



Escola Superior de Saúde
Fernando Pessoa

Licenciatura em Fisioterapia
Projeto de Graduação

**Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a
perceção do papel da fisioterapia em praticantes
de corrida.**

Lilly Jolivet 42751
Estudante de 4º ano em Fisioterapia
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
42751@ufp.edu.pt

Rui Vilarinho
Professor Adjunto na ESS-FP
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
rvilarinho@ufp.edu.pt

Porto, maio de 2025

Resumo

Introdução: A corrida tem-se tornado uma prática cada vez mais popular pelos seus benefícios físicos e mentais, embora esteja associada a uma elevada incidência de lesões. **Objetivos:** Analisar a prevalência e os tipos de lesões musculoesqueléticas mais comuns em corredores recreativos, bem como a percepção do papel do fisioterapeuta na prevenção, reabilitação e a satisfação com os cuidados recebidos. **Métodos:** Estudo observacional transversal com 186 corredores recreativos por meio de um questionário online, autoaplicável, divulgado nas redes sociais. **Resultados:** 54% relataram pelo menos uma lesão relacionada com a corrida. O joelho foi a região mais afetada (30,3%), e o tendão a estrutura mais lesada (39,4%). Entre os lesionados, 67,3% consultaram um fisioterapeuta e 85,3% receberam orientação após a reabilitação. Para 72,5%, a fisioterapia foi importante ou muito importante na reabilitação. Quanto à prevenção, 91,4% reconheceram sua importância, mas apenas 63,4% consideraram crucial. **Conclusão:** Confirma-se a elevada frequência de lesões entre corredores recreativos, assim como o papel central da fisioterapia tanto na prevenção quanto na reabilitação.

Palavras-chave: *Corrida, Lesões, Fisioterapia, Prevenção, Percepção*

Abstract

Introduction: Running has become an increasingly popular activity due to its physical and mental benefits, although it is associated with a high incidence of injuries. **Objectives:** To analyze the prevalence and types of the most common musculoskeletal injuries among recreational runners, as well as their perception of the physiotherapist's role in prevention, rehabilitation, and satisfaction with the care received. **Methods:** Cross-sectional observational study involving 186 recreational runners through a self-administered online questionnaire shared via social media. **Results:** 54% reported at least one running-related injury. The knee was the most affected area (30.3%), and the tendon was the most frequently injured structure (39.4%). Among the injured participants, 67.3% consulted a physiotherapist, and 85.3% received guidance after rehabilitation. For 72.5%, physiotherapy was considered important or very important for recovery. Regarding prevention, 91.4% acknowledged the importance of physiotherapy, but only 63.4% viewed its role as crucial. **Conclusion:** The high frequency of injuries among recreational runners is confirmed, as well as the central role of physiotherapy in prevention and rehabilitation.

Keywords: *Running, Injuries, Physiotherapy, Prevention, Perception.*

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

1.Introdução

A corrida, uma prática desportiva em crescimento, tem vindo a ganhar popularidade devido aos diversos benefícios que oferece para a saúde física e mental (Santos, 2017). Em particular, em Portugal, a prática da corrida tem registado uma evolução significativa nos últimos anos, tornando-se uma atividade cada vez mais comum entre a população adulta (Pereira et al., 2021). De acordo com um estudo de Santos (2017), a prática de corrida varia entre 5,5% e 8,5% da população portuguesa.

Os benefícios da corrida vão muito além da simples melhoria da condição física. Estudos demonstram que a prática regular de corrida tem efeitos positivos na saúde mental, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão, ao mesmo tempo que reforça o bem-estar e a recuperação dos corredores (Pereira et al., 2021). Esta atividade contribui também para a prevenção de doenças crónicas como a obesidade, hipertensão, dislipidemia, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, além de promover a saúde músculo-esquelética, melhorando a densidade óssea e a funcionalidade articular (Lee et al., 2014; Pedisic et al., 2020). Assim, a corrida revela-se uma ferramenta poderosa na promoção da saúde pública.

No entanto, com o aumento da popularidade desta atividade, surgem desafios, nomeadamente no que diz respeito às lesões musculoesqueléticas. Segundo Fokkema et al. (2023), quase 50% dos corredores recreativos sofrem lesões relacionadas com a corrida ao longo do ano, incluindo tendinopatias, dores no joelho e fraturas por stress. De acordo com Burke et al. (2023), as patologias mais frequentes entre os corredores amadores dizem respeito principalmente a lesões por sobrecarga e a distúrbios músculo-tendinosos. Entre elas, a tendinopatia do tendão de Aquiles representa uma proporção significativa dos casos (21%), seguida das distensões dos músculos gastrocnêmios (15%), das fraturas de stress dos membros inferiores (10%), bem como da fascíte plantar e das lombalgias (9%) e da dor fêmoro-patelar (8%). Além disso, outras patologias envolvendo o joelho, como a tendinopatia patelar (2%) e o síndrome de fricção da banda iliotibial (3%), também foram observadas, reforçando a importância desta articulação na prática da corrida. Estas condições, frequentemente associadas a solicitações repetitivas, refletem as exigências biomecânicas impostas durante a prática da corrida.

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

A análise dos dados por sexo revela algumas disparidades na distribuição das patologias. Os homens apresentam uma incidência significativamente mais elevada de distensões dos músculos gastrocnêmios, representando 14% dos casos em comparação com apenas 2% nas mulheres. As tendinopatias do tendão de Aquiles, por outro lado, afetam ambos os sexos de forma equivalente, com uma ligeira predominância nos homens (14%) em comparação com as mulheres (13%). No entanto, as mulheres parecem ser mais suscetíveis às tendinopatias dos isquiotibiais (5% contra 3%) e às fraturas de stress, embora estas diferenças não sejam estatisticamente significativas. As lombalgias e dor femoro-patelares também aparecem ligeiramente mais frequentes nos homens (7%) do que nas mulheres (3%), o que pode ser explicado por diferenças na técnica de corrida, na carga de treino ou na biomecânica entre os dois sexos (Burke et al., 2023). O tratamento das lesões passa por uma abordagem global que combina a correção das técnicas de corrida, a adaptação dos programas de treino e programas de reabilitação. O fisioterapeuta pode desempenhar um papel central na gestão das lesões e na redução do risco de recidiva nesta prática desportiva. Programas de reabilitação, que incluem exercícios específicos e uma reabilitação progressiva, mostraram-se eficazes na prevenção das lesões e na melhoria do desempenho dos corredores (Sacco, Trombini-Souza & Suda, 2023).

Apesar desta prevalência, existe uma lacuna notável na literatura no que diz respeito à percepção dos corredores sobre o papel da fisioterapia na prevenção e gestão dessas lesões. Um estudo recente explorou a percepção das lesões por parte dos atletas e dos seus treinadores, mas não abordou especificamente o papel dos fisioterapeutas neste contexto (Finch, McDonald, & Gabbett, 2017).

Essa ausência de dados sublinha a relevância do nosso estudo, que pretende preencher esta lacuna ao investigar a prevalência de lesões músculo-esqueléticas em corredores e a percepção que estes têm sobre o papel da fisioterapia. Ao fornecer informações valiosas, esta pesquisa pode orientar intervenções específicas para melhorar a prevenção e o tratamento das lesões associadas à prática da corrida.

O objetivo principal deste estudo foi analisar a prevalência de lesões musculoesqueléticas entre os corredores, bem como compreender a sua percepção sobre o papel dos fisioterapeutas na prevenção e reabilitação dessas lesões. Esta pesquisa

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

procurou identificar as características demográficas dos corredores recreativos e avaliar a sua relação com o risco de lesão. Outro objetivo importante foi caracterizar os tipos de lesões musculoesqueléticas mais frequentemente encontradas nesta população específica. Por fim, ao explorar a percepção dos corredores recreativos sobre o impacto das intervenções dos fisioterapeutas, este estudo visou avaliar o seu nível de satisfação em relação aos serviços recebidos e a eficácia percebida da fisioterapia na prevenção de lesões e na reabilitação pós-lesão. Os resultados obtidos permitirão compreender melhor as necessidades específicas dos corredores recreativos em termos de prevenção de lesões e aprimorar as estratégias de intervenção dos fisioterapeutas.

2. Metodologia

2.1 Tipo de estudo

Para responder aos objetivos propostos, foi realizado um estudo observacional e transversal.

2.2 Participantes

Este estudo envolveu adultos que praticam corrida de forma recreativa. Um praticante de corrida de forma recreativa definiu-se como qualquer corredor que treina e participa regularmente em competições durante o seu tempo livre, independentemente do nível de desempenho (desde iniciantes até atletas bem treinados) e dos objetivos específicos (por exemplo, prazer, saúde, competição, etc) (van der Worp et al., 2015). O recrutamento dos participantes para este estudo foi principalmente realizado através das redes sociais (instagram, whatsapp, facebook), bem como por meio de recomendações pessoais de conhecidos, familiares e amigos (Boullosa et al. 2020).

2.3 Critérios de elegibilidade

Os critérios de inclusão foram os seguintes: corredores do sexo feminino ou masculino, com idade superior ou igual a 18 anos, de nacionalidade portuguesa e francesa e considerados praticantes de corrida de forma recreativa, de acordo com a definição acima apresentada.

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Os critérios de exclusão para este estudo incluíram pessoas com diagnóstico estabelecido de deficiências físicas, cognitivas, de comunicação ou sensoriais (como deficiência visual ou auditiva). Além disso, não foram incluídas pessoas que correm de forma não recreativa, ou seja, aquelas que participam em competições de alto nível e com remuneração no desporto. Não foram incluídas no estudo pessoas que praticam corrida há menos de um ano.

2.4 Instrumentos

Este questionário, especialmente desenvolvido para este estudo, visou coletar dados sociodemográficos e informações sobre a prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel dos fisioterapeutas entre os praticantes de corrida. As variáveis abordadas no questionário foram divididas em quatro seções principais.

A primeira parte, **Informações Gerais**, incluiu perguntas sobre a idade do participante, o tempo de prática de corrida e a frequência semanal de corrida. Esses dados permitiram descrever o perfil sociodemográfico dos participantes.

A segunda parte, **Histórico de Lesões**, explorou os antecedentes de lesões músculo-esqueléticas dos praticantes de corrida. As variáveis incluíram as estruturas afetadas, as localizações específicas das lesões, a data de ocorrência, além da presença ou não de um diagnóstico médico. Esta seção visou identificar a frequência e os tipos de lesões mais comuns nesta população.

A terceira parte, **Reabilitação e Percepção do Papel da Fisioterapia**, questionou sobre a experiência dos participantes com a fisioterapia. As variáveis incluíram a duração dos tratamentos recebidos, sua satisfação geral em relação à eficácia do tratamento, bem como sua percepção da importância da reabilitação para a gestão das lesões e a prevenção de futuras lesões.

Por fim, a quarta parte, **Percepção sobre os Fisioterapeutas e a Prevenção de Lesões**, explorou como os praticantes de corrida percebem o papel dos fisioterapeutas na prevenção de lesões. As variáveis incluíram a opinião sobre a importância da

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

fisioterapia para evitar lesões, a frequência de conselhos recebidos sobre técnica de corrida, bem como sua opinião sobre a utilidade de consultar um fisioterapeuta para melhorar suas performances e prevenir lesões futuras. Este questionário está disponível no Anexo I (PT/FR).

2.5 Procedimentos

O questionário foi disponibilizado em formato digital, via um link no Google Forms , e de forma presencial.

2.6 Procedimentos Éticos

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (ESS/LFST - 697/25-2). O estudo foi destinado exclusivamente a participantes maiores de idade, que participaram de forma voluntária e sem qualquer obrigação.

Os objetivos do estudo, assim como os procedimentos e os direitos dos participantes em relação à confidencialidade e anonimato dos dados, foram claramente explicados desde o início. Cada participante foi informado de que podia se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer consequência. O anonimato do questionário foi garantido, sem solicitar qualquer dado identificável, respeitando a privacidade dos participantes.

2.7 Análise estatística

A análise estatística foi realizada utilizando o software IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 30.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA). O nível de significância foi estabelecido em $p < 0,05$. A normalidade das distribuições das variáveis quantitativas foi verificada por meio do teste de Kolmogorov–Smirnov. Foi utilizada a estatística descritiva, nomeadamente a mediana e os percentis 25-75 para as variáveis idade e anos de prática. Foram utilizadas a frequência absoluta e relativa para analisar a prevalência das lesões, o local, a estrutura, o diagnóstico médico, a consulta do fisioterapeuta, o conselho do fisioterapeuta, a percepção da importância da reabilitação, a satisfação com o fisioterapeuta, a percepção da importância da prevenção das lesões, a duração das sessões de fisioterapia, o local da realização do programa de reabilitação e os conselhos recebidos de fisioterapeutas sobre técnica de corrida para prevenir lesões.

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

3.Resultados

A amostra incluída foi composta por 186 corredores, com uma idade mediana de 25 [23-28,25 anos] com um tempo de prática de corrida de 3 [1-5] anos. A maioria dos corredores treina entre 2 a 3 vezes por semana (53,8%).

Tabela 1 – Características demográficas e de treino da amostra (N = 186)

Variável	Amostra total (n = 186)	Mínimo – Máximo
Idade (anos), M [P25-P75]	25 [23-28,25]	18 – 69
Anos de prática (anos), M [P25-P75]	3[1-5]	1 – 40
Frequência (sessões/semana), n (%)		
Menos de 2 vezes/semana	30 (16,1)	
2 a 3 vezes/semana	100 (53,8)	
4 a 5 vezes/semana	44 (23,7)	
Mais de 5 vezes/semana	12 (6,5)	

Legenda: M = mediana; P = percentis 25 e 75.

Dos 186 corredores inquiridos, 54,3% (n=101) afirmaram já terem sofrido pelo menos uma lesão relacionada com a corrida. O total de lesões registadas é de 142, com uma média de $1,41 \pm 0,67$. Nenhum dos corredores inquiridos indicou mais de três lesões no momento do preenchimento do questionário.

Tabela 2 – Distribuição do número de lesões por corredor (N = 186)

Lesão	frequência absoluta (n)	Percentagem (%)
1ª Lesão	101	54,3%
2ª Lesão	37	19,9%
3ª Lesão	4	2,2%
4ª Lesão	0	0,0%
5ª Lesão	0	0,0%
Total	142	100%

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

A figura 3 apresenta a distribuição das lesões por localização anatômica. As localizações mais referidas foram o joelho (30,3%), o tornozelo/pé (24,6%) e a perna (21,8%).



Figura 3 – Distribuição das lesões por localização anatômica (n=142 lesões)

A Tabela 4 apresenta a distribuição das lesões por estrutura anatômica afetada. As estruturas mais referidas foram os tendões (39,4%), os músculos (23,2%), as estruturas ósseas (22,5%) e os ligamentos (14,8%).

Tabela 4 – Distribuição das lesões por estrutura anatômica afetada (n=101 lesões)

Estrutura	Número	Porcentagem (%)
Tendão	56	39,4%
Músculo	33	23,2%
Osso	32	22,5%
Ligamento	21	14,8%

Dos corredores lesionados, 66,3% declararam ter recebido um diagnóstico médico. A patologia mais referida foi a síndrome patelo-femoral (20,9%).

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Tabela 5 – Distribuição dos diagnósticos médicos para a lesão mais recente (n=67)

Diagnóstico	Número	Percentagem (%)
Síndrome patelo-femoral	14	20,9%
Tendinopatia de Aquiles	8	11,9%
Periostite	9	13,4%
Síndrome da banda iliotibial	4	10,4%

Onze outras patologias menos frequentes também foram referidas pelos participantes no questionário. Devido a sua baixa prevalência, encontram-se apresentadas no anexo (Tabela 5).

Dos corredores lesionados, 67,3% (n = 68) declararam ter consultado um fisioterapeuta para tratar a sua lesão relacionada com a corrida.

Tabela 6 – Consulta com fisioterapeuta (n=101 corredores lesionados)

Resposta	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	68	67,3%
Não	33	32,7%

Os resultados relativos às variáveis local do programa de reabilitação (Tabela 7) e a duração das sessões de fisioterapia (Tabela 8), encontram-se em anexo.

Após o programa de reabilitação, 85,3% dos corredores (n=58) afirmaram ter recebido orientações para manter os resultados obtidos.

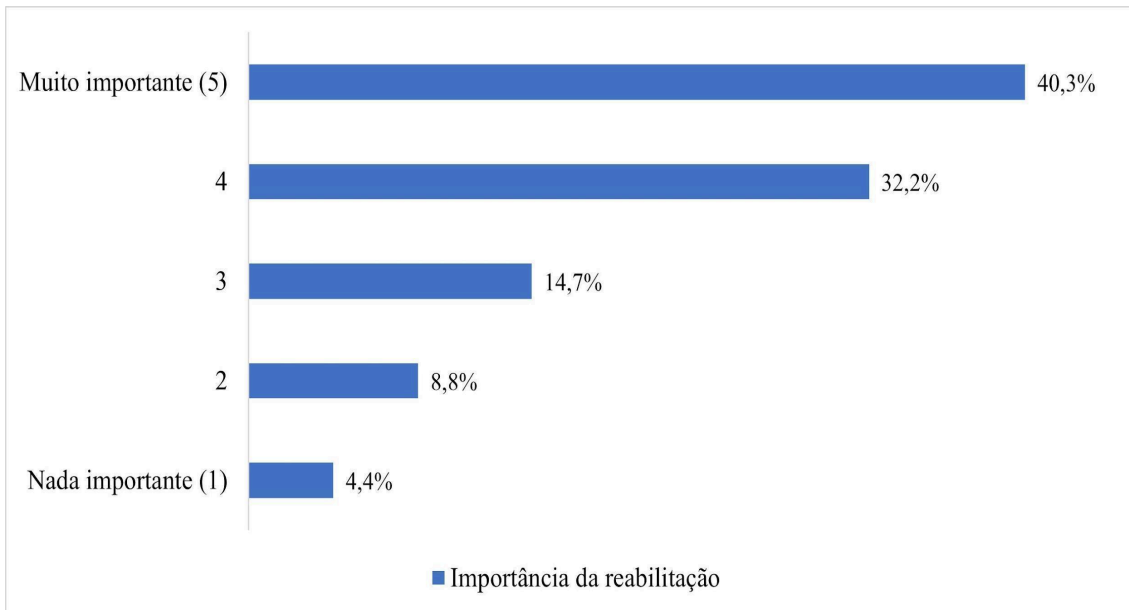
Tabela 9 – Conselhos fornecidos aos participantes após a reabilitação (n=68)

Resposta	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	58	85,3%
Não	10	14,7%

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Os participantes avaliaram o grau de importância da reabilitação na gestão da sua lesão e na prevenção de futuras lesões. A maioria considerou a reabilitação como muito importante (40,3%) ou importante (32,2%).

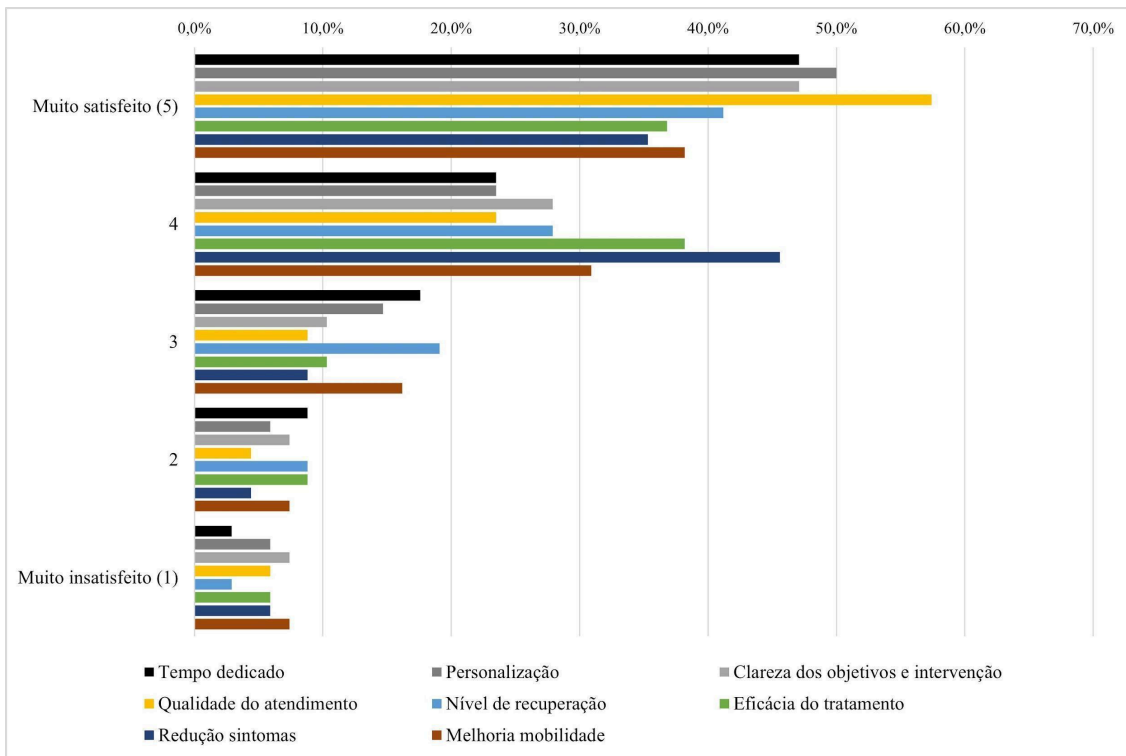
Gráfico 10 – Percepção da importância da reabilitação (n=68)



O gráfico 11 apresenta 68 participantes que consultaram um fisioterapeuta e realizaram reabilitação, a tabela apresenta a apreciação dominante de cada aspecto avaliado em relação ao tratamento fisioterapêutico recebido. Os resultados mostram que os participantes se referiram como “muito satisfeitos” sobretudo quanto ao tempo dedicado às sessões (47,1%), à personalização da intervenção (50,0%), à clareza dos objetivos e intervenção (47,1%) e à qualidade do atendimento (57,4%). O nível de recuperação (41,2%), a eficácia do tratamento (36,8%), a redução dos sintomas (35,3%) e a melhoria da mobilidade (38,2%) também foram maioritariamente avaliados como muito satisfatórios, ainda que com ligeiramente menos frequência.

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Gráfico 11 – Satisfação com o tratamento fisioterapêutico (n=68)



Esta secção seguinte foi respondida por todos os participantes (n=186), independentemente de terem consultado ou não um fisioterapeuta, uma vez que se refere à percepção geral do papel preventivo da fisioterapia no contexto da corrida.

A maioria dos corredores (91,4%, n=170) considera que o fisioterapeuta desempenha um papel importante ou muito importante na prevenção de lesões. Entre os participantes que não reconheceram essa função preventiva (n=16), foram identificadas diversas justificações nas respostas abertas. As explicações mais frequentes referem-se à falta de informação, a uma visão limitada da profissão e à preferência por métodos autónomos de prevenção.

Tabela 12 – Percepção da importância do fisioterapeuta na prevenção de lesões (n=186)

Percepção	Número	Percentagem (%)
Sim	170	91,4 %
Não	16	8,6 %

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

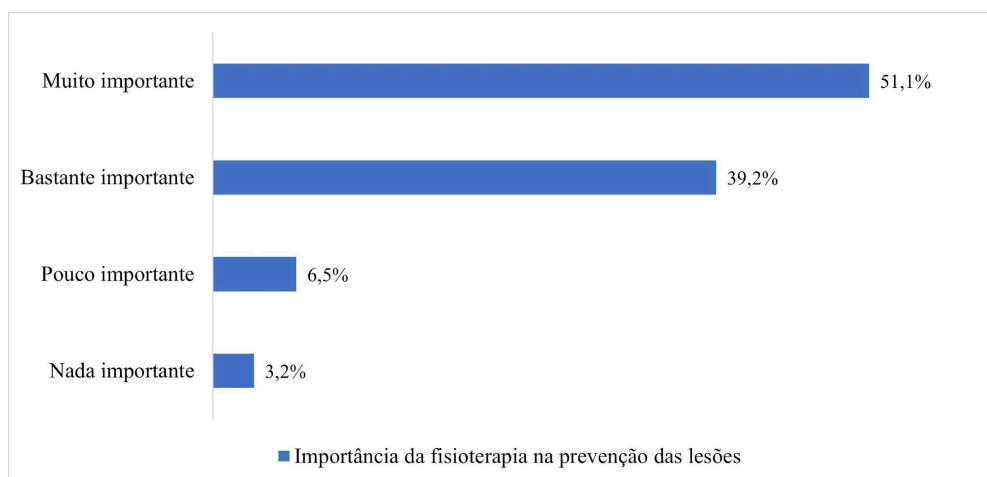
A Tabela 13 mostra que 63,4 % dos participantes já receberam conselhos de fisioterapeutas sobre técnica de corrida para prevenir lesões, enquanto 31,2 % não receberam e 5,4 % não se recordam.

Tabela 13 – Conselhos recebidos de fisioterapeutas sobre técnica de corrida para prevenir lesões (n=186)

Resposta	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Sim	118	63,4%
Não	58	31,2%
Não me recordo	10	5,4%

A Tabela 14 apresenta as respostas dos participantes sobre a importância que atribuem à fisioterapia na prevenção de lesões entre corredores. A maioria (51,1 %, n=95) considera esse papel como muito importante.

Tabela 14 – Importância atribuída à fisioterapia na prevenção de lesões (n=186)



Entre os 101 corredores que relataram pelo menos uma lesão, 33 (33,7%) não consultaram um fisioterapeuta após o episódio. A esses participantes foi colocada a questão sobre a utilidade percebida da fisioterapia na melhoria do desempenho e na prevenção de futuras lesões. Todos os participantes (n=33) demonstraram interesse em realizar uma consulta preventiva com um fisioterapeuta conforme apresentado na tabela 15 em anexo.

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

4. Discussão

Os resultados deste estudo mostram que uma proporção significativa de corredores recreativos sofreu pelo menos uma lesão músculo-esquelética associada à prática da corrida (54% dos 186 participantes). Este resultado está de acordo com a literatura atual, que estima que entre um terço e dois terços dos corredores se lesionam anualmente (Warne et al., 2021). Num estudo internacional com corredores regulares, cerca de 68% relataram pelo menos uma lesão nos últimos 12 meses, das quais mais de 80% foram atribuídas diretamente à prática da corrida (Kakouris et al., 2021).

No presente estudo, foram registradas 142 lesões entre os 101 corredores lesionados, com uma média de 1,41 lesões por participante. A totalidade dos casos envolveu, no máximo, três episódios de lesão, o que reflete uma prevalência moderada de lesões múltiplas. A distribuição anatômica observada mostra uma predominância das lesões nos membros inferiores, com destaque para o joelho (30,3%), tornozelo/pé (24,6%) e perna (21,8%). Estes dados corroboram os resultados obtidos por Kakouris et al. (2021), que identificaram o joelho e o pé como as áreas mais vulneráveis entre corredores recreativos.

Sobre as estruturas anatômicas afetadas, os tendões foram os mais frequentemente mencionados (39,4%), seguidos pelos músculos (23,2%), estruturas ósseas (22,5%) e ligamentos (14,8%). Este padrão é coerente com a literatura sobre lesões por sobrecarga em corredores, que aponta uma elevada incidência de tendinopatias e lesões musculares, frequentemente associadas à repetição de microtraumas durante os treinos (Vincent et al., 2022). Estes dados sugerem que as lesões relatadas são predominantemente de origem crônica, relacionadas a desequilíbrios biomecânicos e à gestão inadequada da carga de treino, e não resultantes de traumas agudos isolados.

Entre os corredores lesionados, 66,3% (n= 67) declararam ter recebido um diagnóstico médico para a sua lesão. As patologias mais frequentemente identificadas foram a síndrome patelo-femoral (20,9%), a tendinopatia de Aquiles (11,9%) e a periostite tibial (13,4%), o que está em linha com as revisões recentes da literatura (Kakouris, Yener & Fong, 2021; Lopes et al., 2021). Estas três condições figuram entre as lesões de

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

sobrecarga mais comuns em corredores amadores e são geralmente atribuídas a fatores como excesso de treino, técnica inadequada e falta de períodos de recuperação. A elevada frequência desses diagnósticos reforça a necessidade de intervenções precoces e bem direcionadas para minimizar o risco de agravamento ou recorrência.

Entre os corredores lesionados, 67,3% declararam ter consultado um fisioterapeuta para tratar a sua lesão. Esta taxa indica uma boa adesão à reabilitação profissional nesta população, e está em consonância com os dados de Yesko et al. (2023), que sublinham a confiança crescente dos desportistas na atuação dos fisioterapeutas. Entre os que realizaram reabilitação (n=68), a maioria (91,2%) realizou o programa com o mesmo profissional da consulta inicial, sugerindo uma continuidade terapêutica eficaz.

Em relação à duração dos programas de reabilitação, a maioria dos participantes (39,7%) relatou ter seguido um tratamento entre 1 e 3 meses, enquanto 35,3% não se recordavam da duração. Esta ausência de referência temporal em parte da amostra pode refletir um envolvimento mais passivo no processo ou uma percepção difusa do acompanhamento recebido. Além disso, 85,3% dos corredores afirmaram ter recebido conselhos para manter os resultados obtidos após a reabilitação, o que demonstra um esforço por parte dos profissionais em promover uma recuperação sustentada.

Entre os participantes que realizaram reabilitação, a maioria atribuiu grande importância ao processo na gestão da sua lesão. Assim, 40,3% consideraram a reabilitação como “muito importante” e 32,2% como “importante”, totalizando 72,5% de percepção positiva. Estes resultados sublinham o reconhecimento do papel da fisioterapia na recuperação funcional após lesões, em conformidade com os achados de Kilic et al. (2022), que destacam que a qualidade e a continuidade da reabilitação estão diretamente associadas a melhores resultados clínicos e menor risco de recidiva.

A percepção geral da intervenção fisioterapêutica foi amplamente positiva. Os participantes manifestaram altos níveis de satisfação relativamente à qualidade do atendimento (57,4% muito satisfeitos), à personalização do tratamento (50,0%), à clareza dos objetivos (47,1%) e ao tempo dedicado às sessões (47,1%). Estes resultados reforçam os dados de Nicholson et al. (2023), que associam a satisfação dos pacientes à

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

escuta ativa, ao envolvimento no plano de tratamento e à clareza da comunicação terapêutica.

Quanto ao respeito à dimensão preventiva sobre os 186 corredores, 91,4% dos participantes reconheceram que os fisioterapeutas desempenham um papel importante ou muito importante na prevenção de lesões associadas à corrida.

De mais 63,4% dos participantes já receberam conselhos de fisioterapeutas sobre técnica de corrida para prevenir lesões, enquanto 31,2% não receberam e 5,4% não se recordam. Estes dados indicam que uma parte expressiva dos corredores já teve contacto com orientações preventivas, o que evidencia o envolvimento crescente da fisioterapia na educação e na redução do risco de lesões associadas à prática da corrida.

Entre os 101 corredores que relataram pelo menos uma lesão, 33 (33,7%) não consultaram um fisioterapeuta. Todos esses participantes consideraram que a fisioterapia poderia ser útil para melhorar o desempenho e prevenir futuras lesões, o que revela um reconhecimento potencial mesmo entre os não-utilizadores. Este resultado indica uma oportunidade relevante para expandir o acesso e a comunicação sobre os benefícios da fisioterapia preventiva.

Entre os pontos fortes deste estudo destaca-se a utilização de uma amostra relativamente ampla (n=186), composta exclusivamente por corredores recreativos. O questionário foi construído com base em dados da literatura e permitiu recolher informações detalhadas sobre o perfil de treino, a ocorrência de lesões, o percurso de reabilitação e a percepção do papel do fisioterapeuta.

Contudo, este estudo apresenta algumas limitações. Os dados foram baseados em autorrelato, o que pode ter introduzido viés de memória ou interpretação subjetiva. Outra limitação é que a recolha foi feita principalmente através de plataformas digitais, o que pode excluir corredores com menor acesso à internet ou menor familiaridade com meios digitais, reduzindo assim a generalização dos resultados.

Tanto quanto é do nosso conhecimento, este é um dos poucos estudos que abordam de forma integrada a prevalência de lesões, a caracterização anatómica dos quadros lesivos,

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

o percurso de reabilitação e a percepção preventiva da fisioterapia entre corredores amadores. Os resultados obtidos podem servir de base para futuras investigações longitudinais, bem como para o desenvolvimento de estratégias educativas e preventivas dirigidas à comunidade de corredores, com foco na prevenção de lesões e na otimização da performance através da atuação fisioterapêutica.

5. Conclusão

A prevalência de lesões musculoesqueléticas entre corredores recreativos revelou-se elevada, especialmente nos membros inferiores, com destaque para o joelho e o tornozelo. Além disso, a fisioterapia foi percebida como benéfica tanto na fase de reabilitação quanto na prevenção de novas lesões. A maioria dos corredores lesionados recorreu ao acompanhamento fisioterapêutico e demonstrou elevada satisfação com os cuidados recebidos. O interesse generalizado por consultas preventivas evidencia também a crescente valorização do papel educativo e preventivo do fisioterapeuta. Assim, este estudo destaca o papel essencial da fisioterapia na saúde dos corredores recreativos e sublinha a necessidade de desenvolver estratégias de intervenção mais direcionadas e acessíveis, a fim de reforçar a prevenção e otimizar o desempenho.

6. Referência Bibliografia

Boullosa, D., Esteve-Lanao, J., Casado, A., Peyré-Tartaruga, L. A., Gomes da Rosa, R., & Del Coso, J. (2020). Factors Affecting Training and Physical Performance in Recreational Endurance Runners. *Sports*, 8(3), 35. <https://doi.org/10.3390/sports8030035>

Burke, A., Dillon, S., O'Connor, S., Whyte, E. F., Gore, S., & Moran, K. A. (2023). Aetiological Factors of Running-Related Injuries: A 12 Month Prospective "Running Injury Surveillance Centre" (RISC) Study. *Sports Medicine - Open*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00589-1>.

Edouard, P., Caumeil, B., Verhagen, E., Guilhem, G., & Ruffault, A. (2022). Maximising individualisation of sports injury risk reduction approach to reach success. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 26(3), 100394. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2022.100394>

Finch, C. F., McDonald, W. M., & Gabbett, T. J. (2017). How elite athletes, coaches, and physiotherapists perceive a sports injury. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(2), 164-170. <https://doi.org/10.1002/tsm2.53>

Fokkema, T., Varkevisser, N., de Vos, R. J., Bierma-Zeinstra, S. M. A., & van Middelkoop, M. (2023). Factors Associated With Running-Related Injuries in Recreational Runners With a History of Running Injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 33(1), 61–66. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001076>.

Kakouris, N., Yener, N., & Fong, D. T. P. (2021). A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. *Journal of Sport and Health Science*, 10(5), 513–522. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.04.001>

Kemler, E., Blokland, D., Backx, F., & Huisstede, B. (2018). Differences in injury risk and characteristics of injuries between novice and experienced runners over a 4-year

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

period. *The Physician and Sportsmedicine*, 46(4), 485–491.
<https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1507410>

Kilic, O., van Meerkerk, J., Meesters, J., Zwerver, J., & Gouttebauge, V. (2022). Athletes' perspectives on injury prevention and post-rehabilitation strategies in running sports: A qualitative study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(7), 562–567. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.03.002>

Leppänen, M., Viiala, J., Kaikkonen, P., Vasankari, T., & Kannus, P. (2024). Hip and core exercise programme prevents running-related overuse injuries in adult novice recreational runners: a three-arm randomised controlled trial (Run RCT). *British Journal of Sports Medicine*, 58(13), 722–732.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107926>

Lee, D. C., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472–481.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.04.058>.

Lopes, A. D., Hespanhol Junior, L. C., Yeung, S. S., & Costa, L. O. P. (2021). What are the main running-related musculoskeletal injuries? A systematic review. *Sports Medicine*, 51(6), 1003–1021. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01359-z>

Marks, A., Silbernagel, K. G., & Zernicke, R. F. (2023). Perceptions of physical therapy and the role of physical therapists in injury prevention among athletes. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 18(5), 1186–1195.
<https://doi.org/10.26603/001c.88137>

Nicholson, V., McCrory, P., & Setchell, J. (2023). Patients report being satisfied with musculoskeletal physical therapy when therapists educate effectively and facilitate shared decision making. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 27(2), 100501.
<https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2023.100501>

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraa, E. V., & Teixeira,

P. J. (2021). Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. *Frontiers in psychology*, 12, 624783. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>

Pedisic, Z., Shrestha, N., Kovalchik, S., Stamatakis, E., Liangruenrom, N., Grgic, J., Titze, S., Biddle, S. J., Bauman, A. E., & Oja, P. (2020). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 54(15), 898–905. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100493>

Sacco, I. C. N., Trombini-Souza, F., & Suda, E. Y. (2023). Impact of biomechanics on therapeutic interventions and rehabilitation for major chronic musculoskeletal conditions: A 50-year perspective. *Journal of biomechanics*, 154, 111604. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2023.111604>

Santos, M. A. R. (2017). *Prevalência e características sociodemográficas dos praticantes de corrida em Portugal*[Mémoire de master, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/14297>

Van Poppel, D., van der Worp, M., Slabbekoorn, A., & Backx, F. (2021). Risk factors for overuse injuries in short- and long-distance running: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 14–28. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.006>

Van Gent, R. N., Siem, D., van Middelkoop, M., van Os, A. G., Bierma-Zeinstra, S. M. A., & Koes, B. W. (2007). Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(8), 469-480. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.033548>

Van der Worp, M. P., ten Haaf, D. S. M., van Cingel, R., de Wijer, A., Nijhuis-van der Sanden, M.W. G., & Staal, J. B. (2015). *Injuries in runners; A systematic review on*

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

risk factors and sex differences. **PloS One**, 10(2), e0114937.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114937>

Vincent, H. K., Brownstein, M., & Vincent, K. R. (2022). Injury prevention, safe training techniques, rehabilitation, and return to sport in trail runners: A narrative review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 17(2), 237–248.
<https://doi.org/10.26603/001c.33185>

Warne, J. P., Gruber, A. H., Cheung, R., & Bonacci, J. (2021). Training and technique choices predict self-reported running injuries: An international study. *Physical Therapy in Sport*, 48, 83–90. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2020.12.017>

Warsen, M., Bolling, C. S., & Verhagen, E. (2021). “I JUST WANT TO RUN”: How recreational runners perceive and deal with injuries. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(3), e001117. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001117>

Yesko, B., Karkare, P., & Frimpong, J. (2023). An HBCU student-athlete perspective on the role of the pharmacist and physical therapist in sports. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 10, 100271.
<https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2023.100271>

Imagem 3: <https://images.app.goo.gl/4HjivjbEFLsgNWY>

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

7. Anexos

Tabela 5 – Distribuição dos diagnósticos médicos para a lesão mais recente (n = 67)

<u>Diagnóstico médico específico</u>	<u>Frequência</u>	<u>Porcentagem (%)</u>
Síndrome fêmoro-patelar	14	20,9 %
Entorse do tendão de Aquiles	8	11,9 %
Periostite	9	13,4 %
Síndrome da banda iliotibial	7	10,4 %
Lesão muscular do gastrocnêmio	4	6 %
Lesão do glúteo médio e grande glúteo	3	4,5 %
Lesão muscular dos isquiotibiais	3	4,5 %
Fratura de stress / fratura de fadiga	3	4,5 %
Lesão do ligamento colateral medial	3	4,5 %
Entorse do ligamento colateral externo (tornozelo)	3	4,5 %
Problemas lombares	2	3,0 %
Tensão do músculo poplíteo	1	1,5 %
Lesão do tendão peroneal	1	1,5 %
Lesão muscular do quadríceps	5	7,5 %
Lesão do ligamento cruzado	1	1,5 %

Tabela 7 – Local da realização do programa de reabilitação (n = 68 que realizaram reabilitação)

<u>Local do programa</u>	<u>Frequência (n)</u>	<u>Porcentagem (%)</u>
Com o mesmo fisioterapeuta consultado	62	91,2 %
Com outro fisioterapeuta	6	8,8 %

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Tabela 8 – Duração das sessões de fisioterapia (n = 68)

Duração	Frequência (n)	Porcentagem (%)
1 a 3 meses	27	39,7 %
3 a 6 meses	7	10,3 %
6 a 12 meses	3	4,4 %
Mais de 12 meses	5	7,4 %
Não se lembra	24	35,3 %

Tabela do gráfico 11 : Satisfação com o tratamento fisioterapêutico (n = 68)

	Tempo dedicado	Personalização	Clareza dos objetivos	Qualidade do atendimento	Nível de recuperação	Eficácia do tratamento	Redução dos sintomas	Melhoria da mobilidade
Muito satisfeito	47,1 %	50 %	47,1 %	57,4 %	41,2 %	36,8 %	35,3 %	38,2 %
4	23,5 %	23,5 %	27,9 %	23,5 %	27,9 %	38,2 %	45,6 %	30,9 %
3	17,6 %	14,7 %	10,3 %	8,8 %	19,1 %	10,3 %	8,8 %	16,2 %
2	8,8 %	5,9 %	7,4 %	4,4 %	8,8 %	8,8 %	4,4 %	7,4 %
Muito insatisfeito	2,9 %	5,9 %	7,4 %	5,9 %	2,9 %	5,9 %	5,9 %	7,4 %

Tabela 15 – Interesse numa futura consulta preventiva com fisioterapeuta (n = 33)

Resposta	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Sim	33	100 %
Não	0	0 %

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Anexo I - Questionário Prevalência de Lesões Músculo-esqueléticas e Percepção do Papel dos Fisioterapeutas entre Corredores .

Questionário: Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Objetivo do Estudo e Consentimento:

Este questionário tem como objetivo principal estudar a prevalência de lesões músculo-esqueléticas e explorar a percepção do papel dos fisioterapeutas entre os praticantes de corrida. Neste estudo, a percepção refere-se à forma como os corredores entendem, valorizam e avaliam o trabalho dos fisioterapeutas no tratamento, prevenção de lesões e reabilitação. Através deste questionário, pretendemos não só identificar quantas pessoas já sofreram ou sofrem de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com a prática de corrida, mas também entender quais são as lesões mais frequentes, o impacto dos cuidados fisioterapêuticos e como estes são percebidos pelos corredores.

Este estudo destina-se a corredores recreativos que praticam corrida regularmente há **pelo menos um ano**. Dessa forma, garantimos que os participantes já passaram pela fase inicial de adaptação e apresentam hábitos de treino mais estáveis

Informações sobre o Investigador:

O estudo está sendo conduzido por **Lilly Jolivet**, estudante de Fisioterapia na **Escola Superior de Saúde de Fernando Pessoa** (Porto, Portugal). Caso tenha dúvidas ou deseje mais informações sobre o estudo, pode entrar em contato diretamente comigo através do e-mail **42751@ufp.edu.pt** ou pelo telefone **0614753374**.

Nome de orientador : [Rui Vilarinho](#), professor adjunto de Fisioterapia.

Consentimento e Participação Voluntária:

Eu, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da minha participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias e de todas obtive resposta satisfatória. Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos e, se ocorrer uma situação de prática clínica, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal. Por isso, consinto que me seja aplicado o método ou o tratamento, se for caso disso, propostos pelo investigador.

Confirmo que li as informações acima e aceito participar neste estudo

- **sim**
- **não**

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Parte 1: Informações Gerais

- 1) Qual é a sua idade?
.....
- 2) Há quanto tempo (anos e meses) pratica corrida?
..... (exemplo de resposta: 2 anos e 3 meses)
- 3) Com que frequência pratica corrida?
 Menos de 2 vezes por semana
 2 a 3 vezes por semana
 4 a 5 vezes por semana
 Mais de 5 vezes por semana

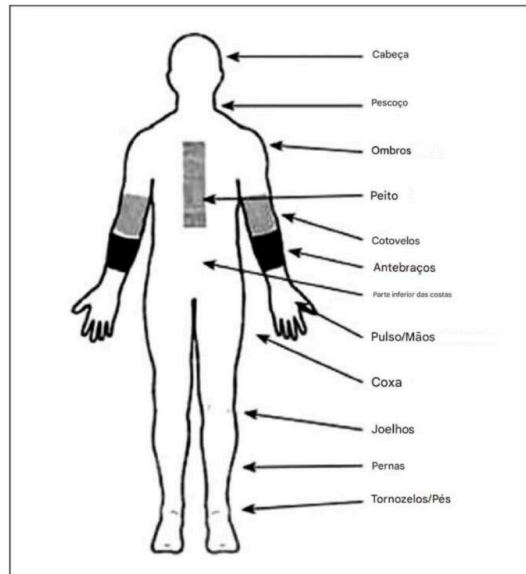
Parte 2: Histórico de Lesões

- 4) Já teve ou tem alguma lesão músculo-esquelética relacionada com a corrida? Sim
 Não (**passar para a Parte 4**)
- 5) Se sim, preencha o seguinte quadro com informações sobre as suas lesões:
(Deixe em branco se não se aplica)
Para vos ajudar, seguem alguns exemplos de lesões:
 - Entorse (uma entorse ocorre quando os ligamentos que suportam uma articulação são alongados ou rompidos).
 - Tendinite (a tendinite é uma inflamação ou irritação de um tendão causada por movimentos repetitivos ou esforço excessivo).
 - Fratura (Uma fratura é uma ruptura parcial ou completa do osso, causada por um traumatismo ou fragilidade óssea.)
 - Fratura de stress (Uma fratura de stress é uma pequena fissura no osso, geralmente causada por esforços repetidos ou impacto prolongado).
 - Dor muscular (A dor muscular surge normalmente após um esforço intenso ou incomum, causando desconforto ou rigidez)

-Exemplos de estruturas afetadas: músculos, tendões, ligamentos, ossos.

Exemplos de locais: joelho, tornozelo, coxa, coluna ou músculos.

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.



N.º da Lesão	estruturas afetadas	Localização	Quando ocorreu? Data ou período aproximado da lesão (dia/mês/ano)
--------------	---------------------	-------------	--

Lesão 1			
Lesão 2			
Lesão 3			
Lesão 4			
Lesão 5			

6) Recebeu um diagnóstico médico para esta lesão (mais recente)?

Sim, especificar: _____

Não

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Parte 3: Reabilitação e Percepção do papel da Fisioterapia

- 7) Já consultou um fisioterapeuta para uma lesão relacionada com a corrida?
- Sim
 - Não (**passar para a Parte 4**)
- 8) Se sim, seguiu um programa de reabilitação/intervenção com este fisioterapeuta?
- Sim
 - Não
- 9) Durante quanto tempo seguiu sessões de fisioterapia?
- Menos de 1 mês
 - 1 a 3 meses
 - 3 a 6 meses
 - 6 a 12 meses
 - Mais de 12 meses
 - Não sei / Não me lembro
- 10) Recebeu conselhos para manter os resultados da reabilitação após o término do seu programa?
- Sim
 - Não
 - Não aplicável (sem reabilitação)
- 11) Na sua experiência, como avalia a importância da reabilitação na gestão das suas lesões e prevenção de lesões futuras?
- Muito importante
 - Importante
 - Moderadamente importante
 - Pouco importante
 - Nada importante
-

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

12) Avalie a eficácia, satisfação e qualidade do serviço recebido para o tratamento da sua lesão mais recente, numa escala de 1 a 5:

- 1 = Muito insatisfeito(a)
- 2 = Insatisfeito(a)
- 3 = Razoavelmente satisfeito(a)
- 4 = Satisfeito(a)
- 5 = Muito satisfeito(a)

Aspecto Avaliado	1	2	3	4	5
Eficácia do tratamento					
1) Na sua opinião, quão eficaz foi o tratamento fisioterapêutico que recebeu para a sua lesão?					
2) O tratamento fisioterapêutico ajudou a reduzir os sintomas associados à sua lesão?					
3) Em relação à recuperação da sua lesão, qual o seu nível de melhoria após o tratamento fisioterapêutico?					
4) O tratamento foi útil para melhorar a sua mobilidade e função?					

Satisfação com o serviço					
5) Forma como o fisioterapeuta explicou os objetivos e a intervenção					
6) Qual foi o atendimento que recebeu durante as sessões de fisioterapia?					
7) O tempo dedicado a cada sessão de fisioterapia					
Qualidade do atendimento					
8) Personalização da intervenção recebida face às suas necessidades?					

Prevalência de lesões músculo-esqueléticas e a percepção do papel da fisioterapia em praticantes de corrida.

Parte 4: Percepção sobre Fisioterapeutas e Prevenção de Lesões

- 13) Acredita que os fisioterapeutas desempenham um papel crucial na prevenção de lesões relacionadas com a corrida?
- Sim
 - Não
 - Se não, porquê? _____
- 14) Já recebeu conselhos de um fisioterapeuta sobre técnica de corrida para evitar lesões?
- Sim
 - Não
 - Não me recordo
- 15) Como percebe o papel da fisioterapia na prevenção de lesões entre os corredores?
- Muito importante
 - Bastante important
 - Pouco importante
 - Nada importante
- 16) Se nunca consultou um fisioterapeuta, acha que poderia ser útil para melhorar o seu desempenho e prevenir futuras lesões?
- Sim
 - Não
-