

Vol 6 Issue 8 May 2017

ISSN No : 2249-894X

*Monthly Multidisciplinary
Research Journal*

*Review Of
Research Journal*

Chief Editors

Ashok Yakkaldevi
A R Burla College, India

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Kamani Perera
Regional Centre For Strategic Studies,
Sri Lanka

Review Of Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial Board readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Regional Editor

Dr. T. Manichander

Advisory Board

Kamani Perera Regional Centre For Strategic Studies, Sri Lanka	Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Mabel Miao Center for China and Globalization, China
Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Xiaohua Yang University of San Francisco, San Francisco	Ruth Wolf University Walla, Israel
Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	Karina Xavier Massachusetts Institute of Technology (MIT), USA	Jie Hao University of Sydney, Australia
Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania	May Hongmei Gao Kennesaw State University, USA	Pei-Shan Kao Andrea University of Essex, United Kingdom
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Marc Fetscherin Rollins College, USA	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania
	Liu Chen Beijing Foreign Studies University, China	Ilie Pinteau Spiru Haret University, Romania
Mahdi Moharrampour Islamic Azad University buinzahra Branch, Qazvin, Iran	Nimita Khanna Director, Isara Institute of Management, New Delhi	Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai
Titus Pop PhD, Partium Christian University, Oradea, Romania	Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University, Kolhapur	Sonal Singh Vikram University, Ujjain
J. K. VIJAYAKUMAR King Abdullah University of Science & Technology, Saudi Arabia.	P. Malyadri Government Degree College, Tandur, A.P.	Jayashree Patil-Dake MBA Department of Badruka College Commerce and Arts Post Graduate Centre (BCCAPGC), Kachiguda, Hyderabad
George - Calin SERITAN Postdoctoral Researcher Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi	S. D. Sindkhedkar PSGVP Mandal's Arts, Science and Commerce College, Shahada [M.S.]	Maj. Dr. S. Bakhtiar Choudhary Director, Hyderabad AP India.
REZA KAFIPOUR Shiraz University of Medical Sciences Shiraz, Iran	Anurag Misra DBS College, Kanpur	AR. SARAVANAKUMARALAGAPPA UNIVERSITY, KARAIKUDI, TN
Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur	C. D. Balaji Panimalar Engineering College, Chennai	V.MAHALAKSHMI Dean, Panimalar Engineering College
	Bhavana vivek patole PhD, Elphinstone college mumbai-32	S.KANNAN Ph.D , Annamalai University
	Awadhesh Kumar Shirotriya Secretary, Play India Play (Trust), Meerut (U.P.)	Kanwar Dinesh Singh Dept.English, Government Postgraduate College , solan

More.....



CARACTERÍSTICAS DE TREINAMENTO E PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS AMADORES DE CORRIDA DE RUA DE MANAUS

Thiago da Silva Santos¹, Adriana Souza da Silva² and Rodrigo Ghedini Gheller³

¹ Graduado em licenciatura em Educação Física /UNIP.

Especialização Lato sensu em fisiologia do exercício e treinamento desportivo.

² Graduada em licenciatura em Educação Física/UNIP,

Especialização Lato sensu em fisiologia do exercício e treinamento desportivo.

³ Mestre em Educação Física Universities/UNINORTE;

Professor Substituto da Universidade Federal do Amazonas – UFAM.

ABSTRACT

The practice of The Street Running in Manaus, nowadays, is increasing by the ease of your practice and by the regular search of healthy habits. Despite all, race practice benefits in the city, it has been watched high rate occurrence of injuries of the loco motor system MMII among The practitioners as many athletes as amateurs. This study aimed to analyze the training feature and the prevalence of injuries in Street runners in Manaus. They participated in the study 75 people of both sexes. At the age group between 30 and 60 years-old. It concludes most of the runners have regular training weekly wearing appropriate neakers to do the activity and there are a high number of people that already have injuries.

KEYWORDS: Running, Injuries, training.

RESUMO

A prática da corrida de rua em Manaus nos dias de hoje está crescendo a cada dia, fatores como facilidade de sua prática e a busca por hábitos saudáveis de vida são considerados os principais fatores responsáveis aumento no número de adeptos desta modalidade. Apesar de todos os benefícios da prática da corrida na cidade, tem se observado o alto índice de ocorrência

de lesões do aparelho que já apresentam lesões.

locomotor entre os praticantes da mesma, sejam eles atletas ou amadores. Este estudo teve como objetivo analisar as características de treinamento e a prevalência de lesões em corredores de rua na cidade de Manaus. Participaram do estudo 75 sujeitos do de ambos os sexos, com faixa etária entre 30 e 60 anos. Conclui-se a maioria dos corredores tem um treino regular semanalmente fazem uso de tênis apropriado para a atividade e já existe um número elevado de pessoas

PALAVRAS-CHAVE: corrida, lesões, treinamento

1. INTRODUÇÃO

No último século, em decorrência dos hábitos da vida moderna, o homem torna-se cada vez mais “tecnológico” e sedentário, contrariando os hábitos de nossos ancestrais que percorriam em torno de 20 a 40 km por dia efetuando caça, pesca e coleta para sua sobrevivência. Estima-se que em nossas atividades





rotineiras urbanas caminhamos cerca de 2 km por dia (WEINECK, 2003). Está bem esclarecido na literatura que a atividade física proporciona diversos benefícios para a saúde, segundo o Ministério da Saúde (2003), a prática da atividade física diminui o risco de aterosclerose e suas consequências (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral), ajuda no controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias e diminui o risco de afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer (colo e de mama). Contribui ainda no controle da ansiedade, da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma, além de proporcionar melhor auto-estima e ajuda no bem-estar e socialização do cidadão. Este paper é fruto de uma curta pesquisa de campo, que ocorreu durante evento esportivo na Cidade de Manaus. Foi utilizado para coleta de dados dos corredores na Cidade de Manaus um questionário proposto por Bastos (2003), contendo 29 questões objetivas, as quais abrangem características como o tipo de treinamento, hidratação, tipo de calçado, lesões existentes, se tem acompanhamento de treinador, dentre esses e outros aspectos.

As coletas de dados foram realizadas em diferentes locais, inicialmente foram realizadas em uma academia, na qual há um público muito amplo de corredores amadores que participam de grupos de corridas, outros locais de coleta foram na Corrida do Centenário 1° BIS, corrida Jovem Pan Night Run e também foram realizadas em grupos de corridas orientadas. Todos os sujeitos receberam explicações sobre os objetivos da pesquisa, e após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido os mesmos preencheram o questionário, os resultados e as reflexões apresentamos nas próximas seções

2. A CORRIDA PEDESTRE E A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO AERÓBICO

Atualmente tem-se percebido que a busca pela prática da atividade física tem aumentado, pessoas buscam sair do sedentarismo com diferentes objetivos, algumas buscam a atividade física para fins de saúde, outras por motivo de estética, para melhora do desempenho físico, entre outros. Para isso procuram as mais diversas atividades físicas como caminhada, corrida de rua, musculação, Pilates, ginástica, entre outras.

Segundo Schaan et al (2004),

Os exercícios aeróbios, incluindo a corrida, têm sido considerados como um importante componente de estilo de vida saudável. Recentemente, esta opinião tem sido reforçada por novas evidências científicas vinculando o exercício aeróbio regular com uma série de benefícios tais como: diminuição de concentração de triglicerídeos (TG), lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e do colesterol total (CT), resistência a insulina, massa corporal, índice de massa corporal com concomitante aumento nos níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL), massa corporal magra e taxa metabólica basal (CAMBRI et al., 2006). Estas alterações podem ser observadas tanto em indivíduos sedentários quanto em ativos ou atletas, assim como em pacientes diabéticos (VOORRIPS et al.,1993). Desta forma, seja pelo seu efeito agudo e/ou crônico, o exercício físico aeróbio apresenta relação inversa com o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas(SCHAAN et al., 2004;TIROSCH, 2005; MOUGIOS, 2006;COELHO et al., 2005;KAY et al., 2006, ARAUJO et al, 2005).

Tem sido sugerido que razões psicológicas e sociais também são importantes para a adesão de adultos em um programa de exercício e estão diretamente relacionadas com: apoio social (família, esposo (a), profissionais da saúde), redução da ansiedade e da depressão (HEBERT; TEAGUE, 1989; MORRIS; SALMON, 1994; MCMURDO; BURNETT, 1992).

O conhecimento e a crença dos benefícios que a atividade física promove para a saúde podem motivar inicialmente o individuo a atividade física (SHARPE; CONNELL, 1992). “Contudo, sentimentos de bem estar e divertimento parecem ser razões fortes para a aderência dos indivíduos em programas de atividade física (MCMURDO; RENNIE, 1993)”.

Segundo Daniel Lima, ao comentar a pesquisa norte americana realizada por Pate et al (1995), salienta que:

Embora exista um crescimento do público consciente dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da atividade física, estimativas revelam somente 22% dos adultos americanos estão engajados em algum tipo de atividade física diariamente, por um tempo mínimo de 30 minutos; sendo que 54% dos adultos americanos exercitam-se esparsamente, e 24% da população americana é completamente sedentária observando-se, assim, que a aderência a atividade física, ou seja, a adoção e permanência em uma atividade física regular é difícil de ser mantida por muitos indivíduos(PATE et al., 1995).

Está bem esclarecido na literatura que a atividade física proporciona diversos benefícios para a saúde, segundo o Ministério da Saúde (2003), a prática da atividade física diminui o risco de aterosclerose e suas consequências (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral), ajuda no controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias e diminui o risco de afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer (colo e de mama). Contribui ainda no controle da ansiedade, da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma, além de proporcionar melhor auto-estima e ajuda no bem-estar e socialização do cidadão.

Nesse sentido, a corrida vem ganhando um espaço considerável, por ser considerado um esporte de baixo custo e de fácil adaptação para todas as classes sociais, torna esta atividade mais popular. Entretanto, a inexperiência e a falta de orientação de um profissional podem levar a lesões ou ao sobre treinamento, dificultando a melhora da qualidade de vida e o desempenho físico de seus praticantes.

De acordo com Bompa (2001), o programa anual é uma ferramenta que norteia o treinamento atlético. Ele é baseado em um conceito de periodização, que, por sua vez, se divide em fases e princípios de treinamento. O conhecimento existente sobre a planificação esportiva, assim como o controle do treinamento, é algo que não escapa a nenhum profissional (ou pelo menos não deveria ser ignorado).

Um fator preocupante e muito frequente na vida de atletas sendo ele amador ou profissional são as lesões, a lesão pode surgir em função das características do próprio treinamento, o qual muitas vezes possui uma sobrecarga excessiva, que pode favorecer o surgimento da lesão. Gissane et al. (2003) destacam que a ocorrência de lesões está associada a fatores intrínsecos, como a idade, sexo, experiência, aptidão física, dentre outros aspectos, e por fatores extrínsecos são o treinamento, o tipo de atividade e as condições climáticas.

Outro fator importantíssimo é o calçado utilizado nos treinamentos, principalmente nos esportes que possuem impactos, análises biomecânicas são indicadas para que se possa saber qual é o tipo de pisada do atleta e tentar ajustar o calçado mais apropriado para reduzir as chances de lesões.Segundo Wright et al. (2001) preconizam que os calçados contribuem para ocorrências das torções por promoverem distúrbios na consciência do posicionamento do pé.Para Barret (1995) os calçados também podem contribuir para a ocorrência de lesões do tornozelo por causarem uma fixação excessiva dos pés.

Em geral, a região com maior incidência de lesão em corredores de longa distância são os membros inferiores, sendo que a incidência de lesões é entre 19,4% e 92,4%, e a articulação do joelho é a mais acometida do total das lesões (van Gent, 2007).Em relação a prevalência de lesões, Ferreira et al. (2012) relata que 40% dos atletas amadores apresentam algum tipo de lesão, e há incidência de 37,7% de lesões em participantes de provas de corrida de rua (Pazin et al., 2008).

A procura pela qualidade de vida dos moradores de Manaus tem favorecido o crescimento desta prática das corridas de rua que nos finais de semana tem competições tanto para amadores como para os profissionais. No entanto, não há informações de como os praticantes de corrida estão conduzindo seus treinamentos para a realização dessas corridas. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo analisar os tipos de treinamentos que estão sendo realizados e verificar a prevalência de lesões em corredores de rua na cidade de Manaus.

3. RESULTADOS OBTIDOS

3.1 Perfil dos corredores

Participaram do presente estudo 75 sujeitos, sendo 51 homens e 24 mulheres (Gráfico 1), com faixa etária entre 30 a 60 anos de idade, estatura entre 1,55 a 1,90 metros e massa corporal entre 55 a 100kg.

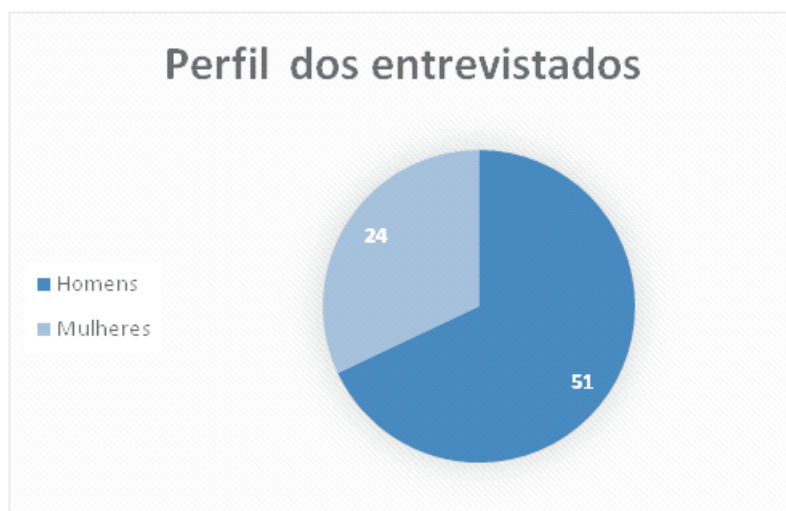


Gráfico 1 – Perfil dos entrevistados na pesquisa. Cidade de Manaus, 2015.

Fonte: os Autores da pesquisa, 2015.

Todos os participantes desta pesquisa eram corredores amadores de corrida de rua da cidade de Manaus e todos concordaram em participar de forma voluntária da pesquisa.

4.RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram coletados e tabulados e os resultados são apresentada na forma de tabelas.

A amostra foi composta de 75 corredores de rua da cidade de Manaus de ambos os sexos escolhidos aleatoriamente para responder um questionário específico para esta pesquisa. Pode-se constatar que a maioria dos corredores praticam a modalidade entre 1 a 2 anos, treinam em média de 3 a 4 vezes por semana, treinamento com duração de aproximadamente 1 hora por dia, sendo o local mais utilizado para realização dos treinamentos é na rua (asfalto) e que o terreno de treino é misto composto por subidas e descidas.

Tabela 1: Características dos treinamentos.

Há quanto tempo é praticante de corrida	Menos de 1 ano	De 1 a 2 anos	De 3 a 4 anos	Mais de 5 anos	
f(x)	12	28	19	16	
f(%)	16%	37%	25%	21%	
Treina quantos dias por semana	1 a 2	3 a 4	5 a 6	Todos os dias	
f(x)	16	34	24	1	
f(%)	21%	45%	32%	1%	
Quantas horas por dia de treinamento	- de 1h	1 h	2 h	3 h ou +	
f(x)	11	40	18	6	
f(%)	15%	53%	24%	8%	
Terreno de treinamento	Plano	Descida	Subida	Misto	
f(x)	17	01	01	56	
f(%)	23%	1%	1%	75%	
Tipo de solo que utiliza para correr	Asfalto	Grama	Terra	Piso sintético	Outros
f(x)	66	01	04	0	04
f(%)	88%	1%	5%	-	5%

Fonte: Os autores da pesquisa. Cidade de Manaus, 2015.

Resultados semelhantes foram observados por Rangel (2015), na qual foi realizada uma pesquisa com 88 corredores de rua do estado de Vitoria-ES, tendo como objetivo características de treinamento, e foi diagnosticado uma frequência semanal de 3 vezes na semana, distância percorrida entre 6 à 10 quilômetros, com uma duração de 60 à 75 minutos e a maioria dos corredores não possuía uma orientação profissional.

Por outro lado, a pesquisa realizada por Bastos (2003), na cidade de São Paulo com corredores de rua apresenta resultados diferentes em relação aos corredores de rua da cidade de Manaus. Os corredores da cidade de São Paulo têm como objetivo amenizar o stress, enquanto os corredores da cidade de Manaus têm como objetivo a qualidade de vida. Outro fator diferenciado entre os estudos é a distancia percorrida, corredores da cidade de São Paulo percorrem em media de 10km à 20km, enquanto os corredores da cidade de Manaus percorrem em media de 5km à 10km. Segundo Oliveira (2012), foi feita uma pesquisa com 77 corredores de rua (amadores), na cidade do Rio de Janeiro, onde, 48,1% treinam de 3 a 4 dias durante a semana, 72,7% treinam durante 120 minutos por dia, 71,4% dos corredores não possui treinador.

No presente estudo, foram observados que 52 corredores sentem dor durante a corrida, isso pode ser início de lesão ou falta de trabalho preventivo, 51 corredores já apresentaram lesão praticando corrida de rua e 57 corredores já utilizaram algum tipo de tratamento para se recuperar da lesão. Rangel (2015) analisou incidências de lesões nos 88 corredores de rua da cidade de Vitoria, foi diagnosticado que 50 corredores realizam trabalho de prevenção, 50 corredores afirmaram não ter tido nenhum tipo de lesão e os que apresentaram lesão, relataram que o local mais lesionado foi a perna e a coxa.

Segundo Fernandes (2014), a maior ocorrência de lesão em corredores de rua foi observada na articulação do joelho (27%), seguida do tornozelo (17%), e da perna e panturrilha (13%). Oliveira (2012) observou que 32,5% dos corredores tiveram lesões no último ano e 14,3% dos corredores entrevistados tiveram o joelho como fator de lesão.

As cargas excêntricas geradas pelo grupo musculares quadríceps, durante a transição do momento do toque do calcanhar no solo até a fase de apoio, têm sido associadas com altas forças compressivas na articulação patelofemoral, podendo levar a ocorrência da lesão. Apesar de ser chamada de aparelho extensor, com função básica de estender o joelho, a principal função do quadríceps durante a corrida é de desacelerar, absorvendo energia cinética, o que é feito através da contração excêntrica da musculatura (NOVACHECK, 1998).

Vários são os fatores motivacionais à prática de corrida de rua, como redução da ansiedade, aumento da autoestima e melhora do condicionamento físico e saúde (TRUCCOLO, MADURO, FEIJÓ, 2008).

Tabela 2: Característica do calçado e incidência de lesões.

Categorias	Sim		Não	
	f(x)	f(%)	f(x)	f(%)
Utiliza tênis específico	71	95%	04	5%
Sente algum tipo de dor durante a corrida	23	31%	52	69%
Tem ou já teve algum tipo de lesão	24	32%	51	68%
Já se utilizou de algum tratamento para curar uma lesão	57	76%	48	64%

Fonte: Os autores da pesquisa. Cidade de Manaus, 2015.

Pesquisa realizada na cidade de Curitiba, com 72 corredores, 41 tem como objetivo à busca da saúde, 39 corredores não possuem nenhum tipo de acompanhamento profissional, 54 corredores tem como local de treinamento a rua, 48 corredores não apresentaram nenhum tipo de lesão, 64 corredores relataram que se hidratam com agua tanto nos treinos como nas competições e cerca de 40 corredores, usam como indicativo de desidratação a sede segundo (PEREIRA, 2010).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A corrida de rua tem crescido como atividade física em todo o Brasil, e com ela também aumentou seus praticantes.

Conclui-se que a maioria dos corredores de rua de Manaus buscaram essa modalidade para sair do sedentarismo, que realizam treinamento regular semanalmente, utilizam tênis apropriado para a atividade e existe um número elevado de pessoas que já apresentaram lesões.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ARAÚJO, F.; ARAÚJO, M. V. M.; LATORRE, M. R. D. O.; MANSUR, A. J. Perfil lipídico de indivíduos sem cardiopatia com sobrepeso e obesidade. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v.84, n.5, p.405-409, 2005. <http://www.arquivosonline.com.br/2005/8405/84050010.pdf> Acesso em: 20 jul. 2008.
2. BASTOS, A. Perfil dos corredores de rua da cidade de São Paulo e as lesões a que estão sujeitos. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário – UNIFMU. São Paulo, 2003.
3. CAMBRI, L.; SOUZA, M.; MANNRICH, G.; CRUZ, R.; GEVAERD, M. Perfil lipídico, dislipidemias e exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v.8, n.3, p.100-106, 2006. <http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=26> Acesso em: 15 jul. 2008.
4. COELHO, V. G.; CAETANO, L. F. LIBERTATORE JÚNIOR, R. R.; CORDEIRO, J. A.; SOUZA D. R. S. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v.85, n.1, p.57-62, 2005. <http://www.arquivosonline.com.br/2005/8501/volume8501.asp> Acesso em: 20 jul. 2008.
5. FERNANDES, D.; LOURENÇO, T. F.; SIMÕES, E. C. Fatores de risco para lesões em corredores de rua amadores do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 8, n. 49, p. 656-663, 2014.
6. HERBERT, L.; TEAGUE, M. L. Exercise adherence and older adults: a theoretical perspective. *Activities, Adaptation and Aging*, New York, v.13, n.1, p.91-105, 1989. http://dx.doi.org/10.1300/J016v13n01_09
7. KAY, S.; FIATARONE, J.; SINGH, M. The influence of physical activity on abdominal fat: a systematic review of the literature. *Obesity Reviews*, Oxford, v.7, n.2, p.183-200, 2006. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16629874> Acesso em: 26 jan. 2008.
8. McMURDO, M. E. T.; BURNETT, L. Randomized controlled trial of exercise in the elderly. *Gerontology*, Basel, v.38, p.292-298, 1992. Disponível em: <http://bmj.bmjournals.com/cgi/content/full/309/6958/872> Acesso em: 24 jan. 2007.
9. MORRIS, M.; SALMON, P. Qualitative and quantitative effects of running on mood. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Torino, v.34, p.284-291, 1994. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7830393> Acesso em: 23 jan. 2007.
10. MOUGIOS, V. Does the intensity of an exercise program modulate body composition changes? *International Journal of Sports Medicine*, Stuttgart, v.27, n.3, p.178-181, 2006. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16541371> Acesso em: 22 jan. 2007.
11. NOVACHEK, T. F. The biomechanics of running. *Gait Posture*. Vol. 7. p.77-95. 1998.
12. OLIVEIRA, D. G. et al. Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. *Corpus et Scientia*, v. 8, n. 1, p. 51-59, 2012.
13. PATE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L.; MACERA, C. A.; BOUCHARD, C.; BUCHNER, D.; ETTINGER, W.; HEATH, G. W.; KING, A. C.; KRISKA, A.; LEON, A. S.; MARCUS, B. H.; MORRIS, J.; PAFFENBARGER, R. S.; PATRICK, K.; POLLOCK, M. L.; RIPPE, J. M.; SALLIS, J.; WILMORE, J. H. Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of The American Medical Association (JAMA)*, v.273, n.5, p.402-407, 1995. Disponível em: <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/273/5/402> Acesso em: 22 jun. 2007
14. PEREIRA, E. R.; ASSIS, F. R.; NAVARRO, F. Perfil e hábitos de hidratação dos corredores de rua de Curitiba, categoria amador. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 4, n. 22, p. 336-344, 2010.

15. RANGEL, G. M. M.; FARIAS, J. M. Incidências de lesões entre corredores de rua. ANAIS DO XIX Congresso Brasileiro de Ciências do esporte/Conbrace. VI Congresso Internacional de Ciências do Esporte/Conice. 2015.
16. SCHAAN, B.; HARZHEIM, E.; GUS, I. Perfil de risco cardíaco no diabetes mellitus e na glicemia de jejum alterada. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.38, n.4, p.529-36, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v38n4/21082.pdf> Acesso em: 21 jan. 2007
17. SHARPE, P.; CONNELL, C. Exercise beliefs and behaviors among older employees: a health promotion trial. The Gerontologist, Washington, v.32, n.4, p.444-449, 1992. Disponível em: <http://gerontologist.gerontologyjournals.org/cgi/content/abstract/32/4/444>. Acesso em: 17 jan. 2007.
18. TRUCCOLO, A., MADURO, P., FEIJÓ, E.. Fatores motivacionais de adesão a grupos decorrida. Motriz, v.14, n.2, p. 108-114, set., 2008.
19. VOORRIPS, L. E.; LEMMINK, K. A. P. M.; HEUVELEN, M. J. G.; BULT, P.; STAVEREN, W.A. The physical condition of elderly women differing in habitual physical activity. Medicine and Science in Sports and Exercise, Hagerstown, v.25, n.10, p.1152-1157, 1993. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8231760> Acesso em: 20 jun. 2007.
20. GISSANE C, WHITE J, KERR K, JENNINGS D. An operational model to investigate contact sports injuries. Med Sci Sports Exerc. 2001;33(12):1999-2003.
21. VAN GENT, R.N; SIEM, D; VAN, M.M; VAN, O; BIERMAZEINSTRA, S.M; KOES, B.W. Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. British Journal of Sports Medicine. v. 41, p.469- 480, 2007.
22. PAZIN J, DUARTE MFS, POETA LS, GOMES MA. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2008;10(3):277-282.
23. FERREIRA, A.C., DIAS J.M.C., FERNANDES R.M., SABINO G.S., ANJOS M.T.S., FELÍCIO D.C. Prevalência e fatores associados a lesões em corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 18, n. 4, p. 252-255, 2012.

Publish Research Article

International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Books Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- ★ Directory Of Research Journal Indexing
- ★ International Scientific Journal Consortium Scientific
- ★ OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- DOAJ
- EBSCO
- Crossref DOI
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database

Review Of Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-
413005, Maharashtra
Contact-9595359435

E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com