



ESTRATÉGIAS FISIOTERAPÊUTICAS PARA PREVENÇÃO DE LESÕES EM CORREDORES DE LONGA DISTÂNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹Rudson Silva Araújo

¹Láisa Havena Pereira Teodoro

¹Mirella Alves de Souza

¹Kauã Pereira Silva

¹Vitória Duarte Ferreira

¹Larissa Lima Leal

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

Eixo Temático: C08 - Outros

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0009-0004-4647-1737>

INTRODUÇÃO A corrida é uma das modalidades esportivas mais difundidas no mundo. É considerada uma atividade acessível e de promoção da saúde. Nas últimas décadas, observou-se um aumento de praticantes, reforçando a popularidade do esporte. No entanto, há indícios de que até 80% desses corredores podem apresentar lesões musculoesqueléticas no primeiro ano de prática, sendo os membros inferiores a região mais acometida. A ocorrência dessas lesões pode ser explicada por desequilíbrios entre carga mecânica, microtraumas, capacidade de remodelação tecidual e fatores como marcha alterada, pronação excessiva, intensidade do treino, calçados inadequados e desequilíbrios musculares. Entre as lesões mais comuns destacam-se a tendinopatia do compartimento anterior, síndrome da dor patelofemoral e tendinopatia do calcâneo. As lesões relacionadas à corrida impactam a funcionalidade esportiva, resultando em redução de desempenho, limitação de treinos e afastamentos da modalidade, tornando pertinente a discussão sobre intervenções preventivas. Apesar do reconhecimento da importância do tema, faltam revisões e estudos recentes sobre estratégias de prevenção. **OBJETIVO:** Identificar na literatura as estratégias de prevenção de lesões musculoesqueléticas em corredores de longa distância. **MÉTODOS:** As buscas foram realizadas no período de 08/09/2025 a 20/09/2025, nas bases PubMed, PEDro, Cochrane Library, SciELO, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), além da plataforma ResearchRabbit, utilizada como ferramenta complementar de descoberta de literatura. Em todas, aplicaram-se os descritores DeCS/MeSH em português e inglês (Fisioterapia/Physical Therapy Specialty; Prevenção de Acidentes/Accident Prevention; Corrida/Running; Esportes/Sports; Reabilitação/Rehabilitation; Exercício Terapêutico/Exercise Therapy; Biomecânica/Biomechanics), combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos originais e completos, publicados nos últimos cinco anos. Como resultado, a PEDro apresentou 126 artigos (1 incluído), a BVS 2 (nenhum incluído), a Cochrane Library 22 (nenhum incluído), a SciELO 15 (nenhum incluído), a PubMed 46 (nenhum incluído) e a ResearchRabbit 3 (todos incluídos). **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** A análise dos estudos

selecionados mostrou que estratégias fisioterapêuticas para prevenção de lesões em corredores incluem tanto métodos tradicionais quanto recursos tecnológicos emergentes. Programas de fortalecimento muscular de quadril, core e membros inferiores, aliados a exercícios de flexibilidade e treino proprioceptivo, reduziram a incidência de lesões e favoreceram maior adesão ao treinamento. A avaliação biomecânica da corrida e orientações educativas sobre carga de treino e postura foram destacadas como pilares da prevenção. Entre os recursos tecnológicos, o biofeedback em tempo real, especialmente visual, demonstrou redução significativa de variáveis de sobrecarga, como aceleração tibial, taxa de impacto vertical e forças de reação do solo. A associação de sensores com feedback durante a corrida a programas de exercícios domiciliares mostrou melhora clínica superior, maior cadência, menor tempo de contato com o solo e menor recorrência de dor, quando comparada a exercícios isolados. **CONCLUSÃO:** Os achados apresentam como medida preventiva programas cinesioterapêuticos, voltados para o treinamento de força, flexibilidade e propriocepção, associados à orientações educativas, avaliação biomecânica e sensores com feedback durante a corrida. Esses achados apontam uma relação entre o tratamento fisioterapêutico associado à estratégias tecnológicas como melhora clínica dos corredores, bem como a redução do risco de lesões durante a prática.

Palavras-Chave: Corrida; Transtornos Traumáticos do Sistema Músculoesquelético; Prevenção de Acidentes; Fisioterapia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEJONG LEMPKE, L. B. et al. Sensor-based gait retraining for runners with exercise-related lower leg pain: a randomized controlled trial. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, v. 8, n. 4, e001293, 2022.

FURIA, K.; DOCTOR, A.; IRANI, A. Effectiveness of structured physiotherapy intervention in managing shin splints among marathon runners. *International Journal of Science and Research*, v. 13, n. 8, p. 56-64, 2024.

MANN, R. H. et al. Co-creation of injury prevention measures for competitive adolescent distance runners: knowledge, behavior, and needs of athletes and coaches enrolled on England Athletics' Youth Talent Programme. *Annals of Medicine*, v. 56, n. 1, p. 2334907, 2024.

SHEN, C. et al. Enhancing running injury prevention strategies with real-time biofeedback: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sports and Active Living*, v. 6, e1314219, 2024.