

FORTALECIMENTO DO CORE E A PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM CORREDORES DE RUA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

CORE STRENGTHENING AND THE PREVALENCE OF MUSCULOSKELETAL INJURIES IN ROAD RUNNERS: A LITERATURE REVIEW

GABRIEL CANUTO DE SOUZA¹, JOÃO PEDRO BESSANI CAFERRO¹, JUSCILIANO BOARETTO^{2*}

1. Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Faculdade UMFG, Cianorte/Paraná; 2. Professor Mestre do Curso de Fisioterapia da Faculdade UMFG, Cianorte/Paraná.

* Rua Maestro Antônio Balan, 49. Jd Paris, Maringá, Paraná, Brasil. CEP: 87083445. juboare@gmail.com

Recebido em 18/7/2026. Aceito para publicação em 24/08/2026

RESUMO

Introdução: A corrida de rua consolidou-se nas últimas décadas como uma das atividades físicas mais praticadas globalmente. Os corredores estão sujeitos às lesões, principalmente nos joelhos, devido à biomecânica inadequada durante a execução do exercício físico. **Objetivo:** Verificar por meio de uma revisão bibliográfica se a prática de exercícios para o fortalecimento do core está associada a uma menor prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua. **Metodologia:** Estudo de abordagem qualitativa e de caráter descritivo, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Pesquisa realizada nas plataformas Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos da Capes, utilizando como principais descritores: “prática de exercícios”, “fortalecimento do core”, “lesões musculoesqueléticas” e “corredores de rua”. O período pesquisado compreendeu publicações entre 2010 e 2026. Foram incluídos 21 estudos ligados ao tema. **Resultados e Discussão:** A fraqueza do core em corredores leva a lesões e o fortalecimento do core ajuda na prevenção, no tratamento e na reabilitação das lesões. Nos corredores de rua, as lesões geralmente ocorrem nos membros inferiores. As lesões mais comuns são: tendinopatias, síndrome do estresse medial da tibia e, como causa principal, as mudanças nos treinos com aumento de intensidade e velocidade. **Conclusão:** Observou-se que os corredores de rua estão expostos a riscos de lesões, fato comum entre este perfil de atletas, sendo as mais comuns a dor, as tendinopatias e as lesões musculares, reforçando a hipótese principal de que, com prática regular de exercícios de fortalecimento do core, apresentam menor prevalência de lesões musculoesqueléticas.

PALAVRAS-CHAVE: Corredores de rua, Fortalecimento do CORE, Lesões musculoesqueléticas.

ABSTRACT

Introduction: Road running has established itself over the last few decades as one of the most widely practiced physical activities globally. Runners are prone to injuries—particularly in the knees—due to improper biomechanics during the activity. **Objective:** To determine, through a literature review, whether core-strengthening exercises are associated with a lower prevalence of musculoskeletal injuries among road runners. **Methodology:** A descriptive study using a qualitative approach via an integrative literature review. The research was conducted

on Google Scholar, SciELO (Scientific Electronic Library Online), and the CAPES Journal Portal, using the following key descriptors: “exercise practice,” “core strengthening,” “musculoskeletal injuries,” and “road runners.” The search covered publications from 2010 to 2026. Twenty-one studies relevant to the topic were included. **Results and Discussion:** Core weakness in runners leads to injuries, while core strengthening aids in injury prevention, treatment, and rehabilitation. Injuries in road runners typically affect the lower limbs. The most common injuries include tendinopathies and medial tibial stress syndrome, often caused by training changes involving increased intensity and speed. **Conclusion:** Road runners are exposed to injury risks—a common occurrence for this type of athlete—with pain, tendinopathies, and muscle injuries being the most frequent issues. The findings support the hypothesis that regular core-strengthening exercises are associated with a lower prevalence of musculoskeletal injuries.

KEYWORDS: Road runners, Core strengthening, Musculoskeletal injuries.

1. INTRODUÇÃO

A corrida de rua consolidou-se, nas últimas décadas, como uma das atividades físicas mais praticadas globalmente, atraindo um número crescente de adeptos amadores. Sua popularidade advém da acessibilidade, do baixo custo e dos inúmeros benefícios à saúde, como o aprimoramento da capacidade cardiorrespiratória, controle de peso corporal e redução do estresse¹⁸. Este fenômeno, impulsionado tanto pela busca por bem-estar quanto pela participação em eventos de massa, transformou a corrida de um simples exercício, em um estilo de vida para milhões de pessoas³⁷.

Diferente do que muitas pessoas podem achar, a corrida é uma atividade motora complexa e biodinâmica. Os exercícios podem variar de pessoa para pessoa, no ambiente onde ela corre e na distância percorrida, visto que, quanto maior o percurso, maiores também serão os riscos de lesões³⁸.

Apesar dos vastos benefícios, a prática da corrida de rua, especialmente entre amadores, é acompanhada por uma significativa incidência de lesões musculoesqueléticas. Observa-se uma variação de 19,4% a 92,4% de lesões nos

membros inferiores, com o joelho como a região mais acometida. A literatura científica aponta que a fraqueza da musculatura do core, complexo muscular responsável pela estabilidade lombo-pélvica, pode ser um fator de risco relevante para o desenvolvimento dessas lesões, influenciando diretamente a descarga de peso e o equilíbrio dos membros inferiores³⁰. Colaborando, Kobill et al. (2017)¹⁶ confirmam que a dor e a função lombar melhoram de forma expressiva com a realização de exercícios para o core, o que se apresenta efetivo na melhora da dor e da função lombar¹⁶.

Passos (2022)²⁶ e seus colaboradores afirmam que é necessário para o corredor de rua aumentar sua força muscular, para prevenir lesões e desenvolver a atividade física com mais segurança e prazer. Andrés (2024)³ corrobora ao relatar que um treinamento de força é importante e modifica o desenvolvimento da corrida, melhorando não só o rendimento, mas também evitando lesões e melhorando a saúde.

Em uma corrida, o atleta passa por quatro fases: reação, aceleração, velocidade máxima e desaceleração⁷ e segundo Portela et al. (2019)²⁹ ao estudar os movimentos do atleta, a biomecânica em cada uma das fases da corrida, possibilita influenciar no desenvolvimento do treino, na correção dos movimentos e na melhora dos resultados, *“a análise biomecânica permitiu observar ainda que um calçado adequado, altera a biomecânica da corrida, resultando em respostas mais rápidas e eficazes, bem como a correção do padrão de movimento”*^{29 pg 10}.

A biomecânica engloba a postura do corredor, o contato do pé com o solo, a cadência e a amplitude dos movimentos. A passada se inicia com o toque do calcanhar no solo, depois o toque completo do pé e termina com o desprendimento (fase aérea), o que impacta diretamente no desenvolvimento do exercício, o que interfere nos riscos de lesões. Postura confortável e passadas mais curtas reduzem o impacto e diminuem o risco de lesões³⁶.

Os praticantes de corrida estão sujeitos às lesões, principalmente nas extremidades inferiores e nos membros pélvicos, devido à biomecânica inadequada durante a execução do exercício físico³⁶. Paiva et al. (2019)²⁵ constataram que 28,60% dos 14 corredores que foram analisados apresentaram dores nos joelhos. Lima (2021)¹⁹ e seus colaboradores sugerem o fortalecimento muscular para quem pratica corrida como condicionamento físico ou como esporte. E, de acordo com Lazari et al. (2019)¹⁷, ao estudar atletas de triathlon, identificou-se que a corrida foi a maior causadora de lesões, como desgaste e ferimentos, principalmente nos membros inferiores, o que faz necessária a assessoria técnica de profissionais para a prevenção destes problemas²⁵.

A atuação da fisioterapia preventiva na corrida de rua busca não apenas tratar as lesões instaladas, mas identificar e corrigir desequilíbrios musculares antes que estes gerem incapacidades. Programas que integram o fortalecimento da musculatura estabilizadora central são fundamentais para otimizar a distribuição de cargas e reduzir o estresse mecânico sobre as articulações periféricas²⁷. Assim, a compreensão da relação entre o treinamento de força e a saúde do corredor torna-se um pilar essencial para a longevidade na prática esportiva.

A hipótese principal deste estudo é que corredores de rua com prática regular de exercícios de fortalecimento do core apresentam menor prevalência de lesões musculoesqueléticas.

O objetivo geral deste trabalho foi o de verificar por meio de uma revisão bibliográfica, se a prática de exercícios para o fortalecimento do core está associada a uma menor prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Estudo de abordagem qualitativa e de caráter descritivo, sendo desenvolvido por meio de uma revisão de literatura do tipo integrativa. Esse tipo de pesquisa tem como finalidade analisar produções científicas já existentes sobre o determinado tema, permitindo reunir diferentes perspectivas e interpretações acerca do assunto estudado²¹.

A pesquisa buscou verificar o fortalecimento do core em relação às lesões musculoesqueléticas. Assim, o estudo visou identificar se há associação entre a prática de exercícios para o fortalecimento do core e o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão para o desenvolvimento da pesquisa, considerando artigos científicos, livros, dissertações e trabalhos acadêmicos relacionados aos temas: prática de exercícios para fortalecimento do core, lesões musculoesqueléticas e corredores de rua.

A pesquisa foi realizada com materiais encontrados nas plataformas *Google Scholar*, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Portal de Periódicos da Capes, utilizando como principais descritores: “prática de exercícios”, “fortalecimento do core”, “lesões musculoesqueléticas” e “corredores de rua”. O período pesquisado adotado compreendeu publicações entre os anos de 2010 e 2026, priorizando estudos mais recentes e relevantes sobre o tema. Foram compilados e analisados 129 estudos entre artigos e teses.

Após a etapa do levantamento bibliográfico, os materiais encontrados passaram por uma análise inicial, dos títulos e resumos, com o objetivo de verificar a relação com o tema proposto. Em seguida, os estudos selecionados foram lidos integralmente, permitindo identificar os conteúdos mais relevantes para a construção da pesquisa.

Como critérios de exclusão, foram adotados: artigos fora do intervalo (2010-2026), fuga do objetivo específico do estudo (assuntos não relevantes), artigos em línguas estrangeiras e artigos duplicados, exceto na língua inglesa.

A interpretação dos dados foi realizada por meio da análise temática, proposta por Braun & Clarke (2006)⁵, método utilizado para identificar padrões e categorias presentes nos estudos analisados. Durante esse processo, os conteúdos foram organizados em dois temas centrais: *“Prática de exercícios para o fortalecimento do core”* e *“lesões musculoesqueléticas em corredores de rua”*.

Os resultados obtidos foram discutidos a partir das contribuições dos autores pesquisados, buscando compreender se havia associação entre a prática de exercícios para o fortalecimento do core e o surgimento de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua.

3. DESENVOLVIMENTO

Caracterização dos corredores de rua.

Atualmente a corrida de rua é um esporte que ganha mais adeptos todos os dias. Segundo Hino *et al.* (2009)¹⁴, em pesquisa em que entrevistaram 295 corredores de rua, identificou-se que a maioria era do sexo masculino, na faixa etária de 30 a 40 anos, renda média de R\$ 1.670,00, IMC classificado como normoponderal, realizava até 30 min/dia em treinamentos e participava do circuito de corridas de rua da cidade de Curitiba-PR¹⁴.

Muitos dos corredores de rua são estimulados a participar de competições que envolvem amadores e profissionais. Desde 1975, uma destas competições é a Prova Rústica Tiradentes na cidade de Maringá-PR, que a cada ano recebe mais participantes, como descrevem Rojo *et al.* (2019)³² em sua pesquisa. Os autores relatam que os atletas amadores desta competição, buscam na corrida a melhoria de sua saúde, não só o físico, mas também como bem-estar geral, lazer, descontração, relaxamento, e até utilizam o termo “catarse do seu dia a dia”, demonstrando que a corrida é vista como estilo de vida e não mais como apenas uma modalidade desportiva para pessoas que não tem recursos financeiros para a realização de outras práticas. Os autores relatam ainda algumas características do perfil estudado: maioria de homens, média de idade de 33 anos, nível superior e prevalência de excesso de peso nas mulheres¹¹.

Roth *et al.* (2018)³³, após estudos de corredores de rua em Juiz de Fora-MG, também caracterizaram sua amostra como sendo em sua maioria do sexo masculino, com idade entre 18 e 60 anos³³. Gula *et al.* (2019)¹², em pesquisa na cidade de Guarapuava - PR, descrevem os corredores de rua de sua amostra, a maioria com idade entre 35 e 50 anos, casados, com nível superior e pós-graduação, renda entre um e três salários mínimos, praticantes há mais de um ano e que buscam na corrida de rua melhora da saúde, prazer e sociabilidade¹². Rodrigues *et al.* (2023)³¹ também caracterizaram os corredores de rua que participaram de corridas e provas em Aracaju - SE como a maioria do sexo masculino, média de idade de 39 anos, renda superior a 5 salários mínimos, escolaridade de nível superior completo, sobrepeso, e complementaram ainda que, o principal objetivo para a prática da corrida foi a mudança no estilo de vida, a melhoria da saúde e da qualidade de vida³¹.

Prática de exercícios para o fortalecimento do core.

Segundo Kobill *et al.* (2017)¹⁶, os exercícios de fortalecimento do core são efetivos para a estabilização da função lombar¹⁶. Os exercícios de força, com um planejamento em períodos, são importantes para o atleta corredor para o aumento da potência, da força muscular e da maior eficiência biomecânica que levam à prevenção de lesões³.

Nobre & Caperuto (2016)²³ relatam que ao fortalecer o core, o atleta melhora o equilíbrio, tem uma maior estabilidade da coluna, diminuindo as dores e o risco de lesões, desenvolve melhor a sincronia e a força muscular²³.

Roth *et al.* (2018)³³ destacam que os alongamentos

foram fatores relevantes na prevenção de lesões, visto que estes exercícios soltam músculos encurtados próximos à pelve e à coluna, aliviando a tensão e melhorando os movimentos³³.

O fortalecimento do core é uma parte importante do **treinamento de força, gerando estabilidade para a coluna, fortalecendo a musculatura do abdômen**, da coluna lombar, dos glúteos e do complexo do quadril, que transferem força para braços e as pernas, dando mais sustentação e equilíbrio muscular na melhoria do desempenho do atleta, prevenindo lesões e melhorando a saúde e a qualidade de vida³.

Ocorrência de lesões musculoesqueléticas.

De acordo com a pesquisa de Hino *et al.* (2009)¹⁴, em 06 meses, as lesões ocorreram em 29,8% dos corredores de rua entrevistados, a maioria com sobrepeso/obesidade, com maiores volumes de treinamento, o que fez com que tivessem que parar as atividades por três meses, em média¹⁴. Roth *et al.* (2018)³³ relatam que é considerado baixo o número de lesões; 24,7% dos seus entrevistados tiveram alguma lesão em seis meses, sendo o maior número em atletas que corriam há mais tempo, e a causa foi associada ao aumento de dias e da intensidade dos treinos, e a realização de alongamentos antes das corridas foi considerada fator protetivo³³.

Ferreira *et al.* (2012)¹⁰ colaboram quando mostram que, em média, 40% dos seus entrevistados tiveram ao menos uma lesão em seis meses, sendo os mais afetados os atletas que corriam mais horas por semana, maiores distâncias, maior intensidade e mudanças recentes nos treinos¹⁰.

Já Rodrigues *et al.* (2023)³¹ descrevem que 28% dos corredores por eles entrevistados haviam sofrido lesões em menos de um ano e a maioria tinha sobrepeso. Estas lesões foram principalmente nos joelhos, e houve relatos de entorses, estiramentos e quedas, causados, segundo os atletas, por esforço repetitivo sem o descanso adequado, o que levou a ficarem afastados das corridas, em média, três meses³¹.

4. DISCUSSÃO

Foram incluídos 19 estudos ligados ao tema “prática de exercícios para o fortalecimento do core e prevalência de lesões musculoesqueléticas”, encontrados na busca pelos descritores.

Foram excluídos 112 estudos: 21 publicados anteriormente a 2010, 88 em que os conteúdos não eram relevantes para a construção da pesquisa e 3 repetidos (duplicados).

Prática de exercícios para o fortalecimento do core.

Nobre & Caperuto (2016)²³ mostram que é importante a realização de exercícios para o fortalecimento do core. Quando inseridos gradativamente na rotina de treinamentos, os atletas previnem lesões, visto que melhoram seu desempenho esportivo, ganham mais estabilidade articular, aumentam a força muscular e melhoram a postura²³.

Camacho *et al.* (2024)⁶, relatam que o fortalecimento muscular deve ser avaliado nos atletas para o desenvolvimento de treinamentos específicos, para evitar

lesões e melhorar o condicionamento físico, e os testes indicados são de flexão do tronco, ponte lateral direita e esquerda.⁶ Complementando a avaliação dos corredores, Guimarães indica também testes de inclinação do tronco e o ângulo do joelho².

Quadro 1. Síntese dos estudos sobre fortalecimento do core.

AUTOR E ANO	LOCAL DO ESTUDO	TAMANHO DA AMOSTRA (N) E PERFIL DOS CORREDORES	PRINCIPAL ACHADO OU FATOR DE RISCO
ARAÚJO ¹ 2025	Revisão de literatura	10 artigos incluídos na pesquisa	O desempenho de um corredor melhora com o fortalecimento do core.
CAMACHO; CORRÊA; FARIAS ⁹ 2024	Porto Velho-RO	35 atletas amadores de corrida	Há correlação importante entre o fortalecimento muscular e os testes de flexão do tronco, ponte lateral direita e esquerda.
DOS SANTOS; GROSSER; VESPASIANO ⁹ 2019	Revisão de literatura	10 artigos incluídos na pesquisa	A prevenção de lesões musculoesqueléticas ocorre com o fortalecimento do core.
GUIMARÃES ² 2016	Uberlândia/MG	30 corredores	Encontraram conexão inesperada entre medidas de força, resistência do core e mudanças no ângulo de inclinação do tronco.
LOPES <i>et al</i> ²⁰ 2021	Revisão de literatura	27 artigos incluídos na pesquisa	A síndrome de estresse tibial medial não tem causa definida, mas é uma lesão comum em praticantes de corrida.
NOBRE, CAPERUTO ²³ 2016	Revisão de literatura	Não informado a quantidade de artigos incluídos no estudo	Os exercícios desestabilizadores são indispensáveis para o fortalecimento do core.
PIREDDA <i>et al</i> ²⁸ 2026	Revisão de literatura	33 artigos incluídos na pesquisa	Muito comuns entre os corredores, as lesões de joelho podem ser consideradas um agravamento de saúde pública.
SALGADO ³⁴ 2026	Revisão de literatura	Não informado a quantidade de artigos incluídos no estudo,	A capacidade atlética de um corredor é afetada diretamente pelo fortalecimento do core.

Lopes *et al.* (2021)²⁰ indicam em seu estudo o fortalecimento da musculatura do core como parte do tratamento e prevenção da síndrome de estresse tibial medial, que é uma das lesões mais comuns entre corredores. Este agravamento ocorre pela somatória de fatores, como índice de massa corpórea aumentado, queda do arco plantar, diminuição de força muscular, excesso de treinamentos, tanto em quantidade de dias e horas de treinamento quanto na distância percorrida. O

aprimoramento muscular auxilia o atleta na implementação do controle do tronco durante a corrida²⁰.

O número de lesões de joelho é muito grande entre os corredores de rua, sendo considerado por Piredda *et al.* (2026)²⁸ como um problema de saúde pública, que necessita de atendimento e controle da atenção primária à saúde (SUS). Os autores indicam, para a prevenção destas lesões, o fortalecimento muscular com atendimento fisioterápico coletivo²⁸.

Araújo¹ defende que o fortalecimento do core faz o atleta, corredor de rua, poupar energia, melhorando seu desempenho. A tonificação da musculatura do CORE é fundamental para a prevenção e tratamento de lesões em atletas, melhora a performance, dá maior equilíbrio e tem efeito analgésico para dores da coluna vertebral³⁴.

Contribuindo com os achados, Dos Santos *et al.* (2009)⁹, explicam que a fraqueza do core em atletas corredores de elite leva a lesões e, para preveni-las, são necessários exercícios para o fortalecimento da musculatura do core, que ajudam também como parte do tratamento na reabilitação de atletas lesionados⁹.

Salgado *et al.* (2026)³⁴ contribui com os achados quando, na conclusão do seu estudo, diz que o perfil do atleta pode ser modificado com o fortalecimento do core, que o reforço da musculatura lombo-pélvica é importantíssimo para a melhora da performance, trazendo mais estabilidade para o corpo³⁴.

Lesões musculoesqueléticas em corredores de rua

Quadro 2. Síntese dos estudos sobre lesões em corredores de rua.

AUTOR E ANO	LOCAL DO ESTUDO	TAMANHO DA AMOSTRA (N) E PERFIL DOS CORREDORES	PRINCIPAL ACHADO OU FATOR DE RISCO
DE SOUZA <i>et al</i> ⁸ 2013	Revisão de literatura	29 artigos incluídos	A maioria das lesões relatadas foi em membros inferiores, sobretudo nos joelhos.
FERREIRA <i>et al</i> ¹⁰ 2012	Belo Horizonte - MG	100 corredores de rua	O tipo de treino (velocidade, distância percorrida e quantidade de dias de treinamento) pode levar o corredor a desenvolver lesões musculoesqueléticas.
HESPANHO L JUNIOR <i>et al</i> ¹³ 2012	Brasil todo. Corredores associados a CORPORE .	200 corredores	Os locais com mais casos de lesão foram os do joelho, e as mais citadas foram tendinopatias e lesões musculares.
ISHIDA <i>et al</i> ¹⁵ 2013	Bauru - SP	94 corredores	Boa parte dos praticantes de corrida não demonstra preparo físico adequado e, durante as provas, apresenta comprometimento cardiovascular e lesões.
MOTA <i>et al</i> ²² 2018	Palmas - TO	63 corredores	Percursos longos podem levar o corredor

			amador ao desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas, principalmente na região dos joelhos.
OLIVEIRA; SANTOS-FILHO ²⁴ 2018	Macaíba - RN	30 corredores	Os corredores de percursos até 10 km têm como benefícios para sua saúde a melhora da capacidade pessoal, a redução dos riscos de doenças crônicas e de lesões.
RODRIGUE S <i>et al</i> ³¹ 2023	Aracaju - SE	167 corredores	O perfil encontrado entre os corredores foi composto, em sua maioria, por homens, com idade média de 39 anos, classe média alta, escolaridade de nível superior, praticando corrida há 1 a 3 anos, e 28% tiveram lesões.
ROJO; SILVA; STAREPRA VO ³² 2019	Maringá - PR	08 corredores	A maioria dos entrevistados busca na corrida melhorar e/ou manter a saúde.
ROTH <i>et al</i> ³³ 2018	Juiz de Fora - MG	150 corredores de rua	Foi baixo o número de corredores que apresentaram lesões.
SALICIO <i>et al</i> ³⁵ 2017	Cuiabá - MT	101 corredores de rua	Entre os corredores de rua, foi pequeno o número de lesões musculoesqueléticas.
YAMATO; SARAGIOTTO; LOPES ³⁹ 2011	São Paulo - SP	155 corredores	Dentre os entrevistados, 25% dos corredores relataram apresentar antes das corridas.

Hespanhol Junior *et al.* (2012)¹³ descreve a necessidade de fisioterapeuta no atendimento e nas orientações de atletas no treinamento de corrida, para a prevenção e tratamento de lesões e o desenvolvimento deste esporte de forma segura, visto que é comum o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas. Em sua pesquisa, constatou-se que, em um período de um ano, 55% dos corredores tiveram lesões, como tendinopatias e lesões musculares, e o local mais citado foi o joelho¹³.

Salicio *et al.* (2017)³⁵ descrevem que, mesmo tendo os treinamentos orientados por profissionais, a maioria dos atletas treinava há 2 ou 3 anos, corria mais de 20 km, de 3 a 7 vezes por semana e, no período de seis meses, 37,7% apresentaram lesões, principalmente no joelho, e ficaram afastados da prática de corrida de rua, em média, de um a três meses³⁵.

Ferreira *et al.* (2012)¹⁰ colaboram com os achados relatando que, dentre os seus entrevistados, não houve diferença de gênero; o número de lesões foi parecido entre corredores homens e mulheres; as lesões acometeram 40% dos entrevistados e foram ligadas à distância percorrida e à velocidade da corrida.¹⁰

Em Juiz de Fora - MG, as lesões em corredores de rua foram identificadas em 24% dos atletas em um período de seis meses; observou-se que, nestes casos, a maioria dos atletas não era iniciante e tinha passado a realizar uma carga aumentada de treinamento em dias e em distância³³.

Contrapondo-se às lesões apresentadas, Rojo *et al.* (2019)³² constataram em sua pesquisa que a maioria dos corredores de rua tem sua principal motivação na melhoria da saúde, e seus entrevistados relataram que procuraram na corrida uma forma de vida mais saudável³².

Ferreira *et al.* (2015)¹¹ descrevem as corridas de rua como um dos esportes mais praticados no mundo todo pela facilidade na sua realização, pelos benefícios om a saúde e mudança no estilo de vida, mostram também que esta prática muitas vezes leva o atleta ao desenvolvimento de lesões, 28% dos corredores estudados haviam tido ao menos uma lesão no período de um ano e o local mais citado das lesões foram nos joelhos, seguido dos pés, tornozelo e quadril, o que levou a um período de três meses em média de afastamento dos treinamentos³¹.

Atletas também podem apresentar lesões antes das corridas, como mostra a pesquisa realizada por Yamato *et al.* (2011)³⁹, que demonstra que, devido aos treinos, 25,16% de seus entrevistados relataram dor antes das corridas e atribuíram estas lesões ao número de treinos realizados (em média, 4 treinos) e à quilometragem de corrida durante a semana; para as mulheres, especificaram ainda que treinar apenas uma vez na semana pode desencadear lesões³⁹.

Souza *et al.* (2013)⁸ corroboram com os achados já descritos e relatam que os corredores de rua apresentam riscos de se lesionar sendo mais comum as lesões nos membros inferiores, principalmente nos joelhos e os tipos de lesões mais encontradas nestes atletas são as tendinopatia do tendão patelar, síndrome do estresse medial da tibia, tendinopatia do tendão calcâneo, fascite plantar, síndrome femoropatelar e síndrome da banda iliotibial indicam como causa as mudanças nos treinos com aumento de intensidade e velocidade⁸.

Corroborando, Oliveira & Santos-Filho (2018)²⁴ dizem que as lesões são causadas pelo excesso na realização dos treinamentos. Idade, sexo, aptidão e experiência do atleta contribuem para o aparecimento de dor e lesões. O local de maior número de lesões foram os joelhos. Nas mulheres, as dores mais apresentadas foram na panturrilha, no posterior da coxa, no tornozelo e nos calcanhares; já nos homens, na panturrilha e na coxa²⁴.

Mota *et al.* (2018)²² identificaram que 37% dos corredores em seu estudo apresentaram dor aguda inespecífica e 27% apresentaram lesão, sendo os joelhos o local mais frequente. Os autores atribuem as lesões à corrida de longa distância e à falta de um profissional para orientar e supervisionar os treinos e as corridas.

Chamou a atenção o fato de os atletas voltarem aos treinamentos, mesmo não tendo se reestabelecido totalmente das lesões e das dores²². Ishida *et al.* (2013)¹⁵ seus companheiros chamam a atenção para o fato de que 42,6% dos corredores entrevistados possuíam algum grau de risco cardiovascular, 51% tinham IMC acima dos valores normais e 44,7% possuíam seus níveis pressóricos altos, e 18,1% já sentiram desconforto, como fraqueza, dor muscular e câibras, tontura, falta de ar, náusea e desmaio durante as corridas, situações que podem levar ao desenvolvimento de lesões¹⁵.

5. CONCLUSÃO

Após os resultados e as discussões, observou-se que os

corredores de rua estão expostos a riscos de lesões, fato comum entre este perfil de atletas, sendo as mais comuns a dor, as tendinopatias e as lesões musculares. A região mais afetada é os membros inferiores, especialmente os joelhos.

Os dados do presente estudo reforçam a hipótese principal de que corredores de rua com prática regular de exercícios de fortalecimento do core apresentam menor prevalência de lesões musculoesqueléticas. Assim, pode-se concluir que os exercícios de fortalecimento do core ajudam no tratamento e na prevenção das lesões musculoesqueléticas em corredores de rua.

Para a prevenção de lesões, é importante o auxílio de profissionais da área de fisioterapia para avaliação antes do início da prática da corrida e ao mudar o treino, para que os atletas profissionais ou amadores atinjam seus objetivos. Recomenda-se a realização de novas pesquisas relacionadas a este tema para maior conhecimento nesta área.

7. REFERÊNCIAS

- [1]. Araújo ACD. Efeito do fortalecimento do core na biomecânica e no desempenho da corrida. Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Especialização em Fisioterapia da Universidade Federal de Minas Gerais. Acesso em 02/08/2026. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/items/bd486c5f-d941-4583-8010-67cfa7653670>
- [2]. Guimarães LFV. Análise cinemática no teste incremental de corrida e sua relação com a força e resistência do core. Dissertação. Universidade Federal de Uberlândia. Programa de Pós-Graduação em Engenharia Biomédica. Acesso em 02/08/2026. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/18065>
- [3]. Andrés LR. Treinamento de força e sua periodização na corrida. Revista Contemporânea. 2024; 4(1). ISSN 2447-0961.
- [4]. Antonello AC, et al. Controle postural em corredores de rua. Rev. Bras. Ci. e Mov 2019; 27(3):99-105.
- [5]. Brau, V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology. 2006; 3(2):77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- [6]. Camacho NT, Corrêa MTB, Farias E Dos S. Fortalecimento do CORE: avaliação da resistência e força muscular em corredores amadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2024; 29(316):135-151. <https://doi.org/10.46642/efd.v29i316.7495>.
- [7]. Clark KP, Weyand PG. Are running speeds maximized with simple-spring stance mechanics? J. Appl. Physiol. Bethesda, MD, 2014; 117(6):604-615.
- [8]. de Souza CAB, et al. Principais lesões em corredores de rua. Revit UNILUS Ensino e Pesquis. 2013; 10(2). ISSN (impresso): 1807-8850, ISSN (eletrônico): 2318-2083.
- [9]. DOS Santos WJR, Grosser EHS, Vespasiano B. de S. O fortalecimento da musculatura do core na prevenção de lesões em atletas de alto nível. Revista Saúde UniToledo - Araçatuba, SP. 2019; 3(2):02-12.
- [10]. Ferreira AC, et al. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. Rev Bras Med Esporte. 2012; 18(4).
- [11]. Ferreira VR, Bento APN, Silva MR. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. Rev Bras Med Esporte. 2015; 21(6).
- [12]. Gula JN, et al. Perfil motivacional e estado de humor em corredores de rua integrantes de grupos de corrida. Conscientiae Saúde. 2019; 18(4):444-454
- [13]. Hespanhol Junior LC, et al. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. ISSN 1413-3555. Rev Bras Fisioter, São Carlos. 2012; 16(1):46-53.
- [14]. Hino AAF. et al. Prevalência de Lesões em Corredores de Rua e Fatores Associados. Rev Bras Med Esporte. 2009; 15(1).
- [15]. Ishida J de C, et al. Presença de fatores de risco em doenças cardiovasculares. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2013; 27(1):55-65
- [16]. Kobill AF de M. et al. Influência da estabilização segmentar core na dor e funcionalidade da coluna lombar. Fisioterapia Brasil 2017; 18(2):148-153
- [17]. Lazari A, et al. Prevalência de lesões em atletas de triathlon de longa distância. Revista Destaques Acadêmicos, Lajeado. 2019; 11(3). ISSN 2176-3070
- [18]. Lee DC, et al., Running as a key lifestyle medicine for longevity. Progress in Cardiovascular Diseases. 2017; 60(1):45-55.
- [19]. Lima WP, et al. Comparação biomecânica da corrida entre indivíduos com diferentes níveis de força de membros inferiores Corpoconsciência, Cuiabá-MT. 2021; 25(2):252-268. ISSN 1517-6096 – ISSN 2178-5945 DOI: <https://doi.org/10.51283/rc.v25i2.12689>
- [20]. Lopes I dos S, et al. Abordagem fisioterapêutica no tratamento da síndrome do estresse tibial medial – canelite em corredores de rua. Research, Society and Development. 2021; 10(10):e430101018458 (CC BY 4.0). ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18458>
- [21]. Mendes KDS, Silveira RC de CP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enferm, Florianópolis. 2008; 17(4):758-64.
- [22]. Mota AN, et al. Lesões osteomusculares na região do joelho em corredores de rua amadores Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde, Campinas: SP. 2018; 16(4):553-564. ISSN: 1980-9030. DOI 10.20396/conex.v16i4.8652365
- [23]. Nobre TL, Caperuto EC. O fortalecimento do complexo lombo pélvico core e sua importância na reabilitação e no esporte. Fisioterapia Brasil 2016; 17(4):394-399.
- [24]. Oliveira EG, de A, Santos-Filho SD. Prevalência de lesões em corredores de rua amadores que percorrem até dez quilômetros. Research, Society and Development. 2018; 7(5):01-07, e875162, ISSN 2525-3409 (CC BY 4.0)
- [25]. Paiva CA, et al. Correlação do valgo dinâmico com lesões de joelho em corredores. Rev Pesqui Fisioter. 2019; 9(3):331-338. doi: 10.17267/2238-2704rpf.v9i3.2426
- [26]. Passos RP, et al. Lesão em Corredores: Aspectos Preventivos através do Treinamento de Força. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. 2022; 14(3):12.
- [27]. Pastre CM, et al. Inquérito de morbidade referida no atletismo: comparação entre informações obtidas em

- entrevistas e prontuários fisioterapêuticos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo. 2004; 10(1):1-8.
- [28]. Piredda K, *et al.* Estratégias de promoção à saúde e prevenção de lesões de joelho em corredores amadores de rua: uma revisão de literatura no contexto do sistema único de saúde. Revista RGE Interdisciplinar, São José dos Pinhais. 2026; 17(6):1-26.
- [29]. Portela MM, *et al.* Análise biomecânica comparativa do padrão de movimento entre corredores após dois protocolos de treinamento de atrator. Revista Univap - revista.univap.br São José dos Campos-SP-Brasil. 2019; 25(48). ISSN 2237-1753
- [30]. Rangel GMM, Farias JM. de. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo. 2016; 22(6):493-498.
- [31]. Rodrigues R da C, *et al.* Perfil epidemiológico dos corredores de rua, das lesões ortopédicas e fatores de risco associados. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, 2023; 6(1):2202-2211. DOI:10.34119/bjhrv6n1-172.
- [32]. Rojo JR, Silva MM, Starepravo FA. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2019; 41(1):66-72.
- [33]. Roth A dos R, *et al.* Prevalência de lesão e fatores associados em corredores de rua da cidade de Juiz de Fora (MG). Fisioter Pesqui. 2018; 25(3):278-283. DOI: 10.1590/1809-2950/17016725032018
- [34]. Salgado C dos SP. O papel da fisioterapia no fortalecimento do core e no tratamento de lesões crônicas em atletas. Revista Tópicos. ISSN 2965-6672. DOI: 10.5281/zenodo.18778046. Ciências Humanas, Ciências da Saúde 25/02/2026
- [35]. Salicio VMM, *et al.* Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em Corredores de Rua em Cuiabá-MT. J Health Sci 2017; 19(2):78-82.
- [36]. Santos AA, Nascimento FWA. Biomecânica da corrida e lesões decorrentes aos erros dos movimentos: uma revisão bibliográfica. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo. 2022; 8(07). Jul.2022.ISSN -2675 –3375
- [37]. Van Der Worp MP, *et al.* Injuries in runners; a systematic review on risk factors and sex differences. PLoS One. 2015; 10(2):e0114937.
- [38]. Vilela Junior GB, *et al.* Biomecânica da corrida de longa distância. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. 2023; 15(3):13.
- [39]. Yamato TP, Saragiotto BT, Lopes A. D. Prevalência de dor Musculoesquelética em corredores de rua no momento em que precede o início da corrida. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis. 2011; 33(2):475-482.