



Título:	PRINCIPAIS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM CORREDORES: REVISÃO INTEGRATIVA DAS ESTRATÉGIAS DE TRATAMENTO		
Autores:	Sofia Vasconcellos Fredrich Profª Lisiane Lisboa Carvalho		
Área	[] Humanas [] Sociais Aplicadas [X] Biológicas e da Saúde [] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[X] Ensino [] Pesquisa [] Extensão [] Inovação
Resumo: A corrida, embora amplamente benéfica à saúde, está associada a um risco significativo de lesões musculoesqueléticas, especialmente em praticantes que negligenciam orientações adequadas ou excedem seus limites físicos. Este estudo tem como objetivo identificar as principais lesões em corredores e discutir os tratamentos utilizados, destacando a importância de uma abordagem terapêutica eficaz e individualizada na reabilitação. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, baseada em estudos publicados entre 2019 e 2024, coletados nas bases de dados <i>MEDLINE/PubMed</i> , <i>SciELO</i> , <i>Google Scholar</i> e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram incluídos estudos com foco em corredores, reabilitação de lesões, publicações em português ou inglês, publicações com acesso à íntegra e revistas avaliadas com Qualis \geq B2. A triagem e análise dos artigos foram realizadas inicialmente com o auxílio do software <i>Rayyan</i> e, posteriormente, de forma manual, a fim de garantir maior precisão na seleção. Os resultados revelaram como lesões mais prevalentes: Tendinopatia Patelar, Tendinopatia de Aquiles, Fascite Plantar, Síndrome da Banda Iliotibial, Síndrome Femoropatelar e Síndrome do Estresse Tibial Medial. A análise indicou que as estruturas do membro inferior são, geralmente, mais acometidas, e as causas frequentemente envolvem sobrecarga, biomecânica inadequada e ausência de acompanhamento profissional, também foi revelado que os tratamentos com maior taxa de êxito incluíram exercícios ativos de fortalecimento, reeducação da marcha e intervenções biomecânicas, além de recursos complementares como terapia por ondas de choque. De forma geral, as abordagens ativas demonstraram melhores resultados em termos de dor, função, equilíbrio e prevenção de recidivas, especialmente quando combinadas com correção postural e orientações técnicas. A análise evidenciou que abordagens personalizadas, combinando fortalecimento muscular, reeducação postural e recursos complementares, proporcionam resultados mais eficazes na reabilitação, promovendo maior segurança e funcionalidade na prática da corrida. Os achados dessa revisão reforçam a importância do tratamento adequado, fundamental para promover a recuperação, prevenir complicações e garantir que o atleta retorne de forma segura ao esporte. Além disso, destaca-se a necessidade de intervenções baseadas em evidências e avaliações funcionais detalhadas, com foco na causa da lesão e não apenas no alívio dos sintomas,			



fortalecendo o papel do fisioterapeuta como agente essencial na saúde esportiva, na readaptação ao gesto esportivo e na prevenção de novas lesões.

Palavras-chave: Corrida; Lesões Musculoesqueléticas; Tratamento Fisioterapêutico; Reabilitação.

Link do Vídeo: <https://drive.google.com/file/d/138uuNquTSSS-7xabyprERpiY-WLWw1x1/view?usp=sharing>