

## **PRESENÇA DE LESÃO E VALORES ELEVADOS DE PRESSÃO ARTERIAL EM CORREDORES DE RUA.**

ISHIDA, J.C.; ALVARES NETO, O.; MONTEIRO, L. M.; BANHARA, L. I.; AMARAL, S. L. Departamento de Educação Física – Unesp - Bauru – Proex.

**Introdução:** Diversos programas de incentivo à atividade física têm sido estimulados com o intuito de reduzir o índice de sedentarismo e melhorar a condição de saúde da população. Como resultado, muitas pessoas têm aderido à corrida de rua. Dados da Federação Paulista de Atletismo mostram que em oito anos a quantidade de corridas aumentou 218% e a quantidade de participantes 275%. Apesar de trazer muitos benefícios à saúde, se executada de forma inadequada, a prática de corrida de rua pode acarretar prejuízos, dentre eles a lesão, que pode determinar interrupção temporária ou permanente da prática de atividade física. Este trabalho teve o **objetivo** de investigar a presença de lesões e seus fatores associados em praticantes de pedestrianismo na cidade de Bauru. **Metodologia:** Foram avaliados 28 indivíduos (21 homens e 7 mulheres) com idade de  $41 \pm 14$  anos durante a entrega dos kits da corrida. Os sujeitos se submeteram a uma avaliação física (antropométrica e hemodinâmica) e responderam a um questionário composto por questões específicas sobre treinamento e lesão. Foram considerados valores de risco: pressão arterial (PA) acima de 140 x 90 mmHg, circunferência de cintura acima de 80 para mulheres e 94cm para homens, IMC acima de 30. **Resultados.** Os valores de índice de massa corporal (IMC) e circunferência abdominal (CA) estavam dentro da normalidade, no entanto, 43% dos avaliados possuíam PA alterada (25% limítrofes e 18% elevada), embora tenham declarado não possuir nenhum problema de saúde, demonstrando uma falta de conhecimento sobre sua saúde. Dos participantes, 18% praticavam corrida de rua há menos de um ano, 32% de um a cinco anos e 50% há mais de cinco anos e a maioria, 61% não possuía acompanhamento profissional. A média semanal de treino foi de três vezes por semana ( $66 \pm 37$  minutos por treino), totalizando  $226 \pm 176$  minutos semanais. Metade dos participantes tem preferência por provas de 10km, seguido de 5km (25%) e 15km (25%). Pôde-se observar que houve uma correlação significativa e positiva entre as distâncias percorridas nas provas e a presença de lesão ( $r = 0,4051$ ,  $p < 0,005$ ), que pode ter sido agravado pelo fato de que a maioria dos participantes (57,1%) praticavam outras modalidades esportivas concomitante com a corrida. Em relação às lesões, 53,6% dos participantes já foram acometidos por algum tipo de lesão, sendo 61,5% derivadas especificamente de treinos ou competições de corrida de rua. Todas as lesões relatadas comprometeram os membros inferiores, afetando principalmente o joelho (46,2%). **Conclusão.** Os dados do presente estudo revelaram que a população que pratica pedestrianismo tem pouco conhecimento de sua

própria saúde e treina sem orientação profissional, o que pode ter contribuído significativamente para a maior presença de lesões. Neste sentido deve-se incentivar uma implantação de programas de conscientização a respeito da importância de conhecer seu estado de saúde e do treino mais adequado para que a prática de pedestrianismo tenha um melhor custo-benefício e contribua para a melhora na qualidade de vida.