



ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA NA PERFORMANCE E RECUPERAÇÃO FUNCIONAL DE CORREDORES AMADORES

¹Roberta Rodrigues Ribeiro

¹Fernanda Braga Oliveira

¹Josué Pedro Andrade Silva Santos

¹Marcelly Reis Galvão

¹Raianne Moreira de Oliveira

¹Fhelício Sampaio Viana

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo Temático: C07 - Especialidades Fisioterapêuticas

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0009-8827-7058>

INTRODUÇÃO: Nos últimos anos a corrida amadora conquistou cada vez mais adeptos, e se popularizou entre múltiplas idades, esse fato deve-se principalmente ao baixo custo e fácil adesão dessa prática esportiva, além de uma procura cada vez maior por hábitos de vida que promovem saúde e bem-estar. Nessa perspectiva, à medida em que o esporte vem se tornando mais praticado, diversos corredores amadores almejam melhorar o desempenho ou recuperar-se de lesões causadas por essa modalidade esportiva, que, embora benéfica, envolve riscos. Dentre os principais danos associados a esse esporte estão lesões musculoesqueléticas e tendíneas no joelho, tornozelo e quadril. **OBJETIVO:** Compreender a importância da intervenção da fisioterapia desportiva no processo de reabilitação e maior rendimento de corredores amadores. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de revisão de literatura, realizado em setembro de 2025 nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Os descritores empregados foram: Fisioterapia, Corrida, Desempenho Atlético e Reabilitação combinados com o operador booleano AND. Na presente pesquisa, foram incluídos artigos nos idiomas português, espanhol e inglês, publicados de 2020 a 2025, que possuíam uma conexão direta com a temática estudada. Dentro os critérios de exclusão estão: artigos pagos, duplicados, não originais ou fora do tema indicado. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Feita pesquisa nas bases de dados, foram encontrados 7.229 artigos: Google Acadêmico (7.070), PubMed (139) e SciELO (20). Destes, após a análise sistematizada feita com base nos critérios de exclusão, foram selecionados 5 estudos mais relevantes e que se adequam ao objetivo de pesquisa. Silva et al. (2025) destaca que a fisioterapia é essencial na prevenção primária, secundária e terciária, promovendo desde a orientação preventiva até a reabilitação e retorno seguro à prática esportiva. Li, F. et al. (2020), aponta que o treinamento neuromuscular, de força e potência, poderia efetivamente traduzir a capacidade cardiorrespiratória em maior desempenho nas corridas. E embora a corrida seja uma forma de promoção à saúde, quando realizada sem o devido acompanhamento pode acarretar no surgimento de lesões. Segundo Zhao, He e Liu (2022), a maior proporção de lesões está na articulação do joelho (26,73%), seguida de lesões no pé (13,11%) e tornozelos (10,65%). Duarte (2020) e Napier e Willy (2021), ressaltam que essas lesões nos corredores resultam de micro traumas cumulativos gerados por sobrecarga ou uso excessivo, sendo fundamental ajustar a prescrição da carga no tratamento para uma

recuperação adequada. Nesse sentido, os estudos indicam que a fisioterapia desportiva favorece a reabilitação de lesões e melhora o desempenho. **CONCLUSÃO:** Sendo assim, destaca-se a importância da fisioterapia desportiva na prevenção, reabilitação e melhora da performance de atletas amadores de corrida, que, por meio de exercícios terapêuticos e estabilizadores das articulações, retreinamento de marcha, controle de cargas e condicionamento neuromuscular, promove maior segurança articular e reduz o risco de novas lesões e recidivas. Esse acompanhamento qualificado garante um retorno mais rápido e seguro à prática esportiva. Dessa forma, a fisioterapia se estabelece como um pilar essencial para a saúde e permanência na modalidade da corrida.

Palavras-Chave: Fisioterapia; Corrida; Desempenho atlético; Reabilitação.

REFERÊNCIAS

DUARTE, D. T. B. Estudo prospectivo de lesões musculoesqueléticas em praticantes de corrida: avaliação funcional e seguimento clínico. 2019. 81 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2020.

LI, F.; et al. Concurrent complex and endurance training for recreational marathon runners: effects on neuromuscular and running performance. European Journal of Sport Science, v. 21, n. 9, p. 1–11, 2020.

NAPIER, C.; WILLY, R. W. The prevention and treatment of running injuries: a state of the art. International Journal of Sports Physical Therapy, v. 16, n. 4, p. 1–12, 2021.

SILVA, J. C. A.; et al. Atuação fisioterapêutica no tratamento de lesões em corredores amadores. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 9, p. 1606–1618, 2025.

ZHAO, J.; HE, G.; LIU, G. Runners sports injuries and rehabilitation. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, p. 817–819, 2022.

