



Abordagem fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas de corredores amadores da cidade do Recife.

Coordenadora: Ana Paula de Lima Ferreira	E-mail: apllima@yahoo.com.br
Tipo da Ação: Projeto	Área Temática Principal: Saúde
Unidade Geral: CCS - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE	Unidade de Origem: Fisioterapia
Abrangência: Recife	
Local de Realização: Departamento de Fisioterapia	

Resumo da Proposta:

A corrida é um dos tipos de atividade físicas mais populares do mundo. Muitas pessoas que buscam hábitos de vida mais saudáveis, acabam por escolher a corrida como modalidade de exercício, por ser considerada de baixo custo e de fácil execução. Uma das consequências do aumento do número de praticantes de corrida é o aumento da prevalência das lesões musculoesqueléticas, as quais apresentam incidência que pode variar entre 19,4% e 92,4% dependendo da população alvo e da definição do termo “lesão musculoesquelética” utilizada. Esse trabalho tem por finalidade prestar atendimento fisioterapêutico a atletas amadores praticantes de corrida de rua. Esses atletas serão atendidos no Laboratório de Cinesioterapia e Recursos Terapêuticos Manuais e na Clínica-escola de Fisioterapia da UFPE com uma frequência de 2 x semana. A amostra será constituída por corredores amadores que praticam corrida há no mínimo 12 meses, com um volume de treino semanal de no mínimo 15/km por semana que apresentem idade entre 18 e 65 anos, moradores da cidade de Recife-PE, no ano de 2016. Procedimentos. Inicialmente os indivíduos responderão um inquérito para caracterização dos hábitos esportivos, composto por informações pessoais, características do treinamento, características dos calçados utilizados e histórico de lesões relacionadas à corrida. Na sequência será realizada avaliação física e tratamento fisioterapêutico baseado em exercícios de amplitude de movimento, flexibilidade, fortalecimento e estimulação sensorio motora.

Objetivo Geral:

Realizar tratamento fisioterapêutico em corredores amadores com lesões musculoesqueléticas.

Objetivos Específicos:

- Analisar a história de lesões prévias relacionadas à corrida;
- Investigar as lesões mais frequentes em praticantes de corrida;
- Analisar volume e intensidade de treino e a possível relação com lesões musculoesqueléticas;
- Analisar o tipo de pisada, tipo de calçado e a possível relação com lesões musculoesqueléticas • Promover discussão de casos clínicos.