrecarga mecânica, especialmente nos membros inferiores, que são as regiões mais acometidas devido ao impacto repetitivo característico da modalidade (Ferracini, 2015). Esses achados permitem compreender os principais tipos de lesões e os fatores biomecânicos envolvidos.

Ao analisar os estudos de Carvalho et al. (2019), Ourique (2021), Purim et al. (2014), Rodrigues (2019), Lima et al. (2018) e Gonçalves (2016), nota-se que as lesões de joelho se destacam como as mais prevalentes entre corredores de rua. Além dessas, dores articulares em tornozelos e quadril, tendinopatias e lesões musculares em coxa e tíbia também são recorrentes. Purim et al. (2014) ainda destacam o surgimento de desconfortos como unhas encravadas e infecções micóticas nos pés — lesões consideradas leves, mas que podem comprometer o rendimento quando não tratadas adequadamente.

A análise conjunta dessas evidências indica que a incidência de lesões está relacionada tanto a fatores intrínsecos quanto extrínsecos, conforme propôs Rodrigues (2019). Entre os fatores intrínsecos estão idade, gênero e características antropométricas; enquanto entre os extrínsecos, destacam-se o volume de treino, o tipo de calçado e a orientação profissional. No que diz respeito à idade, Carvalho et al. (2019) apontaram maior vulnerabilidade entre 28 e 32 anos, enquanto Rodrigues (2019) observou incidência superior acima dos 40. Essa divergência pode estar associada à adaptação biomecânica, ao tempo de prática e à capacidade de recuperação muscular, que variam conforme o perfil de cada corredor. Portanto, a idade e a experiência do corredor influenciam diretamente o risco de lesões.

Quanto ao gênero, Duarte (2020) identificou que mulheres possuem risco aproximadamente quatro vezes maior de sofrer lesões em comparação aos homens, com predominância de tendinopatias. Em contrapartida, Purim et al. (2014) e Lima et

al. (2018) não encontraram diferença significativa entre os sexos, mas constataram que as mulheres tendem a apresentar mais lesões cutâneas e das unhas, enquanto os homens sofrem mais com lesões musculares em função do alto volume de treino. Esses achados reforçam que o tipo de lesão pode variar segundo as particularidades biomecânicas e hormonais de cada grupo, e não apenas pelo sexo biológico, mas também pelas características individuais e volume de treino.

As características antropométricas também se mostraram relevantes. Rodrigues (2019) relatou que corredores com maior índice de massa corporal (IMC) tendem a apresentar mais lesões devido à sobrecarga articular e muscular. Esse resultado é coerente com o princípio biomecânico de que o aumento de massa corporal eleva o impacto nas articulações durante a corrida. Além disso, Gonçalves (2016) verificou que o volume de treino é um fator determinante para a incidência de lesões, sobretudo em atletas que se preparam para provas longas e de resistência. Da mesma forma, Rodrigues (2019) observou que a corrida de velocidade pode aumentar o risco de lesões por exigir maior força excêntrica e impacto articular. Esses fatores reforçam a importância de controle de carga e adaptação progressiva do treino.

Ourique (2021) observou que indivíduos menos habituados à corrida relataram maior frequência de dores, especialmente nos membros inferiores, enquanto Purim et al. (2014) verificaram que corredores com quilometragem semanal superior a 95 km apresentaram maior incidência de lesões micóticas e unhas encravadas. Esses resultados indicam que tanto o excesso quanto a falta de prática podem ser fatores de risco, evidenciando a importância do equilíbrio entre volume, intensidade e recuperação.

Outro aspecto relevante identificado nos estudos é a forma como os corredores lidam com as lesões. Rodrigues (2019) e Lima et al. (2018) constataram que muitos praticantes não buscam orientação profissional ao sentir desconfortos, o que pode agravar o quadro e aumentar o tempo de afastamento. Rocha (2019) complementa, destacando que corredores sem histórico de lesão tendem a apresentar maior frequência de passada, reduzindo o impacto por contato com o solo. Esse dado demonstra como pequenos ajustes técnicos podem ter papel preventivo. Observa-se, portanto, que o comportamento preventivo e o suporte profissional são determinantes para a longevidade esportiva.

No que se refere ao calçado esportivo, a maioria dos corredores utiliza tênis específicos para a prática, possuindo de um a três pares (Lima et al., 2018; Andrade

et al., 2022; Purim et al., 2014). Purim et al. (2014) verificaram que o tamanho inadequado do calçado pode causar lesões ungueais, enquanto a instabilidade de alguns modelos favorece entorses de tornozelo. Silva (2014) observou que o uso de calçados instáveis, associado a exercícios proprioceptivos, pode melhorar a resposta neuromuscular e reduzir o risco de torções, reforçando a importância da estabilidade e do ajuste adequado. Por outro lado, Lima et al. (2018) e Andrade et al. (2022) não encontraram relação direta entre o tipo de pisada e a ocorrência de lesões, sugerindo que outros fatores, como o padrão motor e a carga de treino, têm maior influência. Assim, o tipo de calçado exerce influência secundária em relação à biomecânica e ao planejamento do treino.

Além dos aspectos relacionados à prevenção de lesões, diversos estudos também abordam os efeitos dos calçados esportivos sobre o desempenho dos corredores. Resende (2019) destacou que a busca por tecnologias aplicadas aos calçados é resultado da necessidade de melhorar a eficiência e o conforto durante a prática, fatores que têm influência direta na performance. Essa tendência de inovação é reforçada por Tilton (2017), que apontou o tênis como o principal investimento dos praticantes de corrida, devido à sua relação com amortecimento, estabilidade e durabilidade. Esses estudos mostram também como o marketing e as tendências tecnológicas influenciam o comportamento de consumo, podendo levar a escolhas inadequadas de calçado quando priorizam estética em vez de função.

De forma semelhante, Carlan (2019) observou que o uso de modelos com tecnologias avançadas, como o Nike Vaporfly®, pode gerar vantagens biomecânicas conhecidas como “doping mecânico”, provocando aumento de propulsão e economia de energia. No entanto, esses benefícios ainda são debatidos, uma vez que o desempenho depende mais de fatores individuais do que exclusivamente do calçado. Essa visão é compartilhada por Lorena (2015), que concluiu que a altura, o peso corporal e o percentual de gordura do atleta influenciam mais no rendimento do que o tipo de calçado utilizado.

Em contrapartida, Dinato (2018) comparou calçados minimalistas e modelos com tecnologia TPE, verificando que os de entressola mais robusta podem oferecer melhor economia de energia, embora sem diferenças significativas no tempo de prova. Isso reforça a ideia de que a tecnologia pode auxiliar o corredor, mas não substitui o treinamento adequado e o acompanhamento profissional. Esses resultados reforçam

a necessidade de orientação profissional para que o uso da tecnologia seja integrado ao planejamento de treino, e não visto como solução isolada.

Esses resultados complementam as análises anteriores, demonstrando que o calçado deve ser compreendido não apenas como instrumento de proteção, mas também como um elemento que influencia, de forma limitada, o desempenho e a eficiência da corrida. Portanto, a escolha do calçado ideal deve considerar não apenas o conforto, mas também a individualidade biológica e o perfil de treino do corredor.

Diante desses achados, percebe-se que as lesões em corredores de rua decorrem de uma combinação de variáveis, sendo o calçado apenas uma delas. O profissional de Educação Física deve, portanto, compreender o papel do tênis não como fator determinante, mas como elemento complementar dentro de uma abordagem multifatorial de prevenção e desempenho. O acompanhamento técnico, a periodização adequada do treino e o fortalecimento muscular específico continuam sendo as medidas mais eficazes para a redução de lesões e melhora da performance.

Concluindo a discussão, ressalta-se a necessidade de políticas educativas voltadas à formação e orientação de corredores amadores, com foco na conscientização sobre planejamento de treino, uso adequado de calçados e práticas de prevenção de lesões. A integração entre ciência e prática profissional é fundamental para que o conhecimento produzido nas pesquisas se traduza em intervenções eficazes, promovendo segurança, desempenho e adesão sustentável à corrida de rua.

## **CONCLUSÃO**

O presente estudo teve como objetivo identificar, por meio de revisão integrativa, as principais causas e fatores associados às lesões em corredores de rua, além de analisar o papel do calçado esportivo na prevenção de lesões e no desempenho do praticante. Desse modo, a literatura demonstrou que as lesões em corredores de rua resultam de uma interação complexa entre fatores intrínsecos, como idade, gênero, composição corporal e experiência prévia, e fatores extrínsecos, especialmente o volume e a intensidade do treinamento, além do tipo de calçado utilizado.

A partir da análise de 15 artigos científicos publicados entre 2010 e 2024, a literatura analisada indica que, embora o tênis exerça papel importante na prevenção

e no conforto durante a corrida, ele não é o único determinante do desempenho nem o principal agente de proteção contra lesões.

Os estudos revisados demonstram que o calçado ideal deve atender às necessidades individuais do praticante, considerando aspectos como biomecânica, padrão de pisada, superfície de treino e nível de condicionamento físico. As evidências apontam que tecnologias modernas, como materiais de alta absorção de impacto e placas de propulsão, podem contribuir para a eficiência mecânica e energética, mas seus efeitos são limitados quando não acompanhados de planejamento adequado de treino e fortalecimento muscular específico. Esses achados reforçam que o avanço tecnológico dos calçados deve ser interpretado de forma complementar, e não como fator isolado de prevenção.

Observou-se também que muitos corredores carecem de conhecimento técnico para lidar com as lesões, o que reforça a importância da atuação do profissional de Educação Física como mediador entre a ciência e a prática. Esse profissional deve orientar a escolha adequada do calçado, monitorar a carga de treinamento e promover estratégias preventivas que envolvam condicionamento físico, controle de volume e técnica de corrida.

Dessa forma, conclui-se que a prevenção de lesões e o aprimoramento do desempenho na corrida de rua dependem da integração entre treinamento inteligente, orientação profissional e escolha adequada dos equipamentos, sendo o calçado um componente complementar dentro de um contexto multifatorial.

Por fim, destaca-se a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a relação entre diferentes tipos de calçado, variáveis biomecânicas individuais e padrões de corrida em provas de longa duração, de modo a oferecer evidências mais robustas que subsidiem tanto a prescrição segura de treinos quanto a evolução tecnológica dos equipamentos esportivos. Recomenda-se, ainda, a implementação de políticas educativas voltadas à orientação de corredores amadores, promovendo a integração entre ciência, prevenção e prática esportiva segura.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Rodrigo Ébete; 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, out. 2022.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/22016129042022pt>. Acesso em: 11 out. 2025.

ANDRÉS, Leandro Rubio. A IMPORTÂNCIA DOS TREINOS DE VELOCIDADE PARA CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA. **REVISTA FOCO**, v. 17, n. 3, p. e4665, 15 mar. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n3-096>. Acesso em: 26 out. 2025.

CARLAN, Carina Prina. **Corpo performer: pedagogias de produção de corpos que correm**. 2019. 208 f. Tese (Doutorado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, 2019. Disponível em: [https://www.academia.edu/44240161/CorpoPerformer\\_TeseCPC](https://www.academia.edu/44240161/CorpoPerformer_TeseCPC). Acesso em: 25 out. 2025.

CARVALHO, Ariston Nunes; MONTE NERO, Dário da Silva. Lesões em corredores de rua amadores: síndrome da tibia medial – canelite. In: NERO, Dário da Silva Monte (org.). **Aptidão física e saúde: exercício físico, saúde e fatores associados a lesões**. v. 3, p. 77-97. São Paulo: Pimenta Cultural, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.31560/pimentacultural/2019.799.77-97>. Acesso em: 18 out. 2025.

COMO Elaborar Projetos de Pesquisa. 4. ed. [S. l.]: Atlas, 2002. ISBN 9788522431694.

COSTA LIMA, F. S.; DURIGAN, A. N. DO A. Perfil e características de treinamento dos praticantes de corrida de rua no município de São José do Rio Preto-SP. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 77, p. 675-685, 26 out. 2018. Disponível em <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1465>. Acesso em: 18 out. 2025.

DINATO, Roberto Casanova. **A influência de diferentes sistemas de amortecimento do calçado esportivo na economia de corrida e no desempenho**. 2018. 106 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39135/tde-20062018->

[095440/publico/Roberto\\_Casanova\\_Dinato\\_Tese\\_doutorado\\_final\\_Versao\\_corrigida.pdf](#). Acesso em: 11 out. 2025.

DUARTE, Danilo Teixeira de Barros. **Estudo prospectivo de lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida: avaliação funcional e seguimento clínico**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde Aplicadas ao Sistema Locomotor) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/D.17.2020.tde-23082020-142818>. Acesso em: 25 out. 2025.

FERREIRA, Alberto Cantídio *et al.* Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 4, p. 252-255, ago. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86922012000400007>. Acesso em: 12 out. 2025.

FERRACINI, Silvia Helena Fusco. **Prevalência de lesões em triathlon de longa distância – Ironman®**. 2015. 1 recurso online (91 p.). Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2015. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1627416>. Acesso em: 26 out. 2025.

GONÇALVES, Gabriel. **Prevalência de lesões e índice de arco plantar em corredores de rua de um grupo de corrida da cidade de Goiânia**. 2017. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2016. Disponível em <http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/12026>. Acesso em: 26 out. 2025

HESPANHOL JUNIOR, Luiz C. *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, n. 1, p. 46-53, fev. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-35552012000100009>. Acesso em: 12 out. 2025.

LORENA, Pedro Henrique Vaz. **Performance no Ironman Brasil: impacto de equipamentos**. 2015. Dissertação (Mestrado Profissional em Economia) – Insper,

São Paulo, 2015. Disponível em: <https://repositorio.insper.edu.br/handle/11224/2228>. Acesso em: 25 out. 2025.

MELO, Danielly Ferreira *et al.* Uso do tênis no desempenho da corrida e lesões acometidas entre os corredores. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 2, p. 5590-5599, 15 mar. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-090>. Acesso em: 11 out. 2025.

OLIVEIRA DE SOUZA, Gustavo; GOLIN, Carlo Henrique; SERRA BARUKI, Sílvia Beatriz. PERFIL DOS PARTICIPANTES DO CIRCUITO DE CORRIDA DE RUA EM CORUMBÁ-MS, NA FRONTEIRA BRASIL-BOLÍVIA. **Revista GeoPantanal**, v. 18, n. 35, 22 fev. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55028/geop.v18i35.19820>. Acesso em: 12 out. 2025.

OURIQUE, Teresa Corrêa Mendes de Lima. **Estudo da prevalência da dor crônica em praticantes de corrida**. 2021. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2021. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/6afb2c0cf5fd23bb162c96930a0815d0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 19 out. 2025.

PASSOS, Ricardo Pablo *et al.* LESÃO EM CORREDORES: ASPECTOS PREVENTIVOS ATRAVÉS DO TREINAMENTO DE FORÇA. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, v14n2, p. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36692/v14n3-01r>. Acesso em: 14 out. 2025.

PURIM, Kátia Sheylla Malta *et al.* Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 4, p. 299-303, ago. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200401795>. Acesso em: 11 out. 2025.

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, 5 set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v22i4.4845>. Acesso em: 12 out. 2025.

RESENDE, Carolina Nobre Pinto. **A moda e o desporto: análise da tecnologia e da comunicação no equipamento de corrida**. 2019. Dissertação de

Mestrado. Universidade da Beira Interior (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/5e6a2a62ca498fd75edb59b1c8e01fd7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 19 out. 2025.

ROCHA, Victor Matheus da. **Relação entre o tipo da pisada e cadência da passada com a frequência de lesão tibial em corredores de rua**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/24224>. Acesso em: 18 out. 2025.

RODRIGUES, Dennis Alves. **Lesões em corredores de rua: análise das possíveis variáveis envolvidas**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/64063>. Acesso em: 19 out. 2025.

SILVA, G. G. **Análise do equilíbrio dinâmico do membro inferior em uma situação de instabilidade provocada pela prancha de equilíbrio e tênis instáveis**. 2014. Tese (Doutorado em Engenharia Mecânica) -Universidade Estadual Paulista, Guaratinguetá, 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/105350>. Acesso em: 18 out. 2025.

SOUZA JÚNIOR, José Roberto de *et al.* Conhecimento, interesse e preferência por programas de retreinamento de corrida em corredores de rua: estudo transversal. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, n. 1, p. 68-73, jan. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21016929012022pt>. Acesso em: 12 out. 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, 6 set. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v24i4.5438>. Acesso em: 12 out. 2025.

TIGGEMANN, Carlos Leandro; GOSSMANN, Janice; CREMONESE, Cleber. PERFIL, PREVALÊNCIA E FATORES DE RISCO A LESÕES EM CORREDORES AMADORES DO RIO GRANDE DO SUL. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 26, n. 3, 21 out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/argsaude.v26i3.2022.8896>. Acesso em: 11 out. 2025.

TITTON, Laís Ruiz Fuchs. **O consumo da corrida de rua e seus significados**. 2017. Dissertação (Mestrado em Administração) -Programa de Pós-Graduação em Administração, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2017. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/3307>. Acesso em: 18 out. 2025.

World Athletics. Nosso esporte. 2023. Disponível em: <https://worldathletics.org>. Acesso em: 26 out. 2025.