ASSOCIAÇÃO ENTRE MOBILIDADE DE TORNOZELO, CARGA DE TREINO E DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM CORREDORES AMADORES

Gabriel Demetrio da Silva, Rodrigo Okubo

INTRODUÇÃO

A corrida proporciona benefícios físicos, psicológicos e sociais aos seus praticantes (Eime et al., 2013). Entretanto, aumentos excessivos e rápidos da carga de treinamento podem elevar o risco de lesões, especialmente quando excedem a capacidade de adaptação do corredor (Gabbett, 2016). A mobilidade de dorsiflexão do tornozelo também é relevante para a mecânica da corrida, pois sua redução pode estar relacionada a alterações da rigidez dos membros inferiores e a padrões compensatórios (Goodwin et al., 2019). Apesar da importância desses fatores, a relação entre mobilidade do tornozelo, carga de treinamento e dor musculoesquelética em corredores amadores permanece pouco esclarecida. Assim, o objetivo deste estudo foi examinar a associação entre a mobilidade de dorsiflexão dos tornozelos, a carga de treinamento e a presença de dor musculoesquelética relacionada à corrida em corredores amadores.

DESENVOLVIMENTO

Foi realizado um estudo transversal, com amostra de conveniência composta por 14 corredores amadores de ambos os sexos. Os dados sociodemográficos, a carga de treinamento e a presença de dor relacionada à corrida foram obtidos por formulário eletrônico na plataforma Google Forms. A mobilidade de dorsiflexão dos tornozelos foi avaliada por meio do Weight-Bearing Lunge Test, com o inclinômetro do aplicativo Medidas posicionado sobre a linha da tíbia, 15 cm abaixo da tuberosidade anterior da tíbia (Hall; Docherty, 2017). Os participantes foram orientados a não elevar o calcanhar nem realizar compensações do quadril. As avaliações ocorreram em até 24 horas após uma sessão de corrida, com os participantes utilizando tênis de corrida. Foi realizada uma tentativa de familiarização, seguida de duas tentativas válidas. Para a análise, calculou-se a média bilateral da dorsiflexão. As respostas apresentadas como faixas de volume semanal foram convertidas em seus pontos médios. As variáveis foram descritas por média e desvio-padrão ou mediana e intervalo interquartil. As associações entre mobilidade, volume semanal e frequência de treinamento foram examinadas pelo coeficiente de correlação de Spearman. A mobilidade foi comparada entre participantes com e sem dor relacionada à corrida pelo teste de Mann-Whitney, adotando-se nível de significância de 5%. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (CAAE: 78712924.0.0000.0118, parecer de aprovação 6.832.710).

RESULTADOS

Participaram 14 corredores amadores, sendo nove homens (64,3%) e cinco mulheres (35,7%), com idade média de 33,6 ± 12,9 anos. O volume semanal mediano foi de 24,0 km (intervalo interquartil: 20,0-29,5 km), e a frequência mediana foi de 3,0 sessões por semana (3,0-3,8). A dorsiflexão média foi de 44,1 ± 6,3° no tornozelo direito e 43,0 ± 5,6° no esquerdo; a média bilateral foi de 43,5 ± 5,5°. Cinco participantes (35,7%) relataram dor relacionada à corrida. Não houve associação significativa entre a média bilateral da dorsiflexão e o volume semanal (rho = -0,196; p = 0,501) ou a frequência de treinamento (rho = -0,021; p = 0,942). A mobilidade também não diferiu significativamente entre os participantes com dor (mediana: 46,0°; intervalo interquartil: 44,0-47,5°) e sem dor (mediana: 42,5°; intervalo interquartil: 40,0-45,0°; p = 0,147).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta amostra de corredores amadores, não foi identificada associação estatisticamente significativa entre a mobilidade de dorsiflexão dos tornozelos e o volume semanal, a frequência de treinamento ou a presença de dor relacionada à corrida. Os achados devem ser interpretados como exploratórios, em razão do pequeno tamanho da amostra, da seleção por conveniência e da heterogeneidade das respostas autorrelatadas. Estudos com amostras maiores e medidas padronizadas de carga e dor são necessários para confirmar essas relações.

Palavras-chave: mobilidade do tornozelo; carga de treinamento; corrida; dor musculoesquelética.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EIME, R. M.; YOUNG, J. A.; HARVEY, J. T.; CHARITY, M. J.; PAYNE, W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 10, art. 135, 2013. DOI: 10.1186/1479-5868-10-135.

GABBETT, T. J. The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, v. 50, n. 5, p. 273-280, 2016. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095788

GOODWIN, J. S.; BLACKBURN, J. T.; SCHWARTZ, T. A.; WILLIAMS III, D. S. B. Clinical predictors of dynamic lower extremity stiffness during running. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, v. 49, n. 2, p. 98-104, 2019. DOI: 10.2519/jospt.2019.7683.

HALL, E. A.; DOCHERTY, C. L. Validity of clinical outcome measures to evaluate ankle range of motion during the weight-bearing lunge test. Journal of Science and Medicine in Sport, v. 20, n. 7, p. 618-621, 2017. DOI: 10.1016/j.jsams.2016.11.001.