

CONGRESSO DA CORRIDA

Prof.º Mário Moniz Pereira

02 DEZEMBRO 2018
FÓRUM BRAGA



BRAGA
Cidade Europeia do Desporto



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, L.P.



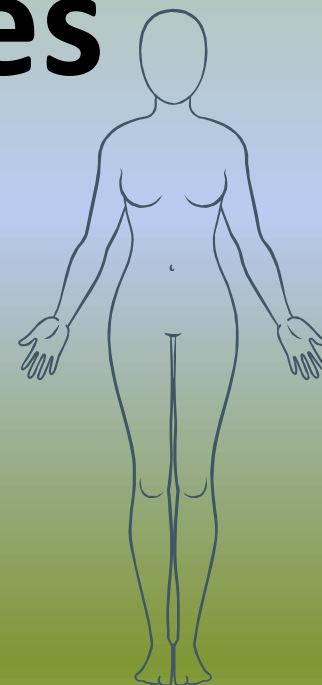
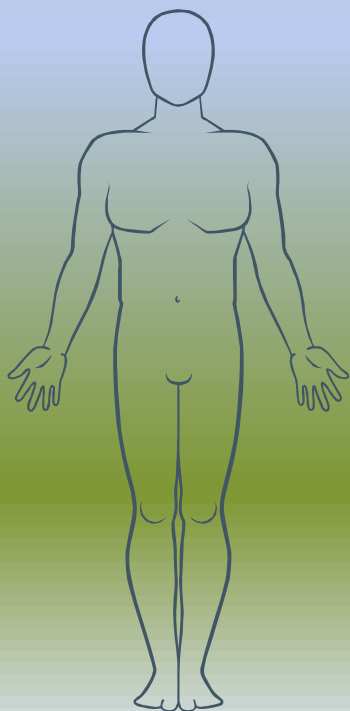
programa
nacional de
marcha
e corrida

Parceiro:

**CORRER
PORA
PRAZER**

Prevenção de Lesões do Corredor

Ana Maria de Freitas



Corrida

Uma das atividades físicas mais populares do mundo.

Número de participantes aumenta cada vez mais.

É uma das escolhas para :

procurar um estilo de vida saudável | controle de peso corporal |
melhorar a função cardiorrespiratória | prevenir a ocorrência de
doenças | melhorar o aspecto físico | reduzir o stress | melhorar
autoestima | melhorar estados de ansiedade e depressão |
melhorar a performance sexual | libertar emoções negativas...

Mas...

Pode conduzir a sobrecarga física global, emocional ou psicológica.

Situações delicadas ou mesmo graves: sistema imunitário enfraquecido, sobrecarga cardíaca, dificuldade de recuperação do sistema musculoesquelético...

Com mais ou menos efeitos colaterais.

**Se na sua prática não forem evitados ou tomados
determinados cuidados.**

Maratona Atenas Nov. 2016





prevenção

✗ aviso prévio

✗ cautela

✗ conjunto de medidas para evitar um mal: prevenção de uma doença.

In: Dicionário da língua portuguesa

Lesão desportiva

Em termos gerais, *“é todo o tipo de traumatismo ocorridos durante a prática de atividade física”* (Massada, 2001) .

“Patologia traumática adquirida durante a prática desportiva causando uma das seguintes condições: redução da atividade, necessidade de tratamento ou aconselhamento médico e/ou consequências negativas do ponto de vista económico e social.” (Schimdt-Olsen, 1991)

“Uma lesão funcional na prática habitual da sessão de treino ou competição, impedindo o atleta de entrar no próximo desafio competitivo.” ⁷

(Petersen, Holmich e Hagglund, 2005)

Níveis de Prevenção da lesão

Primária

Prever a ocorrência de lesão ou o risco de acidente pela primeira vez. Envolve as estratégias para as minimizar.

Promover a saúde.

Secundária

Procedimentos para minimizar o risco de complicações/ efeitos a médio e longo prazo das lesões que ocorrem.

Promover a cura da lesão.

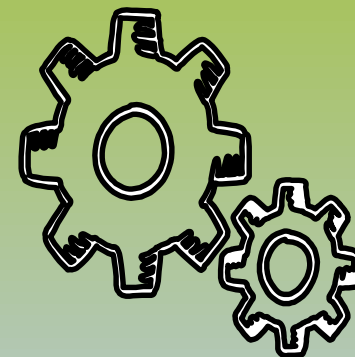
Terciária

Minimizar as consequências a longo prazo das sequelas das lesões.

Prevenir disfunções funcionais.

1.

Causas das Lesões



- ✘ (Má)Postura corporal
- ✘ (De)Equilíbrio Corporal
- ✘ (Falta)Coordenação motora
- ✘ (Pouca)Força muscular
- ✘ (Pouca)Flexibilidade
- ✘ Foco infeccioso á distancia (higiene oral / amigdalite)
- ✘ (Erros) Alimentação / Hidratação

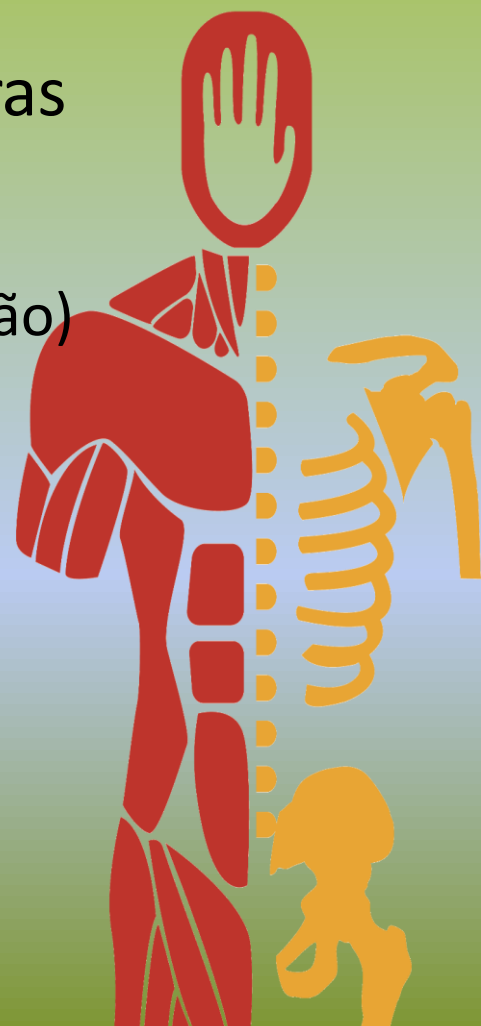
- ✘ (Auto)Medicação
- ✘ (Má) Recuperação do esforço (respeito tempo de repouso, horas sono)
- ✘ Cansaço Físico (sobrecarga de treino)
- ✘ Esforços repetitivos
- ✘ (Falta)Recuperação muscular (massagem, crioterapia, entre outros)
- ✘ (Não apropriado) Equipamento desportivo (sapatilhas/ vestuário adequado aos locais e temperaturas)

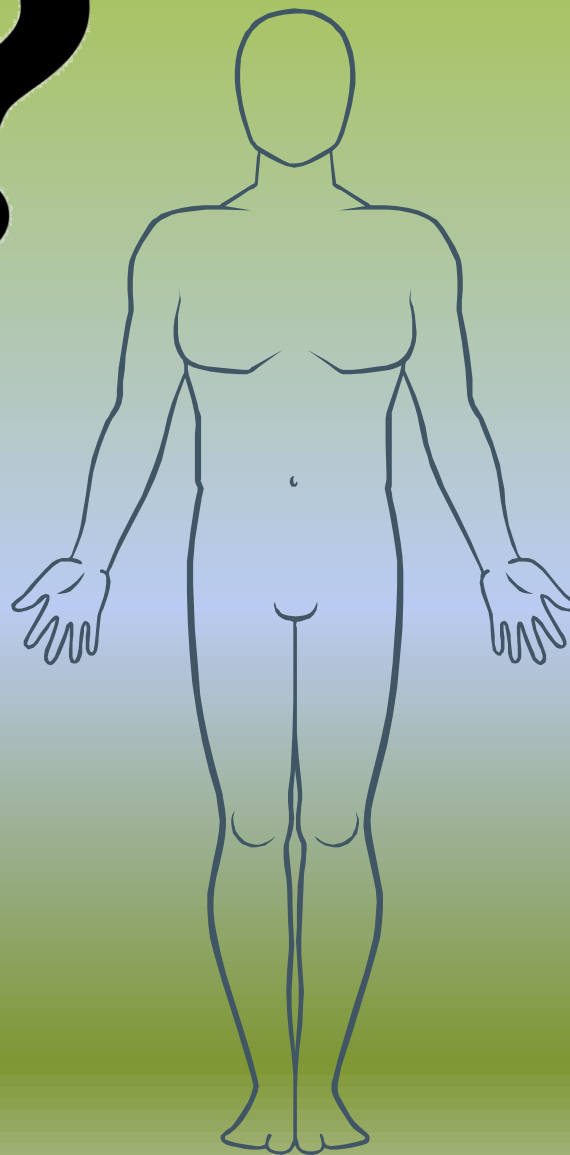
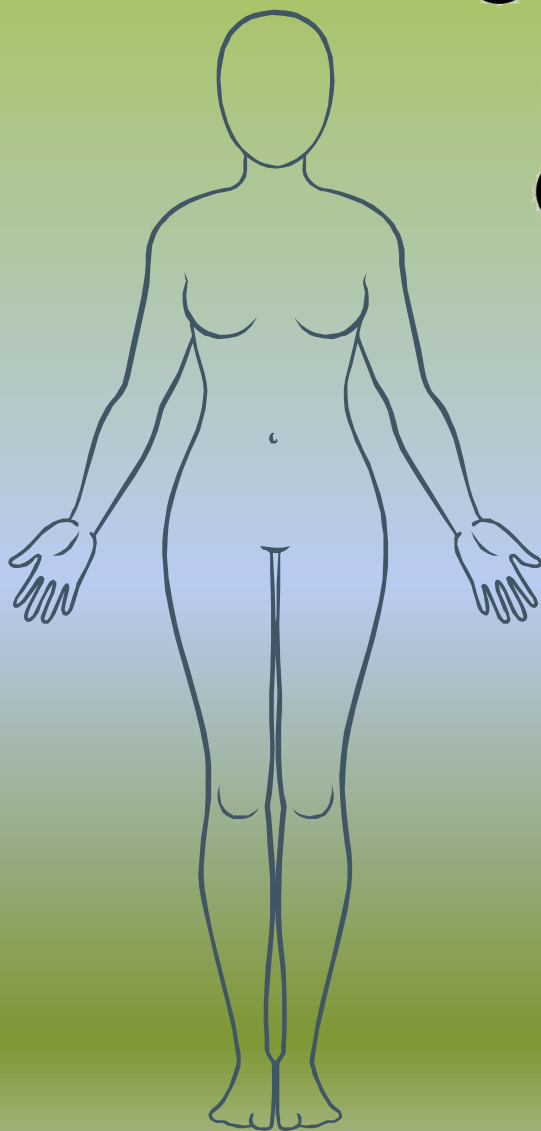
2

Tipo de lesões mais frequentes

As lesões desportivas pode envolver estruturas orgânicas como:

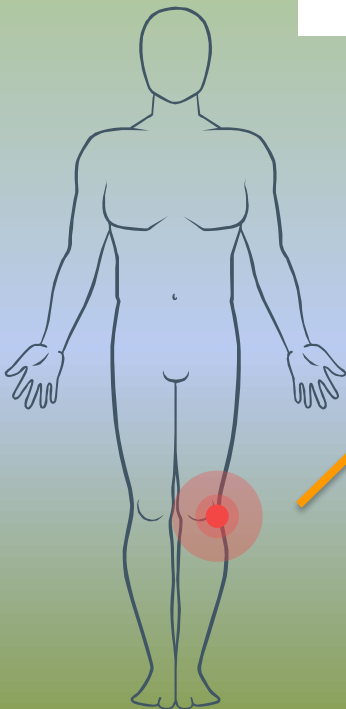
- ✗ pele (escoriações, cortes ,queimaduras por fricção)
- ✗ osso (fracturas)
- ✗ músculo esquelético (rupturas e tendinites)
- ✗ articulações (rupturas ligamentares, entorses)
- ✗ nervos e vasos sanguíneos (com pouca frequência).



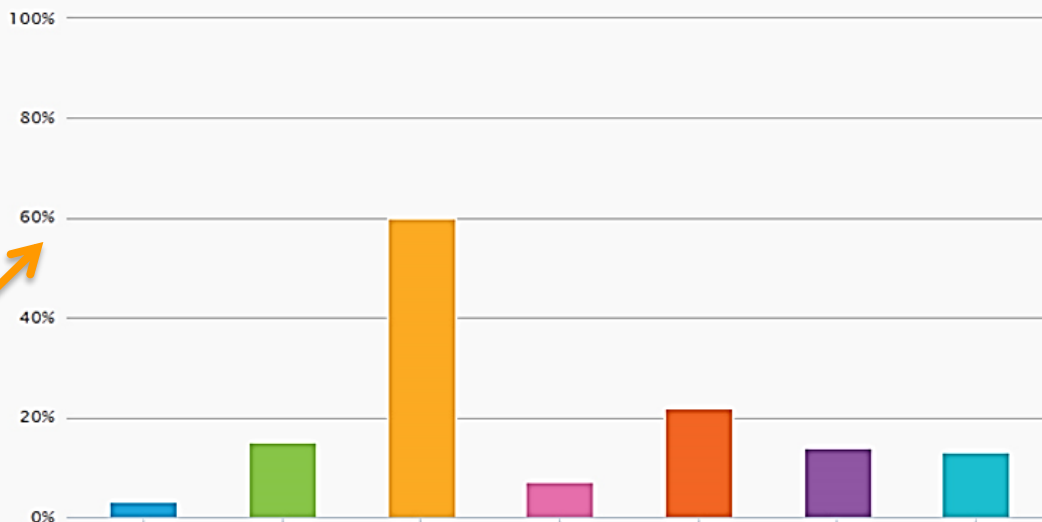


Inquérito

**CORRER
POR PRAZER**
.com



Como corredor, qual a lesão que mais o preocupa?



Tendinite | Ciática Rotura muscular

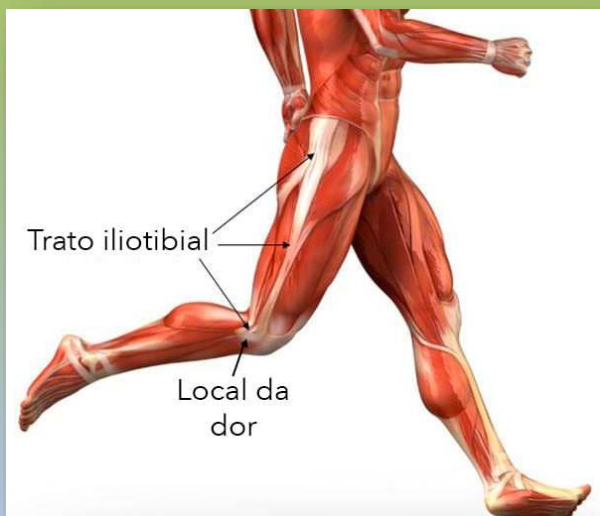
Fratura de esforço | Lesão dos gémeos | Lesão tendão Aquiles

Todas as mencionadas no questionário

Síndrome da banda iliotibial

“Joelho de corredor”

É uma lesão de sobrecarga, ou esforço, provocada por múltiplos movimentos repetidos.

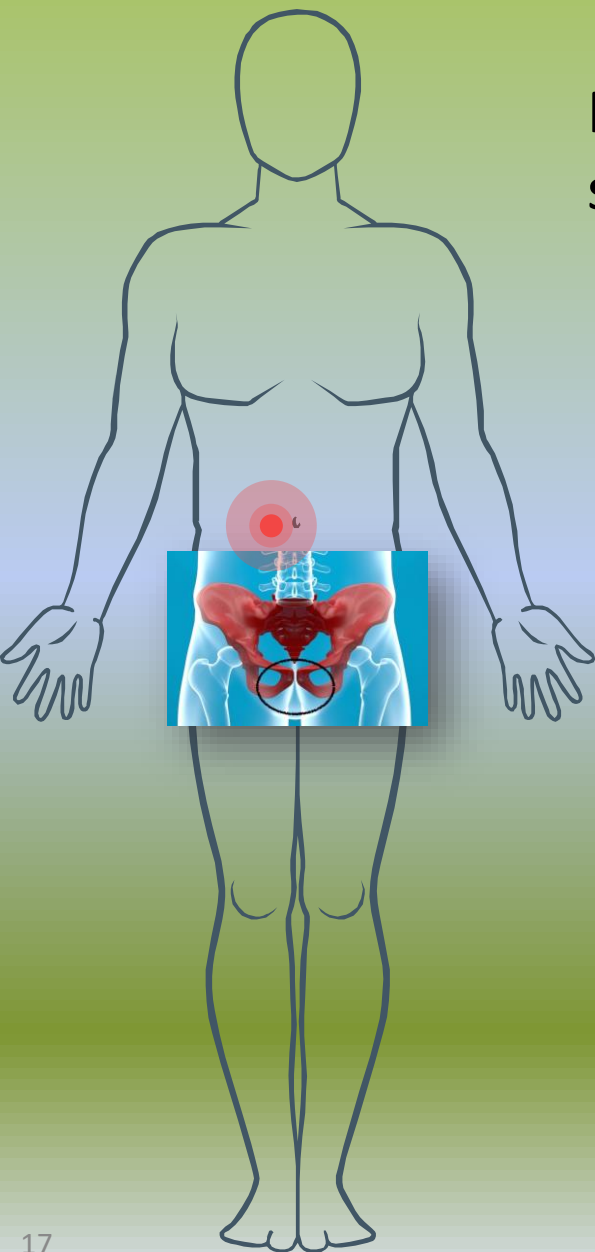


Fatores de risco:

- ✗ encurtamento muscular e/ou fraqueza muscular
- ✗ sobrecarga da musculatura
- ✗ falta de flexibilidade
- ✗ alterações anatómicas (encurtamento de um dos membros inferiores)
- ✗ pronação excessiva do pé (pé plano)
- ✗ uso de sapatilhas inadequadas
- ✗ alterações bruscas do treino (intensidade e velocidade)
- ✗ alterações das superfícies de treino (piso plano/inclinado; liso/irregular)

Pubalgia (osteíte púbica)

Resulta de um uso excessivo e repetitivo da sínfise púbica.

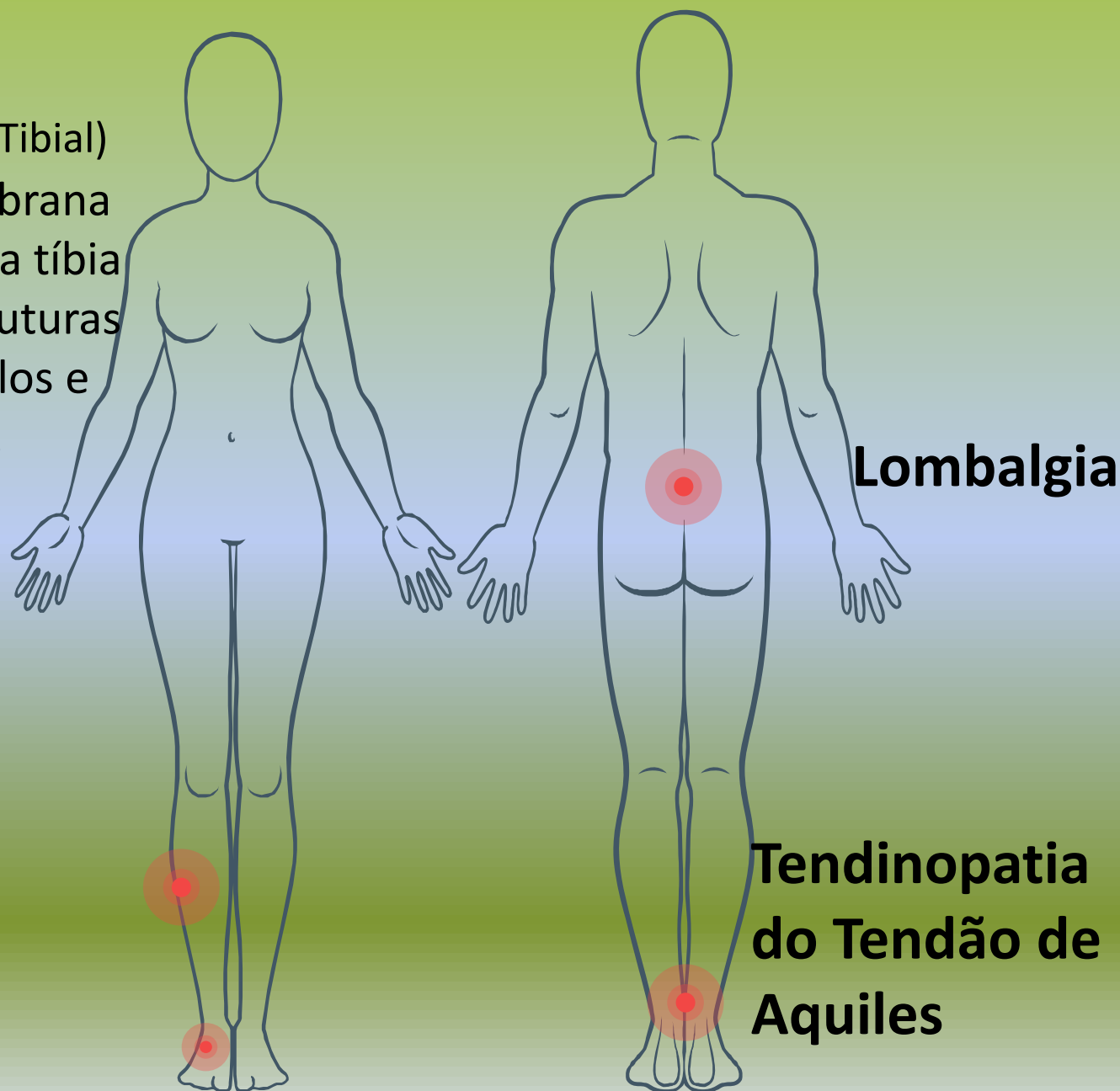


Fatores de risco:

- ✗ repouso escasso
- ✗ falta ou inadequada execução de alongamentos da musculatura adutora da coxa somado ao excesso de exercícios abdominais

Canelite (Periostite Tibial)
inflamação da membrana
que envolve o osso da tíbia
(periósteo) e/ou estruturas
adjacentes - músculos e
tendões tibiais.

Fascite plantar
inflamação da fáscia
plantar (suporta o
arco plantar;
amortecedor
durante o impacto
do pé no solo)



3.

Medidas Preventivas

Comportamentais

- ✗ Educação para a saúde
(hábitos alimentares,
consumo bebidas, tabaco,
higiene oral)
- ✗ Condição física
- ✗ Preparação mental

Organizacional

Exame médico de aptidão
física / avaliação

Técnicas



**Uso de equipamento seguro
e tecnicamente apropriado**

**Escolha adequada do
material/ equipamento
desportivo**

Escolha dos locais para treino





Planeamento/processos de treino adequados a cada corredor e ao grau de maturação

ehouseStory

Recuperação adequada







Para termos força é preciso **Equilíbrio**
Para termos postura é preciso **Disciplina**
Para termos saúde é preciso **Prevenção**





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



Obrigada.

Maratona Bucureste
Out.2018